ह्येकाग्र आसीदिति वाक्येन ब्रह्म वा इदमग्र आसीदित्यादिसर्ववाक्यार्थसिद्धान्तमेव बोधितम् ॥ ७ ॥ परंपराक्रमेणापि सर्वकारणं शक्तेरेवेति हयग्रीवः ॥ ८ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने द्वादशाध्यायस्य चतुर्थः पादः ॥

द्वादशोध्यायः समाप्तः ॥

अथ त्रयोदशोध्यायः ॥

चतुष्टयवैराग्यसंपन्नो योगाधिकारी ॥१॥ श्रवणमननसंपन्नाष्टाङ्गेन निर्विकल्पम् ॥ २ ॥ रहितः श्रवणादिषु ॥ ३ ॥ वैराग्ययोगी त्रिधा ॥४॥ हठराजमन्त्रयोगीति ॥५॥ हठमार्गादष्टाङ्गपरो हठयोगी ॥ ६ ॥ राजमार्गाद्राजयोगी ॥ ७ ॥ मन्त्रमार्गान्मन्त्रयोगी ॥ ८ ॥ यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसविकल्प-

---

प्रतिपादकानि । वस्तुतः शक्तिरेव निर्गुणं परं तत्त्वं देवी ह्येकाग्र आसीदिति वाक्येन बोध्यते । निर्गुणेयं शक्तिः साक्षिरूपात्मनि वर्तमाना सगुणा भवति । ततोनन्तरं चिदाभासयुतेश्वरी शक्तिरिति कथ्यते व्यक्तप्रपञ्चकारणं च भवति ।।

इति बादरिमतनिरासो नाम द्विषष्टितमं प्रकरणम् ॥

अथ शक्तिब्रह्मज्ञानसाधनं योगमाह—**चतुष्टयवैराग्यसंपन्न इति** । स्त्रियोन्नं पानमैश्वर्यमिति चत्वारि वस्तूनि चतुष्टयशब्देनाभिप्रेतानि । एतद्विषये वीतरागस्यैव योगाधिकार इति भावः । **श्रवणमननेति** । यमनियमासनेत्यादीन्यष्ट योगाङ्गानि प्रसिद्धान्येव । श्रवणमननाभ्यां सहितैरेतैरष्टभिरङ्गैः संपन्नो योगी निर्विकल्पस्य समाधेरधिकारी भवति । अनन्तरं श्रवणादीन्यप्यनपेक्षमाणो वैराग्ययोगी भवति । स च त्रिप्रकारः । हठयोगी राजयोगी मन्त्रयोगीति ॥

इति योगिप्रकारत्रयनिरूपणं नाम त्रिषष्टितमं प्रकरणम् ॥

अथाष्टाङ्गयोगं निरूपयति—**यमनियमेति** । एतान्यष्टाङ्गानि योगशास्त्रे प्रसिद्धानि (पात. यो. सू. २।२९) । एषां स्वरूपमग्रे एव स्फुटीभविष्यति ।

समाधयोऽष्टाङ्गानि योगस्य ॥ ९ ॥ राजयोगस्तमः ॥ १० ॥ सर्वं खल्विदं ब्रह्मेति विषयेभ्य इन्द्रियनिग्रहो यमः ॥ ११ ॥ अन्तःकरणवृत्तिं प्रपञ्चान्निगृह्य ब्रह्मविषयीकरणं नियमः ॥ १२ ॥ सुखेन ब्रह्मचिन्तनप्रदस्थितिरासनम् ॥ १३ ॥ चित्तादिसर्वभावान् ब्रह्मभावनद्वारा निरोधः प्राणायामः ॥ १४ ॥ अहं ब्रह्मेति वृत्तिः पूरकः ॥ १५ ॥ अनात्मप्रपञ्चनिषेधो रेचकः ॥ १६ ॥ अखण्डाकारवृत्त्या निश्चलस्थितिः कुम्भकः ॥ १७ ॥ शब्दादिविषयेष्वप्यात्मदर्शनं प्रत्याहारः ॥ १८ ॥ मनोविषयेषु ब्रह्मदर्शनानुसंधानं धारणा ॥१९॥ अहं ब्रह्म इत्यखण्डाकारवृत्त्यां निश्चलस्थितिर्ध्यानम् ॥ २० ॥ त्रिपुटिराहित्याखण्डाकारवृत्तिः समाधिः ॥ २१ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने त्रयोदशाध्यायस्य प्रथमः पादः ॥

अथ द्वितीयः पादः

विषयेभ्यश्चित्तवृत्तिनिरोधो योगः ॥ १ ॥ चित्तं पञ्च ॥ २ ॥

राजयोगस्तमः । पाठभ्रंशोत्र दृश्यते । तमः इति शब्दस्य कोर्थोभिप्रेत इति न ज्ञायते । नान्धकारवाचित्वम् । तम इति तमप्प्रत्ययसादृश्येन श्रेष्ठवाचीति भाति । तथा च राजयोगः सर्वश्रेष्ठ इति भावः । तस्य स्वरूपं यमादिभिरङ्गैर्निर्दर्शयति— **सर्वं खल्विदमिति** । सर्वं खल्विदं ब्रह्मेति निष्ठासंपन्नस्य बाह्येन्द्रियनिग्रहो यमः । अत्र सर्वत्र यमनियमादयो योगशास्त्रे व्याख्याता गृह्यन्ते । (पात. यो. सू. २।३०–३।३) तेषु च प्रत्येकमपेक्षिता अन्तःकरणवृत्तयस्तत्र तत्र वर्ण्यन्ते । ताश्च यमनियमादिशब्दानां व्याख्यात्वेन कथ्यन्ते । **त्रिपुटिराहित्यादिति** । त्रिपुटीनिरासस्वरूपं मण्डलब्राह्मणोपनिषदि द्रष्टव्यम् ॥

इति राजयोगनिरूपणं नाम चतुःषष्टितमं प्रकरणम् ॥

अथ सामान्येन योगस्वरूपं निरूपयति—**विषयेभ्य इति** । योगश्चित्तवृत्तिनिरोध इति तु सर्वमान्या सामान्या योगशब्दस्य व्याख्या (पा. यो. सू. १।२) **चित्तं पञ्चेति** । चित्तशब्देनात्र चित्तवृत्तयो लक्ष्यन्ते । ताश्च प्रमाणविपर्यय-

क्षेपमूढयोर्नाधिकारो योगे ॥ ३ ॥ अभ्यासयोगमयो विक्षेपः ॥ ४ ॥ एकाग्रभूमिकामयो भुवनराजः ॥ ५ ॥ गुदमेढ्रान्तरालगो मूलवह्निः ॥ ६ ॥ मूलप्रकृतिमय आधारः ॥ ७ ॥ साभासा शक्तिर्ब्रह्मरन्ध्रे ॥ ८ ॥ आधारे व्यावहारब्रह्म गणपतिः ॥ ९ ॥ राजसस्थाने नाभौ ब्रह्मा ॥ १० ॥ हृदि सत्त्वे विष्णुः ॥ ११ ॥ दृक्चक्रे तामसो रुद्रः ॥ १२ ॥ ब्रह्मरन्ध्रे परा शक्तिः ॥ १३ ॥ मणिपूरे वा विष्णुः ॥ १४ ॥ अनाहते रुद्रः ॥ १५ ॥ विशुद्धयां जीवसाक्षी ॥ १६ ॥ आज्ञाया-मीशसाक्षी ॥ १७ ॥ ब्रह्मरन्ध्रे परा शक्तिः ॥ १८ ॥ ध्यानसिद्ध्या समाधिम् ॥ १९ ॥ सविकल्पान्निर्विकल्पम् ॥ २० ॥ तत्सिद्धौ मुक्तः ॥ २१ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने त्रयोदशाध्यायस्य द्वितीयः पादः ॥

विकल्पनिद्रास्मृतिरूपाः पञ्च (पा. यो. सू. १।६)। **क्षेपमूढयोरिति**। क्षेप-शब्देनात्र चित्तस्य क्षिप्तावस्थोच्यते यस्यां चित्तं स्वोपसर्जनरजस्तमःसंसर्गा-दणिमाद्यैश्वर्यशब्दादिविषयानुरक्तं भवति यथा दैत्यदानवादीनाम्। तच्च यदा आभिभूतरजस्कतमसानुविद्धं भवति तदा मूढावस्थमित्युच्यते। यथा रक्षः-पिशाचादीनाम्। तदेव चित्तं यदा प्रक्षीणतमस्करजोमात्रासंसर्गात्सर्वविषयाकार-वृत्तिमद्धर्मज्ञानवैराग्यैश्वर्यप्रियं तदा विक्षिप्तावस्थमित्युच्यते। एकाग्रं चित्तं भुवनराज इत्युच्यते। अत्र चित्तस्य चतस्र एवावस्था उच्यन्ते। पातञ्जलयोग-सूत्रवृत्तौ नागेशभट्टैः क्षिप्तं मूढं विक्षिप्तमेकाग्रं निरुद्धामिति चित्तस्य पञ्चावस्था उक्ताः (योगसूत्रवृत्तिः १।२)॥

इति चित्तावस्थानिरूपणं नाम पञ्चषष्टितमं प्रकरणम् ॥

अधुना देहस्थितषट्चक्रनिरूपणं प्रस्तौति—**गुदमेढ्रान्तरालग** इति। मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरानाहतविशुद्धाज्ञानामानि षट् चक्राणि योगशास्त्रे प्रसिद्धानि। तत्र मूलाधारं गुदमेढ्रयोर्मध्ये पृथ्वीतत्त्वकं पीतवर्णं गन्धगुणं वशष-सरूपं चतुर्दलं चक्रम्। स्वाधिष्ठानं मेढ्रस्योपरिवर्तमानं जलतत्त्वकं शुभ्रवर्णं रस-

अथ तृतीयः पादः ॥

नानासिद्धिदो हठयोगः ॥ १ ॥ अहिंसाद्या यमा दश ॥ २ ॥ यज्ञव्यतिरिक्तविषयेषु हिंसावर्जनमहिंसा ॥ ३ ॥ दृष्टश्रुतज्ञानोक्तिः सत्यम् ॥ ४ ॥ पारकीयनिवृत्तिरस्तेयम् ॥ ५ ॥ परस्त्रीवर्जनं ब्रह्मचर्यम् ॥ ६ ॥ भूतानुज्ञा दया ॥७॥ शत्रुमित्रैकस्थितिरार्जवम् ॥८॥ शत्रुपीडायामपि क्षोभनिवृत्तिः क्षमा ॥ ९ ॥ विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः ॥ १० ॥ त्रिभागोदरभोजनं मिताहारः ॥ ११ ॥ स्वदेहमलमोचनं

गुणं बभमयरलरूपं षड्दलं चक्रम् । तृतीयं मणिपूरं नाभिदेशे स्थितं तेजस्तत्त्वकं रक्तवर्णं रूपगुणं डादिदशवर्णरूपं दशदलम् । चतुर्थमनाहतं हृद्देशे स्थितं वायुतत्त्वकं धूसरवर्णं स्पर्शगुणं कादिद्वादशवर्णरूपं द्वादशदलम् । पञ्चमं विशुद्धं कण्ठदेशे स्थितमाकाशतत्त्वकं शुभ्रवर्णं शब्दगुणं षोडशस्वररूपं षोडशदलम् । षष्ठमाज्ञाचक्रं भ्रुवोर्मध्ये स्थितं मनोवृत्तिरूपं हक्षवर्णात्मकं द्विदलम् । ब्रह्मरन्ध्रं तु सर्वेषामेषां षट्चक्राणामुपरि मूर्ध्नि स्थितम् । तत्र ब्रह्मरन्ध्रे साभासा शक्तिः । मूलाधारे गणपतिर्व्यावहारिकब्रह्मरूपः । नाभिचक्रे मणिपूरे ब्रह्मा । अनाहतचक्रे हृदि विष्णुः । दृक्चक्रे रुद्रस्तामसः । अथवा केषांचिन्मतेन ब्रह्मरन्ध्रे परा शक्तिः । आज्ञायामीशः साक्षी । विशुद्धौ साक्षी जीवः । अनाहते रुद्रः । मणिपूरे च विष्णुः । ध्यानसिद्ध्या सविकल्पः समाधिस्ततो निर्विकल्पः । निर्विकल्पकसमाधिसिद्धिरेव मुक्तिः ॥

इति षट्चक्रनिरूपणं नाम षट्षष्टितमं प्रकरणम् ॥

अथ हठयोगस्वरूपमाह—**नानासिद्धिदो हठयोगः** । नानासिद्धिद इति पदं हठयोगस्य वैशिष्ट्यं प्रतिपादयति । अस्मिन् योगे दश यमा वर्तन्ते ते च अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयार्जवक्षमाधृतिमिताहारशौचनामका यज्ञव्यतिरिक्तेत्यादिदशसूत्र्या सलक्षणं व्याख्याताः । पातञ्जलयोगसूत्रे तु अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः (योगसूत्र २-३०) इति सूत्रेण पञ्चैव यमा निर्दिष्टाः ॥

इति यमनिरूपणं नाम सप्तषष्टितमं प्रकरणम् ॥

शौचम् ॥ १२ ॥ संतोषाद्या नियमा दश ॥ १३ ॥ यदृच्छालाभप्रीतिः संतोषः ॥१४॥ श्रौतस्मार्तविश्वास आस्तिक्यम् ॥१५॥ सत्पात्रे दीयमानं दानम् ॥ १६ ॥ शक्त्यर्चनमीशपूजनम् ॥ १७ ॥ व्रतैः शरीरशोषणं तपः ॥ १८ ॥ कुत्सितकर्मलज्जा ह्रीः ॥ १९ ॥ वैदिकश्रद्धा मतिः ॥ २० ॥ मन्त्राभ्यासो जपः ॥ २१ ॥ व्रतदिवसेषु नियमस्थितिर्व्रतः ॥ २२ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने त्रयोदशाध्यायस्य तृतीयः पादः ॥

अथ चतुर्थः पादः ॥

पद्मादीन्यासनानि ॥१॥ ऊर्वोरुपरिकृतपादाङ्गुल्योर्हस्ताभ्यां व्युत्क्रमग्रहणं पद्मासनम् ॥ २ ॥ ऋजुकायेन दक्षिणोरुणि वामपादविन्यासो वीरासनम् ॥ ३ ॥ गुल्फौ सीवनीपार्श्वयोः

अथ हठयोगगतान् दश नियमानाचष्टे—**संतोषाद्या नियमा दश**ेति। ते च संतोषास्तिक्यदानेशपूजनतपोह्रीमतिजपव्रतनामका दश व्याख्यापूर्वकं यदृच्छालाभेति दशसूत्र्या प्रतिपादिताः इति यद्यपि स्पष्टमत्रोक्तं तथापि वस्तुतोत्र नवैव नियमा व्याख्याता उपलभ्यन्ते। जाबालदर्शनोपनिषदि (२।१-१६) दश नियमा व्याख्याताः। तन्मध्ये दृश्यमानः सिद्धान्तश्रवणनामा वेदान्तश्रवणेति व्याख्यातो नियमोत्र न दृश्यते। कदाचिल्लेखकप्रमादाद् गलितो भवेत्। कदाचिंन्नियमा नव इति मूलपाठः स्यात्। योगसूत्रे तु शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः (योगसूत्र २।३२) इति सूत्रेण पञ्चैव नियमाः प्रतिपादिताः। **व्रतदिवसेष्विति**। व्रत इति सौत्रं पुंस्त्वम् ॥

इति नियमनिरूपणं नामाष्टषष्टितमं प्रकरणम् ॥

अधुना आसनानि व्याचष्टे—**पद्मादीन्यासनानीति**। तत्र पद्मासनं व्याचष्टे—**ऊर्वोरुपरीति**। योगसूत्रवृत्तौ पद्मासनं व्याख्यातम्—"अङ्गुष्ठौ संनिबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु। ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतले उभे" इति। तथैव "एकपादमथैकस्मिन्विन्यस्योरौ च संस्थितः। इतरस्मिंस्तथा पादं वीरासनमुदाहृतम्" इति वीरासनं व्याख्यातम्। भद्रासनं व्याचष्टे—**गुल्फाविति**।

क्षिप्त्वा पार्श्वपादयोः पाणिभ्यां ग्रहणं भद्रम् ॥ ४ ॥ सुखधैर्यप्रदं सुखासनम् ॥ ५ ॥ षण्णवत्यङ्गुलात्मको देहः ॥ ६ ॥ वह्निशिखाग्रगो मूलाधारः ॥ ७ ॥ तस्मात्सर्वोत्पत्तिः ॥ ८ ॥ आधारज्ञाता परं पदम् ॥ ९ ॥ तत्रैव कुण्डलिनी शक्तिः ॥ १० ॥ व्यवहारब्रह्मसाक्षी गजाननः ॥ ११ ॥ आधारे नाडीकन्दम् ॥ १२ ॥ नाड्यो द्विसप्ततिसहस्राणि ॥ १३ ॥ चतुर्दश मुख्याः ॥ १४ ॥ सुषुम्ना ब्रह्मनाडी ॥ १५ ॥ वीणादण्डेन ब्रह्मरन्ध्रम् ॥ १६ ॥

योगसूत्रवृत्तौ—“गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलः । भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम्” इत्येवं भद्रासनमुपवर्णितम् । योगसूत्रव्यासभाष्ये तु पद्मासनं वीरासनं भद्रासनं स्वस्तिकं दण्डासनं सोपाश्रयं पर्यङ्कं क्रौञ्चनिषदनं हस्तिनिषदनम् उष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं स्थिरसुखं यथासुखं चेत्येवमादीन्यासनानि वर्णितानि वाचस्पतिकृतटीकायां च व्याख्यातान्युपलभ्यन्ते ॥

इत्यासननिरूपणं नामैकोनसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अथ देहवर्णनपूर्वकं मूलाधारचक्रं वर्णयति—**षण्णवत्यङ्गुलेति** । स्वाङ्गुलिपरिमाणेन नरस्य षण्णवत्यङ्गुलिपरिमितोन्मानो देहः । तत्र सर्वोत्पत्तिकरं मूलाधारचक्रं मूलवह्निशिखाग्रे गुदमेढ्रान्तराले तिष्ठति । इदमेव कुण्डलिन्याः व्यवहारब्रह्मसाक्षिणो गजाननस्य च स्थानम् । इत एव सर्वा नाड्यो नाडीकन्दात् प्रवर्तन्ते कन्दोर्ध्वे च कुण्डलिन्याः स्थितिः । **नाड्यो द्विसप्ततिसहस्राणीति** । आसां नाडीनां संख्योद्गमस्थानं च भिन्नभिन्नत्वेन वर्णितं तत्रतत्रोपनिषत्सु । तथा च च्छान्दोग्योपनिषदि काठकोपनिषदि च दृश्यते—शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति (छा. ८।६।६; कठ ६।१६) इति । प्रश्नोपनिषदि चैषैव संख्या दृश्यते ‘अत्रैतदेकशतं नाडीनाम्’ (प्रश्न ३।६) इति । बृहदारण्यके तु ‘हिता नाम नाड्यो द्वासप्ततिसहस्राणि हृदयात्पुरीततमभिप्रतिष्ठन्ते’ (बृह. २।१।१९) इति । **सुषुम्ना ब्रह्मनाडीति** । अत्र सुषुम्नाया एव ब्रह्मनाडीत्वेनोल्लेखो दृश्यते ।

कन्दोर्ध्वे कुण्डलिनी ॥ १७ ॥ सुषुम्ना योगसिद्धिदा ॥ १८ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने त्रयोदशाध्यायस्य चतुर्थः पादः ॥

त्रयोदशोध्यायः समाप्तः ॥

अथ चतुर्दशोध्यायः ॥

ब्रह्मरन्ध्रमुखं स्वमुखेन समावेष्टय कन्दपार्श्वेषु निरुध्य संस्थिता कुण्डलिनी. ॥ १ ॥ सुषुम्नापार्श्वयोरिडापिङ्गले ॥ २ ॥ पृष्ठपार्श्वयोः कुहूसरस्वती ॥३॥ गान्धारहस्तिजिह्वा समायाः ॥४॥ पूषायशस्विनी पिङ्गलायाः ॥ ५ ॥ कुहूहस्तिजिह्वामध्ये विश्वोदरा ॥ ६ ॥ कुहूयशस्विन्योर्वरुणा ॥ ७ ॥ पूषासरस्वत्योः यशस्विनी ॥८॥ गान्धारसरस्वत्योः शङ्खिनी ॥ ९ ॥ वामनासान्तमिडा ॥१०॥

नागेशभट्टकृतयोगसूत्रवृत्तौ तु सुषुम्नायाः शाखात्वेन वर्ण्यते ब्रह्मनाडी (योगसूत्रवृत्ति १।३६)। सुषुम्णेत्यपि पाठः क्षुरिकोपनिषदि दृश्यते ॥

इति मूलाधारनाडीकन्दनिरूपणं नामैकसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अधुना चतुर्दशमुख्यनाडीस्तासां स्थानानि विस्तारं च वर्णयति—**ब्रह्मरन्ध्रमुखमिति**। एताश्चतुर्दश नाड्यस्तु—कुण्डलिनी सुषुम्ना इडा पिङ्गला कुहूः सरस्वती गान्धारी हस्तिजिह्वा पूषा यशस्विनी विश्वोदरा वरुणा यशस्विनी शङ्खिनी च। योगचूडामण्युपनिषदि तु किंचिद्भेदेनैतत्पठ्यते। तथा च—"तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः। तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः॥ प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तासु दश स्मृताः। इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयगा॥ गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी। अलम्बुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता॥ एतन्नाडीमहाचक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा। इडा वामे स्थिता भागे दक्षिणे पिङ्गला स्थिता॥ सुषुम्ना मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि। दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे। यशस्विनी वामकर्णे चानने चाप्यलंबुसा। कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने तु शङ्खिनी" (योगचूडामणि

दक्षिणान्तं पिङ्गला ॥ ११ ॥ वामपादाङ्गुष्ठान्तं यशस्विनी ॥ १२ ॥ वामाक्ष्यन्तं पूषा ॥ १३ ॥ याम्यकर्णान्तं पयस्विनी ॥ १४ ॥ जिह्वान्तं सरस्वती ॥ १५ ॥ सव्यपादाङ्गुष्ठान्तं हस्तिजिह्वा ॥ १६ ॥ शङ्खिनी सव्यकर्णान्तम् ॥ १७ ॥ सव्यनेत्रान्तं गान्धारी ॥ १८ ॥ विश्वोदरा कन्दस्था ॥ १९ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने चतुर्दशाध्यायस्य प्रथमः पादः ॥

अथ द्वितीयः पादः

नाडीसंचारका वायवः ॥ १ ॥ वायवो दश ॥ २ ॥ पञ्च मुख्याः ॥ ३ ॥ प्राणापानौ प्रवरौ ॥ ४ ॥ पूज्यः प्राणः ॥ ५ ॥

१।१५–२०)। अत्र सूत्रेषु वामयाम्यशब्दौ वामपरौ सव्यशब्दस्तु दक्षिणार्थपरः प्रयुज्यमानो दृश्यते । कदाचिदपपाठः स्यात् ॥

इति चतुर्दशनाडीनिरूपणं नामैकसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अधुना नाडीषु वहमानान्वायून्निरूपयति–**नाडीसंचारका वायव** इति । **वायवो दशेति** । एते दश वायवो वर्णिता योगचूडामण्युपनिषदि—'प्राणापानसमानाख्या व्यानोदानौ च वायवः । नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥' इति । तेषां च स्थानानि दर्शितानि—'हृदि प्राणः स्थितो नित्यमपानो गुदमण्डले । समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः । व्यानः सर्वशरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः । उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तथा । कृकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे । न जहाति मृतं वापि सर्वव्यापी धनंजयः' (योगचूडामणि १।२२–२५) इति । **इडादित्रयाणां त्रिमूर्तय इति** । 'सोमसूर्याग्नयस्त्रिमूर्तयः । तथा च योगचूडामण्युपनिषदि—'इडापिङ्गलासुषुम्नाः प्राणमार्गे च संस्थिताः । सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः' (योगचूडामणि १।२१) इति ॥

इति नाडीसंचारकवायुनिरूपणं नाम द्विसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

इडाद्वित्रयाणां त्रिमूर्तयः ॥ ६ ॥ रेचकपूरककुम्भकात्मकः प्राणायामः ॥ ७ ॥ मूलमन्त्रात्मकः ॥ ८ ॥ हकारस्मरणपूर्वं कर्षणं षोडशमात्रैः पूरकः ॥ ९ ॥ रेफस्य चतुःषष्ट्या तु मात्रया कुम्भकः ॥ १० ॥ ईकारस्य द्वात्रिंशन्मात्रया रेचकः ॥ ११ ॥ क्रमव्युत्क्रमतः ॥ १२ ॥ धारणे मूलमन्त्रजपः ॥ १३ ॥ पूरके वेदसंख्या ॥ १४ ॥ कलाः कुम्भके ॥ १५ ॥ वसु रेचके ॥ १६ ॥ अपानोर्ध्वनयन आनन्दः ॥ १७ ॥ आधाररोधनेन वायुदीप्तो वह्नी रुहति कुण्डलीम् ॥ १८ ॥ सुषुम्नाया वायुर्वह्निनोर्ध्वं गच्छति ॥ १९ ॥ वायुर्जितः ॥ २० ॥ तेन चित्तशुद्धिः ॥ २१ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने चतुर्दशाध्यायस्य द्वितीयः पादः ॥

इदानीं प्राणायामस्वरूपं निरूप्यते–**रेचकपूरकेति**। रेचकपूरकेति क्रमो ह्यत्र योगग्रन्थाननुसृत्य कृतः। तथा चोक्तम्–'प्राणायामस्तु विज्ञेयो रेचकपूरककुम्भकैः' इति। तथैव 'रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम्। प्राणायामोयमित्युक्तः सर्वैः केवलकुम्भकः' इति। **मूलमन्त्रात्मक** इति। प्राणायामवेलायां मूलमन्त्रजपः कार्य इत्यर्थः। **हकारस्मरणेति**। तथा चोक्तं नागेशभट्टैर्योगसूत्रवृत्तौ–'तत्र मात्रा निमेषोन्मेषावच्छिन्नः कालः, लघ्वक्षरावच्छिन्नो वा। ...प्रणवोच्चारणावच्छिन्नकाल इत्यन्ये। तत्र त्रयोपि द्वादशमात्रावच्छिन्ना इत्यधमः पक्षः। षोडशमात्रावच्छिन्नः पूरकः। चतुःषष्टिमात्रावच्छिन्नः कुम्भकः। द्वात्रिंशन्मात्रावच्छिन्नो रेचक इति वसिष्ठसंहितायाम्' इति। अत्र तु पूरककुम्भकरेचकवेलायामनुक्रमेण हकाररेफेकाराणां स्मरणं विशेषः तथैव रेचककुम्भकपूरकक्रमेण व्युत्क्रमोप्युक्तः। धारणे इति। रेचकानन्तरं पूरणात्प्राग्यः कालः स धारणशब्देनोच्यते। अयमेव योगसूत्रे चतुर्थशब्देनोच्यते (योगसूत्र २।५१) **वेदसंख्येति**। वेदसंख्या चतुर्लक्षणा। कलाशब्देन षोडशसंख्योच्यते वसुशब्देन चाष्टौ। **अपानोर्ध्वनयन** इति। अपानवायोरूर्ध्वगमनसाधनं कष्टसाध्यमपि महानन्दजनकमिति योगशास्त्रे प्रसिद्धम् ॥

इति प्राणायामनिरूपणं नाम त्रिसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अथ तृतीयः पादः ॥

इन्द्रियाणां बलादाहरणं विषयेषु प्रत्याहारः ॥ १ ॥ आपादतलमस्तकमनिलमापूर्य पादद्वयाधारनाभिहृत्कण्ठतालुललाटभ्रूमध्यमूर्ध्नि निरोधश्च ॥ २ ॥ बाह्यभूतानि क्रमेणाभ्यन्तरबीजानुस्मरणपूर्वं धारणं धारणा ॥ ३ ॥ पञ्चभूतेषु पञ्च देवान् ॥ ४ ॥ मूलवह्निशिखाग्रे मूलप्रकृतिः ॥ ५ ॥ मूले कुण्डलिनी ॥ ६ ॥ कामदायिनी पीठम् ॥ ७ ॥ शक्तिः पद्मम् ॥ ८ ॥ वादिसान्तवर्णकम् ॥ ९ ॥ व्यावहारब्रह्मगणपतिशक्तिपुत्रो देवता ॥ १० ॥ स्वाधिष्ठानं योनिपीठम् ॥ ११ ॥ सादिवर्णकं राजसी ॥ १२ ॥ ब्रह्मा देवता

अथ प्रत्याहारो निरूप्यते—**इन्द्रियाणामिति** । तत्तद्विषयेषु तेषां तेषामिन्द्रियाणां विषयेभ्यो दूरीकृत्य स्थिरीकरणं प्रत्याहारः । चित्तं हि इन्द्रियाणि प्रवर्तयति । यदि चित्तं स्थिरीक्रियते तर्हि इन्द्रियाणि विषयेभ्यः प्रत्याहृतानि भवन्त्येव । तथा च योगसूत्रे ‘ स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः इति प्रत्याहारलक्षणम् । कथं स प्रत्याहारः संपाद्यते तदाह—**आपादतलमस्तकेति** । प्राणायामबलात्सर्वं शरीरं वायुना ऽऽपूर्य तेषां तेषां शरीरस्थानानां वायुना निरोधः प्रत्याहार इति फलितम् ॥

इति प्रत्याहारनिरूपणं नाम चतुःसप्ततितमं प्रकरणम् ।

अधुना धारणां व्याचष्टे—**बाह्यभूतानीति** । भूतानीत्यस्य स्थाने भूतानामिति पाठः सुगमः । आभ्यन्तरबीजस्मरणपूर्वकं बाह्यभूतेषु चित्तसंस्थापनं धारणेत्युच्यते ॥ तथा च योगसूत्रम्-देशबन्धश्चित्तस्य धारणेति । कथं सा धारणा क्रियते तदाह—**पञ्चभूतेष्विति** । मूलाधारादीनि पञ्च चक्राणि यथाक्रमं पृथिव्यादिपञ्चभूतात्मकानि गणपत्यादिदेवताकानि । **वादिसान्तेति** । वशषसवर्णाः मूलाधारचक्रस्थपद्मस्य चत्वारि दलानि । **स्वाधिष्ठानमिति** । एतच्चक्रस्थपद्मं वादिषड्वर्णमयषड्दलम् । **सादिवर्णकमिति** । अपपाठोयम् ।

॥१३॥ मणिपूरमुड्याणम् ॥१४॥ सात्त्विकी विष्णुर्देवता ॥१५॥ कादिठान्तमनाहतम् ॥ १६ ॥ तामसी रुद्रः ॥ १७ ॥ तालुमूलं जालंधरम् ॥ १८ ॥ स्वरात्मकम् ॥ १९ ॥ महेशः ॥ २० ॥ आज्ञा द्विदलम् ॥ २१ ॥ सदाशिवः ॥ २२ ॥ ब्रह्मरन्ध्रं सहस्रारम् ॥ २३ ॥ देवता परा शक्तिः ॥ २४ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने चतुर्दशाध्यायस्य तृतीयः पादः ॥

अथ चतुर्थः पादः॥

ओंकारमाधारे ॥ १ ॥ हकारं स्वाधिष्ठाने ॥ २ ॥ रेफं

वादिवर्णकमिति समीचीनम् । **मणिपूरमुड्याणमिति** । ओड्याणं ओड्डियाणं वा मणिपूरस्य पर्यायः । तथा च योगचूडामण्युपनिषदि–' ओड्याणं कुरुते यस्माद- विश्रान्तं महाखगः । ओड्डियाणं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी । उदरात्पश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते । ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ' इति । अस्मिन्मणिपूरे डादिफान्तदशवर्णात्मकं दशदलमोड्याणं चक्रम् । मणिपूरवर्णसंख्यात्र सूत्रकारैर्न निर्दिष्टा । कदाचित्तन्निर्देशकं सूत्रं भ्रष्टं स्यात् । अनाहते चक्रे कादिठान्तद्वादशवर्णात्मकं द्वादशदलं पद्मं वर्तते ॥ **तालुमूलं जालंधरमिति** । वस्तुतो जालंधरमिति बन्धनाम यथोड्डियाणं मणिपूरस्य । तथा च योगचूडामण्युपनिषदि–' ततो जालंधरो बन्धः कष्टदुःखौघनाशनः । जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे । न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ' (योगचूडामणि १।५१) इति । जालंधरशब्देनात्र षोडशदलं विशुद्धिचक्रं षोडशस्वरात्मकं महेशदेवताकं निर्दिश्यते । **आज्ञा द्विदलमिति** । हक्षेतिवर्णद्वयात्मकं सदाशिवदेवताकम् । **ब्रह्मरन्ध्रं सहस्रारमिति** । षट्चक्रोपरिस्थितं ब्रह्मरन्ध्रं सहस्रारम् । अस्य शक्तिरेव देवता । विस्तरस्तु चक्राणां पद्मानां बन्धानां च योगचूडामण्युपनिषदोवगन्तव्यः । प्राक् षट्षष्टितमप्रकरणनिरूपणं चावलोकनीयम् ॥

इति धारणानिरूपणं नाम पञ्चसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अथ ब्रह्मरन्ध्राधःस्थितषट्चक्रेषु बीजमन्त्रस्य ध्यानं निरूपयति–**ओंकार-**

मणिपूरे ॥ ३ ॥ ईकारमनाहते ॥ ४ ॥ बिन्दुं विशुद्धयाम् ॥ ५ ॥ ध्वनिमाज्ञायाम् ॥ ६ ॥ सतारं मायां ब्रह्मरन्ध्रे ॥ ७ ॥ कुण्डलोर्ध्वनयनाधःस्थापनात्मकं सकृद् ध्यानम् ॥ ८ ॥ परजीवैकतां प्रति संविदुत्पत्तिः समाधिः ॥ ९ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने चतुर्दशाध्यायस्य चतुर्थः पादः ॥

चतुर्दशोऽध्यायः समाप्तः ॥

अथ पञ्चदशोऽध्यायः ॥

शान्तिमूलप्रकृतिमय आधारः ॥ १ ॥ नाभिचक्रं राजसम् ॥ २ ॥ हृच्चक्रं सत्त्वम् ॥ ३ ॥ दृक्चक्रं तामसम् ॥ ४ ॥ सत्त्वोद्रिक्तगुणमयं ब्रह्मरन्ध्रम् ॥ ५ ॥ गणपतिराधारस्य ॥ ६ ॥ नाभेर्ब्रह्मा ॥ ७ ॥ हृदो विष्णुः ॥ ८ ॥ दृशो रुद्रः ॥ ९ ॥ शक्ती रन्ध्रस्य ॥ १० ॥ आधारे प्रणवः ॥ ११ ॥ नाभौ हकारः ॥ १२ ॥ हृदि रेफः ॥ १३ ॥ दृशि ईकारः ॥ १४ ॥ ह्रींकारो रन्ध्रे ॥ १५ ॥ त्रिसाहस्रसंख्यान्तं वृत्तिराधारे ॥ १६ ॥ सहस्रं नाभौ ॥ १७ ॥ हृदि दृशि च ॥ १८ ॥

माधारे इति । ओंकाराक्षरस्य संपूर्णस्य मूलाधारे ध्यानं कुर्यात् । तत्स्थस्य च हकारस्य स्वाधिष्ठाने इति क्रमेण विशुद्धिचक्रे मकाररूपबिन्दुध्यानानन्तरमनुरणनात्मकध्वनेराज्ञाचक्रे ध्यानं कुर्यात् । ततोपि परं मायाध्यानं ब्रह्मरन्ध्रे कुर्यात् । तत्प्रभावतश्च कुण्डलिन्या ऊर्ध्वाधोनयनं कर्तुं ध्यानी प्रभवति समाधावधिकारी च भवति समाधिना सर्वश्रेष्ठं जीवैक्यं च साक्षात्करोति ॥

इति ध्याननिरूपणं नाम षट्सप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अधुना षण्णां चक्राणां गुणान्देवता मन्त्रवर्णाक्षराणि जपसंख्यां निदर्श्य ध्यानं निरूपयति—**शान्तिमूले**ति । मूलप्रकृतिमयं गणपतिदेवताकं प्रणवस्वरूपं मूलाधारचक्रम् । तथैव नाभिचक्रं राजसं ब्रह्मदेवताकं हकाररूपम् । अत्र प्रकरणे स्वाधिष्ठानविशुद्धचक्रे न निदर्श्येते । तद्व्यतिरिक्तान्याधारनाभिहृद्दृक्चक्रा-

षट्साहस्रं रन्ध्रे ॥ १९ ॥ वृत्तिरेषा मन्त्रयोगः ॥ २० ॥ एष एकः ॥ २१ ॥ ध्यानमेतत् ॥ २२ ॥ ऐक्यभावनं समाधिः ॥ २३ ॥ यमः सामान्यधर्मः ॥ २४ ॥ नियमो वर्णधर्मः ॥ २५ ॥ यथासुखमासनम् ॥ २६ ॥ मूलेन प्राणायामः ॥ २७ ॥ प्रत्याहारो मन्त्रसन्ध्या ॥ २८ ॥ धारणमर्चनम् ॥ २९ ॥ यन्त्रोत्तमबिम्बेषु ॥ ३० ॥ हृदि च ॥ ३१ ॥ ध्यानं जपेन ॥ ३२ ॥ ऐक्यानुसंधानं समाधिः ॥ ३३ ॥ आभ्यन्तरपरो राजयोगी ॥ ३४ ॥ हठाद्याभ्यन्तरपरो हठयोगी ॥ ३५ ॥ बाह्याभ्यन्तरपरो मन्त्रयोगी ॥ ३६ ॥

इति श्रीशाक्तदर्शने पञ्चदशाध्यायस्य प्रथमः पादः ॥

ण्यन्ते च ब्रह्मरन्ध्रं वर्ण्यते । एषु चक्रेषु तत्स्वरूपविषये प्रत्ययैकतानता ध्यानमिति भावः ॥

इति मन्त्रयोगनिरूपणं नाम सप्तसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

अथ योगित्रयं व्याचष्टे तदङ्गतया च यमनियमप्रयोजनमाह— **यमः सामान्यधर्म इति** । अहिंसादयो यमाः मनुष्यमात्रेण सर्वेण पालनीयाः । नियमाः प्रतिवर्णं किंचिद्भिन्नाः स्ववर्णाचारानुरूपं पालनीयाः । प्राणायामार्थं स्थैर्यसंपादकमासनं सर्वेषामावश्यकम् । **मूलेन प्राणायाम** इति । मूलमन्त्रं मनसि कृत्वा प्राणायामः कार्य इत्यर्थः । इन्द्रियनिग्रहरूपः प्रत्याहारो मन्त्रसन्ध्यारूपो मन्तव्यः । तथैव धारणमर्चनरूपं मन्वीत । तदर्चनरूपं चित्तधारणं यन्त्रेषु उत्तमाबिम्बेषु च कार्यम् । ध्यानं जपेन कुर्यात् । सर्वस्यास्य परिणामः शक्त्यैक्यानुसंधानं, स एव समाधिः । एवं समन्त्रं योगाचरणं कुर्वन्नाभ्यन्तरा मानसीः सर्वाः क्रियाः प्राधान्येन कुर्वन् राजयोगीति कथ्यते । हठेन सर्वमेतच्छरीरेन्द्रियैः संपादयन् हठयोगीति कथ्यते । बाह्या आभ्यन्तराश्च द्वितया अपि योगाक्रियाः कुर्वन् मन्त्रयोगीति कथ्यते ॥

इति मन्त्रपूर्वकाष्टाङ्गयोगनिरूपणं नाम अष्टसप्ततितमं प्रकरणम् ॥

।। अथत्रयोदशम प्रकाशः ।।

स्वरोदय निरूपणं

अजोऽकलोऽविनाशी यः, यः समता सरित्पतिः ।
निष्कलङ्को विशुद्धश्च, पातुवः श्रीजिनाधीशः ।।१।।
निरञ्जनश्च नैर्गुण्यः, सगुणो निर्मलः सदा ।
निर्भयो निरहङ्कारः, निर्ग्रन्थो जगदीश्वरः ।।२।।
जन्मजरात्वरोगादि, क्लेशकर्मबहिर्मुखम् ।
प्रातिहार्य समायुक्तः, सर्वज्ञः परमेश्वरः ।।३।।
पार्श्वेश जिनदेवानां, मूर्त्तिः कल्याणकारिणी ।
सम्मेताचलप्रासादे, स्थितां वन्दे निरन्तरम् ।।४।।
कालज्ञान प्रभावेन, आगमस्यानुसारतः ।
हृदिगुरुकृपां धृत्वा, स्वरज्ञानं निरूप्यते ।।५।।
सर्वत्रैवोपयुज्येत, धर्मकार्येऽपरे तथा ।
अतस्तदपि प्रोच्येत, मयाज्ञानानुसारतः ।।६।।
अत्यन्तस्थिरचित्तेन, ज्ञायते च स्वरोदयम् ।
ततः शुभाशुभं कार्यं, भाविलाभस्य सूचकम् ।।७।।

शरीरे नाडिकाः सन्ति, अनेका गुणधारिकाः ।
तासुतिस्रः प्रधानाःस्युः,कथ्यन्ते चाभिधाः खलु ॥८॥
इङ्गलापिङ्गले चैव, सुषुम्ना च तृतीयका ।
विभिन्नाश्च गुणास्तासां, कथ्यन्ते सुखहेतवे ॥६॥
भवति भ्रकुटी चक्रे, प्रकाशः प्राणवायुनाम् ।
बङ्कनाड्याश्च मार्गेण, नाभौ निवसनं भवेत् ॥१०॥
नाभिप्रदेश सञ्चारा, दक्षिणं इङ्गलागृहम् ।
वामतः पिङ्गलास्थानं, द्वयोर्मध्ये तृतीयकम् ॥११॥
वामस्वरस्य सञ्चाराचन्द्रोदयं विज्ञायताम् ।
यदा दक्षिणसञ्चारः, तदा सूर्यो निगद्यते ॥१२॥
निशाकरः सुकार्याय, दुष्कार्याय रविः पुनः ।
एवं विधे च कर्त्तव्ये, जायते सुखशांतिता ॥१३॥
द्विस्वरस्यैव सञ्चारः, समकाले यदा भवेत् ।
तृतीया नाडिका ज्ञेया, कार्ये हानिर्भवेत्तदा ॥१४॥
चन्द्रस्वरस्य सञ्चारे, स्थिरकार्यं दृढं भवेत् ।
सूर्यस्वरस्य सञ्चारे, चरकार्यं सुयोगतः ॥१५॥
कृष्णपक्षपतिस्सूर्यः, शुक्लपक्षपतिस्तथा ।
चन्द्रश्च परिज्ञातव्यः,लात्वा तिथिविभागकम् ॥१६॥

कर्त्तव्यकार्यकर्त्तव्ये, तत्रैव लाभता भवेत् ।
कृष्णपक्षेषु चाद्यास्ताः,तिथितिसश्चसंमताः ॥१७॥
तत्पश्चाच्चन्द्रस्था ज्ञेया, तिस्रश्च तिथयः खलु ।
ततः सूर्यस्य ज्ञातव्याः चन्द्रस्यापि ततो मता ॥१८॥
एवं रीत्या च पक्षान्तपर्यन्तं परिज्ञायताम् ।
शुक्लपक्षस्य रीतिश्च, कथ्यते सुखहेतवे ॥१९॥
शुद्धपक्षेषु चाद्यास्ताः, चन्द्रस्य तिथियो मताः ।
ततः सूर्यस्य चन्द्रस्य,ज्ञातव्याः स्युश्च भावतः॥२०॥
भोमशनिश्चरादित्य, वाराणां च रविः पतिः ।
सोम बुध गुरूणां च, शुक्राणां चन्द्रमा पतिः॥२१॥
एवं रीत्या च ऋक्षाणां, पति विषय भावनम् ।
पश्चात्कार्यस्य कर्त्तव्ये,लाभस्तु बहुलो भवेत् ॥२२॥
कृष्णपक्ष तिथीनामारम्भे, सूर्यस्वरो भवेत् ।
तत्पक्षः सुखकारी, स्यात्प्रवीणस्य न संशयः ॥२३॥
शुक्लपक्ष तिथौ प्रातः, चन्द्रस्वरोदयो भवेत् ।
तदा पक्षः स शान्तित्वा,ऽऽधायकः परिज्ञायताम्॥२४॥
चन्द्र तिथौ स्वरश्चन्द्रः, सूर्ये सूर्य उदाहृतः ।
वहेद्यदि तदाकार्ये, पुष्टिः सुखं च जायते ॥२५॥

चन्द्रतिथौ स्वरः सूर्यः, यदि प्रकाश्यते तदा ।
कायपीडा च संक्लेशः, वित्तनाशश्च जायते ॥२६॥
सूर्यतिथिदिने प्रातः, चन्द्रस्वरश्च ज्ञायते ।
राजभयादि संक्लेशः,स्वान्ते चञ्चलता भवेत्॥२७॥
प्रतिपदि द्विपक्षाणां, सुषुम्नायाः स्वरो भवेत् ।
न लाभो हानिता नैव, भवेदत्र न संशयः ॥२८॥
सिंह वृषभ वृश्चिकाः,कुम्भश्चैताश्च राशयः ।
चन्द्रस्वरस्य विज्ञेया, कथ्यन्ते च पुना रवेः ॥२९॥
अन्यथा कार्यकर्त्तव्ये, हानिर्भवति सर्वथा ॥३०॥
कर्क मकर तूलाश्च, मेष एताश्च राशयः ।
तत्सूर्य योगसद्भावे, चरकार्यं प्रशान्तिदम् ॥३१॥
मीनमिथुनकन्याश्च, धनमेताश्च राशयः ।
द्विस्वाभावाश्च विज्ञेयाः, कार्ये हानिप्रदा मताः॥३२॥
चन्द्र सूर्यस्य ये मासाः, स्वरशास्त्रे प्रकाशिताः ।
पृथग्रूपेण विज्ञेयाः, राशिवर्गित भास्करात् ॥३३॥
कोऽपि प्रश्न विधानाय, आगतः शुभभावतः ।
पृच्छकश्च दिशायाश्च, विचारः खलु कथ्यते ॥३४॥

सम्मुखे वामके चोर्ध्वं, द्विविस्थते नैव पृच्छयते ।
तदा तु चन्द्रयोगश्चे,त्कार्यसिद्धौ न संशयः ॥३५॥
दक्षिणस्यामधश्चैव, पश्चिमायां स्थितेन वै ।
पृच्छयते सूर्य, योगश्चेत्कार्य सिद्धिर्भवेद्धुवम्॥३६॥
वामेतरे च स्थित्वा वै, सूर्यस्वरेषु पृच्छयते ।
लग्नवारतिथेर्योगे, मीलने कार्यता भवेत् ॥३७॥
वामेतरे च स्थित्वानु, प्रश्नः प्रासङ्गिको भवेत् ।
पूर्णश्चन्द्रः स्वरस्तत्र, कार्यसिद्धिस्तु जायते ॥३८॥
वामेतरे च स्थित्वा वै, चन्द्रस्वरेण पृच्छयते ।
रवि तत्त्वतिथिर्वारान्विना, कार्यं भवेत्कथम् ॥३९॥
अधः पश्चात्स्थितः कोपि, प्रश्नश्चागत्य पृच्छयते।
उदयश्चन्द्रतायाश्चेत्फलं, किञ्चिन्न जायते ॥४०॥
स्थित्वा वामेतरे भागे, सूर्यस्वरेण पृच्छयते ।
चन्द्रयोगं विना तस्य, कार्यसिद्धिर्न सम्भवेत् ॥४१॥
सन्मुखोर्ध्वदिशां स्थित्वा, सूर्यस्वरेण पृच्छयते ।
चन्द्रयोगं विना तस्य, कार्यसिद्धिर्भवेन्नहि ॥४२॥
समाक्षराणि चन्द्रस्य, विषमानि रवेः सदा ।
तेषां सङ्ख्या विधानाय, पद्धतिः परिदृश्यते ॥४३॥

चतुःषडष्ट द्विः सप्त; दशद्वादश स्युस्तथा ।
समाक्षराणि ज्ञायन्तां, चन्द्रस्य[1] हि तदानि च ॥४४॥
एक त्रिपञ्चसप्तत्वं, नवैकादशसंख्यका ।
अक्षराणां च ज्ञातव्याः, विषमरूपयोगतः ॥४५॥
सूर्ययोगस्य ज्ञेयानि, विषमान्यक्षराणि च ।
स्वरं प्रश्नाक्षरं चैव, विज्ञाय निर्णयः खलु ॥४६॥
सर्वलौकिककार्याणि, त्यक्त्वा ध्याने दृढो भवेत् ।
श्रवणमननादीनां, करणे स्वरज्ञानता ॥४७॥
प्राणायामं तु योगाङ्ग, स्थिरचित्तेन साधयेत् ।
प्रथमभूमिकाः तस्य, स्वरोदयस्तु ज्ञायताम् ॥४८॥
प्राणायामविचारश्च, कठिनः सर्वदा मतः ।
द्वौ भेदौ तस्य विज्ञेयौ, निश्चय व्यवहारजौ ॥४९॥
स्वरूपे च स्वरूपेण, लीनो निश्चयतो भवेत् ।
सञ्चरेच्च यथाश्रेणि, सयोगी कुशलो मतः ॥५०॥
क्षपकोपशमे श्रेणी, कथिते जैन शासने ।
तयोः कालाद्यभावेन, साधना नैव विद्यते ॥५१॥

१—चन्द्रस्वरस्य ।

प्रत्यहं ध्यानताऽभ्यासे, मनः स्थैर्यं तु चेद्भवेत् ।
तदाऽनुभव लेशं च, अत्र प्राप्नोति कश्चन ॥५२॥
स्वानुभवस्य लेशेन, कठिनं कर्म नश्यति ।
अल्पभवे स भव्यात्मा, सिध्यति नात्र संशयः॥५३॥
व्यवहारानुसारेण, ध्यानभेदो न कथ्यते ।
पृथक्पृथक्स्वरूपेण, कथने ग्रन्थवृद्धिता ॥५४॥
अष्टौ भेदाश्च योगस्य, प्राणायामश्चतुर्थकः ।
तस्य सप्तप्रभेदाः स्युः, सकलसिद्धिदायकाः ॥५५॥
रेचकपूरके ज्ञेये, कुम्भकश्च तृतीयकः ।
शान्तिकसमते ज्ञेये, एकता लीनता तथा ॥५६॥
द्रव्यभावप्रभेदेन, रेचकादेश्च भिन्नता ।
देहस्थाशुद्धवायूनां, निष्कासने तु रेचकः[१] ॥५७॥
हिंसाऽसत्यादि पापानां, कषायाणां तथैव च ।
दुर्गुणानाञ्च निष्कासे, रेचको भावतो मतः ॥५८॥
शुद्धवायुप्रवेशेन, पूरको द्रव्यतः किल ।
दयासत्यादि भावानां, क्षमामार्दववस्तूनाम् ॥५९॥

१—रेचको द्रव्यतोभवेद् ।

सर्वोत्तमगुणानां च, प्रवेशो भावपूरकः।
दुर्गुणानां च निष्कासे, गुणानां च प्रवेशने ॥६०॥
सर्वथा गुणवत्त्वं स्या, त्कदाचिद्दैव योगतः।
वायुस्थिरत्व कर्त्तव्ये, कुम्भको द्रव्यतो मतः ॥६१॥
वैराग्याभ्यासद्वारेण, गुणस्थैर्यं यदा भवेत्।
भावकुम्भकता तत्र, अन्यथा नाममात्रतः ॥६२॥
वायूनां च प्रवेशेन, कश्चात्मनि गुणो भवेत्।
पुद्गलरूपता वायोः, आत्मनि च निरूपता ॥६३॥
द्वयोश्चनैव सम्बन्धः, केनापि रूपतो भवेत्।
अतः कथं द्वयोश्चैवं, मीलनं परिसम्भवेत् ॥६४॥
किमुद्दिश्य च वायूनां, प्रोक्तात्मशुद्धिहेतुता।
शङ्कायाश्च समाधानं, प्रोच्यते जैनशास्त्रतः ॥६५॥
जैनेतरीय—शास्त्रेषु, समाधानं न विद्यते।
विचारः सूक्ष्मश्चैव, कृतः केनापि नो कदा ॥६६॥
द्रव्यरेचकवायूनां, देहे सम्बन्धता मता।
वायुशुद्धप्रवेशेन, शरीरे स्वस्थता भवेत् ॥६७॥
आसनादिक योगाङ्गं, विना शरीरयोगतः।
कदापि सम्भवेन्नैव, अतः स्वस्थत्व सिद्धये ॥६८॥

साधनता च वायूनामतः, कारणात्सम्मता ।
धर्मसाधनदेहस्य, स्वास्थ्यं चैव ततो भवेत् ॥६९॥
स्वस्थशरीरसम्बन्धा, दुर्गुणानाञ्च त्याजने ।
शीघ्रं मनः प्रवर्त्तेत; प्राणायामस्तु भावतः ॥७०॥
जायते नैव सन्देहः; आत्मशुद्धेश्च साधने ।
गुणानां पूरणे चैव, दुर्गुणानाञ्च त्याजने ॥७१॥
सर्वगुणमयश्चैव, आत्मा योगेन जायते ।
अतोहि रेचकादीनां, परम्परा च हेतुता ॥७२॥
भावतः प्राणयामस्य, हेतुता चात्मशुद्धिके ।
द्रव्यतो रेचकादीनां, देहशुद्धौ च हेतुता ॥७३॥
गुणानामेकताऽऽदाने, एकता परिजायते ।
निजयोगे च तल्लीने, लीनता परिकथ्यते ॥७४॥
लीनदशा बहिर्भावा, त्समाधित्वस्वरूपके ।
निश्चयतः स जीवात्मा, स्वामी शिवपुरस्य वै ॥७५॥
स्वरख्याति स्थिरी भावे, स्वल्पकं कर्षणं न वै ।
मूलबन्धे दृढी भावे, बीजसञ्चारता भवेत् ॥७६॥
देहे पञ्चापि वाताःस्युः, प्राणसमान नामकौ ।
अपानोदान व्यानाश्च, ज्ञातव्या गुरुयोगतः ॥७७॥

हृदये प्राणता ज्ञेया, समानः सर्वदेहगः ।
अधोऽपानगवायुः, स्यात्कण्ठस्थोदानता भवेत् ॥७८॥
विज्ञेयः सन्धिगो व्यानः, ज्ञेया एते च वायवः ।
तेषाञ्च पञ्च बीजानि ज्ञातव्यानि च ज्ञानिना ॥७९॥
ऐं पैं रौं ब्लौं क्लौं बीजानि, कथितानि प्रधानतः ।
तेषां गर्भित भेदानां, रूपं वक्तुं न शक्यते ॥८०॥
पञ्चवीजप्रचारेण, अनहद्ध्वनिर्भवेत् ।
ध्वनि निर्गम भेदाश्च, योगीश्वरेण संस्मृताः॥८१॥
वर्णमात्रं तु बीजस्य, विद्याच्च कमलं प्रति ।
भिन्न भिन्न गुणास्तेषां, शास्त्रतश्चावधार्यताम् ॥८२॥
सर्वसिद्धिर्वसत्यस्मिन्, सर्वा लब्धिश्च विद्यते ।
सम्पद्यतेऽद्य काश्चिच्च, काश्चिच्च नभवन्त्यपि॥८३॥
नाभौ च वर्णसञ्चारः, सोऽहं प्रकाशरूपकः ।
जापं वै चाजपं, विद्यात्सर्वत्रानुभवो भवेत् ॥८४॥
नाभेः सञ्चारभावेन, रंकारोऽत्र प्रकाशते ।
तत्र भवेन्मनः स्थैर्यं, सङ्कल्पश्चाशुभो नवै ॥८५॥
अनहदाधिपश्चैव, यो देवः स्थिरचित्तकम् ।
दृष्ट्वा सेवा स्वरूपेण, अनेकर्द्धिं सदर्शयेत् ॥८६॥

दृष्ट्वा पौद्गलिकीं ऋद्धिं, यस्यचित्तं च नो चलेत् ।
स नरो ज्ञान सम्पत्तिं, प्राप्नोति नात्र संशयः ॥८७॥
वेद भेदः समाधिः, स्याद्ग रुगमेन लक्ष्यकम् ।
कुण्डलिर्नाभिपार्श्वे च, तत्पश्चाद्बङ्कनाडिका ॥८८॥
मार्गो दशम द्वारस्य, स सरलो विज्ञायते ।
वक्रमार्ग प्रचारे च, प्राप्यते न कदाचन ॥८९॥
मुद्रापञ्चापि ज्ञातव्याः, त्रयो बन्धाश्च कीर्त्तिताः ।
मुख्यंपद्मासनं ज्ञेयं, चतुरशीतिरासने ॥९०॥
अस्त व्यस्तं चरेद्वायुः, कारणयोगभावतः ।
षट्कर्माणि प्रकुर्वन्ति, नेलिधोत्यादिकाः क्रियाः ॥९१॥
त्राटकादि क्रियाश्चैव, बस्ति भेदादिकास्तथा ।
हठयोगेषु विज्ञेयाः, निषिद्धा जैनशासने ॥९२॥
यद्यपि त्राटकं योगं, द्विभेदं खेदशान्तिदम् ।
निरुणद्धि गदान् देहे, निद्राऽलस विनाशकम् ॥९३॥
तथापि हठहेतुः स्यात्त्याज्यं, चात्मार्थिभिर्जनैः ।
आत्मकल्याणता यस्मिन् सयोगः क्रियते नरैः ॥९४॥
पौद्गलिकर्द्धिलोभेन, हठयोगे पतन्ति ये ।
बाह्यख्याति निमित्तेन, आत्मख्यातिं त्यजन्ति ते॥९५॥

अग्रे योगाङ्ग कर्त्तव्ये, लोभात्क्षणो न विद्यते ।
स्वल्प स्वार्थेन मूर्खाश्च, कुर्वन्ति नात्मसाधनम् ॥६६॥

दृष्टयो योगस्य ज्ञेयाः, अष्टौ वस्तुगतेर्मता ।
अन्तर्गताश्च ध्यानादौ, कथ्येते तत्प्रभेदकौ ॥६७॥

आद्यं सालम्बनं ज्ञेयं, निरालम्बं द्वितीयकम् ।
तत्करणेन सज्ज्ञानं, भावतस्तु प्रकाशते ॥६८॥

मित्रा तारा बला दीप्ता, स्थिरा कान्ता प्रभा परा ।
दृष्टयो गदिताश्चाष्टौ, बोधतः परिदृश्यते ॥६९॥

सघनाघनदैवस्य[1], रात्रिषु बालमन्दकाः ।
अन्ये च दृष्टि भेदेन, पश्यन्ति भिन्नरूपतः ॥१००॥

ओघ दृष्टि प्रचारेण, अर्थ दृष्टौ विभिन्नता ।
भिन्नार्थ दर्शनं चैव, ओघदृष्टि प्रभावतः ॥१०१॥

विनाऽनुभव विज्ञानं, आडम्बरः प्रजायते ।
आडम्बरेण हानिः, स्यात्कल्याणं प्रणिनश्यति ॥१०२॥

निरुपाधिक स्थानञ्च, एकान्त ध्यान पुष्टिदम् ।
स्त्रीषण्ठादिकराहित्यं, ध्यानयोग्यं मतं च तत् ॥१०३॥

१—*दिवसेषु ।*

अल्पाऽऽहारी विनिद्रः, स्याद्भक्ता भक्त विवर्जितः ।
लोकैषणा न काचित्स्या, त्प्रभु प्रीतौ दृढो भवेत् ।१०४।
आशामोक्षं विना नैव, कर्त्तव्या हि कदाचन ।
ध्यानयोग्यः स ज्ञातव्यः, भववृद्धेः पराङ्मुखः ॥१०५॥
पञ्चाधारे समायुक्तः, साध्वाचारे सदारतः ।
मानामाने च साम्यत्वं, समस्तृणधनादिषु ॥१०६॥
गृह्णाति बाह्यपदवी नो, न रोगाणां चिकित्सकः ।
लोलुपी नैव सत्कारे, न स्वस्तुत्यादिकारकः ॥१०७॥
धर्मध्याने रतो नित्यं, स्वशंसायामधोमुखी ।
एतद्गुणसमालीनः, ध्यानाधिकारको मतः ॥१०८॥
त्यागी च परनिन्दायाः, स्वनिन्दाश्रवणे सुखी ।
विकथा परिहारी स्या, द्धर्षशोके पराङ्मुखः ॥१०९॥
शत्रौमित्रे समत्वं वै, पराऽऽशात्यागभावुकः ।
ध्यानाभ्यासे च जिज्ञासुः, गुणान्वेषणतत्परः ॥११०॥
ध्यानाभ्यासी भवेद्यो ना, तस्य दुःखं न जायते ।
इन्द्रादिभिः स पूज्यः, स्याद्वृद्धिस्तस्यैवस्वान्तके ॥१११॥
पुष्पमालायते सर्पः, मृगपतिर्मृगायते ।
पावको जलस्थानं, स्यात्समुद्रोगोष्पदायते ॥११२॥

अरण्यं नगरायेत, शत्रुर्मित्रायते किल ।
विषं चामृतता, भूयाद्वैरं च समतायते ॥११३॥
व्यवहारेण सद्ध्याना, द्द वेन्द्रत्वं च प्राप्यते ।
निश्चयतः सुध्यानाच्च, मोक्षरूपं फलं भवेत् ॥११४॥
सुखाऽऽनन्त्यं च जायेत, साद्यनन्तं च तत्रवै ।
कर्माष्टकं क्षयं कृत्वा, प्राप्नोति परमंपदम् ॥११५॥
स्युर्ध्यानानि हि चत्वारि प्रोक्तानि जैनशासने ।
रूपस्थं च पदस्थं च, पिण्डस्थं रूपवर्जितम् ॥११६॥
स्वगुणांशं च तद्ध्यानं, लभेत प्रथमं तदा ।
स्वरूपभेदताऽऽद्यस्य, कथिता स्वरशास्त्रके ॥११७॥
विकाररूपतां त्यक्त्वा, निर्विकारे स्थितः सदा ।
मनसा सङ्गनिस्तस्य, क्रियते सुखहेतवे ॥११८॥
तीर्थकृत्पदप्राधान्यं, अनन्त गुण हेतुकम् ।
तद्गुणध्यान भावेन,प्राप्यन्ते चात्मसद्गुणाः॥११९॥
पदस्थध्यानता ज्ञेया, पिण्डस्थं परिदृश्यते ।
दुरात्मा क्व मलीनोऽहं,क्व शुद्धः परमेश्वरः ॥१२०॥
क्व कर्माष्टविनिर्मुक्तः, क्व कर्मग्रथितो जनः ।
शुद्धरूपः पराज्योतिः, क्वाशुचिरपवित्रकः ॥१२१॥

भेदाऽनन्त्यं द्वयोर्ज्ञेयं, ईश्वरे मादृशोजने ।
स्वपरिणति रूपेशः, सर्वथा परिकीर्त्तितः ॥१२२॥
परपरिणतीरूपो, स्वपरिणतिर्नैव च ।
मयि तादृशरूपत्वं, ईश्वरे न कदाचन ॥१२३॥
निजस्वरूप भोगी सः, सदा स्वगुणपोषकः ।
शुद्धगुणेषु शुद्धत्वं, स्वपरिणतिरुच्यते ॥१२४॥
स्वकीय शक्ति सद्ध्याने,यः प्राप्नोति शान्तिताम् ।
पिण्डस्थं ध्यानकं ज्ञेयं,रूपातीतं निगद्यते ॥१२५॥
रूपादिकं न विद्येत, क्षायिकगुणताजुषः ।
तस्य ध्यानेन तद्रूपं,रूपातीतं तु कीर्त्तितम् ॥१२६॥
पिण्डस्थादिकध्यानानां, स्वरुपं च विशेषतः ।
सङ्क्षेपेणैव कथ्येत, भव्यानां सुखहेतवे ॥१२७॥
देहस्थः कर्मनिर्मुक्तः, ज्ञानवान् परमेश्वरः ।
जिनेन्द्रः स्मर्यते यत्र,पिण्डस्थ तन्निगद्यते ॥१२८॥
अर्हद्रूपाणि, यन्मन्त्रपदानि हृदयाम्बुजे ।
चिन्त्यन्ते शशिशुभ्राणि,पदस्थं तत्प्ररूपितम् ॥१२९॥
प्रातिहार्येण संयुक्तः, समवसरणो जिनः ।
यद्ध्यायतेऽत्र तद्बिम्बं, रूपस्थं तन्निगद्यते ॥१३०॥

अमूर्त्तः चिन्मयः शुद्धः, निराकारो निरञ्जनः ।
सिद्धेशः स्मर्यतेयत्र, रूपातीतं तु कीर्त्तितम्॥१३१॥
प्राणायामे च कर्त्तव्ये, पिण्डस्थं ध्यानसम्मतम् ।
समागमं मनोवाय्वोः,ज्ञात्वा वायुं च साधयेत्॥१३२॥
ततो निजगृहे स्वान्तं, आनयति च बुद्धिमान् ।
तत्र निरन्तरां प्रीतिं, कारयेदधिकाऽधिकाम् ॥१३३॥
योगानलं च स्व स्वान्ते,करोति जागृतिं तथा ।
शुभासनं मिताऽऽहारं, दृढ़भावेन तन्यते ॥१३४॥
चक्षुर्भ्यां च त्यजेन्निद्रा, भिन्नतां जीवदेहयोः ।
जानीयात्स्वर्णपाषाण, वत्कथंचिच्च वा शुचिः ॥१३५॥
भेदनयेन तद्दृष्टिं, स्थापयेद्हृदये किल ।
तत्र शङ्कां परित्यज्य,निश्चयतो दृढ़तां भजेत्॥१३६॥
कार्यप्रसङ्गतो वक्ता वदति, स्तोकमात्रकम् ।
अधिकं न वदेत्किञ्चि,न्निरवद्यं वचोऽपि तत् ॥१३७॥
स्वप्नवत्संसृतिं विद्याद्देहं, धनं च यौवनम् ।
सर्वमसाररूपं च, जानीयात्संसृतौ सदा ॥१३८॥
जिनवाणीं दृढ़ां स्वान्ते स्थापयेच्छुद्ध भावतः ।
रसं ध्यानानुसम्भूतं,योगीन्द्र एव स्वादते ॥१३९॥

विरला: संसृतौ ज्ञेया:, रोगशोकादिवर्जिता: ।
शरीरे शक्तिप्राचर्यं, वर्धते च दिने दिने ॥१४०॥
यो हि निश्चलचित्तेन, ध्यानमाराधयेत्सदा ।
तस्याल्पाहारनैरोग्यं, प्रत्यहमुपयोगता ॥१४१॥
जायते नात्र संदेह:, कथितं ज्ञानभानुना ।
नासाग्रभागदृग्धृत्वा,कृत्वाऽथवा द्विसम्पुटम्॥१४२॥
हृत्पद्मे योऽपि ध्यायेत, सिद्धचक्र स्वरूपकम् ।
तस्य स्वभावतो,ध्यानमतिरायाति स्पष्टत: ॥१४३॥
मायाबीजेन सद्युक्तं, प्रणवं प्रथमं मतम् ।
वर्णबीजगुणज्ञानान्नादवर्णस्थिरत्वत: ॥१४४॥
स्थिरस्वर: प्रजायेत, लक्ष्याग्रे नादता तत: ।
तस्य प्रकाशना स्वान्ते,जायते गुरु योगत: ॥१४५॥
प्राणायामं च सम्पूर्णं, कथितुं नैव शक्यते ।
स्वल्पज्ञानं च स्वल्पायु:,मादृशै: कथ्यतेकथम्॥१४६॥
नाममात्रेण किञ्चिच, प्रोक्तं स्वरमहोदधौ ।
भूमयो दशसङ्ख्याका:,प्रथमं च स्वरोदय: ॥१४७॥
परप्रकाशता रूपं स्वरं, जानाति यो जन: ।
पञ्चतत्त्वानि जानीया, द्विचाराशयपूर्वकम् ॥१४८॥

द्विस्वरे पञ्चतत्त्वानां, ज्ञानेन वर्णमानकौ ।
आकारकाल साफल्यं,ज्ञायते नात्र संशयः ॥१४६॥
पृथ्वीजलाग्निवाताश्च, आकाशं पञ्चमं मतम् ।
पृथ्वीजलाधिपश्चन्द्रः,अन्येषां च पती रविः ॥१५०॥
पीतश्वेतहरिद्रक्त, श्यामवर्णाश्च पञ्चधा ।
पञ्च तत्त्वेषु विज्ञेयाः, अनुक्रमेण ते तथा ॥१५१॥
सम्मुखं सञ्चरेत्पृथ्वी, दूरतो द्वादशांगुलम् ।
समचतुरस्राऽऽकारः घ्राणतः सन्मुखं तथा ॥१५२॥
घ्राणतोऽधो विभागं च, जलं च षोडशांगुलम् ।
आकृतिर्वर्त्तुला तस्य,चन्द्रस्य सादृशी मता ॥१५३॥
घ्राणत उर्ध्वदिक्षु च, सञ्चरेत्तत्वपावकम् ।
चतुरंगुलता तस्य, आकारो बालभास्करः ॥१५४॥
तिर्यक् चरतिवातोऽपि, अष्टांगुलं च घ्राणतः ।
ध्वजासमानताऽऽकारैः ज्ञेयं तत्त्वचतुर्थकम् ॥१५५॥
नाशा सम्पुटस्थानेषु, चलेन्न बाह्यभासता ।
श्यामवर्णश्च तस्य,स्यान्नभस्तत्त्वं च पञ्चकम् ॥१५६॥
पञ्चाशत्पलपर्यन्तं, पृथ्वीतत्वं च सञ्चरेत् ।
चत्वारिंशज्जलं तत्त्वं;त्रिंशत्पलं च पावकम् ॥१५७॥

विंशतिपलपर्यन्तं, वायुतत्त्वंतु सञ्चरेत् ।
दशपलत्वपर्यन्तं, नभस्तत्त्वंतु सम्मतम् ॥१५८॥
अध्यर्धद्विघटी चैव, एकस्वरे विज्ञायताम् ।
एवं च पञ्चतत्त्वानां, अहोनिशि प्रचारता ॥१५९॥
लिखेत्स्वरेषु तत्त्वं वै, यः कोऽपिभिन्नरूपतः ।
काल समय विज्ञानं, वर्षदिवसमानकम् ॥१६०॥
प्रथममेषसंक्रान्तेः, प्रवेशो जायते यदा ।
तदा तत्त्वं विचार्यैव,श्वास स्थैर्यं विधीयते ॥१६१॥
पृथ्वीतत्वस्य यश्चैव,प्रकाशोः नामतः स्वरे ।
मुख्ययोगस्तदा ज्ञेयः, यस्य फलं निगद्यते ॥१६२॥
प्रजासु सुखप्राचुर्यं, समयश्चोत्तमो भवेत् ।
धान्योत्पत्तेश्च बाहुल्यं;पशूनां सुख शान्तिता॥१६३॥
ईतिभीतिर्भवेन्नैव; जनवृद्धिश्च जायते ।
इत्येवं श्रेष्टता तस्य,नृपाणां,सुखशान्तिकम्॥१६४॥
अप्तत्त्वं च तदा तत्र; शशिस्वरेषु संचरेत् ।
फलं तस्यतु विज्ञेयं,स्थिर चित्तेन श्रूयताम् ॥१६५॥
वैपुल्यं मेघवृष्टेः स्यो; दन्नं चोत्पद्यते खलु ।
प्रजासु सुखसर्वस्वं, जायते नात्रसंशयः ॥१६६॥

धर्म भावश्च सर्वेषां, हृदये बहु जायते ।
दान पुण्यादि भावेषु, नीतिमार्गे नृपोभवेत्॥१६७॥
प्रीतिश्च तत्र जायेत, सर्वस्वं सर्वथा सदा ।
शशिस्वरे च ज्ञातव्यं, तत्त्वयुग्मंतु सुन्दरम्॥१६८॥
मेषसंक्रान्ति लग्ने च, प्रथमघटिकासु वै ।
स्वरे तत्वं यथा रूपं; दृश्यते तादृशं फलम् ॥१६९॥
स्वरे पावक तत्त्वं, स्याद्वृष्टिः स्वल्पा च जायते ।
रोगदुःखेषु प्राचुर्यं, दुष्कालश्च प्रजायते ॥१७०॥
देशभङ्गोऽपि जायेत, प्रजा सुखं न विद्यते ।
अग्नि तत्त्वस्य प्राकाश्यं, द्विस्वरेषु यदा भवेत् ॥१७१॥
अशुभं च फलं ज्ञेयं; फलार्थिना च सर्वदा ।
वायु तत्त्वं स्वरे चैव; चलेत्तदा तु युद्धता ॥१७२॥
अल्पवृष्टिस्तु विज्ञेया; वर्षं च मध्यमं भवेत् ।
जायते स्वल्पधान्यादि, स्वल्पं तृणादिकं तथा॥१७३॥
नभस्तत्त्वं स्वरे पूर्वं, चलेत्तस्य फलं तदा ।
न जायते तृणं पूर्णं, अन्यत्सर्वं च पूर्ववत्॥१७४॥
एवं रीत्या च विज्ञेयं, स्वरतत्त्वफलं महत् ।
धारणीयं च तत्स्वान्ते, कार्यं पश्चाद्विधीयताम्॥१७५॥

मधुमासोज्वले पक्षे; प्रतिपदि तिथ्यादिके ।
लग्नविचारता शुद्धा; संचारे स्वतत्त्वतः ॥१७६॥
तस्य वर्णोपि ज्ञातव्यः, स्वरतत्त्वानुसारतः ।
प्रातःकाले स्वरेचन्द्रे, पृथ्वी तत्त्वं भवेद्यदा ॥१७७॥
तत्फलं तु तदा ज्ञेयं; सर्वदा सुखदायिता ।
मेघवृष्टिर्भवेत्तत्र, सुखशान्तिप्रदा सदा ॥१७८॥
समयः सुन्दरो ज्ञेयः; राजप्रजासु हार्दिकः ।
सन्तोषो हर्षपूर्णश्च; ईतिभीतिर्न विद्यते ॥१७९॥
चन्द्रस्वरेक्षतत्त्वस्य[१], फलं तु कथितं मया ।
प्रातःकाले स्वरे चन्द्रे, जलतत्त्वं भवेद्यदा ॥१८०॥
सुभिक्षसमयस्तत्र, वर्षा सर्वत्र जायते ।
शान्तिः पुष्टिर्भवेद्दार्ढ्या, धर्मेरागोदृढोभवेत ॥१८१॥
भव्यस्वान्ते च ज्ञातव्यः, बाहुल्यं दानपुण्यके ।
जलं पृथ्वी च तत्त्वे द्वे, यदि सूर्यस्वरेच ते ॥१८२॥
समयोमध्यमस्तत्र, प्रातःकाल स्वरे फलम् ।
राजभङ्गः प्रजापीडा, नभस्तत्त्वं स्वरे यदा ॥१८३॥

१—क्षिति तत्वस्य ।

मध्यमवर्गद्वेषी च, पूर्ववाक्यानुसारतः ।
तत्त्वत्रयावशिष्टस्य, स्वरतत्त्वविचारणे ॥१८४॥
बहुदेशेषु दुष्कालं, संशयो नात्र जायते ।
सूर्यस्वरोऽग्नि तत्त्वं च, प्रातःकाले भवेद्यदि ॥१८५॥
रोगशोकादिकं सर्वं, सर्व जनेषु जायते ।
संक्लेशोऽप्यधिको ज्ञेयः,दुष्कालं च पतेद्ध्रुवम्॥१८६
सूर्येपावकतत्त्वं, चेन्नृपविग्रहता क्वचित्।
अल्पवृष्टिः प्रजायेत, अनिलतत्त्वयोगतः ॥१८७॥
प्रातःकाले च तद्दिने, सुषुम्ना यदि सञ्चरेत् ।
तदैव म्रियते दृष्टा, छत्रभङ्गश्च जायते ॥१८८॥
अन्नं स्तोकं च कुत्रचि, त्कुत्रचित्सर्वथा न हि ।
सुषुम्नायाः फलं ज्ञेयं, स्वरशास्त्रानुसारतः ॥१८९॥
स्वरतत्त्वसमालोके, इयं रीतिश्च वार्षिकी ।
अपरागे तु ज्ञातव्या, हृदये प्रेमभावतः ॥१९०॥
माघमासे च सप्तम्यां, वैशाखे च तृतीयके ।
प्रातःकाले च दृष्टव्यः, वर्षबीजं च भावतः॥१९१॥
तत्त्वे जले पृथ्व्यां चैव, चन्द्रस्वरः प्रविश्यते ।
तत्कालकृत व्यापारे,सर्वत्र स सुखी भवेत् ॥१९२॥

अपरे स्वरतत्त्वे च फलं, स्याद्धमं तथा ।
सिध्यति च फलं तस्य,मध्यमं निश्चयं भवेत्॥१९३॥
परीक्षा सर्वसद्भावे, मेषभावे बलीयसी ।
तद्दिने तत्त्वदृष्टव्ये, फलं ज्ञेयं दृढं हृदि ॥१९४॥
अद्यतने प्रदृष्टश्च, विचारः परिकथ्यते ।
स्वहृदि विलिख्य स्वान्ते,स्वरविचारतां भजेत्॥१९५॥
प्रतिपच्चैच शुद्धस्य, तत्र शशि स्वरो नचेत् ।
तदा तस्य त्रिमासेषु, अत्युद्वेगः प्रजायते ॥१९६॥
चैत्रमासे द्वितीयायां, चन्द्रस्वरश्च नो चलेत् ।
गतिस्तस्य विदेशो, स्याद्दुःखं तत्रैव जायते ॥१९७॥
चैत्रशुक्लतृतीयायां, चन्द्रस्वरस्य शून्यतः ।
पित्त ज्वरादिकं सर्वं, जायते नात्र संशयः ॥१९८॥
नवमासे च मृत्युः स्याद्यति,स्वरोऽपि ज्ञायते ।
चैत्र शुक्ल चतुर्थ्यां च,चन्द्र स्वरो न भासते॥१९९
नवमासे च मृत्युः, स्याद्दृष्टं च स्वरवेदिना ।
पञ्चम्यां तदभावेन, राजदण्डश्च जायते ॥२००॥
षष्ठ्यां चन्द्रस्वराभावे, वर्षमध्ये च तस्यवै ।
बन्धुमृत्युः प्रजायेत, दृष्टव्यं ज्ञानिना सदा ॥२०१॥

चन्द्रस्वरो न सप्तम्यां, प्रातःकाले च दृश्यते ।
म्रियते गेहिनी तस्य, विज्ञेयं स्वर ज्ञानतः ॥२०२॥
चन्द्रस्वरो न चाष्टम्यां,प्रातःकाले च दृश्यते ।
अत्यन्त दैहिकी पीडा,जायते च सुखं न हि॥२०३॥
चद्रः स्वरश्च दृश्येत, तदा शारीरिकं सुखम् ।
भाग्योदयस्य प्राबल्यं,वर्षपर्यन्त सौख्यकम् ॥२०४॥
अथ जनेन केनाऽपि, प्रश्न श्चागत्य तन्यते ।
चन्द्रस्वरे च कं पृथ्वीतत्त्वं, पूर्णं च दृश्यते ॥२०५॥
प्रश्नकर्त्तु स्तदा तस्य, कार्यसिद्धि प्रजायते ।
तेजोऽनिले च खं तत्त्वं,चन्द्रस्वरेषु दृश्यते ॥२०६॥
प्रश्नकर्त्तु स्तदा चैव, कार्यसिद्धिर्न जायते ।
पृथ्वीजलस्थिरे कार्ये, चन्द्रस्वरे प्रशान्तिके ॥२०७॥
चरकार्याय नो ज्ञेयं, इतिसर्व-व्यवस्थितम् ।
तेजोऽनिले च व्योमानि,चरकार्याय सन्ति वै ॥२०८॥
रोगिजनस्य प्रश्नं च, आगत्य केनचिद्यदि ।
तस्य श्वासविचारेण, उत्तरं प्रविधीयते ॥२०९॥

१—जलं ।

चन्द्रस्वरे चलेत्पृथ्वी, तस्यां दिशि च पृच्छयते ।
निश्चयतश्च तैर्ज्ञेयं, रोगी न म्रियते तदा ॥२१०॥
चन्द्रस्वरश्च बध्येत, सूर्यस्वरश्चलेत्तदा ।
वामपार्श्वे च रोगिणां,प्रश्ने जीवेन्न सर्वथा ॥२११॥
पूर्णस्वरेषु चागत्य, प्रश्नकाले स्वरो न चेत् ।
रोगिणां शान्तिता नैव, विद्यते लेशमात्रतः॥२१२॥
शून्यस्वरेषु चागत्य, प्रश्नः स्वरप्रचारणे ।
रोगी मृतो न विज्ञेयः,वर्तते सुखशान्तिना॥२१३॥
वातपित्त कफानाञ्च, त्रयाणां पिण्डता त्रयं ।
समताविग्रहे शान्तिः,विषमे रोगता भवेत् ॥२१४॥
चतुरशीतिकावार्ताः, पित्तस्य पञ्चविंशतिः ।
कफस्त्रयप्रकारश्च, द्वादशशतकं भवेत् ॥२१५॥
वायुनिश्वासनौदर्यं, तत्स्वामिको दिवाकरः ।
शतनाड्यां सदा, तिष्ठेत्कथितं स्वरवेदिना ॥२१६॥
स्कन्धे पित्तनिवासः स्यात्ज्जठराग्नौ च सञ्चरेत ।
दिवानाथः पतिर्ज्ञेयः,योगिभिः कथितं खलु ॥२१७॥
नाभिकमलतो, वामदिशि त्रिकरपल्लवे ।
कफस्य नाडियुग्मं वै,हृत्स्थितिकं च ज्ञायताम्॥२१८॥

चन्द्रपतिश्च तस्याः, स्यात्कथ्यते व्यवहारतः ।
निश्चयतः स्वलक्ष्ये, स्यात्स्थीयन्ते त्रिकनाडिकाः २१६
त्रयाणां स्वीय स्वीयर्त्तौ, वातपित्तकफात्मनाम् ।
ज्ञापयन्ति बलं देहे, तस्यारोपश्च तन्यते ॥२२०॥
स्वकर्त्तव्यं च विस्मृत्य, अन्यगृहेषु गम्यते ।
कफाद्युद्रेकता रोगः, सन्निपाते न जायते ॥२२१॥
पादोनं च द्विरोगाश्च, प्रतिरोम भवन्ति वै ।
अशुभोदययोगे च, विपाकेन विपच्यते ॥२२२॥
स्वतत्त्वं स्वस्वरे चैव, देहेचलेच रोगिणाम् ।
एक रोगोदयो ज्ञेयः, स्थिरचित्तेन ज्ञानिना ॥२२३॥
एक स्वरे द्वितीयस्य, स्वरस्य च प्रकाशता ।
प्रश्नश्वर्त्तुर्मनुष्यस्य, रोगाणां बहुलं भवेत् ॥२२४॥
पूर्णस्वरेण चागत्य, पूर्णस्वरेषु पृच्छयते ।
सर्वसंसारिकार्यस्य, ज्ञेया सम्पूर्णता तदा ॥२२५॥
शून्यस्वरेणचागत्य, शून्यश्चारेण पृच्छयते ।
यद्यच्चिन्तितकार्यं, तन्नहि सिध्येत्कदाचन ॥२२६॥
शून्यस्वरेण चागत्य, वहत्स्वरेण पृच्छयते ।
तस्य कार्यस्य सिद्धिर्वै, ज्ञेया नैवात्र संशयः ॥२२७

पूर्णस्वरेण परित्यज्य, शून्यस्वरेण पृच्छयते ।
तस्यकार्ये च नैष्फल्यं, न साफल्यं कदाचन ॥२२८॥
वायुर्गुरौ च श्रेष्टः स्या, द्व्योमशनिश्चरे शुभम् ।
एतद्द्वये च सञ्चारे, पूर्वरोगो विनश्यति ॥२२९॥
प्रातःकाले च सौम्ये वै, क्षिति तत्त्वं शुभं मतम् ।
पुष्करं सोमवारे च शुक्रे, तेजः सुसम्मतम् ॥२३०॥
चन्द्रसूर्यस्वरे कार्य, कर्त्तव्यं कथ्यते मया ।
नूतनजैनप्रासाद, खातक्षणे स्वरो विधुः ॥२३१॥
तद्योगेऽमृतता भावः, स्थिरारुणद्युतिर्भवेत् ।
बिम्बस्य प्रतिष्ठाकारे, प्रभावश्चाति जायते ॥२३२॥
मूलसिंहासने देव, स्थिरीकरणकालिके ।
जिनगृहेषु कुम्भस्य, चारोहे चन्द्रता शुभम् ॥२३३॥
पौषधशाल कर्त्तव्ये, दानशाला गृहापणे ।
प्रासाददुर्ग प्राकारे, संघमाला विधापके ॥२३४॥
तीर्थयात्राप्रदाने वै, दीक्षाऽऽदाने तथैव च ।
चन्द्रयोगः सुखाकारी, मन्यते जैन शासने ॥२३५॥
नूतनगृहपुर्यां च, प्रवेशो प्रथमे तथा ।
वस्त्राभूषणताऽऽदाने, योगाभ्यासे कृते खलु ॥२३६॥

औषधाराम कर्त्तव्ये, नृपमैत्रिकृते च वै ।
राजतिलककर्त्तव्ये, प्राकारे प्रविवेशने ॥२३७॥
राज्यसिंहासनाऽऽरोहे, अन्यस्मिन्स्थिरकार्यके ।
चन्द्रयोगः शुभोज्ञेयः,स्थिरकार्ये च लाभकृत्॥२३८॥
सूर्यस्वरे च कर्त्तव्ये, कार्यं परिनिगद्यते ।
विद्याध्ययनध्याने च, देवाराधनमंत्रके ॥२३९॥
अरीणां जयकर्त्तव्ये, विषभूतस्य कर्षणे ।
रोगिणामौषधाऽऽदाने,विघ्ननाशक कार्यके ॥२४०॥
गजाश्ववाहने चैव, अशनपानस्नानके ।
लिखने नूतने ग्रन्थे, ऋतुदानादिके किल ॥२४१॥
युद्धार्थं गमने राज्ञां, समरे च यशस्करे ।
प्रयाणकालिके कार्ये,गन्तव्ये वाञ्छिते द्वीपे॥२४२॥
कार्यञ्च सफलं कृत्वा, क्षिप्रमायाति मन्दिरे ।
सूर्ययोगे च तत्सर्वं,सफलं स्यान्न संशयः॥२४३॥
चरकार्ये च कर्त्तव्ये, सूर्ययोगःशुभो मतः ।
लाभालाभौ समालोच्य,कर्त्तव्यं क्रियतां सदा॥२४४॥
सौम्यकार्ये विधोर्योगः, सूर्ययोगः क्रूरे शुभः ।
सुषुम्ना चलने कार्यं,कर्त्तव्यं नैव किञ्चन ॥२४५॥

आग्रहेणैव कर्त्तव्ये, हानिर्भवति निश्चिता ।
दुःखदौर्भाग्य पीडां,च लभेत नात्र संशयः॥२४६॥
श्वासशीघ्रपरावर्त्तौ, क्षणे चन्द्रः क्षणे रविः ।
सुषुम्ना स स्वरोज्ञेयः,स्वरज्ञानं चिकीर्षता॥२४७॥
सुषुम्ना स्वर सञ्चारे, आत्मध्यानं विधीयते ।
आत्मतत्त्व परामर्शे,संसारेऽलिप्तता भवेत् ॥२४८॥
तत्त्वस्वरूप ज्ञातव्ये, उपायस्तु प्रकाश्यते ।
भावौ शुभाशुभौ तस्य,हृदयेऽधिकसम्मतौ॥२४९॥
चरस्थिरप्रवक्तव्ये, तृतीया द्विस्वभावजा ।
वार्त्ताऽपि कथिता ज्ञेया,सुषुम्ना स्वरसम्भवा।२५०।
द्व्यंगुष्टाभ्यां च करणे द्वे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।
मध्यमाभ्यां च घ्राणे द्वे,पराभ्यां चाधरौ स्मृतौ।२५१।
आच्छाद्य भ्रकटौ श्वान्तं, नेयं च गुरुयोगतः ।
यद्रङ्गयुक्तविन्दुश्च, पतति भ्रकुटौ किल ॥२५२॥
तादृशो वर्णो विज्ञेयः,रक्तः श्वेतो हरित्पीतः ।
श्यामश्चेत्यभिधेयंतद्,विन्दुरूपेण ज्ञायताम् ।२५३।
प्रथमो वायु सञ्चारः,द्वितीयोग्निश्च सम्मतः ।
तृतीया भूश्च ज्ञातव्या, तूर्यं ज्ञेयं जलं तथा ।२५४

आकाशः पञ्चमं तत्त्वं, स्वर उत्थान बोधकम् ।
पिंगलायां वहेच्चैव, सङ्क्रमः प्रणिगद्यते ॥२५५॥
पृथ्वीजले शुभे ज्ञेये, अग्निश्च मध्यमो मतः ।
वायुर्हानिप्रदोज्ञेयः, आकाशं मृत्युदं मतम् ॥२५६॥
ऊर्ध्वं मृत्युरधः शान्तिः,उच्चाटनं तिरश्चीनम् ।
मध्ये च स्तम्भनं ज्ञेयं, वर्जितोपायता रवौ ॥२५७॥
जंघायां भूश्च विज्ञेया, नाभ्यामनिलतामता ।
अग्नि तत्त्वंतु स्कन्धे,स्यान्नभस्तु मस्तके मतम्॥२५८॥
स्थिरकार्यें प्रधाना भूः, चरे जलं विचार्यताम् ।
अग्निश्च समकार्येस्या, द्वायुरुच्चाटने मतः ॥२५९॥
व्योमसञ्चलने कार्यं, कर्त्तव्यं न कदाचन ।
ध्यानयोगे हि चाभ्यासरीतिश्च कथिता मया॥२६०॥
पश्चिम दक्षिणे चैव, भूजले चैव तत्त्वके ।
प्राधान्यमुत्तरस्यां वै, पूर्वस्यां वातता मता ॥२६१॥
स्थिर स्थानं च व्योमैव, दिशातत्त्वस्य ज्ञायताम् ।
भूजले कार्यसिद्धिः,स्यादग्नौ मृत्युर्विचार्यताम्॥२६२॥
क्षयकारी प्रवातःस्यान्नभो, निष्फल रूपकं ।
शनैः सिद्धिः क्षमायां च,जलं तत्कालसिद्धिदम्॥२६३

अग्निवाय्वोश्च हानिः,स्यात्कार्यं नभसि निष्फलम् ।
रणकार्ये बली वह्निः, भूजलयोश्च संग्रहे ॥२६४॥
जीवितविजयालाभे, मित्रार्थयुद्धसङ्कटे ।
गमनागम कार्ये च, ज्ञेया सर्वोत्तमा मही ॥२६५॥
कलहशोकभावेषु, मरणोत्पात संक्रमे ।
वायोः फलं च विज्ञेयं, प्रसिद्धं स्वरयोगतः ॥२६६॥
राजनाशोऽग्नि तत्त्वे च, दुर्भिक्षं च क्षमाजले ।
रोगादयश्च विज्ञेयाः, तत्तत्त्वस्यैवचारके ॥२६७॥
दुर्भिक्षघोरसंक्लेशौ, देशभङ्गभयादिकम् ।
अनिलाकाशतायां च, चतुष्पदविनाशता ॥२६८॥
महेन्द्रवरुणे योगे, वृष्टिर्घनस्य जायते ।
राजवृद्धिः प्रजासौख्यं, कालश्च सुखदो मतः॥२६९॥
पृथिवीजलतत्त्वे च, चन्द्रस्थानं स्थिरंमतम् ।
तयोः फलं शुभं ज्ञेयं, अनुपमं च सर्वदा ॥२७०॥
पृथिव्यां बहुपादाःस्युः, जलवाय्वोर्युगौ पदौ ।
चतुष्पदाश्चवह्नौस्युः, आकाशं पादहीनकम्॥२७१॥
रविस्वर्भानुभौमत्वं, शनिसौरीशस्वामिनः ।
पञ्चतत्त्वस्य ज्ञातव्याः, सूर्यस्य परिकीर्त्तिताः ॥२७२॥

बुधौ भूमिपतिर्ज्ञेयः जलस्य शशि सम्मतः ।
अग्नेःपतिर्मतः शुक्रः, वायुर्गुरुश्च चान्द्रके ॥२७३॥
जय तुष्टिश्चपुष्टिश्च, रतिः क्रीड़ा च हास्यता ।
षडैवचन्द्रदशा ज्ञेया, पृथ्वीजलस्य सन्निधौ ॥२७४॥
ज्वरनिद्रा प्रयासाश्च, चतुर्थं कम्पनं मतम् ।
चन्द्रस्य वै दशा ज्ञेयाः, अग्निर्वायुश्चत्तत्वके॥२७७॥
गतायुः प्रथमे ज्ञेयं, मृत्युर्ज्ञेयं द्वितीयके ।
नभस्तत्व प्रसंगेन, चान्द्रस्य द्वादशीमता ॥२७६॥
मधुकषायताः तिक्ताम्लानि रसाश्चा कीर्त्तिता ।
पञ्चमोऽव्यक्तरूपश्चा, अनुक्रमेण दृश्यते ॥२७७॥
यादृशरसताऽऽस्वादे, प्रीतिर्मनसि जायते ।
तादृक्तत्वं चा ज्ञातव्यं, शङ्कायाः समयोनहि ॥२७८॥
धनिष्ठाः श्रुति रोहिण्याः,पृथिव्याबीजरूपकम्॥२७६॥
मूलोत्तरा भद्रा चैव, शतभिषक् चा दयार्द्रना ।
पूर्वाषाढा चा वाऽश्लेषा, जलस्य स्थानरूपकम्॥२८०॥
हस्तविशाखता चित्रा, मृगशिराः पुनर्वसुः ।
उत्तराःफाल्गुनी चैव, अश्विनी वातबोधिका ॥२८१॥

नभसः पवनं तस्मा, त्पावकं च जलं ततः ।
ततो भुवश्च प्राकाशः,ज्ञायते स्वर योगतः ॥२८२॥
अग्न्युदये क्षुधाद्यश्च, इच्छा वायूदये सति ।
क्षान्त्यादिकं च वै, श्वान्ते चोदय जलभूमिके॥२८३
पूर्वाफाल्गुनिकामाघम्, पूर्वाभाद्रपदा तथा ।
कृतिका भरणीपुष्यमग्नेः सप्तक भानि च ॥२८४॥
गुदाधारो क्षमा चैव, लिङ्गाधारश्च पानीयम् ।
चाक्षुराधारता तैजे, घ्राणाधारश्च वातकः ॥२८५॥
श्रवणाधारमाकाशं, निहाराः पञ्चकीर्त्तिताः ।
चान्द्रस्वरेच सञ्चारे, युद्धार्थं नैव गम्यते ॥२८६॥
चलने तत्र शत्रूणां, जयो भवति निश्चयात् ।
सूर्यस्वरस्य सञ्चारे, युद्धार्थं परिगम्यते ॥२८७॥
समये विजयः स्वस्य, जायते नात्र संशयः ।
सूर्यस्वरः स्वकीयश्च, शत्रूणामपि सैव च ॥२८८॥
प्रथमस्तत्र यो याति, जयस्तस्यैव जायते ।
शशिस्वरे च सञ्चारे, सङ्ग्रामे नैव गम्यते ॥२८९॥

१—श्रवण । २—भाद्रपदा । ३—आदि पदेन रेवती ।
४—मघा ।

स्वस्य पराभवो ज्ञेयः, शत्रूणां विजयो भवेत् ।
दूरदेशे च संग्रामे, चन्द्रस्वरः शुभो मतः ॥२६०॥
निकटदेशसंग्रामे, सूर्यस्वरश्च सुन्दरः ।
संग्राम विषये प्रश्नाः,स्वरशास्त्रे निरूपिताः ॥२६१॥
गर्भविषयमादाय, काचिद्विचारता खलु ।
श्रूयतां सावधानेन, स्वरशास्त्रानुसारतः ॥२६२॥
क्लीबकन्याप्रसूत्यादि, गर्भपतनकादीनाम् ।
दीर्घस्वल्पायुषां चैव, विचारः परितन्यते ॥२६३॥
चन्द्रस्वरे च सञ्चारे, आगत्य पूर्ण[illegible]तः ।
गर्भवत्याः कृते प्रश्ने,कन्येति परिकथ्यताम् ॥२६४॥
सूर्यस्वरे च संचारे, पूर्णदिशि प्रपृच्छने ।
गर्भे पुत्रो विज्ञातव्यः, संशयो नैव विद्यते ॥२६५॥
सुषुम्ना स्वर सञ्चारे, गर्भ विषय प्रश्नके ।
गर्भे नपुंसको ज्ञेयः,गर्भ प्रश्नार्थिना खलु ॥२६६॥
चन्द्रस्वरे च पृष्टव्ये, ज्ञातुः सूर्यस्वरोमतः ।
पुत्रजन्मविज्ञातव्यः,किन्तु स नैव जीवति ॥२६७॥
सूर्यस्वरे कृते प्रश्ने, तस्य सूर्यस्वरस्तथा ।
सुखदायी सुतो ज्ञेयः, संशयो नैव जायते ॥२६८॥

चन्द्रस्वरे कृते प्रश्ने, तस्य सूर्यस्वरो भवेत् ।
पुत्री चोत्पद्यते तस्य, सा जीवेन्न कदाचन ॥२९९॥
चन्द्रस्वरस्तयोर्द्वयोः, प्रश्नक प्राश्निकेषु च ।
कन्या निश्चयतो ज्ञेया,दीर्घायुः साऽपि भुज्यते॥३००॥
भूमातत्त्वे च ज्ञातव्ये, प्रश्नकर्त्तुर्नरस्यवै ।
सन्मानं राजद्वारा स्याद्रूपे, देवकुमारवत् ॥३०१॥
जलतत्त्वे समागत्य, प्रश्नः केनापि तन्यते ।
धनवांश्च सुखीपुत्रः, भोक्ता षड्रसवस्तुनः ॥३०२॥
अग्नितत्त्वे कृते प्रश्ने, गर्भपतनता भवेत् ।
यदि च जायते जन्म, जीवेन्नहि स सर्वथा ॥३०३॥
वायुतत्त्वे कृते प्रश्ने, गर्भोगलति वै तदा ।
प्रश्नकरणकाले च, यदि छाया च विद्यते ॥३०४॥
व्योमतत्त्वे च पृष्ठव्ये, गर्भो नपुंसको भवेत् ।
चलचन्द्रेतु कन्यास्यात् ,वन्ध्यात्व दोषसंयुता ॥३०५॥
चन्द्रसूर्यस्वरे चारे, यदि चन्द्रवली भवेत् ।
गर्भवत्याश्च गर्भे वै, कन्यायुग्मं च जायते॥३०६॥
चन्द्रसूर्यस्वरे चारे, यदि रविर्वली भवेत् ।
गर्भवत्याश्च गर्भे तु, पुत्रस्तस्य युग्मकम् ॥३०७॥

स्त्री गर्भाधानके तत्त्वं, यद्वा शुभाशुभं भवेत् ।
तस्यफलं क्रमेणैव, विज्ञेयं शास्त्रयोगतः ॥३०८॥
जातो गर्भः क्षमातत्त्वे, सन्मानं लभते सदा ।
स्वयं सुखी च राजा,स्यात्कर्त्तव्यो नैव संशयः॥३०६॥
गर्भाधाने च के[1] तत्त्वे, पुण्ययोगेन चेद्यदि ।
धनी भोगी सदाचारी, दारकः स्याद्विचक्षणः॥३१०॥
गर्भाधानं च वह्नौस्यादल्पायुष्कसुतो भवेत् ।
विद्यते जीवने दुःखं,तन्माता म्रियतेऽथवा ॥३११॥
गर्भाधानं च वायौ स्याद्, दुःखी देशान्तरे खलु ।
बुद्धिहीनं मनस्तस्य, जायते वायुयोगतः ॥३१२॥
गर्भाधाने नभस्तत्त्वे गर्भस्यैव च हानिता ।
तत्त्वे जन्मफलंवच्मि, अनुक्रमेण ज्ञायताम् ॥३१३॥
पृथ्वीतत्वे सुतो ज्ञेयः, जलतत्वे सुता मता ।
गर्भौ वाताग्निवायूनां, गगने क्लीबरूपता ॥३१४॥
स्व स्व स्वरे च कर्त्तव्ये, प्राधान्यं परिज्ञायताम् ।
संक्रमसमये प्रश्ने,स्थितेऽपि नाशता भवेत् ॥३१५॥

१—जले ।

विदेशागमने कार्ये, विचारः क्रियते खलु ।
दक्षिणपश्चिमादिक्षु, चन्द्रयोगो बलीमतः ॥३१६॥
विदेशे सुखता प्राप्तिः, आगच्छेच्छान्तितो गृहे ।
दिशिपूर्वोत्तरस्यां च, सूर्ययोगे न गम्यते॥३१७॥
योग इच्छाप्रदो ज्ञेयः, कथितः स्वरवेदिना ।
स्वीय स्वीय विदिक्षुवै, दिगनुसारजंफलं[१] ॥३१८॥
चन्द्रस्वरे च संचारे, पूर्वोत्तरा निषिध्यते ।
गमनागमनं चैव, पीड़ाऽथवा प्रजायते ॥३१९॥
दक्षिणपश्चिमायां च, भानुयोगे न गम्यताम् ।
गमने म्रियते तत्र, किंवा मृत्युसमंफलम् ॥३२०॥
दूरविदेशगन्तव्ये, योगेप्रबलता भवेत् ।
निकटदेश गन्तव्ये, मध्यमो योगशान्तिदः॥३२१॥
पृथ्वीजलं च तत्वयुग्, प्रयाणप्रश्नके शुभम् ।
अन्यानि चैव तत्वानि, मन्यतामशुभानि च ॥३२२॥
ऊर्ध्वदिशापतिश्चन्द्रः, अधोदिशापती रविः ।
क्रूरसौम्याकृतिं ज्ञात्वा,गतिभावश्च ज्ञायताम्॥३२३

१—दिगनुसारेण शुभाशुभं ।

विदेशनरप्रस्तावे, प्रश्नः केनापि तन्यते ।
सुखदुःखजिज्ञासायां, उत्तरं च विधीयते ॥३२४॥
जलतत्वं भवेद्यत्र, वक्तव्यं दृढतस्तदा ।
कार्यसिद्धिं च कृत्वा,वै आयाति शीघ्रतः सुखम् ॥३२५
पृथ्वी तत्वे च पृष्टव्ये, वक्तव्यं स्थिरता तदा ।
दुःखलेशो न विद्येत, ज्ञातव्यं भूमि योगतः॥३२६॥
वायुतत्वे कृते प्रश्ने, परित्यजति केतनम् ।
परस्थाने गतो ज्ञेयः, चिन्ता तस्यैव जायते ॥३२७॥
अग्नितत्वे रुजः पीडा, नभो मृत्युं प्रकाशते ।
अतस्तत्वं परिज्ञाय, सर्वकार्यं प्रतन्यते ॥३२८॥
सूर्ये विषमपादाश्च, चन्द्रे समपदा मताः ।
वारतिथि प्रकाराणां, ज्ञातव्या दृश्यते स्थितिः[१]॥३२९
चन्द्रेऽग्रे वामपादाश्च, ध्रियन्ते चत्वारः सदा ।
गमनकाले ज्ञेयं, लाभस्तत्र प्रजायते ॥३३०॥
सूर्यस्वरेऽभिदक्षिणान्, पादान्धृत्वा च वै चलेत् ।
गतिकार्यं विधेयं च, तत्र सफलता भवेत् ॥३३१॥

१—पद्धति ।

स्वरं, विज्ञाय कर्त्तव्ये, कार्यं कुशलता सदा ।
अन्यथा मूढवत्कार्यं,सम्मूर्छिमं च सम्मतम् ॥३३२॥
तिथिवार नक्षत्राणां, योगस्यकरणे खलु ।
दिक्छूलतिथिदग्धानां, व्यतिपातकवस्तूनाम् ॥३३३
शुक्रास्तयोगिन्याश्चैव, यमघण्टादिवस्तूनाम् ।
सञ्ज्ञाश्चापयोगानां, स्वरज्ञाने न विद्यते ॥३३४॥
विज्ञेयं स्वरविज्ञानं, मानसे गुरुयोगतः ।
सरोहि चोदकं नाना, शोभानैव समर्प्यते ॥३३५॥
देवकुलं बिना देवं, विना चन्द्रं विभावरी ।
साधवश्च तपो हीना, तपोऽपि समतां विना॥३३६॥
यथैव ते न शोभन्ते, तथैवात्रावधार्यताम् ।
विनैव स्वरविज्ञानं, योगीन्द्रो नैव शोभते ॥३३७॥
न भवेत्साधनं नाना, स्वरज्ञानं च पूर्णकम् ।
अतो गुरुगमाद्यं च, पूर्णसाधनकारणम् ॥३३८॥
दक्षिण स्वरभुक्तिश्च, वामतः पीयते जलम् ।
शयनं वामपार्श्वे, स्यान्नायाति तनुरोगता ॥३३९॥

१-पृथक पृथक २—बिना ।

चन्द्रस्वरे च सञ्चारे, भोजनं च वितन्यते ।
सूर्यस्वरे पयः पाने, नायाति तनु रोगताम् ॥३४०॥
अजीर्णे भुक्ति भुञ्जाने, स्त्रीभुक् च बलहीनके ।
अपथ्य पथ्य कर्त्तव्ये, नेत्रहानिश्च जायते ॥३४१॥
पञ्चसप्तदिनादौ च, स्वरेषु विपरीतता ।
विज्ञेया विग्रहे पीडा, स्वरज्ञानानुसारतः ॥३४२॥
स्थण्डिले इङ्गला ज्ञेया, लघुनीत्यां च पिङ्गला ।
पूर्वदिशासु शायं च,प्रतिदिनं हि सम्मतम्॥३४३॥
दिवसे चन्द्सञ्चारे, रात्र्यां सूर्यस्वरे तथा ।
अभ्यासे तादृशो कार्ये, आयुः पूर्णं तु भुज्यते॥३४४॥
विपर्यासे च सञ्चारे, फलं स्वरस्य ज्ञायते ।
समीपे चागतं मृत्युः; तत्र किंचिन्न संशयः॥३४५॥
द्विघटिका च ह्यध्यर्धा, चन्द्र सूर्यस्वरौ मतौ ।
त्रयोदशात्र स्वासा स्युः,सुषुम्ना स्वरचालने ॥३४६॥
अष्टौ प्रहरपर्यन्तं, भानुस्वरो निरन्तरम् ।
यदि चलेत्तदा ज्ञेयं, आयुष्कर्म त्रिवार्षिकम् ॥३४७॥
चान्द्रश्च पिङ्गलायाश्च, षोडश प्रहरावधि ।
यदि भवति सञ्चारः,आयुस्तदा द्विवार्षिकम्॥३४८॥

सूर्यो निरन्तरं गत्या, त्रिरात्रिदिवसं चरेत्।
ज्ञाते आकाशतत्वे च, आयुवर्षमितंमतम् ॥३४९॥
चतुर्दिवसपर्यन्तं, आकाशं सञ्चलेद्यदि ।
शरीरे स्थिरता ज्ञेया,उत्कृष्टा मासषट्ककम् ॥३५०॥
सूर्यस्वरंनिरन्तर्यं, त्रिरात्रिदिवसं चलेत् ।
आयुर्वर्षमितं ज्ञेयं, दीर्घनिद्रां ततो भजेत् ॥३५१॥
षोडशदिवसं सौर्यं, स्वरं चलेन्निरन्तरम् ।
एकमासिकमायुश्च, अवश्यं म्रियते ततः ॥३५२॥
निरन्तरं वहेच्छ्वासं, सूर्यस्वरं कुयोगतः ।
द्विदिनजीवनं ज्ञेयं, अधिकं न हि कुत्रचित् ॥३५३॥
निरन्तरं सुषुम्ना वै, घटिका पञ्च सञ्चलेत् ।
तत्कालमरणं ज्ञेयं, कथितं ज्ञानभानुना ॥३५४॥
चन्द्रसूर्यौ न विद्येते, सुषुम्नापि च नो भवेत् ।
मुखाच्छ्वासस्य सञ्चारे,चत्वारो घटिकास्थितिः॥३५५
चन्द्रस्वरो दिने चैव, रात्रौ सूर्यस्वरो भवेत् ।
मन्तव्यमितिदीर्घायुः, स्वरयोगप्रधानतः ॥३५६॥
सूर्यस्वरो दिने चैव, रात्रौ चन्द्रस्वरोभवेत् ।
जीवितं मासषट्कंच, अग्रे चाशा न विद्यते॥३५७॥

द्वादशाचतुरष्टौ च, षोडषविंशतिदिनाः ।
चन्द्रस्व य संचारे, आयुस्तत्र निगद्यते ॥३५८॥
दीर्घायुस्तस्य विज्ञेयं, कर्त्तव्यः संशयो नहि ।
दिवसत्रयपर्यन्तं, चलेत्तत्वं नभोयदि ॥३५९॥
जीवति वर्षपर्यन्तं, अधिकं नैव विद्यते ।
एवं रीत्या च सर्वत्र, सर्वदा जीवितंमतम् ॥३६०॥

प्रोक्तं श्राद्धविधौः—

ऊर्ध्वं वह्निरधस्तोयं, तिरश्चीनः समीरणः ।
भूमिर्मध्यपुटे व्योम, सर्वाङ्ग वहते पुनः ॥३६१॥
वायुं वह्नि जलं पृथ्वीं, व्योमतत्वं वहेत्क्रमात् ।
वहत्योरुभयोर्नाड्योः,ज्ञातव्योऽयं क्रमःसदा ॥३६२॥
पृथ्व्याः पलानि पञ्चाशच्च,त्वारिंशत्तथाऽम्भसः ।
अग्नेः त्रिंशत्पुनर्वायोः, विशतिर्नभसोदश॥३६३॥
तत्त्वाभ्यां भूजलाभ्यां,स्याच्छान्ति कार्ये फलोन्नतिः।
दीप्ता स्थिरादिके कृत्ये,तेजोवाय्वम्बरैः शुभम्॥३६४
जीवितव्ये जये लाभे, शस्योत्पत्तौ च वर्षणे ।
पूजार्थे युद्धप्रश्ने च, गमनागमने तथा ॥३६५॥

भूकेतत्वे शुभे स्यातां, वह्निवातौ च नो शुभौ ।
अर्थसिद्धिः स्थिरोर्व्यां च,शीघ्रमम्भसि निर्दिशेत् ३६६
पूजाद्रव्यार्जनोद्वाहे, दुर्गादि सरिदागमे ।
जीविते शुभ कार्यादौ गृहक्षेत्रादि संग्रहे ॥३६७॥
क्रयविक्रयणे वृष्टौ, सेवाकृषिद्विषत्क्षये ।
विद्यापट्टाभिषेकादौ, शुभार्थे च शुभःशशिः ॥३६८॥
प्रश्ने प्रारम्भणे चापि, कार्याणां वामनाशिका ।
पूर्णवायुः प्रवेशश्चेत्तदा, सिद्धिरसंशया ॥३६९॥
बद्धानां रोगमुक्तानां, स्वपदाद्भ्रष्टजन्तूनाम् ।
प्रश्ने युद्धविधौ वैरि, संग्रामे सहसा भये ॥३७०॥
स्थाने पानेऽशने नष्टान्वेषणे सुतकार्यके ।
विवाहे दारुणे कार्ये, सूर्यनाडिः प्रशस्यते ॥३७१॥
विद्यारम्भे च दीक्षायां, शस्त्राभ्यास विवादके ।
राजदर्शनगीतादौ, मन्त्रतन्त्रादि साधने ॥३७२॥
योगदर्शनकार्याय, आन्तर साधनादिके ।
दक्षिणे यदि वा वामे, यत्र वायुर्निरन्तरम् ॥३७३॥
चन्द्रस्वरो यदि स्यात्चे, दुदधिसुतवासरे ।
सूर्येरविश्च जायेत तदा, तु सर्वथा सुखम् ॥३७४॥

तं पादमग्रतो दत्वा, निःसरेन्निजमन्दिरात् ।
अधर्म वैरि चौरादि, विग्रहो न भवेत्कदा ॥३७५॥
चन्द्रस्वरे चतुःपादान्, चाग्रेधृत्वा च वामतः ।
सूर्यस्वरे त्रिपादांश्च, धृत्वाग्रे चैव गम्यताम्॥३७६॥
स्वजनस्वामि गुर्वाद्याः, ये चान्ये हितचिन्तका ।
जीवाङ्गे ते ध्रुवं कार्या,कार्यसिद्धि च काङ्क्षिणा॥३७७
तिथिवार नक्षत्राणि,दिक्छूलं कृति[१] योगतः ।
व्यतिपातश्च दग्धादि, यमघण्टादिकं यथा ॥३७८॥
अपयोगादिकानाञ्च, न स्यात्प्रवेशता स्वरे ।
सदा स्वरस्य प्राधान्यं,न योगकरणा दीनाम्॥३७९॥
विनोदकं तडाकं न, सरो हंसं विना न हि ।
तरुः छायां विना नैव,शोभां न लभते कदा॥३८०॥
तपो बिना मुनिर्नैव, तपश्च समतां विना ।
स्वरज्ञानं बिना योगी,शोभते न कदाचन ॥३८१॥
स्वराणां साधनं नाना, पूर्णज्ञानं भवेन्नहि ।
साधनं गुरुयोगाच्च, प्राप्तव्यं सर्वदा जनैः ॥३८२॥

१—करण ।

दिने चन्द्रस्वरश्चैव, निशायां च चलेद्रविः ।
अभ्यास स्तादृशो यस्य, पूर्णायुस्तस्य सर्वथा॥३८३॥
त्रिरात्रिदिनपर्यन्तं, व्योमतत्त्वं च सञ्चरेत् ।
जीवनं वर्ष पर्यन्तं, तत्पश्चाच्च विपद्यते ॥३८४॥
चतुर्दिनस्य पर्यन्तं, व्योतत्त्वं च सञ्चलेत् ।
आयुः षाण्मासिकं ज्ञेयं, दीर्घनिद्रा ततः परा ॥३८५॥
लघुनीति बृहन्नीत्योः, वायुश्च युगपत्स्रवेत् ।
दशदिवसपर्यन्तं, जीवनं तस्य निश्चितम् ॥३८६॥
एक पक्षत्व पर्यन्तं, विपरीतः स्वरश्चलेत् ।
रोगोत्पत्तिश्च देहेस्या, उज्ञातव्या स्वरवेदिना॥३८७॥
निकट मृत्युकालं वै, ज्ञात्वा च तत्वज्ञानिना ।
आत्मसाधन बाहुल्यं, कर्त्तव्यमप्रमादिना ॥३८८॥
धनबुध्या कुलाचारं, जानन्ति दुष्टबुद्धयः ।
वस्तुस्वभाव सद्धर्मं, जानन्ति विरला जनाः॥३८९॥
तत्वं सुवर्णरूप्यादिं, कथ्यते गृहिना सदा ।
स्वद्रव्यगुणपर्यायं, मन्यन्ते ज्ञानिनः खलु ॥३९०॥
स्त्रीनरभोग क्रीडां वै, कामं गदन्ति कामिनः ।
गुणाभिलाषकामंतु, ज्ञानिना वस्तु कथ्यते ॥३९१॥

देव लोकादि भोगं तु, मन्यते मन्दधीः शिवम् ।
भावबन्ध परिमुक्तं, गदति ज्ञानिनः शिवम् ॥३६२॥
एक समयमात्रं च, कार्याप्रमादता न हि ।
धर्मसाधनभावेषु, ज्ञानिना तु विशेषतः ॥३६३॥
शिरसि कालचक्रं च, भ्रमति सर्वदा खलु ।
प्रतिक्षणं च जीवानां, आयुर्नश्यति पश्यताम्॥३६४॥
अस्थिररूपसंसारः, शरीरमस्थिरंमतम् ।
सम्पत्तिरस्थिरा ज्ञेया, यौवनमपि नो स्थिरम्॥३६५॥
सन्ध्याँ रागसमानं, तद्वनयौवनसम्मतम् ।
पदार्थाः सकला ज्ञेयाः,बाह्याश्च स्वप्नसन्निभा॥३६६॥
ममेदं मम सर्वं च, कर्त्तव्यं सर्वथा न हि ।
त्वदीयं तु न किञ्चित्स्यात्संसारे स्वप्नसन्निभे॥३६७।
त्वदीयं तव पार्श्वेऽस्ति, बाह्यं तव न विद्यते ।
ममेदं च ममेदं वै, कथं मूढः प्रघोषयेः ॥३६८॥
ममेदं च ममेदं च, वैकारिकैः प्रजल्प्यते ।
आत्मार्थिनां च नो,किञ्चित्संसारे परिविद्यते॥३६९॥
हृदिचेज्ज्ञान सूर्यःस्या, द्वैराग्यं चन्द्रसन्निभम् ।
तत्समी पेच मिथ्यात्व,तमः किञ्चिन्न जन्यते॥४००॥

एव स्वरूपश्च स्वान्ते, हि विलोकन्ते च वै जनाः ।
तेषां भवभयं नैव, विद्यते च कदाचन ॥४०१॥
समभावः सदा येषां, निर्ममताऽपि सर्वदा ।
समीपे समता तेषां, निवासः क्रियते सदा॥४०२॥
किञ्चिन्न बन्धनं तेन, बध्यते साम्परायिकम् ।
परपरिणतिस्त्याज्या, परसङ्गश्च सर्वथा ॥४०३॥
कञ्चुकी त्यागतः सर्पः, सर्पत्वं नैव मुञ्चति ।
तथा देहस्य संत्यागे,नोज्झति जीवतां जीवः॥४०४॥
उत्पद्यते पदार्थो यः, स पदार्थो न त्वं खलु ।
विनश्यसि न त्वं चैव, न लघु न महानपि ॥४०५॥
त्वयि न रूपवस्तुत्वं न, जातिन कुलंहितत् ।
न राजा न चरं कोऽपि,न रोगी नैव शोकवान्॥४०६॥
सर्वस्मिन्त्वं सदा चासि,भिन्नोऽसि सर्वदा तथा ।
अवक्तव्यः स्वरूपोऽसि, सच्चिदानन्दरूपकः॥४०७॥
मृत्युजन्मजरा नैव, ईतिर्भीतिर्न विद्यते ।
कस्यचिच्च नरेन्द्रस्य, यत्राज्ञा सर्वथा नहि ॥४०८॥
सदेशः स्वस्य विज्ञेयः, अन्यः परश्चज्ञायते ।
तत्रगन्तुं जिज्ञासा, चेदन्यत्सर्वं परित्यजेत् ॥४०९॥

नश्वरशील भावेषु, आशां कर्त्तुं न युज्यते ।
स्वयं रङ्कश्च नो चान्यं,ईश्वरी कर्त्तुमीश्वरः॥४१०॥
विनाशि पुद्गला ज्ञेयाः, अविनाशीत्वमेवहि ।
स्वयमेव हि स्वस्मिंश्च,विचारः क्रियते खलु॥४११॥
सुवर्णनिगडं पुण्यं, पापं लौहमयं मतम् ।
पुण्यपापौ परित्यज्य, पृथक् सर्वत्र स्थीयताम्॥४१२॥
पञ्चमीं च गतिं प्राप्तिं विना सुखं न जायते ।
त्रिलोकी सुखसंदोहः,तदग्रे विन्दुमात्रकम्॥४१३॥
ज्ञानध्यान रसालीना, निर्विकल्पदशां भजेत् ।
विकल्पजालकं त्यक्त्वा,स्वोपयोगी भवेत्सदा॥४१४॥
निर्विकल्पोपयोगस्तु, समाधिरूपको मतः ।
केवलज्ञानप्राकट्यं, तत्र प्रकाशते सदा ॥४१५॥
दर्शनं स्वस्वरूपस्य, जायते तत्र निर्मलम् ।
कालराक्षस त्रासस्य, तत्र स्थानं न विद्यते॥४१६॥
अहमस्य मदीयास्ते, ईदृशी यत्र भावना ।
बन्धनं तत्र विज्ञेयं, बहिरात्मत्व दर्शिनः ॥४१७॥
अहं न कस्य यूयं मे नो, भावना सदा भवेत् ।
यत्रेदृशी भवेद्बुद्धिः, तत्स्थानं सुमनोरमम्॥४१८॥

ममेदमिति भावेन, रागद्वेषाश्च सर्वदा ।
ममता भावना त्यागे,नश्यन्ति प्रपञ्चाः खलु॥४१६॥
येषां रागश्च द्वेषो न, तेषां जन्म न विद्यते ।
मृत्युस्तेषां समीपेतु, कदाचिन्नैव तिष्ठति ॥४२०॥
एकसमयमात्रं वै, प्रमादो न विधीयताम् ।
प्रमादोऽपि महाशत्रुः,आन्तरिक उदाहृतः ॥४२१॥
बाह्यशत्रुर्बहिर्भावः, विनाशकरणोद्यतः ।
आभ्यन्तरप्रमादस्तु, सर्वं हरति पश्यतः ॥४२२॥
क्षणमात्रप्रसङ्गश्च, प्रमादाय न दीयताम् ।
स्तोकमपि क्षणं लब्ध्वा,धर्ममार्गात्स पातयेत्॥४२३॥
वीतरागस्य ध्यानं तत्, प्रत्यहं क्रियते जनैः ।
एक श्वासःसुध्यानेन, भवकोट्यघतां हरेत् ॥४२४॥
एकमुहूर्त्तपर्यन्तं, श्वाससङ्ख्या कियद्भवेत् ।
जैनधर्मानुसारेण, प्रमार्णं तस्य कथ्यते ॥४२५॥
त्रिसहस्राधिका सप्तशती, त्रिसप्ततिर्मता ।
एकदिवससङ्ख्यानां, परिमाणं निगद्यते ॥४२६॥
शतंनवतियुक्तं च, सहस्राणां त्रयोदश ।
तदुपर्येकलक्षं च, दिनेश्वासा उदाहृताः ॥४२७॥

एवं रीत्या च वर्षाणां, प्रमाणमपि कार्यताम् ।
पश्चान्मनसि धर्त्तव्य,कति मे निष्फला गताः॥४२८॥
षोडशाधिकतायुक्तं, शतवर्षंच जीवन ् ।
उत्कृष्टं प्रायिकं चैत, तसोपक्रमं च तन्मतम्॥४२९॥
अध्यवसायनैमित्त, शस्त्रगर्तादिकं तथा ।
श्वासोच्छ्वासश्च,रोगाश्चस्पर्शश्चायुर्विनाशकाः ४३०
स्तोकश्वासश्च स्पर्शश्च, यत्र तत्र न ह्रासता ।
अधिकश्वाससञ्चारे, आयुश्च परिक्षीयते ॥४३१॥
समाधौ च चतुःश्वासाः, शुभध्याने च षण्मताः ।
दश तृष्णा विशून्ये च,द्वादशजल्पने मताः ॥४३२॥
षोडशशयने क्षीणाः, गन्तव्ये द्विश्च विंशतिः ।
स्त्रीसम्भोगे च षट्त्रिंशत्;श्वासा नश्यन्तितत्र वै।४३३
अधिकाः स्वल्पकाले च, नश्यन्ति प्राणवायवः ।
आयुक्षयश्च शक्तीनां,रोगाश्चनाशकामताः॥४३४॥
अधिकं नैव वक्तव्यं, शयनं चाधिकं नहि ॥
अतिशीघ्रं न गन्तव्यं,विवेको मानसे यदा॥४३५॥
मनो वाय्वोर्गतिश्चैव, ज्ञाता येन महात्मना ।
श्वासः स्थिरी कृतो येन,स योगे कुशलो भवेत्॥४३६॥

२२

आत्मध्यानगुहां गत्वा, प्राणायामं विधीयते ।
पश्चाद्धुताशनं तस्य, दशमे स्थानके मिलेत्॥४३७॥
तेषां व गच्छतां मार्गे, यदाऽऽश्चर्यं प्रजायते ।
शान्तदशानुभावेन, मुखाद्वक्तुं न शक्यते ॥४३८॥
स्वान्ते सद्भावना वृद्धिः, जायते वचनातिगा ।
तदा सुखसमुद्रस्य, उत्तिष्ठेल्लहरी मधु ॥४३९॥
इन्द्रस्यभोगभुञ्जाने, यादृशं कथितं सुखम् ।
क्षणध्याननिमग्नस्य, अग्रे तद्बिन्दुमात्रकम् ॥४४०॥
न प्राप्यते विना ध्यानं, मनःशुद्धस्वरूपता ।
विना शुद्धस्वरूपं च, विकल्पो नैव शाम्यति॥४४१॥
पद्मासनं समालम्ब्य, मूलबन्धो विधीयते ।
मेरुदण्डसमीकारे, भेदो द्वारस्य प्राप्यते ॥४४२॥
श्वास सञ्चारणं कृत्वा,कल्पना जालकं त्यजेत् ।
तथा यथा भवेत्स्थैर्यं, तथा प्रेमविवर्धते ॥४४३॥
प्राप्यते न विना प्रेम, परिश्रमे कृतेऽपि च ।
समीपे प्रेमप्रातीत्यां, सर्वमुपस्थितं भवेत् ॥४४४॥
या रचना त्रिलोक्यां,स्यात्सर्वास्वस्मिंश्च विद्यते ।
अनुभवं विना सर्वं, नैव जानाति मूढधीः॥४४५॥

विचारेऽभ्यन्तरे भावे, मनोवायुःस्थिरो भवेत् ।
तथा नाभिसरोजे च, पूरकेण समीयते ॥४४६॥
नाभिश्वासं च सम्भृत्य,ऊर्ध्वं तु रेचके खलु ।
अजपाजापता तत्र, कोऽपि जानाति सज्जनः॥४४७॥
उत्तिष्ठति स्वरोऽहं च, सोकारे परिमीयते ।
अजपा जापतायाश्च, रहस्यं दर्शितंमया ॥४४८॥
देहमध्येऽधिका नाड्यः, सन्ति विस्तृतरूपतः ।
पिण्डरूप प्रदृष्ट्यर्थं, विचारोऽपि महान्मतः ॥४४९॥
विस्तारो वटशाखाव, जायते नाभिकेन्द्रतः ।
ज्ञेयो वहिःप्रभेदोऽपि,स्वरोदयस्य शास्त्रतः॥४५०॥
नागाकारमध्यर्धं च, तत्र द्विवलयं मतम् ।
कुण्डलि नाडितो नाभौ,निवासः क्रियते सदा॥४५१
ता ऊर्ध्वं गामिन्यश्चैव, नाड्यो दश शरीरके ।
द्वे द्वे तिरश्चिनी नाड्यौ, चतुर्विंशतिरङ्गतः ॥४५२॥
दशवायु प्रवाहिन्यः, मनसो दशमुख्यतः ।
इङ्गलापिङ्गले चैव, गन्धारिकासुषुम्नके ॥४५३॥
हस्तजिह्वा च पुष्पा वै, यशस्विनी अलम्बुसा ।
शङ्खिनी दश विज्ञेया,आसां स्थानं विचार्यते॥४५४॥

इङ्गला वामपार्श्वे, स्यात्पिङ्गला दक्षिणेमता ।
नाशापुटे चरन्ती च, मध्ये ज्ञेया सुषुम्नका॥४५५॥
वामकर्णे यशस्विनी, पुष्पा मता च दक्षिणे ।
अलम्बुसा मुखस्थाने, लिङ्गस्थानं न मन्यते ॥४५६॥
गुदायां शङ्खिनी ज्ञेया, दिग्नाडिका च देवतः[1] ।
प्राणाश्रिताश्च ज्ञातव्याः, कथ्यन्ते वातसंश्रिताः॥४५७
प्राणापानौ समानश्च, उदानव्यानकौ तथा ।
नागा किरकराकूर्मौ, देवदत्ता धनञ्जयी ॥४५८॥
प्राणादि पञ्चवायूनां, स्वरूपं नाममात्रतः ।
नागादिपञ्चनाडीनां, स्वरूपं च प्रकाश्यते ॥४५९॥
नागनाडी प्रकाशेन, उद्गारः परिजायते ।
उदयात्कूर्मनाडीनां, चित्तमुन्मीलितं भवेत् ॥४६०॥
छींकोत्पत्तिः किर्करातः, प्रकाशो देवदत्ततः ।
जम्भादिकं च सुस्थैर्यं, जायते देवतः पुनः ॥४६१॥
यदा स्वर बहिश्चारः, आगत्य कोऽपि पृच्छति ।
सिद्धिश्च तस्य कार्यस्य, कदापि नैव जायते॥४६२॥

१.—देवेषु ।

आन्तरस्वरसञ्चारे, आगत्य कोऽपि पृच्छति ।
कोऽप्यु पाये च तस्यैव,कार्यसिद्धिर्न जायते ॥४६३॥
आम्नाय क्रमभावेन, स्वरध्यानं विधीयताम् ।
सम्यक्त्वयुक्तविज्ञेन, शिवसुखं च प्राप्यते ॥४६४
स्वर विचारः संक्षेपा,त्कथितो मन्दबुद्धिना ।
स्खलना कापि दृश्येत, सूचनीया च प्रेमतः ॥४६५॥
सद्बुद्ध्या सूचनाकार्या, स्वीक्रियते मया सदा ।
मन्यते चोपकारश्च, अत्र परत्र सर्वथा ॥४६६॥

卐

॥ इति शास्त्रविशारद जगद्गुरुपूज्य जंगम युग प्रधान सकलागम रहस्यवेदि शासनसम्राट्सूरि चक्रचक्रवर्त्ति वाराणसी पालीताणा मधुमती म्हेसाणमोहमयी गुरुकुलपाठशाला संस्थापक वीरमगामपाटडी आग्राप्रभृत्यनेकग्राम पुस्तकालय संस्थापक अनेक बोर्डीङ्ग संस्थापकानेक जीर्णोद्धार कारक साहित्यधर्मोद्धारक भारत यूरोपफ्रांस इटली जर्मनी प्रभृत्यनेक देशवासि जन

शङ्का समुद्धारकानेकराजसद्बोधक पूज्यपाद आराध्यदेव श्रीविजयधर्म सूरिशिष्येण न्यायविशारद न्याय तीर्थोपाध्याय मङ्गलविजयेन विरचिते योगप्रदीपे यमांगे स्वरोदयवर्णननामा त्रयोदश प्रकाशः समाप्तः ॥ अत्र समस्त श्लोकसंख्या त्रिसहस्रं तत्समाप्तौच समाप्तं यमाऽऽख्यं प्रथमं योगाङ्गम् ॥

अथ द्वाविंशः पटलः

श्रीआनन्दभैरवी उवाच

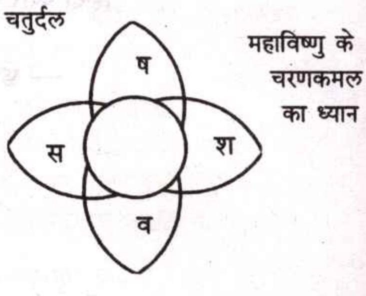
शृणु शम्भो प्रवक्ष्यामि षट्चक्रस्य फलोदयम् ।
यज्ज्ञात्वा योगिनः सर्वे चिरं तिष्ठन्ति भूतले ॥ १ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—हे शम्भो ! अब षट्चक्र में होने वाले फलों को कहती हूँ जिसे जान कर सभी योगी पृथ्वी पर बहुत काल तक जीते रहते हैं ॥ १ ॥

मूलाधारं महापद्मं चतुर्दलसुशोभितम् ।
वादिसान्तं स्वर्णवर्णं शक्तिब्रह्मपदं व्रजेत् ॥ २ ॥
क्षित्यप्तेजोमरुद्व्योममण्डलं षट्सु पङ्कजे ।
क्रमेण भावयेन्मन्त्री मूलविद्याप्रसिद्धये ॥ ३ ॥

मूलाधार नाम का महापद्म चार दलों से सुशोभित है, उस पर व, श, ष, स—ये चार वर्ण हैं जो स्वर्ण के समान चमकीले हैं। उसका ध्यान करने वाला साधक शक्तिब्रह्म का पद प्राप्त करता है क्षिति जल, तेज, वायु, व्योम तथा शून्य ये छः चक्रों में निवास करते हैं । अतः मन्त्रज्ञ साधक मूल विद्या की प्राप्ति के लिए इन चक्रों का ध्यान करे ॥ २-३ ॥

मूलाधार महापद्म



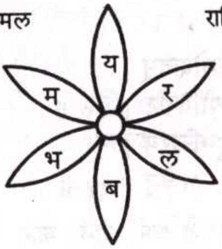
मूलपद्मोद्र्ध्वदेशे च स्वाधिष्ठानं महाप्रभम् ।
षड्दलं राकिणीं विष्णुं कर्णिकायां स्मरेद्यतिः ॥ ४ ॥

मूलाधार वाले महापद्म के ऊपर अत्यन्त तेजस्वी **स्वाधिष्ठान** नामक महाचक्र हैं जिसमें छः पत्ते हैं, साधक यति उसकी कर्णिका में राकिणी शक्ति के साथ विष्णु का स्मरण करे ॥ ४ ॥

षड्दलं बादिलान्तं च वर्णं ध्यात्वा सुराधिपः ।
कन्दर्पवायुना व्याप्तलिङ्गमूले भजेद्यतिः ॥ ५ ॥

स्वाधिष्ठान महाचक्र

षट्‌दल कमल



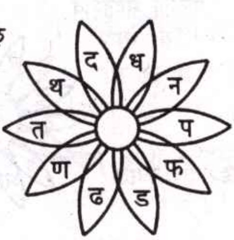
राकिणी एवं विष्णु का ध्यान

उस स्वाधिष्ठान के षड्दल पर ब, भ, म, य, र, ल, इन छः वर्णों का ध्यान करने से मनुष्य इन्द्र पदवी प्राप्त कर सकता है, यह लिङ्ग के मूल में संस्थित हैं तथा कामवायु से व्याप्त हैं, यति को उस स्वाधिष्ठान का आश्रय लेना चाहिए ॥ ५ ॥

तदूर्ध्वे नाभिमूले च मणिकोटिसमप्रभम् ।
दशदलं योगधर्मं डादिफान्तार्थगं भजेत् ॥ ६ ॥
लाकिनीसहितं रुद्रं ध्यायेद्योगादिसिद्धये ।
महामोक्षपदं दृष्ट्वा जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ॥ ७ ॥

मणिपूरचक्र

दशदल कमल



लाकिनी एवं रुद्र का ध्यान

उस स्वाधिष्ठान के ऊपर नाभिमूल में करोड़ों मणि के समान प्रकाश वाला **मणिपूर** चक्र है जिसमें डकार से लेकर प फ पर्यन्त दश वर्ण हैं योगधर्म की प्राप्ति के लिए साधक को उनका ध्यान करना चाहिए ॥ ६ ॥

उस मणिपूर चक्र में योग सिद्धि के लिए साधक लाकिनी सहित रुद्र का ध्यान करे । फिर वह महामोक्ष पद का दर्शन कर निश्चित रूप से जीवन्मुक्त हो जाता है ॥ ७ ॥

बन्धूकपुष्पसङ्काशं दलद्वादशशोभितम् ।
कादिठान्तार्णसहितमीश्वरं काकिनीं भजेत् ॥ ८ ॥
तदूर्ध्वे षोडशोल्लासपदे साक्षात् सदाशिवम् ।
महादेवीं साकिनीगं कण्ठे ध्यात्वा शिवो भवेत् ॥ ९ ॥

अनाहतचक्र

द्वादशदल कमल

काकिनी ईश्वर का ध्यान

बन्धूक पुष्प के समान अरुण वर्ण वाले क से लेकर ठ पर्यन्त द्वादश वर्ण से सुशोभित **द्वादश पत्र** वाले चक्र पर काकिनी सहित ईश्वर का ध्यान करना चाहिए ।

उसके ऊपर **सोलहदल वाले पद्म** पर साकिनी सहित सदाशिव का ध्यान कर साधक सदाशिव बन जाता है ॥ ८-९ ॥

विमर्श—द्वादशशब्दस्य संख्यापरत्वमभ्युपेत्य दलशब्देन षष्ठीतत्पुरुषः । अथवा-द्वादशसंख्यकानि दलानि इति मध्यमपदलोपिसमासे पूर्वनिपातव्यत्यासेन दलद्वादशेति सिध्यति, तैः शोभितमिति ।

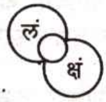
विशुद्धाख्यं महापुण्यं धर्मार्थकाममोक्षदम् ।
धूम्रधूमाकरं विद्युत्पुञ्जं भजति योगिराट् ॥ १० ॥
आज्ञानामोत्पलं शुभ्रं हिमकुन्देन्दुमन्दिरम् ।
हंसस्थानं बिन्दुपदं द्विदलं भ्रूकुटे भजेत् ॥ ११ ॥

यह महापुण्यदायक **विशुद्ध** नामक महापद्म है जो धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष को देने वाला है । यह धुएं के आकार से परिपूर्ण विद्युत्पुञ्ज के समान है । योगिराज इसका भजन करते हैं । इसके बाद हिम, कुन्द, इन्दु के मन्दिर के समान **आज्ञा** नामक महापद्म है जो भ्रूकुटी में है । यह चक्र दो पत्तों वाला है । बिन्दु पद से युक्त हंस मन्त्र का स्थान है, उसका भजन करना चाहिए ॥ १०-११ ॥

आज्ञाचक्र महापद्म

शाकिनी सदाशिव
का ध्यान

द्विदल कमल



हंस मन्त्र

विशुद्धचक्र महापद्म

शाकिनी सदाशिव
का ध्यान

षोडशदल कमल

लक्षवर्णद्वयाढ्यं यद् बिन्दुयुक्तं मनोलयम् ।
तयोः स्त्रीपुंप्रकृत्याख्यं कोटिचन्द्रोज्ज्वलं भजेत् ॥ १२ ॥

इस पर ल और क्ष दो वर्ण हैं जो बिन्दु से युक्त हैं । यहीं पर मन का लय होता है । उन दोनों में एक स्त्री दूसरा पुरुष प्रकृति वाला है । यह करोड़ों चन्द्रमा के समान उज्ज्वल है, साधक को इसका भजन करना चाहिए ॥ १२ ॥

कण्ठे षोडशपत्रे च षोडशस्वरवेष्टितम् ।
अकारादिविसर्गान्तं विभाव्य कुण्डलीं नयेत् ॥ १३ ॥

ऊपर कहा गया (द्र० २२. ९) कण्ठ में रहने वाला षोडश पत्रात्मक पद्मचक्र षोडश स्वर से परिवेष्टित है । अकार से लेकर विसर्ग पर्यन्त वर्ण सोलह स्वर कहे गए हैं । इन स्वरों का ध्यान कर फिर कुण्डली को ऊपर ले जाना चाहिए ॥ १३ ॥

आज्ञाचक्रे समानीय कोटिचन्द्रसमोदयाम् ।
कण्ठाधारां कुण्डलिनीं जीवन्मुक्तो भवेदिह ॥ १४ ॥

करोड़ों चन्द्रमा के समान प्रकाश वाली कुण्डली को कण्ठाश्रित-चक्र से ऊपर उठा कर आज्ञा-चक्र (द्विदल कमल) में लाकर उसका ध्यान करने से साधक यहाँ पर ही जीवन्मुक्त हो जाता है ॥ १४ ॥

यदि श्वासं न त्यजति बाह्यचन्द्रमसि प्रभो ।
भ्रूमध्ये चन्द्रनिकरे त्यक्त्वा योगी भवेदिह ॥ १५ ॥

हे प्रभो ! यदि साधक अपनी श्वास बाह्य चन्द्रमा में न छोड़े किन्तु भ्रू के मध्य में रहने वाले चन्द्र समूह में छोड़े तो वह यती योगी बन जाता है ॥ १५ ॥

सूक्ष्मवायूद्गमेनैव त्यजेद् वायुं मुहुर्मुहुः ।
सहस्रादागतं मूले मूलात्तत्रैवमानयेत् ॥ १६ ॥

साधक को सूक्ष्म वायु को ऊपर चढ़ाकर उसे धीरे धीरे छोड़ना चाहिए । सहस्रार चक्र (सहस्रदल कमल) से आए हुए वायु को मूलाधार में, फिर मूलाधार से सहस्रार के मध्य में ले आना चाहिए ॥ १६ ॥

चन्द्रः सूर्ये लयं याति सूर्यश्चन्द्रमसि प्रभो ।
यो बाह्ये नानयेत् शब्दं तस्य बिन्दुचयो भवेत् ॥ १७ ॥

चन्द्रमा सूर्य में लय को प्राप्त होता है । सूर्य चन्द्रमा में लय प्राप्त करता है । जो बाहर में शब्द का आनयन नहीं करता, उसमें बिन्दु (वीर्य) एकत्रित होता है ॥ १७ ॥

यावद् बाह्ये चन्द्रमसि मनो याति रविप्लुते ।
अन्तर्गते चन्द्रसूर्ये न तस्य दुरितं तनौ ॥ १८ ॥

जब चन्द्र एवं सूर्य का लय हो जाता है, तब चन्द्र सूर्य दोनों ही भीतर हो जाते हैं, इस प्रकार रवि प्लुत बाह्य चन्द्र में जब मन चला जाता है तो शरीर में पाप नहीं रहता ॥ १८ ॥

केवलं सूक्ष्मवायुस्थं वायवीशक्तिलालितम् ।
मानसं यः करोतीति तस्य योगादिवर्द्धनम् ॥ १९ ॥

वायवी शक्ति से सुरक्षित सूक्ष्म वायु में जो अपना मन स्थापित करता है उसके योग की अभिवृद्धि होती है ॥ १९ ॥

प्राप्ते यज्ञोपवीते यः श्रीधरो ब्राह्मणोत्तमः ।
योगाभ्यासं सदा कुर्यात् स भवेद्योगिवल्लभः ॥ २० ॥

यज्ञोपवीत हो जाने पर उत्तम ब्राह्मण श्रीसम्पन्न हो जाता है, उसे सर्वदा योगाभ्यास करते रहना चाहिए । ऐसा करने से वह योगी वल्लभ होता है ॥ २० ॥

यावत्कालं स्थितं बिन्दुं बाल्यभावे यथा यथा ।
तथा तथा योगमार्गं बिन्दुपातान्मरिष्यति ॥ २१ ॥

बाल्यकाल में जिस जिस प्रकार से बिन्दु (वीर्य) स्थित रहता है, उस उस प्रकार से योगमार्ग भी वृद्धिगत होता है, जब बिन्दु पात की स्थिति आती है तो साधक मरने की स्थिति में आ जाता है ॥ २१ ॥

तथापि यदि मासं वा पक्षं वा दशभिर्दिनम् ।
यदि तिष्ठति बिन्दूग्रः साक्षादभ्यासतो जयी ॥ २२ ॥

फिर भी यदि एक मास एक पक्ष अथवा दश दिन तक बिन्दु स्थित रखे तो वह साक्षात् अभ्यास से योग में विजयी हो जाता है ॥ २२ ॥

कामानल[१]महापीडाविशिष्टः पुरुषो यदा ।
तत्कामादिसंहरणे विना योगेन कः क्षमः ॥ २३ ॥

जब पुरुष कामानल की महापीड़ा से ग्रस्त हो जाता है, तो वह योग नहीं कर सकता कामादि को रोके बिना योग में कौन समर्थ हो सकता है ॥ २३ ॥

समसंसर्गगूढेन कामो भवति निश्चितम् ।
तत्कामात् क्रोध उत्पन्नो महाशत्रुर्विनाशकृत् ॥ २४ ॥
क्रोधाद् भवति सम्मोहः सम्मोहात् स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशाद् विनाशनम् ॥ २५ ॥

अपने समान (पुरुष या स्त्री) के साथ संबन्ध स्थापित करने पर निश्चित रूप से काम उत्पन्न होता है, उस काम से क्रोध उत्पन्न होता है जो विनाशकर्ता एवं महाशत्रु है । क्रोध से गाढ़ा मोह उत्पन्न होता है, उससे स्मृति नष्ट हो जाती है । इस प्रकार स्मृति के विनाश होने पर बुद्धि का विनाश होने लगता है । जब बुद्धि विनष्ट होती है तब पुरुष का विनाश हो जाता है ॥ २४-२५ ॥

विमर्श—गीता में भी कहा है—कामात् क्रोधेऽभिजायते ।

अतः सम्बुद्धिमाधार्य मूलादिब्रह्ममण्डले ।
ध्यात्वा श्रीनाथपादाब्जं सिद्धो भवति साधकः ॥ २६ ॥
ईश्वरस्य कृपाचिन्हमादौ शान्तिर्भवेद् हृदि ।
शान्तिभिर्जायते ज्ञानं ज्ञानान्मोक्षमवाप्नुयात् ॥ २७ ॥

इसलिए साधक को अपनी बुद्धि को सुरक्षित रख कर उससे मूलाधार स्थित ब्रह्म मण्डल में महाविष्णु के चरण कमलों का ध्यान कर सिद्धि प्राप्त करनी चाहिए । जब सर्वप्रथम हृदय में शान्ति होने लगे तो उसे ईश्वर की कृपा का चिन्ह समझना चाहिए । क्योंकि शान्ति से ज्ञान होता है और ज्ञान से मोक्ष प्राप्ति होती है ॥ २६-२७ ॥

शान्तिर्विद्या प्रतिष्ठा च निवृत्तिरिति ताः स्मृताः ।
चतुर्व्यूहस्ततो देवः प्रोच्यते परमेश्वरः ॥ २८ ॥

---

१. कामानामनलेन महापीडा, तया विशिष्ट इति तत्पुरुषसमासः ।

इदं ज्ञानमिदं ज्ञेयमिति चिन्तासमाकुलाः ।
पठन्त्यहर्निशं शास्त्रं परतत्त्वपराङ्मुखाः ॥ २९ ॥

प्रथम शान्ति, फिर विद्या, फिर प्रतिष्ठा, तदनन्तर निवृत्ति ये चार व्यूह हैं । इसके निवास के कारण परमेश्वर चतुर्व्यूह कहे जाते हैं । यह ज्ञान है, यह ज्ञेय है, इस प्रकार के विचार से समाकुल लोग दिन रात शास्त्र पढ़ते हैं, तब भी वे तत्त्व से पराङ्मुख रहते हैं ॥ २८-२९ ॥

शिरो वहति पुष्पाणि गन्धं जानाति नासिका ।
पठन्ति मम तन्त्राणि दुर्लभा भावबोधकाः ॥ ३० ॥

शिर पुष्प का भार जानता है, किन्तु उसके गन्ध का ज्ञान नासिका को ही होता है । इसी प्रकार लोग हमारे तन्त्र को पढ़ते हैं, किन्तु उसके भाव का ज्ञान जानने वाले साधक यति दुर्लभ हैं ॥ ३० ॥

यज्ञोपवीतकाले तु पशुभावाश्रयो भवेत् ।
यावद्योगं न सम्प्राप्तं तावद् वीराचरं न च ॥ ३१ ॥

यज्ञोपवीत काल में साधक पशुभाव का आश्रय ग्रहण करे । जब तक योग ज्ञान की संप्राप्ति न हो, तब तक वीराचार ग्रहण करना मना है ॥ ३१ ॥

आचारो विनयो विद्या प्रतिष्ठा योगसाधनम् ।
तस्यैव जायते सिद्धिरिष्टपादाम्बुजे मतिः ॥ ३२ ॥
देवे गुरौ महाभक्तिर्यस्य नित्यं विवर्धते ।
संवत्सरात्तस्य सिद्धिर्भवत्येव न संशयः ॥ ३३ ॥

ऐसा आचरण करने वाले साधक को ही आचार, विनय, विद्या, प्रतिष्ठा, योगसाधन और अपने इष्ट देवता के चरण कमलों में बुद्धि उत्पन्न होती है । जिस साधक को अपने गुरु में और देवता में निरन्तर भक्ति की अभिवृद्धि होती रहती है । उसे एक संवत्सर मात्र में सिद्धि प्राप्त हो जाती है, इसमें संशय नहीं ॥ ३२-३३ ॥

वेदागमपुराणानां सारमालोक्य यत्नतः ।
मनः संस्थापयेदिष्टपादाम्भोरुहमण्डले ॥ ३४ ॥

वेद आगम (मन्त्र शास्त्र) तथा पुराण का तत्त्व यत्नपूर्वक जान कर तदनन्तर अपने इष्ट देवता के चरण कमल मण्डल में मन संस्थापित करे ॥ ३४ ॥

चेतसि क्षेत्रकमले षट्चक्रे योगनिर्मले ।
मनो निधाय मौनी यः स भवेद् योगवल्लभः ॥ ३५ ॥

क्षेत्र रूपी कमल में रहने वाले, योग से सर्वथा विशुद्ध और चेतना संयुक्त षट्चक्र में मन स्थापित कर जो साधक मौन धारण करता है, वह योग का वल्लभ होता है ॥ ३५ ॥

मनः करोति कर्माणि मनो लिप्यति पातके ।
मनःसंयमनी भूत्वा पापपुण्यैर्न लिप्यते ॥ ३६ ॥

मन ही कर्म करता है । मन ही पाप पङ्क से लिप्त रहता है । अतः जो मन को अपने वश में रखता है, वह पाप पुण्य से लिप्त नहीं होता ॥ ३६ ॥

श्री भैरव उवाच

वद कान्ते रहस्यं मे येन सिद्धो भवेन्नरः ।
तत्प्रकारं विशेषेण योगिनामप्यगोचरम् ॥ ३७ ॥
यत्रैव[1] गोपयेद्यद्यदानन्देन निरीक्षयेत् ।
पूजयेद् भावयेच्चैव वर्जयेन्न जुगुप्सयेत् ॥ ३८ ॥
क्रमेण वद तत्त्वञ्च यदि स्नेहोऽस्ति[2] मां प्रति ।
न[3] ज्ञात्वापि च भूतत्त्वं योगी मोहाश्रितो भवेत् ॥ ३९ ॥

श्री भैरव ने कहा—हे कान्ते ! अब उस रहस्य को बताइए, जिससे पुरुष को सिद्धि प्राप्त होती है । विशेष कर उसके प्रकार को जो योगियों के लिए भी अगोचर है । जिसमें जो जो गोपनीय हो, जो जो आनन्दपूर्वक निरीक्षण के योग्य हो, जो जो पूजनीय हो, जो जो ध्यान के योग्य हो, जो जो वर्जनीय हो तथा जो जो जुगुप्सा के योग्य न हो, हे प्रिये ! यदि मुझमें आपका स्नेह हो तो क्रमशः उन तत्त्वों को प्रकाशित कीजिए । क्योंकि इन्हें बिना जाने योगी भूत के समान रहता है और मोह के वशीभूत हो जाता है ॥ ३७-३९ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

त्रैलोक्ये योगयोग्योऽसि षट्चक्रभेदने रतः ।
त्वमेव परमानन्द महाधिष्ठाननिर्मल ॥ ४० ॥
सङ्घातयेन्महावीर एतान्दोषान् महाभयान् ।
कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यसञ्ज्ञकान् ॥ ४१ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे परमानन्द ! हे महाधिष्ठान निर्मल ! मात्र आप ही योग की योग्यता रखते हैं तथा षट्चक्र भेदन की क्रिया में समर्थ हैं । हे महावीर, महाभय देने वाले काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद तथा मात्सर्य संज्ञक इन दोषों का साधक को संहार करना चाहिए ॥ ४०-४१ ॥

सङ्घातयेन्महावीरो विकारं चेन्द्रियोद्भवम् ।
निद्रा-लज्जा-दौर्मनस्यं दशकालानलान् प्रभो ॥ ४२ ॥
सङ्गोपयेन्महावीरो महामन्त्रं कुलक्रियाम् ।
मुद्राक्षसूत्रतन्त्रार्थं गोपिनां वीरसङ्गमम् ॥ ४३ ॥

---

१. घातयेत्—क० ।
२. योगिनी—ग० ।
३. अज्ञात्वा पीठतत्त्वं च—ग० ।

हे प्रभो ! महावीर को इन्द्रियों से उत्पन्न होने वाले सभी विकारों को निद्रा लज्जा दौर्मनस्य तथा **दश कालाग्नियों** का विनाश करना चाहिए । महावीर को महामन्त्र, कुण्डलिनी के उत्थान की क्रिया, मुद्रा, अक्ष (माला) सूत्र, तन्त्रार्थ गोपनीय वीर का सङ्गम गुप्त रखना चाहिए ॥ ४२-४३ ॥

अत्याचारं भैरवाणां योगिनीनां च साधनम् ।
नाडीग्रथनमानञ्च गोपयेन्मातृजारवत् ॥ ४४ ॥

भैरवों के आचार का अतिक्रमण, योगिनियों के साधन के प्रकार और नाड़ियों का मान माता के जार (उपपति) की तरह गुप्त रखना चाहिए ॥ ४४ ॥

न निन्देत् प्राणनिधने देवतां गुरुमीश्वरम् ।
सुरां विद्यां महाक्षेत्रं पीठं योगाधिकारिणम् ॥ ४५ ॥
योगिनी जडमुन्मत्तं जन्मकर्मकुलक्रियाम् ।
प्रयोगे धर्मकर्तारं न निन्देत् प्राणसंस्थितौ ॥ ४६ ॥
पत्नीं भ्रातृवधूञ्चैव बौद्धाचारञ्च योगिनीम् ।
कर्म शुभाशुभञ्चैव महावीरो न निन्दयेत् ॥ ४७ ॥

साधक जीवन मरण की, देवता की, गुरु की तथा ईश्वर की निन्दा न करे । इसी प्रकार सुरा की, महाविद्या की, महाक्षेत्र, सिद्धपीठ, योग के अधिकारी, योगिनी, जड़, उन्मत्त, जन्म कर्म, कुण्डलिनी, क्रिया तथा प्रकृष्ट योग में धर्म करने वाले की प्राण रहते कदापि निन्दा न करनी चाहिए । पत्नी, भाई की भार्या, बौद्धाचार, योगिनी, शुभाशुभ कर्म की महावीर निन्दा न करे ॥ ४५-४७ ॥

निरीक्षयेन्न कदापि कन्यायोनिं दिने रतिम् ।
पशुक्रीडां[1] दिग्वसनां कामिनीं[2] प्रकटस्तनीम् ॥ ४८ ॥
विग्रहं द्यूतपाशार्थं क्लीबं विष्ठादिकं शुचौ ।
अभिचारभारञ्च क्रियामप्रमत्तस्य[3] नेक्षयेत् ॥ ४९ ॥

कन्या की योनि, दिन में रति, पशुओं का मैथुन, नङ्गी स्त्री तथा खुले स्तन वाली कामिनी, जूआ के लिए लड़ने वाले जुआड़ी, नपुंसक, शुचि रहने पर विष्टा आदि घृणित वस्तु अभिचार (मारणादि क्रिया) तथा असमत्त की क्रिया वीर पुरुष न देखे ॥ ४८-४९ ॥

पूजयेत्परया भक्त्या देवतां गुरुमीश्वरम् ।
शक्तिं साधुमात्मरूपं स्थूलसूक्ष्मं प्रयत्नतः ॥ ५० ॥
अतिथिं मातरं सिद्धं पितरं योगिनं तथा ।
पूजयेत् परया भक्त्या सिद्धमन्त्रं सुसिद्धये ॥ ५१ ॥

---

१. विवसनाम्—ग० ।
२. प्रकटौ स्तनौ यस्याः सा, ताम् ।
३. अज्ञस्य—क० ।

देवता गुरु, ईश्वर शक्ति, साधु, स्थूल तथा सूक्ष्म अपने आत्मस्वरूप की अत्यन्त भक्ति के साथ प्रयत्न पूर्वक पूजा करे । अतिथि, माता, सिद्ध, पिता योगी इनकी भी परा भक्ति से पूजा करे । इसी प्रकार सिद्धि के लिए प्रयुक्त सिद्ध मन्त्र को भी आदर की दृष्टि से देखे ॥ ५०-५१ ॥

भावयेदेकचित्तेन साधूक्तं योगसाधनम् ।
गुरोर्वाक्योपदेशं च स्वधर्मं तीर्थदेवताम् ॥ ५२ ॥
कुलाचारं [१] वीरमन्त्रमात्मानं परमेष्ठिनम् ।
भावयेद्विधिविद्यां च तन्त्रसिद्धार्थनिर्णयम् ॥ ५३ ॥

साधुओं का उपदेश, योग का साधन, गुरुवाक्य, उपदेश, अपना धर्म, तीर्थ, देवता कुलाचार, वीरमन्त्र, आत्मा, परमेष्ठी, विधिपूर्वक प्राप्त की गई विद्या, तन्त्र तथा सिद्धार्थ निर्णय इनका अनन्य मन से ध्यान करना चाहिए ॥ ५२-५३ ॥

वर्जयेत् साधकश्रेष्ठोऽगम्यागमनादिकम् ।
धूर्तसङ्गं वञ्चकञ्च प्रलापमनृताशुभम् ॥ ५४ ॥
वर्जयेत् पापगोष्ठीयमालस्यं बहुजल्पनम् ।
अवेदकर्मसञ्चारं गोसवं [२] ब्राह्मणस्य च ॥ ५५ ॥
जुगुप्सयेन्न कदापि विण्मूत्रं क्लेदशोणितम् ।
हीनाङ्गीं पिशितं नाथ कपालाहरणादिकम् ॥ ५६ ॥
सुरां गोपालनञ्चैव निजपापं रिपोर्भयम् ।
जुगुप्सयेन्न सुधर्म्मं यदि सिद्धिमिहेच्छति ॥ ५७ ॥

श्रेष्ठ साधक अगम्या स्त्री से संभोग जैसे पतित कार्य, धूर्त्त का साथ, ठगहारी, प्रलाप, झूठ, अशुभ इनको वर्जित करे । पापियों की गोष्ठी, आलस्य, बकवाद, वेद विरुद्ध कर्म का प्रचार, गोहत्या, ब्रह्महत्या जैसे पापों का वर्जन करे । हे नाथ ! विष्ठा मूत्र, कफ, खून, हीन अङ्ग वाली स्त्री, मांस तथा कपाल हरणादि की निन्दा कदापि न करे । सुरा, गोपालन, अपना पाप और शत्रु से होने वाले भय की निन्दा न करे । इसी प्रकार सिद्धि चाहने वाला साधक श्रेष्ठ धर्म की भी निन्दा न करे ॥ ५४-५७ ॥

समयाचारमेवेदं योगिनां वीरभाविनाम् ।
गुर्वाज्ञया यः करोति जीवन्मुक्तो भवेद् भुवि ॥ ५८ ॥
वृथा धर्म वृथा चर्यं वृथा दीक्षा वृथा तपः ।
वृथा सुकृतमाख्येति गुर्वाज्ञालङ्घनं नृणाम् ॥ ५९ ॥

वह वीरभाव प्राप्त करने वालों के लिए इस प्रकार का समयाचार है । जो गुरु की आज्ञा से इनका पालन करता है वह पृथ्वी पर ही जीवन्मुक्त हो जाता है । मनुष्य को, गुरु की

---

१. तन्त्रम्—ग० ।
२. गोरसम्—ग० ।

आज्ञा उल्लंघन जैसा पाप, उसके धर्म को, आचरण की दीक्षा को, तप को, पुण्य को तथा यश को व्यर्थ बना देता है ॥ ५८-५९ ॥

ब्राह्मणक्षत्रियादीनामादौ योगादिसाधनम् ।
पश्चात् कुलक्रिया नाथ [१] योगविद्याप्रसिद्धये ॥ ६० ॥
विना भावेन वीरेण पूर्णयोगी कुतो भवेत् ।
आदौ कुर्यात् पशोर्भावं पश्चात् कुलविचारणम् ॥ ६१ ॥

हे नाथ ! योग विद्या में प्रकृष्ट सिद्धि चाहने के लिए ब्राह्मण, क्षत्रिय आदि को प्रथम योगादिसाधन करना चाहिए । उसके पश्चात् कुल क्रिया कुण्डलिनी का उत्थान करना चाहिए। वीरभाव के बिना कोई मनुष्य किस प्रकार पूर्णयोगी बन सकता है । उसमें भी प्रथम पशुभाव का आचरण करे । पश्चात् कुण्डलिनी का आचरण करे ॥ ६०-६१ ॥

मम तन्त्रे महादेव केवलं सारनिर्णयम् ।
अकस्माद् भक्तिसिद्ध्यर्थं कुलाचारं च योगिनाम् ॥ ६२ ॥
ब्राह्मणानां कुलाचारं केवलं ज्ञानसिद्धये ।
ज्ञानेन जायते योगी योगादमरविग्रहः ॥ ६३ ॥
भूत्वा योगी कुलीनश्च योगाभ्यासमहर्निशम् ।
षट्चक्रं भूतनिलयं भावयेद् भावसिद्धये ॥ ६४ ॥

हे महादेव ! हमारे (शक्ति) तन्त्र में केवल सार निर्णय यह है कि अकस्माद् भक्ति की सिद्धि के लिए योगियों का कुलाचार करे । ब्राह्मणों को कुलाचार (कुण्डलिनी का अभ्युत्थान) केवल ज्ञान की सिद्धि के लिए करना चाहिए । क्योंकि ज्ञान से योगी, तदनन्तर योग से अमर शरीर प्राप्त होता है । कुलीन (कुण्डलिनी का उपासक) योगी दिन रात योगाभ्यास करे और पञ्चभूत के स्थानभूत षट्चक्रों का भावसिद्धि के लिए ध्यान करे ॥ ६२-६४ ॥

मूलपद्मस्योद्ध्वदेशे लिङ्गमूले महाशुचिः ।
स्वाधिष्ठाने महापद्मं पद्दले वायुना यजेत् ॥ ६५ ॥
एतत् षड्दलवर्णानां भावनां यः करोति हि ।
तस्य साक्षाद् भवेद्विष्णुः राकिणीसहितः प्रभो ॥ ६६ ॥

मूलाधार में स्थित महापद्म के ऊपर लिङ्गमूल के स्वाधिष्ठान नामक महापद्म के पाद के (नीचे) दल में पवित्र साधक वायु द्वारा यजन करे । स्वाधिष्ठान स्थित छः पत्तों पर स्थित रहने वाले वर्णों की जो भावना करता है, हे प्रभो ! उसे राकिणी सहित महाविष्णु का साक्षात्कार हो जाता है ॥ ६५-६६ ॥

स्वाधिष्ठानषड्दलस्य कर्णिकामध्यमण्डले ।
दलाष्टकं भावयित्वा नागयुक्तं स ईश्वरः ॥ ६७ ॥

---

१. योगस्य विद्या, तस्याः प्रकर्षेण सिद्धिस्तस्यै ।

अष्टौ नागा अष्टदले प्रतिभान्ति यथारुणाः ।
जलस्योपरि पद्मे च ध्यायेत्तन्नागवल्लभाम् ॥ ६८ ॥

स्वाधिष्ठान के छः पत्तों वाले कर्णिका के मध्य मण्डल में स्थित नाग युक्त आठ पत्तों का ध्यान कर साधक साक्षात् सदाशिव हो जाता है । जिस प्रकार अष्टदल पर अरुण वर्ण के आठ नाग शोभित होते हैं, उसी प्रकार जल के ऊपर रहने वाले उस महापद्म पर नागपत्नियों का भी ध्यान करना चाहिए ॥ ६७-६८ ॥

अनन्तं वासुकिं पद्मं महापद्मं च तक्षकम् ।
कुलीरं कर्कटं शङ्खं दक्षिणादौ दले भजेत् ॥ ६९ ॥
अष्टदलोपरि ध्यायेत् कर्णिकावृत्तयुग्मकम् ।
तदूर्ध्वे षड्दलं वादिलान्तयुक्तं सबिन्दुकम् ॥ ७० ॥

अनन्त, वासुकि, पद्म, महापद्म, तक्षक, कुलीर, कर्कट तथा शंख इन आठ नागों का दक्षिण दल से प्रारम्भ कर ध्यान करना चाहिए । उस अष्टदल के ऊपर कर्णिका से युक्त दो वृत्तों का ध्यान करे । उसके ऊपर षड्दल का ध्यान करना चाहिए, जिस पर बिन्दु के सहित व भ म य र ल ये छः वर्ण हैं ॥ ६९-७० ॥

पूर्वादिक्रमयोगेन दक्षिणावर्त्तवायुना ।
पुनः पुनः कुम्भयित्वा ध्यायेत् षड्वर्णवायवीम् ॥ ७१ ॥
केशरं युगलं ध्यायेत् कुलोर्ध्वे साकृतिं मुदा ।
अष्टदले षड्दले च विभाव्य योगिराड् भवेत् ॥ ७२ ॥
अष्टदलस्योर्ध्वदेशे वृत्तयुग्मं मनोहरम् ।
तस्योपरि पुनर्ध्यायेत् षड्दले वादिलान्तकम् ॥ ७३ ॥

पूर्व दिशा के क्रम से दक्षिणावर्त वायु द्वारा पुनः पुनः कुम्भक कर वायु देवता वाले इन छः वर्णों का ध्यान करे । कुल के ऊर्ध्व भाग में अष्टदल पर तथा षड्दल पर आकृति सहित दो केशरों का प्रसन्नता पूर्वक ध्यान करे । ऐसा करने से साधक योगिराज बन जाता है । उस अष्टदल के ऊर्ध्व देश में मनोहर दो वृत्त हैं । उसके ऊपर षड्दल पर पुनः 'व भ म य र ल' इन छः वर्णों का ध्यान करना चाहिए ॥ ७१-७३ ॥

दलाष्टकाधो ध्यायेद्वो वृत्तयुग्मं मनोहरम् ।
वृत्ताधोमण्डलाकारं वं बीजं व्याप्य तिष्ठति ॥ ७४ ॥
वृत्तलग्नं समाव्याप्तं यं बीजं विद्युदाकरम् ।
कोटिसूर्यसमाभासं विभाव्य योगिनां पतिः ॥ ७५ ॥
यान्तबीजकलानां तु अधः षट्कोणमण्डलम् ।
षट्कोणे दक्षिणादौ च भावयेद् यादिलान्तकम् ॥ ७६ ॥

अष्टदल के नीचे पुनः दो मनोहर वृत्तों का ध्यान करना चाहिए । जिस वृत्त के अधः मण्डल के आकार वाला 'वं' बीज व्याप्त हो कर स्थित है । वृत्त में लगा हुआ उसी के समान, विद्युदाकर, करोड़ों सूर्य के समान तेज वाला 'यं' बीज का ध्यान कर साधक योगियों का

अधिपति हो जाता है । यान्त बीज 'रं' कला के नीचे षट्कोण का मण्डल है । उस षट्कोण मण्डल में दक्षिण दिशा से आरम्भ कर य र ल वर्णों का ध्यान करना चाहिए ॥ ७४-७६ ॥

तत्षट्कोणमध्यदेशे षट्कोणं धूम्र[१]मण्डलम् ।
तत्कोणे दक्षिणादौ च द्रव्यादिषट्कमाश्रयेत् ॥ ७७ ॥
द्रव्यं गुणास्तथा कर्म सामान्यं सविशेषकम् ।
समवायं क्रमेणैव षट्कोणेषु विभावयेत् ॥ ७८ ॥

उस षट्कोण के मध्य भाग में धूम्र मण्डल युक्त एक षट्कोण और है । उस षट्कोण में द्रव्यादि छः पदार्थ अर्थात् १. द्रव्य, २. गुण, ३. कर्म, ४. सामान्य, ५. सविशेष तथा ६. समवाय—इन छः पदार्थों का ध्यान करना चाहिए ॥ ७७-७८ ॥

पूर्वादिक्रमयोगेन दक्षिणावर्तवायुना ।
सर्वत्र भावयेन्मन्त्री कुम्भयित्वा पुनः पुनः ॥ ७९ ॥
द्रव्यषट्कोणमध्ये तु षट्कोणं चारुतेजसम् ।
कोणे कोणे च षड्वर्गान् भावयेत् स्थिरचञ्चलान् ॥ ८० ॥
तन्मध्ये च त्रिकोणे च राकिणीसहितं हरिम् ।
कोटिचन्द्रमरीचिस्थं ध्यायेद्योगी विशालधीः ॥ ८१ ॥

षट्कोण के मध्य में अत्यन्त सुन्दर तेजस्वी एक षट्कोण और है । उसके प्रत्येक कोण में स्थिर तथा चञ्चल प्रकृति वाले, क वर्ग, च वर्ग, ट वर्ग, त वर्ग, प वर्ग और य वर्ग—इन छः वर्गों का ध्यान करना चाहिए । उसके मध्य में रहने वाले त्रिकोण में विशाल बुद्धि वाले योगी को करोड़ों चन्द्रमा की किरणों के समान राकिणी के सहित श्री हरि का ध्यान करना चाहिए ॥ ७९-८१ ॥

षड्दलान्तर्गतं पद्मं योगिनामपि साधनम् ।
यो नित्यं कुरुतेऽभ्यासं तस्य योगः प्रसिद्ध्यति ॥ ८२ ॥
एतच्चक्रप्रसादेन नीरोगी निरहङ्कृतः ।
सर्वज्ञो भवति क्षिप्रं श्रीनाथपदभावनात् ॥ ८३ ॥

इस प्रकार षट्दल में रहने वाला पद्म योगियों का साधन है । जो इस पद्म का ध्यान करता है, उसका योग सिद्ध हो जाता है । इस चक्र की कृपा से महाविष्णु के चरण कमल में की गई भावना से साधक नीरोग और अहङ्कार रहित हो कर बहुत शीघ्र सर्वज्ञ हो जाता है ॥ ८२-८३ ॥

ज्योतीरूपं योगमार्गं सूक्ष्मातिसूक्ष्मनिर्मलम् ।
त्रैलोक्यकामनासिद्धिं षट्चक्रे भावयेद्धरिम् ॥ ८४ ॥
यो हरिः शेषशम्भुश्च यः शम्भुः सूक्ष्मरूपधृक् ।
सूक्ष्मरूपस्थितो ब्रह्मा ब्रह्माधीनमिदं जगत् ॥ ८५ ॥

---

१. धूम्रतेजसम्—क० ।

योग मार्ग प्रकाश स्वरूप है, सूक्ष्म से सूक्ष्म तथा अत्यन्त निर्मल है । अतः उक्त षट्चक्र में त्रिलोकी के समस्त कामनाओं की सिद्धि करने वाले श्री हरि का ध्यान करना चाहिए । जो हरि हैं वही शेष और वही शम्भु हैं । सूक्ष्म रूप धारण करने वाले जो शम्भु हैं वही सूक्ष्म रूप में स्थित रहने वाले ब्रह्मा हैं । यह सात लोक उन्हीं ब्रह्मदेव के अधीन है ॥ ८४-८५ ॥

एकमूर्तिस्त्रयो देवा ब्रह्मविष्णुपितामहाः ।
मम विग्रहसंश्लिष्टाः सृजत्यवति हन्ति च ॥ ८६ ॥
प्राणायामोद्‌गता एते योगविघ्नकराः सदा ।
प्राणायामेन निष्पीड्य प्रसभं सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८७ ॥

ऐसे ब्रह्मा, विष्णु तथा पितामह नाम वाले देवता तीन हैं, किन्तु उनकी एक ही मूर्ति है। ये सभी मेरे शरीर से संश्लिष्ट हैं जो सृष्टि, पालन तथा उसका संहार करते हैं । ये प्राणायाम से उत्पन्न हुए हैं और सर्वदा योगमार्ग में विघ्न डालने वाले हैं । इसलिए साधक प्राणायाम के द्वारा इनका निष्पीड़न कर सिद्धि प्राप्त करे ॥ ८६-८७ ॥

अकारं ब्रह्मणो वर्णं शब्दरूपं महाप्रभम् ।
प्रणवान्तर्गतं नित्यं योगपूरकमाश्रयेत् ॥ ८८ ॥
उकारं वैष्णवं वर्णं शब्दभेदिनमीश्वरम् ।
प्रणवान्तर्गतं सत्त्वं योगकुम्भकमाश्रयेत् ॥ ८९ ॥

ओम् का स्वरूप—महातेजस्वी शब्दरूप **अकार** ब्रह्मा का वर्ण है । यह प्रणव के अन्तर्गत नित्य रहने वाला है । यह योग का पूरक है अतः इसका आश्रय लेना चाहिए । शब्द को भिन्न भिन्न करने वाला सबका ईश्वर **उकार** वैष्णव वर्ण है, जो प्रणवान्तर्गत सत्त्व है और कुम्भक प्राणायाम योग है । साधक को इसका भी आश्रय लेना चाहिए ॥ ८८-८९ ॥

मकारं शाम्भवं रूपं बीजभूतं विधूद्‌गतम् ।
प्रणवान्तस्थितं कालं लयस्थानं समाश्रयेत् ॥ ९० ॥
वर्णत्रय[१]विभागेन प्रणवं परिकल्पितम् ।
प्रणवाज्जायते हंसो हंसः सोऽहं परो भवेत् ॥ ९१ ॥
सोऽहं ज्ञानं महाज्ञानं योगिनामपि दुर्लभम् ।
निरन्तरं भावयेद्यः स एव परमो भवेत् ॥ ९२ ॥

मकार श्री शम्भु का बीजभूत रूप है जो चन्द्रमा से उत्पन्न है । प्रणव के भीतर रहने वाला लय का स्थान तथा काल स्वरूप है, इसका आश्रय लेना चाहिए । तीन वर्ण के अलग अलग रूपों को एक में मिलाने से प्रणव का रूप बनता है, इस प्रणव से 'हंस' मन्त्र बनता है, फिर यही हंस, सोऽहं का रूप बन जाता है । सोऽहं का ज्ञान महाज्ञान है, जो योगियों के लिए भी दुर्लभ है; जो निरन्तर इसकी भावना करता है वह परब्रह्म हो जाता है ॥ ९०-९२ ॥

---

१. वर्णत्रयस्य अकारोकारमकारेति त्रयस्य ।

हं पुमान् श्वासरूपेण चन्द्रेण प्रकृतिस्तु सः ।
एतद्धंसं विजानीयात् सूर्यमण्डलभेदकम् ॥ ९३ ॥
विपरीतक्रमेणैव सोऽहं ज्ञानं यदा भवेत् ।
तदैव सूर्यगः सिद्धः [1]स्वधास्वरप्रपूजितः ॥ ९४ ॥

श्वास रूप चन्द्र से 'हं' पुमान् है और 'सः' प्रकृति है यही हंस मन्त्र है जो सूर्य मण्डल का भी भेदक है । इस हंस को उलट देने पर 'सोऽहं' ज्ञान हो जाता है । तब साधक सूर्यमण्डल में गमन करने वाला सिद्ध हो जाता है और स्वधा स्वर से पूजित होता है ॥ ९३-९४ ॥

हकारार्णं सकारार्णं लोपयित्वा ततः परम् ।
सन्धिं कुर्यात्ततः पश्चात् प्रणवोऽसौ महामनुः ॥ ९५ ॥
एतद् हंसं महामन्त्रं स्वाधिष्ठाने मनोगृहे ।
मनोरूपं भजेद्यस्तु स भवेत् सूर्यमध्यगः ॥ ९६ ॥

हकार वर्ण तथा सकार वर्ण का लोप कर जब शेष की सन्धि कर दे तो वही प्रणव रूप महामन्त्र बन जाता है । यह हंस रूप महामन्त्र मन के गृहभूत स्वाधिष्ठान चक्र में रहता है । अतः साक्षात् मनोरूप से इसका जो जप करता है वह सूर्य मण्डल में गमन करता है ॥ ९५-९६ ॥

हंसं सूर्य विजानीयात् सोऽहं चन्द्रो न संशयः ।
विपरीतो यदा भूयात्तदैव मोक्षभाग् भवेत् ॥ ९७ ॥
यदि हंसमनोरूपं स्वाधिष्ठाने हरेः पदे ।
विभाव्य श्रीगुरोः पादे नीयते नात्र संशयः ॥ ९८ ॥

'हंस' का अर्थ सूर्य है और सोऽहं का अर्थ चन्द्रमा है, इसमें संशय नहीं जब 'हंस' 'सोऽहं' इस विपरीत रूप में हो जाता है तब साधक मोक्ष का भागी बन जाता है । यदि साधक हंस मनोरूप को स्वाधिष्ठान स्थित विष्णु के पद में ध्यान कर श्री गुरु के चरण में समर्पित कर दे तो भी साधक मोक्ष का गामी बन जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ९७-९८ ॥

सोऽहं यदा शक्तिकूटं अकाराकारसम्पुटम् ।
कृत्वा जपति यो ज्ञानी स भवेत् कल्पपादपः ॥ ९९ ॥
जपहोमादिकं सर्वं हंसेन यः करोति हि ।
तदैव चन्द्रसूर्य स्यात् हंसमन्त्रप्रसादतः ॥ १०० ॥

जब साधक 'सोऽहं' इस शक्ति कूट को ॐकार से सम्पुटित कर ॐ सोऽहं ॐ का जप करता है तो वह महाज्ञानी तथा कल्पवृक्ष हो जाता है । जो हंस मन्त्र से जप होमादि कार्य करता है, तब उस हंस मन्त्र की कृपा से वह चन्द्र एवं सूर्य बन जाता है ॥ ९९-१०० ॥

---

१. स्यात् सुरासुरप्रपूजितः—ग० ।

एतज्जपं महादेव देहमध्ये करोम्यहम् ।
एकविंशसहस्राणि षट्शतानि च हंमनुः ॥ १०१ ॥

हे महादेव ! मैं इस हंस मन्त्र का अपने देह के मध्य में जप करती रहती हूँ, इस हंस मन्त्र की जप संख्या २१ हजार छः सौ है ॥ १०१ ॥

पुंरूपेण हकारञ्च स्त्रीरूपेण सकारकम् ।
जप्त्वा रक्षां करोतीह [१] चन्द्रबिन्दुशतेन च ॥ १०२ ॥

चन्द्र बिन्दु से संयुक्त पुरुष रूप से हकार (हं) तथा स्त्री रूप सकार का जप कर साधक अपनी रक्षा करने में समर्थ हो जाता है ॥ १०२ ॥

प्रणवान्तं महामन्त्रं नित्यं जपति यो नरः ।
वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य वायवी सुकृपा भवेत् ॥ १०३ ॥
बृहद् हंसं प्रवक्ष्यामि येन सिद्धो भवेन्नरः ।
कामरूपी [२] क्षणादेव वाक्सिद्धिरिति निश्चितम् ॥ १०४ ॥

जो मनुष्य आदि में प्रणव लगाकर उसके अन्त में इस महामन्त्र का जप करता है उस पर वायवी कृपा हो जाती है और वायु की सिद्धि हो जाती है । अब मैं उस बृहद्धंस मन्त्र को कहती हूँ, जिसके जप से पुरुष सिद्ध हो जाता है । वह इच्छानुसार रूप धारण कर लेता है और उसे निश्चित रूप से वाक्सिद्धि हो जाती है ॥ १०३-१०४ ॥

आदौ प्रणवमुच्चार्य ततो हंसपदं लिखेत् ।
तत्पश्चात् प्रणवं ज्ञेयं ततः परपदं स्मरेत् ॥ १०५ ॥
तर्पयामि [३] पदस्यान्ते प्रणवं फडिति स्मरेत् ।
एतद्धि [४] हंसमन्त्रस्तु वीराणामुदयाय च ॥ १०६ ॥

पहले प्रणव (ॐ) का उच्चारण करे । उसके बाद 'हंस' इस पद को लिखे, उसके बाद फिर प्रणव (ॐ), तदनन्तर 'पर पद' इसके बाद 'तर्पयामि' उसके अन्त में प्रणव (ॐ) से युक्त 'फट्' पद लिखे । यह वृहद्धंस मन्त्र वीरभाव वालों के अभ्युदय के लिए है ॥ १०५-१०६ ॥

विमर्श—बृहद् हंस मन्त्र का स्वरूप—ॐ हंस ॐ पर तर्पयामि ॐ फट् ।

बृहद् हंसप्रसादेन षट्चक्रभेदको भवेत् ।
षट्चक्रे च प्रशंसन्ति सर्वे देवाश्चराचराः ॥ १०७ ॥

---

१. चन्द्रबिन्दुः—ग० ।
२. कुलादेव—ग० ।
३. परमान्ते हंसपदं ततः प्रणवमेव च—क० ।
४. फडितिमन्त्रस्मरणमेव, एतदित्यस्यार्थः ।

साधक इस 'बृहद्धंस की कृपा से षट्चक्र का भेदन करने वाला हो जाता है । षट्चक्रों की सभी देवता तथा चराचर प्रशंसा करते हैं ॥ १०७ ॥

योगसिद्धिं विघाताय[1] भ्रमन्ति योगिनस्तनौ ।
यदि हंसं बृहद्धंसं जपन्ति वायुसिद्धये ॥ १०८ ॥
तदा सर्वे पलायन्ते राक्षसान्मानुषा यथा ॥ १०९ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते योगशिक्षाविधिनिर्णये सिद्धमन्त्रप्रकरणे भैरवीभैरवसंवादे द्वाविंशः पटलः ॥ २२ ॥

योगसिद्धि में विघात करने के लिए योगी के शरीर में विघ्न घूमते रहते हैं, यदि साधक वायु सिद्धि के लिए हंस तथा परमहंस मन्त्र का जप करे तो वे सभी इस प्रकार भाग जाते हैं जैसे राक्षस से मनुष्य ॥ १०८-१०९ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावार्थनिर्णय के पाशव-कल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में योगशिक्षाविधिनिर्णय में सिद्धमन्त्रप्रकरण में भैरवी-भैरव-संवाद में बाइसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २२ ॥

१. विदाया मे भ्रमन्ति क्रोधिनस्तनौ—ग० ।

दिब्रह्मगुणै श्चतुर्धा भिद्यते । पुरुषःपुरुषात्मकः परमपुरुषः धर्ममयइति, सत्यः सत्यात्मकः ज्ञानस्सर्वतेजोमयइति, अच्युतोऽपरिमितः ऐश्वर्यः श्रीपतिरिति, अनिरुद्धः महान् वैराग्यस्सर्वसंहारइति । एषां रूपं पुरा वर्णादिकथने विधि नाचोक्तम् । एवं पञ्चमूर्त्तिनामभिभेदैः गुरूपदेशेन अष्टाऽङ्ग योगमार्गेण ध्यात्वा आवाह्य अर्च्चयेदित्याह मरीचिः ।

इति श्रीवैखानसे मरीचिप्रोक्ते विमानार्चनाकल्पे अयुतग्रन्थसंहितायां ज्ञानस्वरूपनिरूपणंनाम पञ्चनवति तमः पटलः ॥ ९५ ॥ (मातृकान्तरे ८८)

(अथ षण्णवतितमःपटलः)

अथातो अष्टांऽगयोगं वक्ष्ये---

जीवात्मपरमात्मनोर्योगो योगइत्यामनन्ति । 'यम नियमाऽऽसन प्राणायाम प्रत्याहार ध्यान धारण समाधय' इति योगांगानि ॥

(यमस्य लक्षणम्)

तेषु यमः अहिंसा, सत्य, मचौर्य, गृहस्थस्य स्वदार निरति रन्येषां सर्वत्रमैथुनत्यागः, दया, आर्जवं, क्षान्तिः, धैर्यं, मिताशनं, शौच मिति यमगुणा दशधा भवन्ति ।

(नियमस्यलक्षणम्)

नियमस्तु तप स्संतोषास्तिक्य दान विष्णुपूजा वेदार्थश्रवण कुत्सित कर्मसुलज्जा गुरूपदेशश्रद्धा मंन्त्रांऽ

भ्यासो होम इति नियमगुणा दशधा भवन्ति । एतै र्विंशतिगुणैर्युक्तो योगाधिकारी भवेत् ।

(आसनस्य)

आसनानि नवभेदानि—ब्राह्म स्वस्तिक पद्म गोमुख सिह्ममुख वीरभद्र मयूराणि इति ॥

दक्षिणपादमूर्ध्वं, वामपादमधःकृत्वा जान्वन्तरे अंगुष्ठौ निगूह्य, अंके वामपाणिं तदूर्ध्वे दक्षिणपाणि मुत्थानं न्यस्य ऋजुकायो भ्रूमध्ये क्षणमासनं तद् ब्राह्मम् ।

सीवन्या उभयोःपार्श्वयोः गुल्फद्वयं निक्षिप्य पूर्व वदासनं स्वस्तिकं ।

ऊर्वोरुपरि पादतलौ विन्यस्य पूर्ववद्धस्ततलद्वयं न्यसेत् तत्पद्मासनम् ।

दक्षिणजानुं वामजानुं संश्लिष्टं निविशयेत् तत् गोमुखम् । (दक्षिणेतरं दक्षिणपार्श्वे, अदक्षिणं दक्षि णोरौ इति गुल्फौ निवेशयेत् - तत्गोमुखम् ।

पूर्ववत् वृषणस्याऽधः सीवन्याः पार्श्वयोः गुल्फौ न्यस्य हस्तौ प्रसार्य जान्वोः स्थाप्य नासाग्रं निरीक्ष्य संवृताऽऽस्यो भवेत् एतत् सिंहासनम् ।

गुल्फं सव्यं मेढ्रादुपरि विन्यस्य असव्यं तदुपरि न्यसेत् एतत् मुक्तासनम् ।

दक्षिणंपादं वामोरोरुपरि न्यस्य वामपादोपरि दाक्षि णोरुं न्यसेत् एतत्, वीरासनम् ।

ब्राह्मं जान्वन्तरद्वयमन्न मंगुष्ठं निगूह्य भ्रूमध्येक्षणं गुल्फौ वृषणस्याऽधस्सीवन्याःपार्श्वयोःपादौ न्यस्य, पाणिभ्यां बध्वा भद्रासनम् करतले भूमौ संस्थाप्य कूर्परौ नाभिपार्श्वयोर्न्यस्य न(उन्नत)तशिराःपादौ दंडवद्व्योम्नि संस्थितो मयूरासनमिति ।

(आसनस्योत्तमत्वादिकम्)

एतेषु ब्राह्मस्वस्तिकपद्मासनान्युत्तमानि । गोमुखसिंहमुक्तानि मध्यानि । वीरभद्रमयूराणि अधमानि इति विज्ञायते । (मातृकान्तरे ९० प०)

अथातःप्राणायामः---

प्राणापानसमानयोगः प्राणायामः रेचक पूरक कुंभकइति सच त्रिविधो भवेत् । निश्वासविसर्गोरेचकः । निश्वासोध्मानं पूरकः । निश्वासनिरो (धः)धनं कुंभक (कइ)मिति ।

(रेचकादिप्रकारः)

प्राणमपानेन संयोज्य देहमध्ये रेफबीजान्वितं वह्निमण्डलं प्रवेश्य तत्रस्थपुरुषं पश्यति । अग्निं प्रज्वाल्य अग्निना सममुदरस्थमनिलंमिडया समारोप्य पूरयित्वा नासाग्रे ऋकारबीजान्वितम् अमृतं स्रवन्तमिन्दुमण्डलं तत्रस्थपुरुषं च नेत्राभ्यां पश्यन् मन्दपिंगलयारेचयति । पुनरपि पिंगलया वायु मारोप्य पूरयित्वा सकार.बीजा

न्वितम् अर्कमण्डलं तत्रस्थपुरुषं प्रविश्य (पश्येत्) इडया शनैर्विरेचयेत् ।

एवं त्रिसंधिषु चतुर्मासमाचरेत् । पृथक्चिह्नोप लक्षिता(तां)नाडीशुद्धिमाप्नोति ।

प्राणमपानवायुना संयोज्य इडया षोडशमात्रै र्वायुना संयोज्य इडया षोडशमात्रैर्वायु मारोप्य म(अ-कारमूर्ति) कारं संस्मरेत् । पश्चात् चतुष्षष्टिमात्रं पूरितं धारयेत् । यावच्छक्यं तावद्धारयति । पिंगलया द्वात्रिंश न्मात्रै रेचयेत् । पुनः पिंगलया षोडशमात्रैर्वायुमारोप्य मकारमूर्त्तिं संस्मरन् पूरितंप्राणं धारयेत् । अकारमूर्त्तिं ध्यात्वा चत्वारिंशत्प्रणवं जपेत् । पश्चादिडया रेचयित्वा पुनः पूर्ववदिडया वायुमारोप्य पूरयित्वा धारयेत् प्रणवं संस्मरन् सव्याहृतिकां सप्रणवां गायत्रीम् अन्ते सशि-रस्कां त्रिर्जपेत् । एवं त्रिसंधिषु प्राणसंयमनं करोति ।

ततोऽग्निमंडलं प्रविश्य तत्रस्थपुरुषेण संयुज्य वह्निना सहवायुमारोप्य,पिंगलयाआदित्यमण्डलमनुप्रविश्य(तत्र स्थपुरुषेण संयुज्य) पश्चादिडया वायुमारोप्य,चन्द्रमण्डल मनुप्रविश्य, तत्रस्थपुरुषेण संयुज्य, ततोवह्निना कुण्डली मुखं तप्त्वा, वायुमारोप्य सुषुम्नयाचोर्ध्वं नीत्वा कण्ठ (न्द)मध्येस्थितं हृदयकमलमूर्ध्वमुखं विकासितं कृत्वा तत्र परमात्मानं नारायणं पश्यतीति विज्ञायते ।

इति श्रीवैखानसे मरीचिप्रोक्ते विमानार्चनाकल्पे यमनियमासनप्राणायामविधिर्नाम षण्णवतितमः पटलः ॥ ९६ ॥ (मातृकान्तरे ९१-प०)

(अथ सप्ततितमः पटलः)

(प्रत्याहारस्वरूपम्, तद्भेदः)

अथातः प्रत्याहारः पञ्चधा भवति । इन्द्रियाणां सर्वेभ्यो विषयेभ्यो बलादाहरणम्, आत्मनि सर्वमात्मव दीक्षमाणं, विहितकर्माणि (कर्मणां) बहिर्विनामनसाकृतं, पादांगुष्ठादिमूर्धान्तम् अष्टादशमर्मस्थानेषु वायुमारोप्य, धारयित्वा स्थानात्स्थनादूर्ध्वतोऽधस्ताच्च समाकर्षणं, नाडीमार्गेषु वायुमारोप्य, निरोधनमिति च ।

(अष्टादशमर्मस्थानानि तल्लक्षणम्)

पादांगुष्ठ गुल्फ जंघा(मध्य)चितिमूल जानू रुमध्य पायुमूल देहमध्य मेढ् नाभि हृदय कण्ठ तालु मूल नासिका मूला ऽक्षिमण्डल भ्रूमध्य ललाट मूर्धान इति अष्टादश स्थानानि ।

एतेषांप्रमाणं पादमानं सार्धचतुरंगुलं, तदव सान (गुल्फ) मंगुलं, ततोदशांऽगुलं जंघामध्यं, ततो दशांऽगुलं चितिमूलं, तद्व्यंगुलं जानु, ततो नवांगुल मूरुमध्यं, नवांऽगुलं पायुमूलं, तदर्धाधिकं त्र्यंगुलं देहमध्यं, ततो द्व्यर्धांगुलं मे (म्)मूलं, नाभिः चतुरंगुलम्, तदेकां

दशांगुलं हृन्मध्यम्, ततो द्वादशांगुलं कण्ठकूबरम्, षडंगुलं तालुमूलं। ततश्चतुरंगुलं नासिकामूलं, अक्षि मण्डलं द्व्यंगुलं, द्व्यंगुलं भ्रूमध्यं, ततो द्व्यंगुलं ललटान्तं त्र्यंगुलं मूर्धेति।

(तत्र वायुसंयमन प्रकारः)

एतेषु स्थानेषु मनसा वायुमारोप्य; स्थानात्समाकृष्य निरोधंचोर्ध्वतोऽधश्च यथाक्रमेण करोति। इडा पिंगलाभ्यां वायु मारोप्य,कुण्डलीपार्श्वयोः आपूर्य, नासाभ्या मुदरस्थं वायु मारोप्य, पूरयित्वा, भ्रूमध्ये कुचौसमारोप्य, धारयति। एवं नित्यं समाचरेत्। आत्मनः प्राण सुषुम्नया भ्रूमध्यान्तं समारोप्य, यावन्मण्डलोदयं तावत् संयमनं करोतीति विज्ञायते।

इति श्रीवैखानसे मरीचिप्रोक्ते विमानार्चनाकल्पे अयुतग्रन्थसंहितायां प्रत्याहारविधिर्नाम सप्तनवतितमः पटलः ॥ ९७ ॥ (मातृकान्तरे ९२)

(अथ अष्टनवतितमःपटलः)

(धारणलक्षणम्, शरीरे पृथिव्यादिस्थानम्, तत्रध्येयं रूपम्)

अथातो धारणानि अष्टधा भवन्ति। तेष्वात्मनि यमादिगुणयुक्तमनसास्स्थितिः, हृत्पद्मान्तराकाशे बाह्याकाशे धारणंच, पृथिव्यादि महाभूतेषु पञ्चसु देवानां पंच धारणानि, हृत्पद्ममध्ये परमात्मानन्दविग्रहधारणामिति।

पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानं तत्र लकारसंयुक्तं(नो) वायुमारोप्य,अनिरुद्धमूर्त्तिं ध्यात्वा,धारयेत्।जान्वोः(नोः)पायुपर्यन्तम् अपांस्थानं तत्रवकारसंयुक्तं वायुमारोप्य,अच्युतमूर्त्तिंध्यात्वा धारयेत्।पायोर्हृदयान्तमग्निस्थानं तत्र रेफयुतं वायुमारोप्य सत्यमूर्तिंध्यात्वा धारयेत्। हृदयात् भ्रूमध्यान्तं वायुस्थानं तत्र यकारसंयुक्तं वायुमारोप्य, पुरुषमूर्त्तिं ध्यात्वा धारयेत्। आभ्रूमध्यात् मूर्धान्तं व्योमस्थानं तत्र हकारसंयुक्तं वायुमारोप्य विष्णुमूर्त्तिं ध्यात्वा धारयेत्। एतेषांदेवानां ध्यानस्वरूपं पूर्वं नाडीष्वकारसंयुक्तं वायुमारोप्य हन्मध्ये प्रणवेन कार्यम्। स्वेस्वे संभृ(हृ)त्यकरणे प्रणवस्य नादान्ते परमानन्दविग्रहं परमात्मानं नारायणं शुद्धस्फटिकसंकाशं ध्यात्वा, धारयेत्। एतां धारणां नियमादिसंयुक्तः नित्यंवाचरेत्। इत्याह मरीचिः।

इति श्रीवैखानसे धारणाविधिर्नाम अष्टनवतितमः पटलः॥ ९८॥ (मातृकान्तरे ९३)

(एकोनवतितमःपटलः)

(ध्यानस्वरूपम्, तद्विभागः)

अथातो ध्यानं वक्ष्ये—परमात्मनो जीवात्मना चिंतनं ध्यानं, निष्कलं सकलमिति (तत्द्विविधम्) निष्कलं देवैरप्यनभिलक्ष्य मदृश्यंस्यात्। सकलंद्विविधं निर्गुणंसगुणंचेति। निर्गुणं निष्कलस्वभावः। परं-

मात्मनोन्यन्नाकिंचिदस्तीति काष्ठेअग्निरिव सर्वंव्याप्य आकाशोपमः सर्वेषां आत्मगुहायां निहितः अन्तर्बहिश्च संस्थितो दृश्यादृश्यस्थूलसूक्ष्मः अमलोऽत्यच्छः अप्रमेयो निरवयवो निरुद्योगो नित्योऽचिंत्यो निष्कलः तमेव प्राणायामप्रत्याहार धारणादात्मसंस्कारं कृत्वा आत्मना पश्येत् ।

मध्यदेहान्मूर्धपर्यन्तं भ्रुवोर्मध्ये अन्तरात्मानं नारायणं सर्वजगत्कारणम् अव्ययम् अव्यक्तम् एकरूप परंज्योति र्ज्वलति । अवभासयति । एकं निर्गुणध्यानम् 'नारायणपरंज्योति रात्मा नारायणःपरः' इति श्रुतिः। तस्मात्प्रधानपरमोऽव्ययो विष्णुस्सदा ध्येयः ।

निष्कलमेव प्राणायामैर्विकासितहृदयकमलांतराकाशे वैश्वानरशिखामध्ये परंज्योति र्ज्वालारूपवत् स्वयमेवपुरुषः कृष्णपिंगलः ऊर्ध्वरेता विरूपाक्षः विश्वरूपः परमानंदविग्रहो भवेत् । तं परमयाभक्त्या पश्येत् । तत्र सन्निहितो भवेत् । इति निर्गुणध्यानं भवतीति विज्ञायते॥ (मातृकान्तरे ९३प०)

अथ सगुणध्यानं वक्ष्ये---

प्राणमपानेन संयोज्य, तमनुप्रविश्य तत्र पुरुषं दृष्ट्वा, पुनः पिंगलया आदित्यमंडलमनुप्रविश्य, तत्रस्थ पुरुषंदृष्ट्वा,ततश्चेडया चन्द्रमण्डलमनुप्राविश्य, तत्र मण्डल

पुरुषं दृष्ट्वा ततो ज्वलिताऽग्निना कुण्डलीमुख(ख)ज्वलनेन दग्ध्वा, सुषुम्नयाचोर्ध्वंगत्वा, प्राणायामेन विकसित हृदयकमलांतराकाशे वैश्वानरशिखामध्ये चतुरश्रं हेमाभं बिन्दुनासह यकारबीजान्वितं माहेन्द्रमण्डलं तन्मध्ये अर्धचन्द्राऽऽकृतिं श्वेतं बिन्दुनासह वकारबीजान्वितं वारुणं (मण्डलं) ध्यात्वा, तन्मध्येप्रणववेष्टितं सुवर्णाऽऽभमादिबीजं स्मृत्वा, प्रज्वलितज्योतीरूपमेव भक्त्या सकलं संकल्प्य देवीभूषणायुधैस्सह परिषद्गणैस्सह कल्याणगुणनिधिं पूर्ववध्यायेत्। एतत्सगुणध्यानमुत्तमम्। सर्वसिद्धिप्रदं सर्वत्र प्रयोक्तव्यम्।

हृत्पद्मान्तराकाशे वैश्वानरशिखामध्ये अग्नि(अर्क) मण्डलं पूर्ववध्यात्वा, तन्मध्ये परंज्योतिरेव सकलं संकल्प्य, देवीभूषणायुधैः परिषद्गणैस्सहवृतं यज्ञमूर्त्तिं पूर्ववत् ध्यायेत्। अग्निहोत्रादिहोमः तदपि सगुणध्यानम्।

हृत्पद्मे वैश्वानरशिखामध्ये अर्कमंडलं पूर्ववत् ध्यात्वा, पद्ममध्ये परंज्योतिरेव सकलंसंकल्प्य, तरुणादित्यसंकाशं विष्णुं पूर्ववध्यायेत्। एतत्सगुणध्यानं सर्वत्र प्रयोक्तव्यम् सर्वसिद्धिप्रदम्।

हृदयकमलान्तराकाशे वैश्वानरशिखामध्ये सोममंडलं पूर्ववध्यात्वा, तन्मध्ये परंज्योतिरेव सकलं संकल्प्य,

शुद्धस्फटिकसंकाशं नारायणमूर्त्तिं ध्यायेत् । सगुणध्यानं सर्वसिद्धिप्रदं सर्वत्र प्रयोक्तव्यम् ।

एवं सगुणध्यानं चतुर्विधं भवति । एतानि वैदिक ध्यानमार्गाणि अन्यान्यवैदिकानि सर्वाणि जघन्यानि । तैःषड्भिःप्रकारैः भगवंतंनारायणं नित्यमभ्यसेत् । सर्वं समाधिना पश्यतीति विज्ञायते ।

इति श्रीवैखानसे मरीचिप्रोक्ते विमानार्चनाकल्पे ध्यानभेदविधिः नाम एकोनशततमः पटलः ॥ ९९ ॥ (मातृकान्तरे ९४)

(अथ शततमःपटलः)

(सामाधिस्वरूपम्-तत्फलम्)

अथातः समाधिं वक्ष्ये—जीवात्म(नः)परमात्मनो (त्मस) स्समावस्थासमाधिः । यथा अनुष्णोपलमादित्य-दर्शनादुष्णत्वमाश्रितमिव (तथा) परामात्मदर्शनात् प्रत्यगात्मा नित्यशुद्धबुद्धमुक्तस्वभाव (क) परमानन्दमयत्वं प्राप्य, परमात्मानं नारायणं सदापश्यत्यनुभवत्येव । अष्टांऽगयोगमार्गेण नित्यमणिमाद्यैश्वर्यंच प्राप्नोति । जीवन्मुक्तो भवेत् ।

(देहत्यागप्रकारः)

अथवांऽत्यकाले सर्वद्वाराणि संयम्य, प्राणमपानेन संयोज्य, शोधयित्वा, सर्वेषु नाडीमार्गेषु निरुध्य

'हंसे'ति सुषुम्नयाचोर्ध्वं गत्वा,हृदयाऽम्भोजे प्राणमारोप्य, तदन्तराकाशे परेज्योतिषि मनोवृत्तिं सुसंयम्य,परमात्मानं पश्यन् भ्रुवोर्मध्ये प्राणमारोप्य, प्रणवाक्षरेण सबिन्दुनादेन[समुद्घाटयति]समुत्था(प्य)पयित्वा,प्राणमुत्सृजति। प्राणेनसह सर्वमात्मनि प्रलीयते । तदा परमात्मनासह वैकुण्ठ मवप्नोति ।'

(ग्रन्थोपसंहारः)

इत्येवं संसारसमुद्रोत्तरणोपायसाधनं ज्ञानयोगं च ब्रह्मणा पुरा ममप्रणीतम् । तदेव युष्माकं मयाचोक्तं । ज्ञानोपदेशं गुरुशिष्यमार्गेण ज्ञात्वा, पश्चात्परमात्मानं सदा पश्येत् ।

एवं सदाध्यातुमशक्यत्वात्, प्रतिमादिषु पञ्च मूर्तिनामभेदैः समावाह्य अभ्यर्चयेत् । एतत्समूर्तार्चनम् । सर्वसिद्धिप्रदत्वात् गृहे देवायतने वा समूर्तार्चनमेव कारयेत् । अन्यथा न परंपदमाप्नोति। तस्मात् श्रुतिचोदितं परमगुह्य मेतत् ज्ञानयोगं च ज्ञात्वा समाचरे दित्याह मरीचिः ।

इति श्रीवैखानसे मरीचिप्रोक्ते विमानार्चनाकल्पे अयुतग्रन्थसंहितायां समाधिभेदोनाम शततमः पटलः १००॥ (मातृकान्तरे ९६ प०)

प्राणायामस्वरूपवर्णनम्

वीतरागं जगन्नाथं सर्वज्ञं शुद्धरूपकम् ।
निष्कलङ्कं जगद्ध्येयं वंदे तं वीरस्वामिनम् ॥१॥
वाराणस्यां च यज्जाता कल्याणकचतुष्टयी ।
यस्योपदेशसामग्रीं प्राप्य तरन्ति सागरम् ॥२॥
येनापकारबुद्धीनां कमठादि दुरात्मानाम् ।
घोरोपसर्गकर्तॄणां चोपरि करुणा कृता ॥३॥
घ्राणविवरपर्यन्तं, जलधूलिविमिश्रितम् ।
तादृग् जलं च वर्षन्तं, कमठं तारयन्ति ये ॥४॥
तं पार्श्वा-धीशदेवेशं, नत्वा जगदुद्धारकम् ।
स्वगुरुं हृदि संस्थाप्य, प्राणायामो वितन्यते ॥५॥
ध्यानस्य परिसिद्ध्यर्थं, प्राणायामः प्रकीर्तितः ।
तं विना चित्तवाय्वोश्च, जयं कर्त्तुं न शक्यते ॥६॥
यत्र स्वान्तं मरुत्तत्र, यत्रानिलस्ततोमनः ।
क्षीरनीरसमोज्ञेयः, सम्बन्धस्तत्र सम्मतः ॥७॥
एकस्यैव विनाशे च, द्वितीयं परिनश्यति ।
एकस्यैव स्थितौ चैव, द्वितीयं परितिष्ठति ॥८॥

तयोर्द्वयोर्विनाशे च, इन्द्रियबुद्धिनाशनम् ।
ततो मोक्षः प्रजायेत, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥९॥
श्वासोच्छ्वासगतीनां च, निरोधे प्राणयामता ।
रेचकपूरकाभ्यां च, कुम्भकेनैव त्रैविधम् ॥१०॥
कैश्चिदाचार्यवर्यैश्च, प्रत्याहारश्च शान्तता ।
उत्तराधरभेदेन, चत्वारः परिकीर्त्तिताः ॥११॥
अतः सर्वस्य सांकल्ये[1], भेदा सप्तभवन्तिवै ।
कोष्ठादतिप्रयत्नेन, मुखनासाग्ररन्ध्रतः ॥१२॥
वायूनां बाह्यक्षेपे च, रेचकः परिकीर्त्तितः ।
वायुमाकृष्य चापानद्वारपर्यन्तपूरणम् ॥१३॥
पूरकः स समाख्यातः, स्थिरीकारे तु कुम्भकः ।
एतत्त्रयप्रवातानां, बाह्यत्वं प्रतिपाद्यते ॥१४॥
एकस्मात्स्थानतः कृष्ट्वा, अन्यस्थाने च रक्षणम् ।
प्रत्याहारः समाख्यातः शान्तता सर्वसंमता ।१५।
तालुघ्राणास्य द्वारा च, यो वायुः प्रविरुध्यते ।
स शान्तः परिज्ञातव्यः, उत्तरस्तु निरूप्यते ॥१६॥
वायुमापीय चोर्ध्वांशे, चाकृष्य हृदयादिके ।

---

१ तत्र सर्वभित्तार्थोऽत्र तु प्रत्ययोज्ञेयः   १ संकलने

स्थाने धारणरूपत्वं, उत्तरः समधीयते ॥१७॥
ततो विपर्ययरूपेण, वायूनां प्रविधारणम् ।
अधरः स समाख्यातः, कीर्त्तितं वायुसप्तकम् ।१८।
रेचकवायुकर्त्तव्ये, रोगाणां च कफात्मनाम् ।
विनाशो जायते तस्मात्पूरकेनैव पुष्टिता ॥१९॥
व्याधीनां परिनाशश्च, कुम्भकेनैव तन्यते ।
हृत्पद्मप्रविकाशं च, नश्येदान्तरग्रन्थिता ॥२०॥
बलस्थिरत्व वस्तूनां, वृद्धिस्तु सर्वथा भवेत् ।
प्रत्याहारेण कान्तीनां, बलानां च प्रवृद्धिता ॥२१॥
शान्त्या च दोषशान्तिः स्यादुत्तराधरवायूनाम् ।
सेवनात्कुम्भकानां च, स्थिरता सर्वतो मुखी ॥२२॥
स्थानवर्ण क्रियार्थानां, ज्ञायकः शुद्धताजुषः ।
प्राणायामस्य द्वारेण, प्राणापानसमानके ॥२३॥
उदानव्यानवायूनां, जयं कर्त्तुं च शक्यते ।
प्राणवायुश्च नासाग्रे, हृन्नाभिचरणान्तके ॥२४॥
तत्रैव सर्वदा ज्ञेयः, हरिद्वर्णेन संयुतः ।
गमागमस्य[1] व्यापर्त्तेः, धारणेन विजीयते ॥२५॥

[1] गमनागमनव्यापारस्य

घ्राणादि स्थानयोगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः।
तथा च पूरकं कृत्वा, व्याप्रियेते गमागमौ ॥२६॥
तथा कुम्भकद्वारेण, धार्यते च पुनः पुनः।
अपानः कृष्णवर्णः स्याद्गुलस्यानु चैव नाडिगः ॥२७॥
चरणपृष्ठभागेषु, गुदायां च स्थितः सदा।
स्वकीय स्थान योगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ॥२८॥
तथैव पूरकं कृत्वा, जयं कर्त्तुं च शक्यते।
समानः शुक्लवर्णः स्यान्नाभिहृत्सर्वसन्धिगः ।२९।
स्वकीयस्थानयोगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः।
तथैव पूरकं कृत्वा, विजेतुं शक्यते सदा ॥३०॥
उदानो रक्तवर्णः स्याद् हृत्कण्ठतालु भ्रू स्थितः।
तथा मस्तकगो ज्ञेयः गमागमनियोगतः ॥३१॥
सर्वथा वशवर्त्तीस्यादुदानस्तादृशो मतः।
घ्राणाकर्षणयोगेन, हृदयादौ च स्थाप्यते ॥३२॥
बलपूर्वेण तस्यैव, आकर्षणं विधीयताम्।
आकृष्योपरिरुध्वा च, वशीकर्त्तुं च शक्यते ।३३।
सर्वत्वचितुव्यानः स्याद्वर्णैरिन्द्रधनुः समः।
प्रसारणैश्च संकोचैः, क्रमेण कुम्भके कृते ॥३४॥

प्रसारणैश्च संकोचैः क्रमेण कुम्भके कृते ॥३४॥
जपं कर्त्तुं च शक्येत इति सर्वं विचार्यताम् ।
प्राणापान समानानामुदानव्यानवायूनाम् ॥३५॥
क्रमेण बीजरूपाणि, तेषां ध्यानाय सन्ति वै ।
स्वरोदयप्रकाशे च, तत्स्वरूपं निरूपितम् ॥३६॥
प्राणवायोर्जयेनैव, जठराग्नेश्च शक्तता ।
दीर्घश्वासस्य वायूनां, जयो देहेषु लाघवम् ॥३७॥
समानापानजेतव्ये, क्षतभङ्गादिरोहणम् ।
जठराग्नौ प्रदीप्तिः स्यान्मांसस्य स्वल्पता भवेत् ।३८।
तथा व्याधिः विनाशः स्यात्तयोश्च विजये सति ।
उदानवायुजेतव्ये उत्क्रान्ति जलकर्दमे ॥३९॥
अबाधा सर्वदा ज्ञेया, व्यानस्य विजये तथा ।
शीतोष्णस्य न पीडा स्यात्कान्तिर्निरोगता सदा ४०
अनेनैव प्रकारेण, प्राणादीनां जये कृते ।
कृत्वाभ्यासं मनःस्थैर्यमभ्यासं सर्वदा भजेत् ॥४१॥
उपरोक्तासने स्थित्वा, पादाङ्गुष्ठान्तकं तथा ।
शनैः शनैश्च वायूनां, कर्त्तव्यं रेचनं पुनः ॥४२॥
पूर्यतां वाममार्गेण, प्रथमं मनसा सह ।
पादाङ्गुष्ठेषु रुध्वा च, रुध्यात्पादतले ततः ॥४३॥

ततः पार्ष्णिविभागेषु, जंघायां गुल्फके तथा ।
उर्वोर्जानुनि पायूस्थे, लिङ्गे नाभौ च तुन्दके ॥४४॥
हृदये कण्ठस्थाने च, जिह्वायां तालुस्थानके ।
नासिकाग्रविभागे च, नेत्रे भ्रूमस्तके तथा ॥४५॥
ततोऽनेन प्रकारेण, शिरसि धार्यतां पुनः ।
ततो रस्मि क्रमेणैव, वायुना सह धारणे ॥४६॥
एकस्थानात्परस्मिंश्च, स्थाने नीत्वा च वायूनाम् ।
ततश्च ब्रह्मरंध्रेषु ततोऽपि नाभिपङ्कजे ॥४७॥
नीत्वा विरेचनं कृत्वा, ततः पश्चाच्च तन्यताम् ।
विरेचने क्रमोऽयं तु दर्शितो योगमार्गतः ॥४८॥
पादांगुष्ठादि स्थानेषु, जंघायां जानुनोस्तथा ।
उर्वोर्गुदा विभागे च, लिंगे च धारणे कृते ॥४६॥
ततः शीघ्रगतिर्भूयाद् बलं च प्रतिपद्यते ।
नाभौ धारणकर्त्तव्ये, ज्वरादिकं विनाशयेत् ॥५०॥
जठरे धारणेनैव, देहशुद्धिस्तु जायते ।
हृदये धारणेनैव, शुद्धं ज्ञानं प्रजायते ॥५१॥
कूर्मनाडीषु धर्त्तव्ये, रोगजरे विनाशयेत् ।
कण्ठे च धारणेनैव, क्षुधातृषे विनश्यतः ॥५२॥

जिह्वाग्रे धारणेनैव, रसज्ञानं प्रजायते ।
नेत्रयोर्धारणेनैव, रूपज्ञानं प्रजन्यते ॥५३॥
मस्तके धारणेनैव, नाशयेन्मस्तकव्यथाम् ।
तथा क्रोधस्य शान्तिश्च, जायते नात्र संशयः ।५४।
ब्रह्मरन्ध्रेषु धर्त्तव्ये, सिद्धस्य दर्शनं भवेत् ।
अनेनैव पकारेण, धारणाऽभ्यासतां भजेत् ॥५५॥
ततः प्रवनचेष्टायाः, निःसन्देहे कृते सति ।
सिधिप्रधानहेतूनां, ज्ञानार्थमुद्यतोभवेत् ॥५६॥
नाभिसंचारभावस्य, निष्कासने कृते सति ।
हृद्‌गतिं कारयित्वा च, द्वादशान्ते च धारणे ॥५७॥
ततः पवनस्थानानि जानीते स्थानयोगतः ।
तस्य संचारस्थानस्य, गतिज्ञानस्य योगतः ॥५८॥
अभ्यासस्यैव योगेन, शुभाशुभ फलोदयात् ।
तद्युक्तकालभावस्य, आयुषो ज्ञानता भवेत् ॥५९॥
ततोऽपि योगिना चैव, स्वान्तस्य वायुना सह ।
शनैः शनैश्च कृष्ट्वा च हृत्पद्मेषु नियन्त्रयेत् ॥६०
तादृक्कार्ये च कर्त्तव्ये, अविद्या परिनश्यति ।
विषयेच्छा विनाशेन, विकल्पांश्च विनाशयेत् ।६१।

ज्ञानं हृदि च जायेत, प्राणायामविधापने ।
तत्र चित्ते स्थिरे जाते वायोः क्व मण्डले गतिः ॥६२॥
कुत्र सङ्गमवैश्रामो, नाडी च कीदृशी भवेत् ।
इत्यादि सर्ववार्त्तानां, ज्ञानं च सुलभं भवेत् ॥६३॥
नासिका विवरे भौमं, वारुण वायव्ये तथा ।
आग्नेयकाभिधानानि, मन्यते मण्डलानि च ॥६४॥
मण्डले तत्र भौमं च, पृथिव्या बीजपूर्णकम् ।
वज्रचिह्नेन संयुक्तं, तप्त सुवर्णबिम्बकम् ॥६५॥
वारुणाक्षरलाञ्छितं, चन्द्रसमानकान्तिकम् ।
अमृतनिर्झरैः सान्द्रं, ज्ञेयं वारुणमण्डलम् ॥६६॥
स्निग्धसाञ्जनसंकाशमभ्रसदृशकान्तिकम् ।
अत्यन्तवृत्तबिन्दुना युक्तं दुर्लक्ष्यवायुना ॥६७॥
आक्रान्तं चञ्चलं चैव ज्ञेयं वायव्यमण्डलम् ।
चतुर्थमण्डलस्यापि, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ॥६८॥
ऊर्ध्वज्वालासमायुक्तं भयंकरं त्रिकोनकम् ।
स्वस्तिकेनैव संयुक्तं फुल्लिंगसमपिङ्गलम् ॥६९॥
तथा तद् बीजसंयुक्तं ज्ञेयकाग्नेयमण्डलम् ।
एतानि मण्डलान्येवं, ज्ञातव्यानि मनीषिभिः ॥७०॥

अभ्यासस्यैव द्वारेण, पूर्वोक्त मण्डलानि च ।
स्वयमेव च ज्ञेयानि, आत्मना चात्मज्ञानतः ॥७१॥
तच्चतुर्मण्डले चैव, क्रमतो भ्रमद्वायूनाम् ।
चतुष्प्रकाररूपेण, ज्ञानं कार्यं च सर्वदा ॥७२॥
पीतवर्णस्य द्वारेण, भृत्वा च घ्राणछिद्रकम् ।
शनैः शनैश्च सञ्चारि, कोणाष्टाङ्गुलमानतः ।७३।
पुरन्दरस्त्व वातेन, नाम्ना सर्वत्र गीयते ।
श्वेतशीतलनीचैश्च, भागे शीघ्रं च गच्छति ॥७४॥
द्वादशाङ्गुलमानेन, वरुणो वायुको भवेत् ।
शीतोष्णकृष्णतिर्यक् च निरन्तरं च गम्यते ॥७५॥
षडङ्गुलप्रमाणैश्च, संचारे पवनाभिधः ।
बालसूर्यसमाज्योतिरत्युष्णश्चतुरङ्गुलः ॥७६॥
आवर्तयुक्तता तत्र, ऊर्ध्वं संचारिवायुकः ।
दहनाभिधता ज्ञेया, सर्वत्र सर्वयोगिभिः ॥७७॥
स्तम्भनादिककार्येषु उत्तमश्च पुरन्दरः ।
सर्वोत्तमेषु कार्येषु, वरुणः परिज्ञायते ॥७८॥
मलीने चंचले कार्यें, पवनः परिकीर्त्तितः ।
तथा वश्यादि कार्येषु, वह्निश्च परिभाषितः ॥७९॥

छत्रचामरहस्त्यश्वाः, ज्ञेयानि च पुरन्दरात् ।
आरामराज्यसमग्री, अभीष्टफलवस्तूनि ॥८०॥
राज्यादि सुखसम्पूर्णं, पुत्रस्वजनबन्धुकम् ।
सरसवस्तु संयोगं, सूचयेद्वरुणः सदा ॥८१॥
पवनसेवनेनैव, कृषिसेवादि कार्यकम् ।
शीघ्रं नश्यति मृत्युं च, सूचयेन्नात्र संशयः ॥८२
भयकलहवैरादि, त्रासश्च परिजायते ।
ततस्तत्सेवनं त्याज्यं, तादृग्योगं चिकीर्षता ॥८३॥
दहनसेवनेनैव, दाहभयौ च शोकता ।
रोगदुःखादि विघ्नानां, श्रेणिं विनाशतां भजेत् ८४
पूर्वोक्त सर्ववायुश्च, चन्द्रसूर्यस्य मार्गतः ।
मण्डलेच प्रवेशे तु, शुभकारी भवेत्सदा ॥८५॥
निष्कासे विपरीतं स्यात्प्रवेशे जीववायुता ।
निष्काश समये चैव, मृत्युवायुश्च ज्ञायताम् ॥८६॥
चन्द्रमार्गप्रवेशे च, इन्द्रवरुणवायुकौ ।
सर्वसिद्धिप्रदातारौ, विज्ञेयौ वायुवेदिना ॥ ८७॥
सूर्यमार्गात्प्रवेशे च, निष्क्रमणे तथैव च ।

पवनदहनौ वायूदक्षिणमार्गगच्छतः ।
विनाशककरौ ज्ञेयौ, अन्यमार्गे च मध्यमौ ॥८९
इङ्गलपिंगले चैव, सुषुम्ना नाडिका मता ।
तासां क्रमेण स्थानानि, चन्द्रसूर्यशिवानि च ॥९०
तासु च वामनाडी तु, सर्वदा सर्व गात्रके ।
अमृतवर्षिणी ज्ञेया, अमृतं बिभृती सदा ॥९१॥
अभीष्टफलसूच्या सा विज्ञेया वामनाडिका ।
दक्षिणनाडिसंचारः, अनिष्टफलसूचकः ॥९२॥
संहारकारिका साऽपि, विज्ञेया नाडिवेदिना ।
सुषुम्ना संचलन्ती सा, सिद्धिमोक्षप्रदायिनी ॥९३
अभ्युदयादि कार्येषु, वामनाडी प्रशंसिका ।
संभोगाहारयुद्धादि दोसकार्येषु दक्षिणा ॥९४॥
प्रभाते शुक्लपक्षे च, वाम नाडी शुभा मता ।
कृष्णपक्षे च दक्षिणा, नाडी शुभफला सदा ॥९५
पूर्वोक्तपक्षसर्वेषु, त्रिषु त्रिषु दिनेषु च ।
चन्द्रसूर्योदयौ ज्ञेयौ, शुभफलप्रदानकौ ॥९६॥
वायुश्चन्द्रसमाश्रित्य, उदयं यदि गच्छति ।
अस्त[illegible] कालं, सर्वे परिसमाप्नयात ॥९७॥

तदा स शुभकारीस्यात्सूर्येषु चोदयस्तथा ।
चन्द्रेषु चास्ततां यायात्कल्याणफलकः सदा ॥९८
शुक्लपक्षे दिनारम्भे, काले च ध्यानपूर्वकम् ।
प्रतिपद्वायुसञ्चारः, शुभोऽशुभश्च लोक्यताम् ॥९९
आद्यत्रयदिने वायुः, सोदेति चन्द्रके स्वरे ।
ततस्त्रयदिने सूर्ये, कुरुते संक्रमं सदा ॥१००॥
ततस्त्रयदिने चन्द्रे, ततः सूर्ये च चन्द्रके ।
एवं च पूर्णमास्यन्तं, तद्गमनं प्रजायते ॥१०१॥
कृष्णपक्षे दिनारम्भे, सूर्योदयेन सार्धकम् ।
आद्यत्रय दिने सूर्ये, संचारः शुभसूचकः ॥१०२॥
ततस्त्रय दिने चन्द्रे, ततः सूर्ये च चन्द्रके ।
अमावास्याश्च पर्यन्तं, विज्ञेयं सर्वसज्जनैः ॥१०३॥
पक्षत्रितयपर्यन्तमन्यथा यदि स्याद् गतिः ।
षड्मासावधि तस्यायुः, समाप्तिं परिगच्छति ।१०४।
पक्षद्वयविपर्यासे, अभीष्टबन्धुवस्तुनः ।
विपत्तिः परिज्ञातव्याः, एक पक्षे विभाव्यते ॥१०५॥
एकपक्षे विपर्यासे, दारुणरोगता भवेत् ।
द्वित्रिदिनविपर्यासे, कलहः समुत्पद्यते ॥१०६॥

द्वयादिदिनपर्यन्तं, रात्रिदिवसकालिकम् ।
वायोः सूर्ये च संचारः, मृत्युः क्रमेण ज्ञायताम् १०७
त्रिद्व्येकवर्षपर्यन्तं, मृत्युकालश्च सम्मतः ।
चन्द्रस्वरस्य संचारः, फलेन सह कथ्यते ॥१०८॥
एक द्व्यादित्रिपर्यन्तं रात्रिदिवसकालिकम् ।
वायोश्चन्द्रे च संचारः, तदा रोगश्च ज्ञायताम् १०६
यद्येकमासपर्यन्तं, सूर्यनाडी वहेत्सदा ।
एकरात्र्यवसाने च, मृत्युकालश्च सर्वथा ॥११०॥
यद्येकमासपर्यन्तं, चन्द्रनाड़ी वहेत्सदा ।
तदा तु धनहानिश्च, ज्ञातव्या स्वरवेदिना ॥१११॥
त्रिनाड़ी प्रविमार्गे च, वहेद्वायुश्च सर्वदा ।
मध्याह्नकालिके पश्चात् मृत्युर्भवति निश्चितम् ।११२
दशदिवशपर्यन्तं, द्विनाडिमार्गके स्थिते ।
कर्त्तव्ये गमने मृत्युं, सूचयेन्नात्र संशयः ॥११३॥
यदि दशदिनानां च, चन्द्रनाड्यां स्वरो वहेत् ।
तदोद्वेगकरोगादि, जायते वायुदोषतः ॥११४॥
तथार्धयामपर्यन्तं, इतस्ततश्चलेत्सदा ।
तदा तु लाभपूजादि, भवति वायुयोगतः ॥११५॥

विषुवत्कालिके ज्ञाते, यस्य नेत्रं परिस्फुरेत् ।
तस्य मृत्युस्तु निःशंकं, एक दिनान्तके भवेत् ॥११६॥
पञ्चसंक्रान्तिमुल्लंघ्य, यदि वायुर्मु खे चलेत् ।
तदा मित्रधनानां च, हानिः स्यात्सर्वतो मुखी ।११७।
निस्तेजत्वं विना मृत्युं, सर्वानर्थं ततो भवेत् ।
त्रयोदशासु सङ्क्रान्तिं, यदि च समुल्लंघयेत् ॥११८
चले तु वामनाड्यां च तदा रोगादि जायते ।
मार्गशीर्षस्य संक्रान्तेः, समाश्रित्य च तत्क्षणम् ११६
पंचदिनावसानं च, यद्येकनाडिकां वहेत् ।
अष्टादशे च वर्षान्ते, तदा मृत्युं च सूचयेत् ।१२०।
संक्रान्तिं शारदीकाल मारभ्य दिनपञ्चकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, पञ्चदशसमान्तके ॥१२१॥
मृत्युकालश्च विज्ञेयः कालवेदि महात्मना ।
श्रावणमासप्रारम्भे, यदि च दिनपञ्चकम् ॥१२२॥
एकनाड्यां वहेद्वायुः, द्वादशवर्षकालिके ।
मृत्युकालश्च विज्ञेयः, सर्वदा योगज्ञानतः ॥१२३॥
ज्येष्टमासस्य प्रारम्भाद्दशदिनावसानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, नववर्षे तु मृत्युता ॥१२४॥

चैत्रमासस्य प्रारम्भात्, दिवसपञ्चमानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, षड्वर्षान्ते च मृत्युता ।१२५।
माघमासस्य प्रारम्भाद्दिवसपञ्चमानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुं त्रिवर्षान्ते च मृत्युता ॥१२६
यदि वायुश्च सर्वत्र, द्वित्रिचतुर्दिनान्तकम् ।
एकनाड्यां वहेत्सोऽथ, मृत्युश्च वर्षमध्यके ॥१२७
यथा क्रमानुसारेण, मृत्युकालश्च ज्ञायताम् ।
चलद्वायुं न जानीयाः, यदि शुभप्रकारतः ॥१२८॥
तदा तु पीतशुक्ले च, अरुणश्यामबिन्दुतः ।
तस्यैव निश्चयः कार्यः, वायुज्ञानं चिकीर्षता ।१२९।
ङ्यंगूष्ठाभ्यां च द्वौ कर्णौ द्विमध्यमाङ्गुलिकात्तथा ।
द्विनासाच्छिद्रकौ द्वौ च, कनिष्ठाऽनामि[1]योगतः[2] १३०
मुखपद्मं निरुंध्येत, द्वितर्जनीकया च वै ।
नेत्रकोणं च रुंध्याच्च, तथा रुध्वा च स्वासताम् १३१
सावधानमनो भूत्वा, बिन्दुरङ्गो विलोक्यताम् ।
पीतबिन्दुनिपाते च, भौमतत्वं तु ज्ञायताम् ।१३२।
श्वेतबिन्दु निपाते तु, वरुणतत्त्वता भवेत् ।

१—अनामिका । २—ताभ्यां ।

कृष्णबिन्दुनिपाते च पवनः परिज्ञायताम् ॥१३३॥
रक्तबिन्दुनिपाते वै, हुताशनं च ज्ञायताम् ।
बिन्दुनिपातकाले च तत्त्वज्ञानं च कीर्त्तितम् ॥१३४॥
चलन्ती नाडिका वामा, दक्षिणया निरुध्यते ।
तस्यांगं परिपीड्येत, ततोऽन्यनाडिका भवेत् ।१३५।
विचारशीलमानुष्याः, वामभागाग्रभागके ।
चन्द्रक्षेत्रं च जल्पन्ति क्षेत्रविज्ञानहेतवे ॥१३६॥
लाभाऽलाभे सुखं दुखं जीवनमरणे तथा ।
वायुसञ्चारज्ञातारः विरलाः सन्ति सज्जनाः ॥१३७॥
यो बुद्धिमांश्च योगीन्द्रः विशुद्धां नाड़िकां तथा ।
सुविशुद्धप्रकारेण, जानाति वायुतस्ततः ॥१३८॥
उत्पद्यमानभावानां, सामर्थ्यानां च ज्ञातृता ।
नाभ्यष्टकर्णिकारूढं, कलाबिन्दुपवित्रितम् ॥१३९॥
रेफेण स्फुट-कान्तियुग्, हकारपरिचिन्तनम् ।
ततो विद्युत्त्व वेगेन, अग्निकणशतानि च ॥१४०॥
शिखानां सूर्यमार्गाच्च, तत्र रेचनता भवेत् ।
ततो नभस्तले तस्य, प्राप्त्यर्थं यत्नतां भजेत् ।१४१।
तत्पश्चादमृताद्रं च, कृत्वा शनैः शनैस्तथा ।

उतार्य चन्द्रसादृक्षी, कान्तिकं ह्यक्षरं पुनः ॥१४२॥
चन्द्रमार्गेण सन्नाभिपद्मे च परिस्थाप्यताम् ।
अनेनैव प्रकारेण, विशुद्धमार्गतस्तथा ॥१४३॥
निरन्तरं च प्रावेश्यं, निष्क्रमणं करोति यः ।
नाड्यभ्यासक्रियाणां सः, करणे कुशलो भवेत् १४४
अनेनैव प्रकारेण, नाड्या ह्यभ्यासद्वारतः ।
मेधावी कुशलो ज्ञानी, स्वकीयेच्छानुसारतः ॥१४५॥
तत्क्षण पुटकेनैव, घटितं सर्वथा भजेत् ।
अतो वायुविज्ञानार्थं, यत्नं करोतु सर्वदा ॥१४६॥
एकस्यां नाडिकायां च, सार्द्धद्विघटिकालकम् ।
सर्वत्र विद्यते वायुः, ततोऽनुपरिवर्तनम् ॥१४७॥
तां नाड़िकां च संत्यज्य, द्वितीय नाडिकां व्रजेत् ।
एवं क्रमेण ज्ञातव्यं, वायुसंचारमानकम् ॥१४८॥
स्वस्थे मनुष्यजीवे वै, एकत्र दिनरात्रिकम् ।
प्राणपवनसंख्यायाः, प्रमाणं कीदृशं भवेत् ।१४९।
गमनागमरूपेण, श्वासोच्छ्वासप्रमाणकम् ।
तन्यते यदि ज्ञानार्थं, ज्ञानिभिः कथितं तदा ।१५०।
एकविंशतिसाहस्रं, षट्शताधिकरूपकम् ।

प्रमाणं परिज्ञातव्यं, प्राणवायोश्च सर्वदा ॥१५१॥
अज्ञानी पुरुषा येऽपि, वायुसंक्रमणादिकम् ।
न जानन्ति कथं ते च प्रवीणास्तत्त्ववार्त्तके ॥१५२॥
पूरकवायुपूर्णेन, अधोमुखं च पङ्कजम् ।
प्रफुल्लितं प्रजायेत, तथोर्ध्वमुखतां व्रजेत् ॥१५३॥
कुम्भकवायुद्वारेण, प्रबोधितं भवेत्तथा ।
रेचकेन ततः क्षिप्त्वा, वायुहृत्पद्मपङ्कजात् ॥१५४॥
आकृष्यते तथोर्ध्वं श्रोतो मार्गग्रन्थिभेदनम् ।
कृत्वा ब्रह्मपुरं नीत्वा, पश्चाद्योगी कुतूहली ।१५५।
ब्रह्मरन्ध्राच्च निष्कास्य समाधियुक्तको भवेत् ।
अर्कतूले शनैर्वेधाभ्यासतां परितो व्रजेत् ॥१५६॥
मालतीमुकुलादौ च, ततस्तद्दात्ववर्जितः ।
स्थिरलक्ष्यकद्वारेण, सदा वेधनतां भजेत् ॥१५७॥
दृढाऽभ्यासकतां भाव्य, वरुणवायुतस्ततः ।
कर्पूरागुरुकुष्ठादि गन्धद्रव्येषु स्वच्छतः ॥१५८॥
प्रकारतश्च वेधं वै, कृत्वा च तदनन्तरम् ।
तत्र लक्ष्यं च सम्प्राप्य, तथैव वायुयोजने ॥१५९॥
कौशल्यं च परिप्राप्य, उद्यमपूर्वकं तथा ।

सूक्ष्मपक्षि शरीरेषु, वेधं पतंगदेहके ॥१६०॥
कृत्वा भृङ्गशरीरेषु, अभ्यासदृढतां व्रजेत् ।
ततो हरिणपश्वादौ, वेधं कृत्वा तथैव च ॥१६१॥
तादृशधीरयोगीन्द्रः, अनन्य मानसो भवेत् ।
जितेन्द्रियकतां प्राप्य, संचरणं करोति वै ॥१६२॥
ततो नराश्वहस्त्यादि, देहे प्रवेशनिर्गमौ ।
कृत्वा क्रमेण पुस्तादौ, उपले संक्रमं भजेत् ॥१६३
अनेनैव प्रकारेण, मृतप्राणिकलेवरे ।
वामनासाग्रद्वारेण, प्रवेशं लभते जनः ॥१६४॥
किन्तु पापस्य शंकातः, जीवितप्राणिदेहके ।
प्रवेशो नैव कर्त्तव्यः, भवभीरुमहात्मना ॥१६५॥
अनेनैव प्रकारेण, परदेहप्रवेशने ।
अभ्यासशक्तितां ज्ञात्वा, विमुक्तयोगिना समम्१६६
निर्लेपरूपकं भूत्वा, स्वेच्छाऽनुकूलभावतः ।
आश्चर्यजनकं ज्ञेयं, परदेहप्रवेशनम् ॥१६७॥
केवलं तच्च स्वाभ्यासशक्तिज्ञानाय शिक्ष्यते ।
न परवञ्चनार्थं च, योगिना परितन्यते ॥१६८॥
तस्यैव सिद्धिकर्त्तव्ये, प्रयत्ने शतशः कृते ।

अधिकसमये जाते सिद्धिः कस्यापि नो भवेत् ।१६९
क्लेशकारणभूतेनानेकोपायेन वायूनाम् ।
कृत्वा जयं च देहस्थ-नाडीप्रचारस्वाधीनम् ॥१७०॥
कृत्वाऽश्रद्धेय देहे च, परस्मिन् संक्रमे कृते ।
सिद्धेऽपि केवलं तेषां, विज्ञानासक्त योगिनाम् १७१
मोक्षमार्गस्य संसिद्धिः, कदापि नैव जायते ।
आत्मासक्तत्व युक्तानां, तत्र स्पृहा न विद्यते १७२
प्राणायामेन संपीडये, स्वान्ते स्वास्थ्यं च नो भवेत् ।
किमर्थमुच्यते तादृक्, अतो हेतुर्निगद्यते ॥१७३॥
प्राणस्यायमने पीड़ा, भवेत्तत्र न संशयः ।
पीडातश्चित्तवैफल्यं, ततः शान्तिः कुतो भवेत् १७४
पूरककुम्भके चैव, रेचके च परिश्रमः ।
कर्त्तव्यो नैव चित्तस्य, क्लेशकारण सम्मतः ।१७५।
क्लेशकारणरूपे च, तादृक् परिश्रमे तथा ।
कर्त्तव्ये मोक्षप्राप्तिश्च, प्रत्युत विघ्नतां भजेत् ।१७६।
विघ्नानां संनिधाने च, सर्वदा विद्यमानके ।
कार्ये सिद्धिस्तु कुत्रापि, कदापि नैव सम्भवेत् ॥१७७
नेतीधोत्यादिके येन, हठयोगप्रधानकम् ।

कृतं तेनापि संसार भ्रान्तिगर्त्तासु पातनम् ॥१७८
कृतं सर्वत्र स्वस्यैवमतो हि हठयोगके।
अभ्यासं सर्वथा त्यक्त्वा, भावे[1] सम्मुखतां भजेत् १७९
प्राणायामस्तु भावे च, रेचकादौ च सर्वथा।
कृतो येनैव तेनापि, मोक्षमार्गोऽपि साधितः ॥१८०॥
पातंजलानुसारेण, प्राणायामः प्ररूप्यते।
आसनाभ्यासतः पश्चात्तन्निरूपणता भवेत् ॥१८१॥
आसनसिद्धिकार्याच्च, श्वासोच्छ्वासगतेस्तथा।
प्राणायाम--निरोधश्च, कथ्यते योगवेदिना ॥१८२॥
बाह्यपवनवस्तूनामान्तरप्रणिवेशने।
श्वासश्च परिकथ्येत प्रश्वासः प्रणिगद्यते ॥१८३॥
आन्तरवायुरूपस्य, बाह्यनिष्कासने सति।
प्रश्वासः परिजायेत, द्विगतिरोधने किल ॥१८४॥
प्राणायामस्तु पूर्णः स्यात्प्राणायामप्रयोगतः।
देशकालप्रसंख्याभिः, मात्रासम्बन्धकैस्तथा ।१८५।
बाह्याभ्यान्तर भेदाभ्यां, तथा च स्तम्भवृत्तितः।
प्राणायामे च दीर्घत्वं, सूक्ष्मत्वं सर्वदा भवेत् १८६

1 भावप्राणायामे

आन्तरश्वासव्यक्तीनां, बाह्यनिष्कासने सति ।
बाह्यनिरोधकर्त्तव्ये, बाह्यकुम्भक उच्यते ॥१८७॥
तद्विधिश्चाष्टकृत्वश्च, रेचककरणे किल ।
षोडश बाह्यकुम्भं च, कृत्वा चतुष्कवारतः ॥१८८॥
पूरके परिकर्त्तव्ये, रेचकं पूरकैः सह ।
बाह्यकुम्भककर्त्तव्ये, बाह्यवृत्तिः प्रकथ्यते ॥१८९॥
बाह्यश्वासस्वरूपं च, आन्तरे परिकृष्य च ।
आन्तरप्रणिरोधे च, आन्तरकुम्भको भवेत् ॥१९०॥
तद्विधिः परिदृश्येत, चतुः प्रणवपूरकम् ।
कृत्वा षोडशचान्तर्यं, कुम्भकं परितन्यते ॥१९१॥
ततोऽष्टरेचकांश्चैव, कृत्वाऽनेन प्रकारतः ।
पूरकरेचकाभ्यां च, कुर्यादान्तरकुम्भकम् ॥१९२॥
तत आभ्यन्तरं कुर्यात् ततो हि बाह्यकुम्भकम् ।
बाह्याभ्यन्तररूपेषु, एकत्र कुत्रचित्तथा ॥१९३॥
सुखपूर्वकप्राणानां, रोधने स्तम्भवृत्तिकम् ।
चतुःप्रणवरूपेण, पूरके करणे सति ॥१९४॥
अष्टरेचक कर्त्तव्ये, ततोऽनेन प्रकारतः ।
पूरकरेचकौ कृत्वा, यत्र कुत्र सुखेन च ॥१९५॥

प्राणानां रोधने चैव, स्तम्भवृत्तिर्निगद्यते ॥
अपरे तस्य भेदाश्च, यावत्संख्याः क्षणा यथा ॥१९६
जायन्ते पूरके वायौ, तावत्संख्याक्षणास्तथा ।
रेचके कुम्भके स्युश्च, संख्याभेदो न विद्यते ।१९७।
प्राणवायोश्च नाभौ च, हृदयकण्ठभागके ।
नासाऽभ्यन्तरभागे च, आन्तरदेश उच्यते ।१९८।
नासिका पुरतो वायुः बाह्यषोडश चांगुलम् ।
बाह्यदेशः प्रवक्तव्यः, साधकैः पूरके क्षणे ॥१९९॥
प्राणायामे च कर्त्तव्ये, नाभौ च श्वासकर्षणम् ।
सोऽपि षोडश चांगुलपर्यन्तं च बहिः क्षिपेत् ॥२००
यैर्हृदयान्तके चैव, आन्तरं परिकृष्यते ।
तैर्द्वादशांगुलान्तं च, बहिश्च परिक्षिप्यते ॥२०१॥
यो योगी कण्ठपर्यन्तं, श्वासं च परिकर्षति ।
सोऽप्यष्टांगुले बाह्ये, निष्कासनं तनोति च॥२०२॥
नासाऽभ्यन्तरभागे च, उपर्यन्तिमभागके ।
परिकर्षति श्वासं च, स चतुरंगुलांस्तथा ॥ २०३॥
बहिश्च श्वासतां नीत्वा, पूर्वपूर्वस्य चात्र वै ।
अपेक्षोत्तरकालीने, सूक्ष्मत्वं पूर्ववस्तुषु ॥२०४॥

दीर्घत्वं परिज्ञायेतां, प्राणायामे च ह्य[१]ंकतः ।
परस्परं च कालस्य, सम्बन्ध दृढ़भावतः ॥२०५॥
तस्य नियमरूपस्य, व्यतिक्रमो न जायते ।
चतुः प्रणवसंख्यातः, पूरककृत्यकालिके ॥२०६॥
एकक्षणश्च सञ्जातः, षोड़श[illegible]था ।
कुम्भके परिकर्त्तव्ये, चतुः क्षणा भवन्ति च ॥२०७॥
अष्टप्रणवद्वारेण रेचके च कृते सति ।
द्वौ क्षणौ परिज्ञातव्यौ, मन्त्रसंख्या न मात्रके ॥२०८
तल्लग्नसमयस्यैव, अभिधा काल नामतः ।
यदि च सुखपूर्वेण, साधकेन कृते सति ॥२०९॥
द्वित्रिचतुर्गुणान्तं च, यावदिच्छन्ति तास्तथा ।
संख्याश्च परिवर्धन्ते, लाभश्च जायते ततः ॥२१०॥
कालमात्राधिके चैव, प्राणायामस्य दीर्घता ।
न्यूनतायां च सूक्ष्मत्वं, प्राणायामेतु ज्ञायताम् ॥२११
बाह्याभ्यन्तरवस्तूनां विषयाणां च त्यागतः ।
केवलकुम्भकश्चैव, प्राणायामः स तूर्यकः ॥२१२॥

---

१ संख्यातः ।

शब्दस्पर्शरसानां च, गन्धवर्णस्य वस्तुनः ।
इन्द्रियविषयाणां च, बाह्यविषयता भवेत् ॥२१३॥
सङ्कल्पप्रविकल्पानां, विषयो मानसो मतः ।
तेषां च परित्यागे च, कर्त्तव्ये प्राणमार्गतः ॥२१४॥
स्वत एवावरोधः स्यात्प्राणायामः स तूर्यकः ।
प्राक्सूत्रे दर्शिते प्राणायामे च प्राणवस्तूनाम् ॥२१५
निरोधेन मनोरोधः, संयमो मानसो मतः ।
मन इन्धियरोधाश्च, प्राणसंयमता भवेत् ॥२१६॥
अत्र प्राणस्य रोधार्थं, निर्दिष्टं स्थानकं नहि ।
यत्र कुत्रापि स्थानेषु, यथेच्छं परिरुध्यताम् ॥२१७॥
तथा च काल संख्यायाः विधानमपि नो भवेत् ।
मात्राणामपि संख्यायाः विधानं नहि सर्वथा ॥२१८
प्राणायामस्य संसिद्धौ, मनः स्थैर्यं प्रजायते ।
धारणानां च तेषां वै, सामर्थ्यं सर्वथा भवेत् ॥२१९
प्राणायामेन साकं च, स्वासनाभ्यासयोगके ।
नाडीचक्रस्वरूपाणां, गृहाभ्यन्तरवस्तूनाम् ॥२२०॥
भिन्नाङ्गानां च यादृश्यः, प्रसुप्तशक्तयस्तथा ।
जागृतिस्तत्र काले च, उत्तमयोगप्राप्तये ॥२२१॥

शरीरे स्वस्थता तस्य, दृढ़रूपा प्रजायते ।
रोगिमनुष्यमात्रैश्च, चित्तैकाग्र्यं न तन्यते ॥२२२॥
तथोच्च तत्त्वज्ञाने च, स्थिरध्यानं न जायते ।
अतो योगस्य सिध्यर्थं, प्रारंभकालिके तथा ॥२२३॥
आसनाभ्यासकर्त्तव्यः, यतो देह दृढ़ं भवेत् ।
चित्ते सुस्थिरता चैव, जायते योगभावतः ॥२२४॥
श्वासानां चैव व्यायामः प्राणायामः स कथ्यते ।
आलस्यमूढ़तादीनां, देहदुर्बलवस्तूनां ॥२२५॥
प्राणायामेन नाशः स्यात्प्राणायामस्त्वतो मतः ।
हठयोगस्य भेदाश्च, कथ्यंते हठयोगतः ॥२२६॥
षट्कर्मासनमुद्राः प्रत्याहारप्राणसंयमौ ।
ध्यानं समाधि रंगानि, सप्तस्यु हठयोगके ॥२२७॥
धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौकिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि, षट्कर्माणि समाचरेत् ॥२२८॥
आसनं पूर्वप्रोक्तं च, मुद्रा तु प्रतिपाद्यते ।
महामुद्रा नभोमुद्रा, जालंधराख्य बन्धकः ॥२२९॥
उड्डीयानमहाबन्धौ, मूलबन्धश्च वेधके ।
विपरीतकराश्चैव, खेचरी योनिमुद्रिका ॥२३०॥

शक्तिशालिवज्रोऽत्र्यौ च तडागी दद्रुकी तथा ।
शाम्भवी धारणे पञ्च, अश्विनी पाशिनी तथा ॥२३१
भुजङ्गिनी च काकी च, मतङ्गी मुद्रका इमाः ।
राजयोगस्य ससाङ्गं, विचारणीयकं सदा ॥२३२॥
धारणे द्वयंग भूते च, प्रकृति ब्रह्मधारणे ।
ध्यानस्यत्र्यंग रूपाणि, विराटीशस्य ध्यानके ॥२३३
ब्रह्मध्यानं तृतीयं स्यात्समाधिश्चतुरङ्गिका ।
वितर्कानुगतश्चैव, विचारानुगतस्तथा ॥२३४॥
आनन्दानुगतश्चैव, अस्मिताऽनुगतः किल ।
तस्यैव स्थूलभूतश्च, चेन्द्रियसूक्ष्मता तथा ॥२३५॥
अहङ्कारादि वस्तूनि, ध्यातव्यानि भवन्ति च ।
सूक्ष्मक्रिया स्वरूपैश्च स्वरोद साधनादिषु ॥२३६॥
प्रत्याहारेण नादानुसन्धानरूपवस्तुनः ॥
धारणाभिश्च षट्कर्मभेदनकृतिनस्तथा ॥२३७॥
तेषां सम्बन्धता ज्ञेया, अग्रे रूपं विचार्यते ।
वायुतो द्वयंगुलोर्ध्वं च, गुह्यतो द्वयंगुलं ह्यधः ॥२३८
चतुरङ्गुलविस्तृतं, समस्तनाडिमूलकम् ।
पक्ष्यंडसदृशं चैव, एककन्दस्तु विद्यते ॥ २३९ ॥

यत्र नाडिसहस्त्र च, द्वासप्ततिकमानके ।
निष्कास्य नाडिका तस्मात्सर्वदेहे च प्राप्यते ॥२४०
तासां मध्ये च योगेषु, नाडित्रयप्रधानता ।
इङ्गले पिङ्गले चैव, सुषुम्ना चाभिधानका: ॥२४१॥
ईडा भोगवती गङ्गा, पिङ्गला यमुना नदी ।
ईडापिङ्गलयोर्मध्ये, सुषुम्ना च सरस्वती ॥२४२॥
प्रणवाकृति रूपा च, सुषुम्ना धनुषाकृतिः ।
ईडापिङ्गलमध्यत्वाद् मेरुदण्डान्तकं नयेत् ॥२४३॥
तत् स्थानात्पृथग्भूत्वा, वक्राकारं च धारयेत् ।
भ्रू युगलोर्ध्वमीडाभिः, पिङ्गलाभिस्तथा सह ।२४४।
सङ्गता ब्रह्मरन्ध्रास्ये, ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तकम् ।
ईडा पिङ्गलसादृशी, सुषुम्ना मूलकन्दतः ॥२४५॥
निर्गताब्रह्मरन्ध्रान्तपर्यन्तं परिगच्छति ।
चानेनैव प्रकारेण, नीत्वा मूले च कन्दके ॥२४६॥
ब्रह्मरन्ध्रकपर्यन्तं, विस्तृता सुषुम्नादितः ।
नाडिकायाश्च षड्ग्रन्थि, षट्चक्रा[1]भिख्यतां वहेत् २४७
योगक्रियाप्रद्वारेण, मूलाधारस्थिता तथा ।

---

१ षटचक्रद्वारतः

कुलकुण्डलिनीं नाड़ीं, प्रबोध्य चक्रद्वारतः ॥२४८॥
सुषम्ना प्रथमे चैव, प्रवाह्य ब्रह्मरन्ध्रके ।
उपरिष्टाच्च साहस्रदलकमलसंस्थिते ॥२४९॥
परमशिवरूपे च, लयं करोति मुख्यतः ।
लयकर्त्तव्यतोद्देशः, प्रथमः परिभाषितः ॥२५०॥
प्रथमचक्रनामाख्यं, मूलाधारकपद्मकम् ।
सुषुम्नाकन्दसंधौ च, तत्स्थितं परिभाव्यताम् २५१
वशषसाश्चतुर्वर्णाः, दलसमाः प्रकीर्त्तिताः ।
रक्तवर्णस्वरूपाश्च, चक्राधिष्टातृ डाकिनी ॥२५२॥
आधारपद्मकर्णिकागह्वरे वज्रनाडिषु ।
मुखे त्रिपुरसुन्दर्याः,वासस्थानं त्रिकोनकम् ॥२५३॥
शक्तिपीठकनामाख्यं, तन्मृदुचपला समम् ।
तत्र कन्दर्पनामाख्य, वायुनिवासस्थानकम् ॥२५४
सोऽपि जीवधराभिख्यः, बन्धुपुष्पसमो मतः ।
कोटिसूर्यप्रकाशाढ्यः, शक्तिशाली च सम्मतः २५५
त्रिकोनशक्तिके पीठे, स्वयंभूलिङ्गकं वसेत् ।
पश्चिमास्ये च तप्तानां, सुवर्णानां च सादृशम् २५६
मृदुकं ज्ञानध्यानानां, प्रकाशकत्व संयुतम् ।

स्वयम्भूलिङ्गस्योर्ध्वं च, पद्मकेसरसदृशम् ॥२५७॥
शङ्खवेष्टनयुक्तं च, सार्धत्रिवलयाकृति ।
सर्पवत्कुलकौण्डल्यं, स्वास्यात्स्वयंभूलिङ्गतः ।२५८।
निद्रितं मुखमावृत्य, तत्प्रबोधनिमित्तकम् ।
गोप्यं च गुरुगम्यं तद्भवतीति विज्ञायताम् ॥२५९॥
द्वितीयचक्रस्याभिख्यं, स्वाधिष्ठानाख्य पद्मकम् ।
तत्स्थिति लिङ्गमूले स्याद्, बभमयरलादिकम् ।२६०
षड्वर्णदलसंयुक्तं, रक्तवर्णेनसंयुतम् ।
तत्र बालाख्य सिद्धानां, स्थितिर्देवी च राकिनी २६१
तृतीयं मणिपूराख्यं, चक्रं स्यान्नाभिमूलके ।
डढणतथदाद्यानि[१], दशवर्णानि तानि वै ॥२६२॥
सुवर्णमय वर्णानि, राजन्ते दशपत्रतः ।
यत्र रुद्राक्ष सिद्धाख्यलिङ्गं सर्वप्रकारतः ॥२६३॥
मंगलं प्रविधीयेत, यत्र परमधार्मिकी ।
लाकिनी देवता चैव, सर्वरूपैर्विराजते ॥२६४॥
चतुर्थं हृदिस्थं ज्ञेयं, चक्रमनाहतं तथा ।

---

१ टठडढण तथदधन ।

कखगघङचाद्यैश्च, द्वादशवर्णकैर्युतम् ॥२६५॥
अतिरक्तकवर्णैश्च, द्वादशपत्रकैर्युतम् ।
हृदि चाति प्रसन्नं च, स्थानं तस्य प्रकीर्त्तितम् २६६
तत्रानाहतपद्मे च, तेजस्वि रक्तवर्णकम् ।
अधिष्ठानं च बाणाख्यं, यस्य ध्याने कृते सति २६७
अत्र परत्र लोके च शुभफलं तु प्राप्यते ।
द्वितीय शिवनामाख्यं सिद्धलिंगं विराजते ॥२६८॥
काकिनी सदाधिष्ठात्री, देवी सा तत्र तिष्ठति ।
पञ्चमपद्मस्थानं तु, कण्ठं विशुद्धचक्रकम् ॥२६९॥
तद्वर्णं शुभसौवर्णं, धूम्रवर्णं च वामतः ।
अआ इई उवाद्यैश्च, षोड़शवर्णशोभितम् २७०
तस्य षोडशपत्राणि, तत्पद्मे छगलाण्डकम् ।
सिद्धलिंगं च शाकिनी, देवी तत्र विराजते ।२७१।
भ्रूद्वयमध्यभागे च, आज्ञा पद्माख्य चक्रकम् ।
शुभ्रवर्णं च षष्ठं स्याद्धक्षवर्णेन संयुतम् ॥२७२॥
शुक्लनामा महाकालः, तत्पद्मसिद्धिलिंगकः ।

हाकिनी च महाशक्तिः, चक्राधिष्टातृ देवता २७३

द्विदलपङ्कजोर्ध्वं च, ब्रह्मरन्ध्रके इंगला ।
पिंगलासुषुम्ने चैव, संगमस्थानकं भजेत् ॥२७४॥

तत्तीर्थराजरूपत्वं, प्रयागं परिकीर्त्तितम् ।
तत्रैव स्नानकर्त्तव्ये, साधको मुक्ततां भजेत् ॥२७५

ब्रह्मरन्ध्रोपरिष्टाच्च, सहस्रदलपङ्कजम् ।
तत्स्थानाभिख्यता ज्ञेया कैलाशशुद्धरूपिका ॥२७६

तत्र स्थाने महादेवः, शिवः सदा विराजते ।
नकुलाभिधता वाच, नकुलाख्यं च कीर्त्तितम् २७७

नित्य विलासिता युक्तः, क्षयवृद्धि पराङ्मुखः ।
यः साधकः स्वकीयानां, चित्तवृत्तेश्च दार्ढ्यतः २७८

लीनं करोति तस्यैव, अखण्डज्ञानरूपकम् ।
निरञ्जनजगन्नाथस्वरूपं लभते सदा ॥२७९॥

सहस्रदलपद्माच्च, निर्गतामृतधारिकाम् ।
यः पीबति सदा योगी जयति मृत्युतां स च ।२८०।

सहस्रदलपद्मे च, कुलरूपा तु कुण्डली ।
महाशक्तौ लयं याति, तदा सृष्टुश्च सर्वथा ।२८१।

परमेशे लयं विद्याद् मूलाधारे तथैव च ।

चतुर्दलं च पद्मं तु, तदवस्थासु तत्र च ॥२८२॥
कुण्डली स्वदृढं स्थानं, निश्चयेन परित्यजेत् ।
क्रमेण कुण्डली चैव, षट् चक्रभेदद्वारतः ॥२८३॥
सहस्त्रदलपद्मं च, गत्वालयं च प्राप्नुयात् ।
तत्र शिवप्रभोर्योग[1]:, मुक्ति क्रिया स्वरूपकः ।२८४।
तथा तस्य दशायां च, स योग्य खंडज्ञानवान् ।
निरञ्जनजगन्नाथरूपं प्राप्य शिवं भजेत् ॥२८५॥
प्राणायामः समायोगः, प्राणायाम इतीरितः ।
प्राणायाम इति प्रोक्तः, रेचक[2]पूरकुम्भकैः ॥२८६॥
योगि यागल्वयः ॥

पूर्वोक्त संख्यया चैव प्राणायामे कृते सति ।
यदि तु कष्टप्राप्तिः स्यादृष्टषोड़श वारतः ॥२८७॥
जापं कृत्वा च कर्त्तव्यः, प्राणायामः सुनिश्चयात् ।
यत्र जापक्रिया नास्ति, तत्रेक द्वित्रिवारतः ॥२८८॥
गणनायां कृतायां च, प्राणायामो वितन्यताम् ।
अन्यथा कार्यकर्त्तव्ये, फलप्राप्तिर्न जायते ॥ २८९॥

---

१ शक्तिः । २ पूरक ।

कुत इति च पृष्टव्ये, उत्तरंतु विधीयते ॥
अतोऽपि प्रथमस्तालः, तालोपरि च श्वासता ॥२६०
श्वासोपरि प्रश्वासः स्यादिति क्रमो निदर्शितः ।
किन्तु कदापि प्राबल्याद्रेचकं पूरकं च न ॥२६१॥
रेचककालवैशेषे, सतर्कसावधानता ।
यावच्छनैः शनैश्चैव, श्वासस्तु परित्यज्यते ॥२६२॥
हस्तारूढांश्च सक्तूंश्च, निःश्वास वायुयोगतः ।
उड्डापनाय शक्नोति, नैव तथा वितन्यताम् ॥२६३॥
प्राणायामस्य काले च, उपविश्य यथा सुखम् ।
मेरुदण्डं गलं चैव, मस्तकं वक्रता हितं ॥२६४॥
भ्रकुट्यां दृष्टितां धृत्वा, ततः कुम्भकतां भजेत् ।
किन्तु सिद्धमहात्मा च तत्सहायं परित्यजेत् ॥२६५
शीतली प्राणयामस्य, सहायताधिकां भजेत् ।
शीतल्याश्च सहायेन, सर्वकार्यकरोभवेत् ॥२६६॥
प्रोक्तं च :—
सर्वदा साधयेद्योगी, शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णकफपीताश्च, जायन्ते नैव तस्य वै ॥२६७॥
जिह्वाया वायुमाकृष्य, उदरे पूरयेच्छनैः ।

क्षणं च कुम्भकं कृत्वा, नासाभ्यां रेचकं पुनः २६८
प्राणायामक्रियातश्च, मोक्षप्राप्तिः प्रदर्शिता ।
वन्ध्यापुत्रसमा सा च, ज्ञातव्या सर्वसज्जनैः २६६
प्राणायामेन मोक्षश्चोदन्ययोगाङ्गता वृथा ।
प्रत्याहारादिकं व्यर्थं धारणा सफला कुतः ॥३००॥
ध्यानसमाधिता नैव, कर्त्तव्या च कदाचन ।
केवलप्राणयामेन, मोक्षप्राप्तिर्वितन्यताम् ॥३०१॥
तादृशप्राणयामस्तु, विग्रहे कष्टदो मतः ।
केवल देहदान्त्या च न कोऽपि गुणआत्मनि ।३०२
सम्यग्ज्ञानेन सार्धं च, सम्यक्क्रिया न यत्र वै ।
तत्र कथं शिवाप्तिः स्यादिति स्वान्ते विचार्यताम् ३०३
सर्वथा निष्फलो नैव, प्राणायामो निगद्यते ।
यथा पातञ्जलैः प्रोक्तः, तथा न जैनदर्शने ॥३०४॥
केवलवायुनिष्कासे, प्रवेशो मोक्षता न हि ।
किन्तु सत्यस्वरूपं च, प्राणायामस्य ज्ञायताम् ॥३०५
योगाङ्गे च क्रमेणैव, आरोहे सिद्धता भवेत् ।
सम्यग्दर्शनपूर्वेण, प्रथमं च महाव्रतम् ॥३०६॥
अतिक्रमादि दोषेण, रहितं पालनं मतम् ।

अष्टप्रवचनेनैव, विशुद्धं परिपाल्यताम् ॥३०७॥
ततो नियमसद्भावः, तस्यैव परिशुद्धये ।
आसनं दृढध्यानार्थं, प्राणायामोपयोगि च ॥३०८॥
विशुद्ध प्राणयामस्य, स्वरूपमपि प्रोच्यते ।
यशोविजयप्राज्ञानां, ग्रन्थानामनुसारतः ॥३०९॥
हठयोगस्तु नाम्नैव, हठभावप्रकाशकः ।
सिद्धिर्हठेन कस्यापि, जायते न कदाचन ॥३१०॥
गुदातो दुग्धपानेऽपि, आत्मनि वद किं भवेत् ।
तत्कार्यं बालिशानां च, न तु विशुद्धयोगिनाम् ३११
अज्ञानिजनतुष्ट्यर्थं, लोकप्रतारणाय च ।
संसारोदधिपाताय, स्वपरदुःखहेतवे ॥३१२॥
आत्मीय ज्ञानशून्येन, अज्ञानिना वितन्यते ।
तत्क्रियास्वादरो नैव, कर्त्तव्यो ज्ञानिना कदा ॥३१३
हठेन कार्यकर्त्तव्ये, मिथ्यात्वं परिजायते ।
मिथ्यात्वं सर्वथा त्याज्यं श्रद्धात्वधनकांक्षिणा ३१४
प्रतिपादितमन्यत्र, तं योगं नैव धारयेत् ।
भवभ्रमणहेतुः स्यान्मिथ्यात्वपरिपोषकम् ॥३१५॥
वस्तुगत्या विचारे तु, सत्यं योगस्वरूपकम् ॥

मीलति योगदृष्ट्या च, परिशोधितरूपकम् ॥३१६॥
अतस्तदनुसारेण, प्राणायामस्वरूपकम् ।
चतुर्थदृष्टिरूपेण, ज्ञायते योगदीपके ॥३१७॥
चातुर्थी योगदृष्टिस्तु दीप्रा च प्राणयामिका ।
उत्थानभावना नैव, अत्रैव परिभाव्यताम् ॥३१८॥
प्राणायामे च द्रव्येण, कर्त्तव्ये वायुयोगतः ।
क्षणिका देहशुद्धिः स्यादतो लाभो न चात्मनि ३१९
कथंचिद् गुणदोषाणां, विचारे च कृते सति ।
अपेक्षया च मन्तव्यः प्राणायामस्तु द्रव्यतः ।३२०
द्रव्येण देहशुद्धिः स्यादतः स्वास्थ्यं भवेत्सदा ।
अनालस्यं च देहस्य, स्वास्थ्येनैव प्रजायते ॥३२१
देहस्वास्थ्ये च सञ्जाते, मनः स्वास्थ्यं प्रजायते ।
तता विचारप्राबल्यं, शुद्धकारणयोगतः ॥३२२॥
द्रव्यं च कारणं ज्ञेयं, भावः कार्यं निगद्यते ।
कृत्स्नकारणसामग्र्यां, कार्यं पूर्णं प्रजायते ॥३२३॥
प्राणायामस्तु भावेन, कार्यो दीपप्रभासमः ।
ज्ञानरूपः सदा भाव्यः, जैनशासनवेदिना ॥३२४॥
अनाद्यऽसत्यभावानां, मिथ्यात्वाविरत्यादीनाम् ।

प्रमादानां कषायाणां, यद्युक्तयोगवस्तूनाम् ॥३२५।
हिंसाऽसत्यत्व चौर्याणामब्रह्ममतादीनाम् ।
अनादिकालशत्रूणां त्यागे तु भावरेचकः ॥३२६॥
पूर्वोक्तदोषरूपाणां, निष्कासे गुणपूरणम् ।
श्रद्धात्वविरत्यादीनां, दृढरूपेण पालनम् ॥३२७॥
कषायपरित्यागेन, प्रमादपरित्यागतः ।
समितिगुप्तिसेवातः, महाव्रतस्य पुष्टिता ॥३२८॥
उपयोगेन धर्मः स्यात्क्रियातः कर्म एव च ।
परिणामेन बन्धस्तु, विज्ञेयो जैनशासने ॥३२९॥
अहिंसा सत्यताऽस्तेयब्रह्मव्रतस्य पालनात् ।
मूर्च्छायाः परित्यागेन, दोषाणां त्यागता मता ३३०
दोषाणां सर्वथा त्यागे, रेचके शुद्धता भवेत् ।
गुणानां पूरणेनैव, पूरकः परिभाषितः ॥३३१॥
यदंशे गुणसम्प्राप्तिः पूरकता तु तादृशी ।
यावद्दोषस्य नाशः स्यात्तावद्रेचकता मता ॥३३२॥
वैराग्याभ्यासद्वारेण, गुणानां स्थिरता भवेत् ।
यदंशे गुणस्थैर्यं स्यात्कुम्भकस्तादृशो मतः ॥३३३॥
धर्मार्थं प्राणता त्याज्या, किन्तु धर्मो न त्यज्यताम्

प्राणसङ्कटसम्प्राप्तौ, धर्मेषु दृढतां भजेत् ॥३३४॥
चतुर्गतिकसंसारे, प्राणाः सर्वत्र योनिषु
सुलभेन प्रप्राप्यन्ते, धर्मस्तु तत्र दुर्लभः ॥३३५॥
धर्मार्थप्राणसंत्यागे येषां मानसभावना ।
प्राणायामस्य योग्यास्ते, इतरे नामधारकाः ॥३३६॥
मधुरोदकसादृश्यं, तत्वश्रवणभावनम् ।
जायते यत्र काले च तदा तद् दृष्टिता भवेत् ॥३३७
क्षारोदकस्य संकाशं, संसारं परिमन्यते ।
गुरुभक्तिरद्रोहेण, बीजरोह समामता ॥३३८॥
सम्यक् श्रद्धां विना नैव, सूक्ष्मबोधोऽत्र सम्भवेत् ।
वेद्यसंवेद्यके चैव, पदे तु तादृशो मतः ॥३३९॥
अवेद्ये तु पदे नैव, बोधः स्वप्नेऽपि जायते ।
अतो हि वेद्यसंवेद्यपदार्थे यत्नतां भज ॥३४०॥
वेद्यबन्धुस्तु विज्ञेयः, मोक्षनिमित्तकः सदा ।
तज्ज्ञानं चैव संवित्तिः, नयनिक्षेपतः शुभा ॥३४१॥
वेद्यसंवेद्यप्रामाण्यं, ग्रन्थिभेदनतो मतम् ॥
पापप्रवृत्तिछेदस्तु तत एव प्रजायते ॥३४२॥
तप्तलोहस्वरूपस्य, पदधृति समा मता ।

भ्रान्तनिवृत्तिरत्रैव, तद्विपरीतके पदे ॥३४३॥
अवेद्यवेद्यनामाख्यो, भवाभिनन्दिजीवकैः।
अज्ञेणाभेद्यको ज्ञेयः, जैनशासनबाह्यकैः ॥३४४॥
लोभकार्पण्यमात्सर्य, मायिकृता जुषः सदा।
भयापात्रत्व संयुक्तः, भवेन संभृतः सदा ॥३४५॥
एतादृशमनुष्याणां, निष्फलारम्भता भवेत्।
तादृशां च गुणानां च, अवेद्यपदता दृढा ॥३४६॥
सत्सङ्गागमतत्त्वेभ्यः तेऽपि बहिर्मुखाः सदा।
तैश्च सत्सङ्गतिर्नैव, प्राप्यते पापयोगतः ॥३४७॥
कुतर्कानां सहायेन, हस्त्यागमनकालिके।
एकान्ते चोपविश्यैव, बठरैः परिभाव्यते ॥३४८॥
हनिष्यति च प्राप्तं चेत्पूर्वं हस्तिपकं तदा।
अप्राप्तं यदि हन्ता चेत्तदा तु सर्वजन्तुनः ॥३४९॥
कथं दूरेऽपगच्छामि भयमत्र न विद्यते।
प्राप्ताप्राप्तविचारे च, कर्त्तव्या समये तदा ॥३५०॥
हस्ती चागत्य तत्रैव, शुण्डादण्डेन तं जनम्।
उत्पाट्य परिक्षिप्त्वा च, पादाभ्यां परिपीडितम् ॥३५१
तदा विचारदृष्टिना, केनचिच्च जनेन वै।

आगत्य श्रवितं सम्यक् बोधाधायक सद्वचः ॥३५२॥
प्राप्ताप्राप्तविचारे च, कर्त्तव्ये तादृशी दशा ।
सम्प्राप्ता चाधुना भ्रातः, पीब धर्मरसायनम् ॥३५३॥
यथा च सन्निपातानां जीवानां पायसं विषम् ।
तथा बठरछात्राणां तत्काले तादृशं वचः ॥३५४॥
तथा चोक्तं पञ्चतन्त्रेः—
पयः पानं भुजङ्गानां, केवलं विषवर्धनम् ।
उपदेशो हि मूर्खाणां, प्रकोपाय न शान्तये ॥३५५॥
यथा च तत्त्वसम्प्राप्तिः, कृता मया च यादृशी ।
केनचिच्च जनेनैव, न प्राप्ता तादृशी कदा ॥३५६॥
संशयो नैव तत्रापि, एवं रीत्या च भावने ।
कुर्कटं दर्पणे दृष्ट्वा, यथा तेनैव युध्यते ॥३५७॥
तद्वद्भ्रान्तिश्च तत्रापि, विचारविमुखे जने ।
अतः सत्सङ्गतिं कृत्वा, आगनामनुभवेन च ॥३५८॥
ततोऽनु वस्तुतत्त्वं च, गृह्यतां सर्वसज्जनैः ।
अतः शास्त्रस्वरूपं च सर्वदा चिन्तनं शुभम् ॥३५९॥
अष्टके प्रोक्तंः—
शासनात्त्राणशक्तेश्च, बुधैः शास्त्रं निरूपितम् ।

वचनं वीतरागस्य, तत्तु नान्यस्य कस्यचित् ॥३६०॥
यथालक्ष्येण सद्युक्तौ, प्रमादि गुरुशिष्यकौ ।
तयोर्दृष्टान्तकं श्रुत्वा, प्रमादं परिवर्ज्यताम् ॥३६१॥
कस्मिंश्चिद् ग्रामबाह्ये च, पर्णकुट्यां च तिष्ठतः ।
गुरुशिष्यौ महामूर्खौ, आलस्यपरिपूरितौ ॥३६२॥
एकदा शीतकाले च, शीतं पतति दुःसहम् ।
वस्त्राणांपरितोऽभावे, ध्यायतो गुरुशिष्यकौ ॥३६३॥
प्रातः काले च भक्तानां, गृहे गत्वा च कम्बले ।
मार्गणे परिकर्त्तव्ये, शीतावरोधता भवेद् ॥३६४॥
प्रातः काले च सञ्जाते, भिक्षार्थं निकटे गतौ ।
यांकांभिक्षां च सम्प्राप्य, शीघ्रं कुट्यां निवेशितौ ३६५
रात्रेः पश्चाच्च तौ द्वौ च, विचारं कुरुतस्तदा ।
प्रातः काले च सञ्जाते, याचिष्यावश्च कंबलम् ३६६
एवं रीत्या च कर्त्तव्ये, शीते च प्रबले तथा ।
आलस्यस्य प्रभावेन, महच्छीतेन पीडितौ ॥३६७॥
परन्तु कम्बलार्थं च, ताभ्यां कृतं न याचनम् ।
प्रमादित्व मनुष्याणां, कियद्दुःखप्रदता भवेत् ३६८
तथैव धर्मकार्येषु, प्रमादं परित्यज्यताम् ।

अप्रमत्तत्व भावेन, योगाङ्गं प्रविधीयताम् ॥३६९॥
प्राणायामस्तु भावेन, द्रव्येण परिपालितः ।
तेनैव पुरुषेणैव, योगाङ्गाग्रे च गम्यते ॥३७०॥
आगमेनानुमानेन, सत्यज्ञानं च प्राप्यते ।
सर्वज्ञस्योपदेशानां, भिन्नता न हि सम्भवेत् ३७१
सर्वज्ञदासरूपाणां, देवानां भक्तिभावना ।
चित्र विचित्र रूपेण, तन्यते राग द्वेषतः ॥३७२॥
देवाः संसारिणो ज्ञेयाः, रागद्वेषस्वरूपकाः ।
एकत्र रागसद्भावः, अन्यत्र द्वेष भावना ॥३७३॥
सर्वज्ञ वीतरागस्य, भक्तिमुक्त्युपतिष्ठते ।
सैव विशुद्धभावेन, कर्त्तव्या ज्ञानिना सदा ।३७४।
रागिद्वेषित्वयुक्तानां, सम्यग्दृष्टित्वसेविनाम् ।
धर्मसाहाय्यदानार्थं, देवानां भक्तिभावना ॥३७५॥
इन्द्रियार्थज बुद्धिः स्याज्ज्ञानमागमहेतुकम् ।
शुभकृति गुणेनैव, असंमोहकता भवेत् ।३७६।
फलभेदस्य सङ्केत, तत एव प्रजायते ।
अतिप्रेमक्रियायां च, आदरः सर्वतोऽधिकः ।३७७।
विघ्नानि परिनश्येयुः, श्रियाः समागमा भवेत् ।

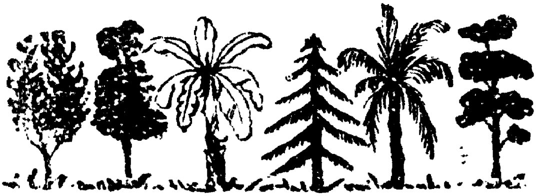
बुद्धिपूर्वक्रियातश्च, भववृद्धिफलं भवेत् ।३७८।
ज्ञानपूर्वक्रियातश्च, शिवाङ्गं परिजायते ।
असंमोहक्रिया द्वारा, शीघ्रं मुक्तिः प्रजन्यते ॥३७९
पुद्गलरचनाभावः, मृगतृष्णा समो मतः ।
तत्र न मानसं दद्यात्सुखाभासेषु कुत्रचित् ॥३८०॥
एक एव शिवे मार्गे, ज्ञानी दद्याच्च मानसम् ।
अन्यत्र नैव दातव्यं, सर्वदा सुखमिच्छता ॥३८१॥
जीवस्य परिणामानां, भेदेन भिन्नदेशना ।
न तत्र पक्षपातेन, देशना भिन्नता मता ॥३८२॥
परमार्थविचारे च, नयप्रमाणभेदतः ।
मुनीनां देशना भिन्ना, पक्षपातविवर्जिता ॥३८३॥
शब्दभेदं च संश्रुत्य कालुष्यं न वितन्यताम् ।
तत्रैव परमार्थत्वं, भाव्यं सर्वसुखावहम् ॥३८४॥
यद्येव एकवस्तुत्वं, तदा कलहता कथम् ।
एक गङ्गात्वमाश्रित्य, व्यवहारे तु भिन्नता ।३८५।
वक्ति सुरनदीं कश्चिद्, गङ्गा वदन्ति केचन ।
वस्तुगत्या विचारे च, न कलहावकाशता ॥३८६॥
तथैव नयभेदेन, भिन्नत्वं यदि भासते ।

तथापि योजना कार्या, विचारशीलमानवैः ॥३८७।
केवलज्ञानदृष्टीनां, उपयोगस्य गोचरे।
वदन्ति युगपत्केचित्केचिच्च एक एव हि ॥३८८॥
केचिच्च क्रमभावेन, एवं रीत्या च जल्पने।
अन्योऽन्यं कलहायन्ते, अन्येषां भिन्नभावता ३८९
तदोपाध्यायपूज्येन, यशोविजयज्ञानिना।
नयभेदं समाश्रित्य, सावधानं शुभं कृतम् ॥३९०॥
तेषां च पूज्यपादानामाशयानामवेदिभिः।
भेदभावं समाश्रित्य, क्लेशत्वं परिवर्धितम् ॥३९१॥
यथा नयप्रमाणेन, कलहो नैव सम्मतः।
तथाऽत्र देशनायां च, समाधिर्नयभावतः ॥३९२॥
क्षमादिदशधर्माणां, त्रिकरणत्रियोगतः।
पालने प्रकटीयेत, धर्मसंन्यासता शुभा ॥३९३॥
ततः कषायक्लेशानां, मुनीनां सर्वनाशता।
समभावेन भावेषु, सर्वत्र भावना भवेत् ॥३९४॥
चत्वारो दृष्टयो येन, अभिनिवेशत्यागिना।
लब्धा च शुभयोगेन, लभ्यते पञ्चमी सदा ॥३९५॥
ईदृश प्राणयामस्तु, सेवितो येन योगिना।

विधूतकर्मक्लेशं च, कृत्वा शिवपदं भजेद् ॥३९६॥
धन्यास्ते पुरुषा ज्ञेया, येषां योगे सदा मनः ।
सेवित योगमार्गो यैः, तैः शिवं प्राप्यते सुखम्॥३९७
दृष्टिदर्शितरूपेण, प्राणायामो निषेव्यताम् ।
अन्यमार्गीय सेवातः, भवभ्रमणता भवेत् ॥३९८॥
ईदृशः प्राणयामस्तु, हरिभद्रादि ग्रन्थतः ।
दर्शितौ मयका तत्र, स्वीय कल्याणहेतवे ॥३९९
तत्र यदि विरुद्धं चेत्, मन्दबुद्धिप्रयोगतः ।
मिथ्या दुष्कृतता भूयात्, मदीयेति च प्रार्थना ।४००।

॥ इति श्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य जगत्पूज्या नेक संस्था संस्थापक ग्रन्थमालादि द्वारा साहित्य प्रचारकानेक विदेशिकजनप्रतिबोधक भ्रम-निवारक पूज्यपादगुरुदेव विश्ववन्द्य सूरि-चक्र चक्रवर्त्ति शासनप्रभावक श्रीविजय धर्मसूरीश्वरशिष्येण न्यायतीर्थन्याय-विशारदोपाध्याय मङ्गलविजयेन

विरचिते संस्कृत पद्यमययोग
प्रदीपे प्राणायाम वर्णननामा
षोडशतमः प्रकाशः समाप्तः ॥



है पीड़ादायी शल्य निकल जाते हैं, सभी ग्रन्थियां खुल जाती हैं, मान (अहंकार) रूपी ध्वज गिर जाता है धर्मध्वज आरोपित हो जाता है, अनुशय खुल जाते हैं,[1] धर्म का तथात्व ज्ञात हो जाता है, भूतसमूह का ज्ञान हो जाता है, धर्मधातु का भी बोध हो जाता है, सत्वधातु की स्थापना हो जाती है, सम्यक्त्व की पूर्ण प्रतीति हो जाती है, मिथ्यात्व का विवरण हो जाता है, अनियत सत्त्वधातु का परिग्रह हो जाता है, इन्द्रियां सत्त्वभाव में व्यवस्थित हो जाती हैं। सत्त्वचरित और सत्त्वव्याधियों का बोध हो जाता है सत्त्वसमुत्थानरूपी सिद्ध अमृतस्वरूप औषधि का मानो प्रयोग प्रारम्भ हो जाता है। समस्त दुःखों से मुक्ति प्रदान करके, निर्वाण सुख में स्थापित करने वाला वैद्यराज उत्पन्न हो गया हो, मानो तथागत को गर्भ में स्थिति मिल गयी हो, मानो तथागत की महाधर्मराज के आसन में स्थिति हो गयी हो, विमुक्ति का पक्ष सुस्थिर हो गया हो, सर्वज्ञता के नगर में प्रवेश हो गया हो, सभी बुद्ध निकट आ गये हों, बोधि के साथ ही धर्मधातु का प्रसार प्रारम्भ हो गया हो।[2] ललितविस्तरकार ने इस प्रकार 'अभिसम्बोधि' को जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि के रूप में वर्णित किया है, जिसकी प्राप्ति के बाद कुछ भी प्राप्तव्य शेष नहीं रह जाता।

निर्वाण

बौद्ध दर्शन का प्रथम उन्मेष भगवान् बुद्ध के मानस में, चार आर्यसत्यों के रूप में हुआ है। ये चार आर्य सत्य हैं दुक्ख, दुःखसमुदय, दुःखनिरोध और दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा।[3] (चत्तारि अरियसच्चानि—दुःख अरियसच्चं, दुःखसमुदयं अरियसच्चं, दुःख निरोधं अरियसच्चं, दुक्खनिरोधगामिनी प्रतिपदा अरियसच्चं) अर्थात् समस्त विश्वप्रपंच दुःख है, दुःख का उदय होता है अर्थात् दुःख उत्पन्न हुआ है, नित्य नहीं है, दुःख का निरोध संभव है तथा दुःखनिरोध के उपाय हैं।

इन चार आर्यसत्यों के साक्षात्कार के बाद दुःखनिरोध के उपाय के रूप में, आठ अंगों से युक्त मार्ग या उपाय का बोध उन्हें हुआ था, जिसमें सम्यग्दृष्टि, सम्यक्संकल्प, सम्यग्व्यायाम, सम्यक् स्मृति, सम्यक्वाक्, सम्यक्कर्मान्त। सम्यग् आजीव, तथा सम्यक् समाधि—इन सबका एकमात्र

---

१. तुलनीय—भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे। इत्यादिश्रुतेः
—वेदान्तसार, पृ० १६७

२. ल० वि० पृ० २५३, पं० ३० पृ० २५४ पं० ६ तक

३. अभिधम्मत्थ सङ्गहो, ७४०, पृ० १३७

फल निर्वाण है । पालि-बुद्ध-वचन में अभिधम्म के अन्तर्गत वर्ण्य-विषयों में जो चार हैं, उनमें निर्वाण अन्यतम है।[1] 'तत्थवुत्ताभिधमत्था चतुधा परमत्थतो । चित्तं चेतसिकं रूपं निब्बानमिति सब्बथा।' अभिधम्म के अनुसार निर्वाण लोकोत्तर संख्यात, चतुर्विध स्रोतापत्तिमार्ग-सकृदागामि मार्ग, अनागामिमार्ग और अर्हत मार्ग के ज्ञान एवं आचरण से मार्गफलों का आरम्भण रूप, तृष्णा आदि का हान, निर्वाण कहा जाता है। यह विगत तृष्णा-पद च्युतिरहित, अन्तरहित, कर्म आदि से असंख्यात और लोकोत्तर पद है।[2] (निब्बानं पन लोकुत्तरसंख्यातं चतुमग्ग ञाणेन सच्छिकातब्बं मग्गफलानामारम्भणभूतं वानसंख्याताय तण्हाय निक्खन्तता निब्बानं ति पवुच्चति।··· "पदमच्चुतमच्चन्तं असंखतमनुत्तरं । निब्बानमिति भासन्ति वानमुक्तामहेसयो) इस पद में राग-द्वेष आदि का अभाव होता है, अतः कभी इसे शून्यपद कह सकते हैं । राग आदि प्रणिधियों के अभाव के कारण अप्रणिहित भी कह सकते हैं । इस प्रकार यह निर्वाण तीन प्रकार का हो जाता है (१) शून्यनिर्वाण (२), अनिमित्त निर्वाण एवं (३) अप्रणिहित निर्वाण । इसके अतिरिक्त (१) उपाधिशेष और (२) अनुपाधिशेष के आधार पर इसके दो प्रकार भी माने जा सकते हैं, जब कि वस्तुतः स्वभाव से यह एक प्रकार का ही है।[3] (तदेतं सभावतो एकविधत्थि सउपाधिसेस निब्बानधातु अनुपाधिसेस निब्बानधातु चेति दुविधं होति कारणपरियायेन, तथा सुञ्ञतं अनिमित्तं अपणिहितं चेति तिविधं होति आकारभेदेन) ।

निर्वाण के संबंध में भगवान् बुद्ध के वचनों की बौद्ध-धर्म-दर्शन की विविध शाखाओं से भिन्न-भिन्न प्रकार से व्याख्या की गई है । फलतः प्रत्येक शाखा में निर्वाण का स्वरूप कुछ-कुछ भिन्न सा प्रतीत होता है । यद्यपि इतना निर्विवाद रूप से सभी स्वीकार करते हैं कि निर्वाण संसार दुःख का अत्यन्त निरोध है, संसार से निस्सरण है और इसी कारण उपादेय भी है। बौद्ध-दर्शन में आत्म-प्रतिषेध, ईश्वर-प्रतिषेध, सहेतुक और क्षणिक सत्ता के सिद्धान्त की स्वीकृति के कारण निर्वाण निरोधमात्र अर्थात् अभावमात्र हो सकता है। रीजडेविड्स इस अभावरूपता के साथ-साथ इसे श्रामण्य भी मानना चाहते हैं। क्योंकि शिष्यों के प्रश्नों के उत्तर में भगवान् बुद्ध ने निर्वाण को स्थापनीय प्रश्न कहकर इसका व्याकरण (व्याख्यान) नहीं किया है ।

---

१. अभिधम्मत्थसङ्गहो, १.१, पृ० १
२. वही, ६.३०, पृ० १२४,-१२५
३. वही, ६.३०, पृ० १२४

अभिधम्म में चित और रूप दोनों को नैरात्म्य माना गया है, वहां आत्मा का भी प्रतिषेध है, तथा निर्वाण का लक्षण करते हुए 'दुःखहान', 'विराग' और 'रागक्षय' आदि शब्दों से इसका परिचय दिया गया है। अतः निर्वाण ऐहिक सुख है, यह भी कल्पना की जा सकती है, किन्तु उस स्थिति में यह परम सुख नहीं हो सकता। कुछ सूत्रान्तों में इसे अजात, अमृत और अनन्त भी कहा गया है।[1] पूसे के अनुसार बुद्ध योगी थे और अवाच्य की अभिज्ञा रखते थे, जो न भाव है और न अभाव। यह प्रपञ्चातीत है। उनके अनुसार यह समझना कठिन है कि बौद्ध निर्वाण को अमृत, योगक्षेम और अच्युत क्यों कहते हैं। ये शब्द अभाव के समानार्थक स्वीकार नहीं किये जा सकते। रीजडेविड्स के अनुसार 'अमृत' आर्यों का आहार है और निर्वाण वीतराग पुरुष की सम्यक्-प्रज्ञा।[2]

सौत्रांतिकों के अनुसार निर्वाण अभावमात्र है जबकि सर्वास्तिवादी निर्वाण को परमार्थसत् द्रव्य अभिधम्म मानते हैं। उनके अनुसार भगवान् बुद्ध तृतीय आर्यसत्य अर्थात् सर्वदुःख-निरोध के रूप में निर्वाण को स्वीकार करते हैं। यह लक्षण धर्म है। दुःख का निरोध है और दुःखनिरोध का अर्थ वस्तु-सत्य भी है अर्थात् उसका विषय असन्मात्र विरोधमात्र नहीं है किन्तु द्रव्यसत् है।[3] यह दुःख का निरोध अर्थात् तृष्णा का क्षय, तृष्णा से विमुक्त है किन्तु अभावमात्र नहीं है। इस प्रसंग में निम्नलिखित तर्क प्रस्तुत किये जा सकते हैं:—

१. यदि यह अभाव मात्र होता तो यह आर्यसत्य कैसे होता? जिनकी सत्ता नहीं है वह ज्ञान का विषय नहीं हो सकता।

२. अभाव को तृतीय सत्य कैसे अवधारित करते?

३. अभाव संस्कृत और असंस्कृत में अग्र कैसे होता?

४. यदि तृतीय आर्यसत्य का विषय द्रव्यसत् नहीं है तो उसके उपदेश से क्या लाभ?

५. यदि निरोध निवृत्तिमात्र है, तो उच्छेददृष्टि सम्यक् दृष्टि होगी।

अंगुत्तर निकाय में निर्वाण को सुख, शान्त, और प्रणीत कहा गया है, जो उसे दुःखवत् देखता है उसके लिए मोक्ष सम्भव नहीं है।[4] मिलिन्द प्रश्न में निर्वाण-

---

१. बौद्धधर्म-दर्शन, पृ० १७६

२. वही, पृ० २६०

३. वही, (कथावत्थु से उद्धृत), पृ० २६०

४. वही, (अंगुत्तर-निकाय से उद्धृत ४.४४२) पृ० २६६

धातु को अत्थिधम्म, एकान्तसुख और अप्रतिमास (ग) कहा गया है। इसके अनुसार निर्वाण का लक्षण स्वरूपतः नहीं बतलाया जा सकता किन्तु गुणतः दृष्टान्त के रूप में कुछ कहा जा सकता है, जैसे जल पिपासा को शांत करता है वैसे ही निर्वाण त्रिविध तृष्णा का निरोध करता है।[1]

ललितविस्तर में निर्वाण को, दुःखनिरोध को, तृष्णा-निरोध के रूप में स्वीकार किया है। इस अवस्था में अशेष विराग की स्थिति होती है।[2] इसमें शाक्यमुनि गौतम बुद्ध के प्रारम्भिक जीवन से सम्बद्ध कथानक के माध्यम से, निर्वाण और उसकी पृष्ठभूमि की भूमिका दी गई है। इस प्रसंग में नवयौवन से तरुण शाक्यवंशीय गौतम बुद्ध (सिद्धार्थ जब नगर-भ्रमण की इच्छा से घर से बाहर निकलते हैं। वह देखते हैं संपूर्ण नगर और उद्यान- भूमि को हर प्रकार से सुसज्जित किया गया है। दोनों ही रंग-बिरंगे चंदोवों, छतरियों, ध्वजापताकाओं से सुसज्जित है। फूलों और गंधद्रव्यों से उसे मनोरम बनाया गया है। सेवकवर्ग भी सब प्रकार से अलंकृत है और बोधिसत्त्व पूर्व-द्वार से निकलते हुए उद्यान भूमि में प्रवेश करते हैं।[3] असंख्य मनोरम भोग साधनों का उपभोग करने पर भी अकस्मात् उनकी दृष्टि पड़ती है ऐसे व्यक्ति पर जो जराजीर्ण वृद्ध है, समस्त शरीर पर स्नायुओं का जाल दिखाई पड़ रहा है। मुख के सभी दांत गिर जाने से पोपला मुख, झुरियों से भरी देह, पके श्वेत केश, उसको सर्वथा श्रीहीन किये हुए हैं। पीठ पर निकला कूवड़, मेहराब की तरह आगे को झुका हुआ शरीर, लाठी लेकर उसके सहारे चलने का प्रयत्न किन्तु बार-बार थककर रुकना, थर-थर शरीर का कांपना उसकी पीड़ा को घोषित सा कर रहे हैं।[4] बोधिसत्त्व

---

१. बौद्धधर्म-दर्शन, (अगुत्तर-निकाय से उद्धृत, ४.४४२) पृ० २९६

२. संक्षेपात् पञ्चोपादानस्कन्धा दुःखम्। इदमुच्यते दुःखम्। तत्र कतमो दुःखसमुदयः? येयं तृष्णा पौनर्भविकी नन्दीरागसहगता तत्र तत्राभिनन्दिनी अयमुच्यते दुःखसमुदयः। तत्र कतमो दुःखनिरोधः? योऽस्या एव तृष्णायाः पुनर्भविक्या···अशेषोविरागोनिरोधः अयं दुःखनिरोधः। तत्र कतमा दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपत्। एष एवार्याष्टाङ्गमार्गः। तद्यथा सम्यग् दृष्टिर्यावत् सम्यक्-समाधिरिति इदमुच्यते दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदार्थसत्यमिति। इमानि भिक्षवः चत्वार्यार्यसत्यानि।

—ल० वि० (वैद्य), गद्यभाग, परि० २६, पृ० ३०३, पं० ११-१७

वही, पृ० २८६, पं० २-७, वही, (शास्त्री) श्लोक १३८४

३. वही, १४, पृ० १३६

४. वही, पृ० १३६

उसे देखकर उसकी पीड़ा का अनुमान करते हैं, और अपने अनुमान की पुष्टि के लिए सारथी से प्रश्न करते हैं 'यह क्यों इस प्रकार चल रहा है ?'[१] सारथि उत्तर देता है—'कुमार यह पुरुष जरा से अभिभूत है, इसी कारण, जरा के कारण, ही इसकी सभी इन्द्रियां शिथिल हैं, बल-पौरुषहीन है अतएव असमर्थ है, साथ ही बंधुओं द्वारा त्याग दिये जाने से अनाथ हो गया है।'[२] उन्हें जब पता चलता है कि प्रत्येक प्राणी की यह स्थिति होती है, तब उन्हें 'जरा' एक महान् कष्ट के रूप में प्रतीत होती है और उसकी कष्टमयता मानस में स्थिर हो जाती है।[३]

इसी प्रकार कालान्तर में एक दिन दक्षिण-मार्ग से उद्यान-भूमि की ओर से निकलते हुए, उनकी दृष्टि ऐसे व्यक्ति पर पड़ती है, जिसका शरीर व्रणों से विवर्ण है, इन्द्रियों से क्षीण है, श्वास ठीक प्रकार से नहीं ले सकता, पेट की व्याधि से आकुल मलमूत्र में सना पड़ा है, जिसे देखते ही प्रत्येक व्यक्ति को घृणा होने लगती है।[४] सारथी से पूछने पर पता चलता है कि 'यह व्यक्ति व्याधि-ग्रस्त है। व्याधि (रोग) के कारण ही यह ग्लान, तेजरहित, मरणासन्न और असहाय हो रहा है।'[५] इसका परिणाम यह होता है कि बोधिसत्त्व के मन में व्याधि (रोग) भी एक महान् कष्ट के रूप में स्थिर बन जाता है।

कुछ काल पश्चात् वे पश्चिम द्वार से उद्यान भूमि की ओर जा रहे थे, तब उनकी दृष्टि ऐसे दृश्य पर पड़ती है 'जहां एक निश्चेष्ट मनुष्य मंच पर लेटा है, उसका शरीर ढका हुआ है, ऊपर चंदोवा भी लगा है। उसके कुटुंब और बिरादरी के लोग उसे घेरे हुए विलाप कर रहे हैं। विलाप करते हुए मनुष्यों के केश बिखर गये हैं, उनके सिर पर धूल पड़ी है। रोते हुए वे अपनी छाती पीट रहे हैं। निश्चेष्ट व्यक्ति से युक्त मंच आगे बढ़ता है और लोग नाना प्रकार से विलाप करते हुए उसके पीछे चल रहे हैं।'[६] पूछने पर पता चलता है कि मंच पर निश्चेष्ट पड़े व्यक्ति का स्वर्गवास हो गया है। मृत्यु ने इसे समाप्त कर दिया है। अब यह अपने माता-पिता, स्त्री-पुत्र तथा अन्य कुटुम्बियों को कभी

---

१. ल० वि० (शास्त्री), परि० १४, श्लोक ५४५

२. वही, श्लोक ५४६

३. वही, श्लोक ५४८-५४९

४. वही, (वैद्य), पृ० १३६; (शास्त्री) श्लोक ५५०

५. वही, श्लोक ५५१

६ वही० (वैद्य), पृ० १३६ (शास्त्री) श्लोक ५५३

न देख सकेगा । यह अपने रम्य शरीर को भी छोड़कर परलोक सिधार गया है । यह शरीर रखने पर सड़ जाएगा, दुर्गन्ध फैलाएगा, इसलिए सब लोग इसे श्मशान ले जा रहे हैं और इसका अंतिम संस्कार कर देंगे ।[1] इस घटना को देखकर बोधिसत्त्व को मृत्यु भी एक महान् कष्ट के रूप में दिखाई पड़ने लगती है ।[2] फलतः वे यौवन, आरोग्य, जीवन और भोग-विलास की प्रवृत्ति को धिक्कारते हैं और इन सभी कष्टों से छूटने का उपाय सोचने लगते हैं ।[3] इसी बीच किसी अन्य दिन उत्तरीय मार्ग से उद्यान-भूमि के लिए प्रस्थान करने पर एक दिन अकस्मात् एक प्रव्रजित व्यक्ति के दर्शन करते हैं, जिसका चित्त पूर्ण प्रशान्त है, धीर गंभीर है ।[4] परिचय पूछने पर सारथी से पता चलता है कि यह व्यक्ति राग-द्वेष से पूर्णतया मुक्त है आत्मतत्त्व की खोज में लगा हुआ है ।[5] बस यहीं से बोधिसत्त्व का मन प्रव्रज्या के लिए उत्सुक हो जाता है ।[6] विश्व के प्रति वैराग्य हो जाता है ।

ललितविस्तर के अनुसार बोधिसत्त्व की मोक्ष की कामना स्वयं अकेले मोक्ष-प्राप्ति की नहीं है । उन्होंने पूर्वजन्म में ही कामना की थी कि 'मैं बोधि (तत्त्वज्ञान) प्राप्त करके स्वयं तो अजर-अमर पद प्राप्त करूंगा ही, जगत् को भी समस्त क्लेशों से मुक्ति प्रदान करूंगा ।[7] वे महाअभिनिष्क्रमण के समय इस तथ्य को छन्दक के समक्ष प्रकट भी करते हैं 'प्राणियों के मोक्ष के लिए, प्राणियों के हित के लिए मेरा निश्चय अटल है न बदलने वाला, दृढ़ है, उतना ही दृढ़ है जितना सुमेरु अपने स्थान पर दृढ़ होता है ।'[8] उनका यह दृढ़ निश्चय सर्वविदित है, इसीलिए बोधि प्राप्ति हेतु अभिनिष्क्रमण के लिए सपूर्ण संचोदना परिवर्त्त में, देवताओं ने भी, उनको स्मरण दिलाकर, प्रार्थना करते हुए, उन्हें प्रेरणा दी है कि वे अभिनिष्क्रमण के लिए प्रस्तुत हों और बोधि प्राप्त करके, सकल ब्रह्माण्ड को क्लेशों से मुक्ति प्रदान करें ।[9] अन्य प्रसंगों में भी अनेक बार इस प्रण को दुहराया गया है ।

---

१. ल० वि०, (शास्त्री) श्लोक ५५४
२. वही, श्लोक ५५५
३. वही, श्लोक ५५६
४. वही, श्लोक ५५७
५. वही, श्लोक ५५८
६. वही, श्लोक ५५९
७. वही, श्लोक ६४३
८. वही, श्लोक ६३९
९. वही, श्लोक ३८६-५४४

इन अनेक प्रसंगों को ध्यान में रखते हुए यह कहा जा सकता है कि संसार के समस्त प्राणियों के क्लेश को समझकर, उस क्लेश से संपूर्ण रूप से मुक्ति दिलाना ललितविस्तर के कथानायक का मुख्य उद्देश्य रहा है।

इस परम उद्देश्य की पूर्ति के लिए तथागत ने अविद्या का नाश और इसके लिए धर्मदेशना को उपाय के रूप में स्वीकार किया और संकल्प लिया है कि मैं धर्मदेशना करूंगा।

"भौमादेवास्तस्यां वेलायां अन्तरीक्षेभ्यो देवेभ्यो घोषमुदीरयन्तिस्म, 'शब्द-मनुश्रावयन्ति स्म'—अद्य मार्षा तथागतेनार्हता सम्यक्-संबुद्धेन धर्मचक्र-प्रवर्तनायै प्रतिश्रुतम्"[1]

धर्मदेशना अथवा किसी भी उपदेश को ग्रहण करने के लिए उसका अधिकारी होना आवश्यक होता है। इस दृष्टि से ललितविस्तर के कवि ने धर्मदेशना के लिए योग्य अधिकारी का अनुसंधान किया है। उसके अनुसार सामान्यतः मनुष्यों के तीन प्रकार हैं, हीन, मध्य और प्रणीत। इन्हें ही दूसरे शब्दों में नीच, मध्य और उच्च कह सकते हैं। इनमें से कुछ सुन्दर विचारों वाले भली प्रकार विचार करते हैं ये मध्यम हैं। कुछ बुरे विचारों वाले हैं जो उलटा ही सोचते हैं, ये नीच हैं और कुछ के प्रज्ञाचक्षु सदा खुले रहते हैं। इन्हें ही दूसरे शब्दों में इस प्रकार कह सकते हैं कि मनुष्यों का एक वर्ग है जो मिथ्यात्व में नियत है अर्थात् मिथ्यादृष्टि पर ही उनका आग्रह है। दूसरे प्रकार के प्राणी सम्यक्त्व दृष्टिवाले हैं, जिन्हें सत्य-असत्य का पूर्ण बोध है। इन दोनों को ही धर्मदेशना करना निरर्थक है क्योंकि प्रथम उसे ग्रहण नहीं करना चाहता है। वह क्लेश को ही आनन्द समझता है और उससे निकलने की उसकी कोई कामना नहीं है, जबकि दूसरे प्रकार के मनुष्य को सम्यक् ज्ञान पहले से ही है, उसके लिए धर्मदेशना की अपेक्षा नहीं है। तीसरे प्रकार के मनुष्य हैं 'अनियत' अर्थात् उनका मिथ्यादृष्टि पर आग्रह नहीं है वे क्लेशमय संसार को यथार्थ मानकर, उसमें ही रमे रहने का आग्रह नहीं करते हैं और न उन्हें सम्यक्त्व का बोध है। वे उसे ग्रहण करने को तत्पर हैं, जिसका उन्हें उपदेश दिया जाये। वे आग्रह युक्त नहीं हैं, इसीलिए ग्रन्थकार ने उन्हें 'अनियत' कहा है।[2] तथागत ने इन तीनों में मध्यकोटि मनुष्य को, जो

---

१. ल० वि० (वैद्य), परि० २५, पृ० २९३, पं ९-११

२. तथागतः सर्वावन्तं लोकं बुद्धचक्षुषा व्यवलोकयन् सत्त्वान् पश्यति स्म — हीन-मध्यप्रणीतानुच्चनीचमध्यमान् स्वाकारान् सुविशोधकान् दुराकारान् दुर्वि-शोधकान् उद्घाटितज्ञानविपञ्चिज्ञान पदपरमांस्त्रीन् सत्त्वराशीनेकं मिथ्यत्व-नियतमेकं सम्यक्त्वनियतमेकममनियतम्।……तथागतोऽनियत-राशिव्यवस्थितान् सत्त्वानारभ्य महाकरुणामवक्रामयति स्म।
—ल० वि० (वैद्य), पृ० २९२

अनियतराशि के रूप में व्यवस्थित है, उसे ही धर्मदेशना को ग्रहण करने वाला अधिकारी माना है।

इस प्रसंग में ललितविस्तरकार ने व्याधि, जरा-मरण से मुक्ति के लिए तथा आवश्यक बोधिप्राप्ति के लिए भी अधिकारी की चर्चा की है। उसके अनुसार जिसने हाथ, पैर आदि शरीर के अंग-प्रत्यंग, पुत्र, स्त्री, राज्य, धन, सुवर्ण रत्नों से परिपूर्ण रथ, हाथी, घोड़े आदि का दान (त्याग) किया है, जिसने शील की रक्षा की है, क्षमा की भावना की है, वीर्य-वर-ध्यान एवं प्रज्ञा में रमा रहा है, वही मंगलमयी, शान्ति बोधि का अनुभव कर, जरा-मरण के पंजर में पड़े प्राणियों को मुक्त कर सकता है।[1] इसका तात्पर्य यह है कि मोक्ष या निर्वाण के मूल सम्यक् संबोधि के लिए त्याग अर्थात् सांसारिक पदार्थों से वैराग्य, शील की रक्षा, क्षमा की भावना, त्रिविध ध्यान का अभ्यास, एवं प्रज्ञा की उपासना नितान्त आवश्यक है।

इस प्रसंग में स्मरणीय है कि मोक्ष प्रदान करने की क्षमता प्राप्त करने के लिए, व्यक्ति को स्वयं मुक्त होना अनिवार्यतः आवश्यक है। ग्रन्थकार के अनुसार जिस प्रकार अन्धा व्यक्ति दूसरे को मार्ग नहीं दिखा सकता, उसी प्रकार वह व्यक्ति जो स्वयं बन्धन में पड़ा हुआ है वह दूसरे को कभी मुक्त भी नहीं कर सकता। जिस प्रकार चक्षुष्मान् प्राणी, जिसने मार्ग का साक्षात्कार किया है, वही दूसरे का मार्ग प्रदर्शन कर सकता है उसी प्रकार जो व्यक्ति स्वयं मुक्त हो चुका है, वही दूसरे को भी मुक्त कर सकता है।[2]

निर्वाण का स्वरूप

मोक्ष अथवा अमृतत्त्व का अर्थ क्या है, अथवा मोक्ष का स्वरूप क्या है? इस प्रश्न पर दार्शनिकों में पर्याप्त विवाद है। ललितविस्तर के कवि ने इस प्रसंग में अपने अभिमत को बहुत स्पष्टता के साथ प्रस्तुत किया है। इस प्रसंग में उसने दो स्थानों पर चर्चा की है एक स्थल पर संक्षिप्त तथा अन्यत्र विस्तारपूर्वक। संक्षिप्त-चर्चा में इतना ही कहा जा सकता है कि जो प्राणी जरा-व्याधि, मरण, शोक, परिदेवना (विलाप), दुःख, दौर्मनस्य, तथा उपायाम अर्थात् क्षोभ से पीड़ित है उनका इन जरा, व्याधि आदि

---

१. ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ६२३

२. न हि बद्ध मोचयाती न चान्धपुरुषेन दर्शयति मार्गः ।
मुक्तस्तु मोचयाती सचक्षुषा दर्शयति मार्गः ॥
ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ५२७

प्रत्येक ने छुटकारा पा जाना पूर्ण रूप से मोक्ष है।[1] एक अन्य स्थल पर उन्होंने विस्तारपूर्वक मोक्ष के स्वरूप का विवरण दिया है। उसके अनुसार—'वह गम्भीर शान्त, प्रशान्त, उपशान्त, प्रणीत (उत्तम) दुर्दश, दुरनुबोध, अवितक-विचार, अलमार्य, पंडितों एवं विज्ञों द्वारा ही जानने योग्य है क्योंकि उसमें सब प्रकार की उपाधियों का पूर्णरूप से परित्याग है। वह आवेदित होकर भी अनिवेदित है, उसमें सब प्रकार की वेदनाओं का निरोध हो जाता है। वह परमार्थ अनालय, अशीतीभाव, अनादान, अनुपादन, अविज्ञाप्त एवं अज्ञापनीय है। वह असंस्कृत मन और इन्द्रियों के विषयों से परे अकल्प, अविकल्प, अनभिलाप्य, अरुत, अघोश, अनुदाहर, अनिदर्शन, अप्रतिघ, सब प्रकार के आलम्बनों से अतीत, शामथ, धर्मोपच्छेद, शून्यता—अनुपलम्भ अर्थात् शब्द प्रपंच से शून्य, उपलब्धि के योग्य, देश और, काल से अतीत, तृष्णाक्षय रूप विरागरूप,सर्वदुःखनिरोध रूप निर्वाण है।[2]

निर्वाण के इसी स्वरूप का कुछ संक्षेप से विवरण ग्रन्थकार ने पुनः उपस्थित किया है कि "वह गम्भीर, सूक्ष्म, निपुण और दुर्बोध है। वह तर्क की सीमा से परे, तर्क की गतिबिधि से परे, पंडितों और विशेषज्ञों द्वारा ही जानने योग्य है। वह लोक-मार्ग से विपरीत दुर्दृश्य सर्वोपाधिनिसर्ग है अर्थात् इसके लिए संपूर्ण संग्रहराशियों का पूर्णतया त्याग करना होता है। इस स्थिति में समस्त संस्कार शान्त हो जाते हैं। समस्त तम और अविद्या का वहां नाश हो जाता है। वह शून्यतामय अर्थात् शब्द-प्रपञ्च की सीमा से परे है। उपलब्धि के योग्य देश और काल का वहां अभाव है, संपूर्ण रूप से तृष्णाक्षय, समस्त विषयों के प्रति विराग, समस्त क्लेशों का निरोध रूप वह निर्वाण है।[3]

---

१. एवं जराव्याधिमरणशोकपरिदेवदुःखदौर्मनस्योपायासेभ्य परिमोक्षन्ते। ···संसारपंजरचारकावरुद्धानां क्लेशबन्धनबद्धानां बन्धननिर्मोक्षं करिष्यति। —ल० वि० (वैद्य), पृ० ७४

२. गम्भीरो बतायं मया धर्मोऽधिगतोऽभिसंबुद्धः शान्तः प्रशान्त उपशान्तः प्रणीतो दुर्दृशो दुरनुबोधोऽतर्कोऽवितर्कावचरः। अलमार्यः पण्डितविज्ञवेदनीयो यदुत सर्वोपधिनिःसर्गोऽवेदितोऽनिवेदितः सर्ववेदितनिरोधः। परमार्थोऽनालयः। शीतीभावोऽनादानोऽनुपादानोऽविज्ञापतोऽविज्ञापनीयोऽसंस्कृतः षड् विषयसम तिक्रांतः अकल्पोऽविकल्पोऽनभिलाप्यः ।···तृष्णाक्षय विरागो निरोधोनिर्वाणम्। —ल० वि० (वैद्य), पृ० २८६

३. गम्भीरःखल्वयं मया धर्मोऽभिसबुद्धः सूक्ष्मो निपुणो दुरनुबोधः अतर्कोऽतर्कावचरः। पण्डितविज्ञवेदनीयः सर्वलोकविप्रत्यनीको दुर्दृशः सर्वोपधिनिःसर्गः······निर्वाणम्। —ल० वि० (वैद्य), पृ० २८६

ललितविस्तर में बिना विशेष विवरण दिये हुए विमोक्ष के तीन प्रकारों का संकेत हुआ है। इनके अनुसार वे प्रकार हैं—शून्यविमोक्ष, अनिमित्तविमोक्ष और अप्रणिहित विमोक्ष।[1] शान्तिभिक्षु शास्त्री के अनुसार शून्यविमोक्ष में आलम्बन अनात्मविपश्यना होती है, अनिमित्त विमोक्ष में आलम्बन अनित्य-विपश्यना होती है तथा अप्रणिहित विमोक्ष में आलम्बन दुःखविपश्यना होती है।[2]

इस सकल क्लेश निरोधरूप लोकोत्तर निर्वाण की प्राप्ति अनेक जन्म-जन्मान्तर में अर्जित पुण्य के परिपाक के फलस्वरूप ही हुआ करती है। वस्तुतः पुण्य विपाक अर्थात् जन्म-जन्मान्तर में अर्जित पुण्य के प्रभाव से एक साधक निर्वाण-पथ का पथिक बनता है। अपार-पुण्य के प्रभाव से निर्वाण की, क्लेशनिवृत्त-कामना जब उसके हृदय में जगती है तब पुनः की गयी अनन्त साधना के प्रभाव से न केवल समस्त विषयों से. इन्द्रियों और मन का निरोध करता है अपितु मार पर भी विजय प्राप्त करता है। विजय प्राप्त होने पर धर्मबोधि अर्थात् तत्त्व का साक्षात्कार होता है। उसके सभी मनोभाव शान्त हो जाते हैं, तब कहीं वह निर्वाण की प्राप्ति कर पाता है।[3]

इसीलिए ग्रन्थकार की मान्यता है कि मनुष्य को चाहिए कि यदि वह अपने कल्याण की कामना करता है तो पुण्यकर्मों को करने में, अमृतमय धर्म को सुनने में, एकान्त वन में विहार करने अर्थात् साधना करने में तथा परोपकार करने में कभी तृप्ति का अनुभव न करे अर्थात् इन कर्त्तव्यों का निरन्तर आचरण करे।[4]

मोक्ष या निर्वाण की प्राप्ति के लिए शील और उत्तम भावों से पूर्ण आचार

---

१. ये चागता धरणिसिंह इवा नदन्तः शून्यानिमित्तप्रणिधीरवमुञ्चमानाः।
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक, ९१९

२. ल० वि० (शास्त्री), टिप्पणी, पृ० ५३६

३. पुण्यविपाकु सुख सर्वदुःखापनेती
अभिप्रायु सिध्यति च पुण्यवतो नरस्य।
क्षिप्रं च बोधि स्पृशते विनिहत्य मारं
शान्तापथो गच्छति च निर्वृतिशीतिभावम्॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक, ११५५

४. तस्मात्कपुण्यकरणे न भवेत् तृप्तः शृश्वश्च धर्ममृतं भवि को वितृप्तः।
विजने वने च विहरं भवि को वितृप्तः कः सत्त्व अर्थकरणे न भवेद्धि तृप्तः॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक, ११५६

का पालन नितान्त आवश्यक है ऐसा ग्रन्थकार निर्विवाद रूप से स्वीकार करता है। यही कारण है ग्रन्थकार के अनुसार भेरी आदि वाद्यों की ध्वनियों में भी, मोक्षार्थी के लिए आचरणीय कर्मों की प्रेरणा देनेवाले ही शब्द निकल रहे थे। इनका तात्पर्य था कि उदार इच्छा, उदार भाव, उत्तमभाव एवं प्राणियों के प्रति करुणा से उत्तम बोधि के लिए चित्त उत्पन्न, होता है।[1] श्रद्धा, प्रसाद, अधिमुक्ति, परिपृच्छा, कुशल धर्म की खोज और अनुस्मृति, दान, दम, संयम, शील क्षमा, वीर्य, ध्यान, सिद्धि एवं समाधि की साधना बोधि का उपाय है।[2] मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा, अभिज्ञा चार संग्रहवस्तुओं के विशेष रूप से निश्चय के द्वारा प्राणियों का धर्ममार्ग दृढ होता है।[3] स्मृत्युपस्थान के भेद-प्रभेद, सम्यक् प्रहाण ऋद्धिपाद, पञ्चेन्द्रिय, बल के पांच प्रभेद इत्यादि बोधि के अंग हैं।[4] अष्टांगिक मार्ग के अंग शमथ विपश्यना (तत्त्वदर्शन), अनित्यभाव, सभी कुछ दुःख है यह भाव आर्त्ति एवं अनात्मभाव का बोध बोधि के अंग हैं।[5] विराग, विवेक, क्षयज्ञान, अनुत्पाद, अनिरोध, और अनालय का बोध निर्वाण का उपाय है।[6] भेरी आदि वाद्यों से निर्गत ये शब्द स्वयं बोधिसत्त्व को प्रेरणा कर रहे थे क्योंकि वे अपने पिता राजा शुद्धोदन के एवं अपने राष्ट्र कपिलवस्तु के प्रिय हैं। अतः पिता और राष्ट्र दोनों के कल्याण के लिए घर से अभिनिष्क्रमण करके, मोक्षमार्ग की स्थापना करते हुए, जिस प्रकार धातुविद चिकित्सक चिरकाल से रोग-पीड़ित व्यक्ति के रोग को दूर कर रोगी को सुख प्रदान करता है, उसी प्रकार चिरकाल से पीडित प्राणिवर्ग को धर्मरूपी औषधि प्रदान करके, निर्वाण सुख प्रदान करना चाहिए।[7]

ललितविस्तर के अनुसार क्लेशविमोक्ष रूप निर्वाण तीन प्रकार का होता है :—(क) शून्यताविमोक्ष (ख) अनिमित्तविमोक्ष और (ग) अप्रणिहितविमोक्ष, जिसे ज्ञान-दीप की सहायता से अविद्या का विनाश करके प्राप्त किया जाता है।[8]

---

१. ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ५१६
२. वही, श्लोक ५१८-५१९
३. वही, श्लोक ५२०
४. वही, श्लोक ५२२
५. वही, श्लोक ५२१
६. वही, श्लोक ५२३
७. वही, श्लोक ५३४-५३६
८. (क) त्रिविधमोक्षसुखज्ञानवतौषधिसंप्रयोगेण चोपायप्रज्ञाज्ञानसंप्रयुक्तेन सर्वाविद्यान्धकारतमोहतं महत्तिमिरपटलकालुष्यमपनीय प्रज्ञाचक्षुर्विशोधयेयम् ॥ ——ल० वि० (वैद्य), पृ० १४८
(ख) ——ल० वि०, (शास्त्री) श्लोक १२७२

निर्वाण प्राप्ति के उपाय

ललितविस्तर के अनुसार उपर्युक्त मोक्ष-प्राप्ति के दो उपाय हैं—(१) दुर्दम चित्त को वश में करना तथा (२) मार पर विजय प्राप्त करना।[1] यद्यपि मार पर विजय की प्राप्ति चित्त को वश में कर लेने पर स्वतः हो जाती है। तथापि क्योंकि अध्यात्मसाधकों के इतिहास में अनेक बार ऐसे विवरण मिलते हैं तपस्वी, योगी भी मार का आक्रमण होने पर पथभ्रष्ट हो गये। अतः यहां मार-विजय, धर्षण का पृथक् परिगणन कर दिया गया है।

चित्त की वृत्तियों का निरोध निर्वाण प्रदान तो करता ही है, साथ ही इसके द्वारा साधक को अन्य आनुषङ्गिक सिद्धियां भी ठीक उसी प्रकार प्राप्त हो जाती हैं, जिस प्रकार किसी अभीष्ट स्थान पर जाते समय मार्ग में स्थित मनोरम नदी, पर्वत, नगर आदि के दर्शन अनायास होते हैं। इस प्रकार की उपलब्धियों में 'सकल लोक का आश्चर्यान्वित होना, तीर्थिकों के घमण्ड का विनाश होना, पर-पक्ष के प्रवादियों का परास्त होना, देवताओं से भी आदर-भाव प्राप्त करना, निष्कर्मण्य जनों में सत्कर्म की प्रवृत्ति उत्पन्न करने की क्षमता होना, पुण्य और ज्ञान की प्रप्ति होना, ध्यान के अंगों का विभाजन तथा शरीर बल में स्थिरता का प्राप्त होना आदि मुख्य है।[2] महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्तवृत्तिनिरोध रूपी योग के सिद्ध होने पर साधक दृष्टा के स्वरूप में स्थिर हो जाता है।[3] उसके अनुसार चित्तवृत्ति निरोध, जिसे वहां समाधि के नाम से स्मरण किया जाता है, के अनेक स्तर हैं, उनमें से उच्चतम स्तर तक पहुंचने पर साधक को विवेक-ज्ञान उत्पन्न होता है जिसमें बिना क्रम के सर्व-विषय विषयक बोध उत्पन्न होता है जो कि संसार से पार करके कैवल्य अर्थात् मोक्ष (निर्वाण) प्राप्त करता है।[4] उनके अनुसार भी साधना के क्रम में, मार्ग में

---

१. ल० वि० (वैद्य), श्लोक ३

२. बोधिसत्त्वो लोकस्याश्चर्यसंदर्शनार्थं तीर्थिकानां च परप्रवादिनां च निग्रहार्थं देवानां चावर्जनार्थं······पर्यङ्कमाभुज्य निषीदतिस्म। निषद्य च स्वकायं चेतसा निगृह्णीते स्म, निष्पीडयतिस्म।

—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८४

३. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।

—यो० सू०, १, २-३

४. तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्, सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्। —यो० सू०, ३.५४-५५

अनन्त सिद्धियां प्राप्त होती हैं समस्त प्राणियों में वैरत्याग[1] सर्वविध रत्नों की प्राप्ति[2], अपूर्वशक्ति की उपलब्धि[3], जन्म-जन्मान्तर के विवरण का बोध[4], समस्त क्रियाओं में अनिवार्यतः सफल होना[5] इष्टदेवों का स्वाधीन होना[6], चित्त की एकाग्रता[7] अतीत-अनागत सभी काल की घटनओं का बोध[8], समस्त प्राणियों की भाषा का बोध[9], दूसरे के चित्तगत भावों का ज्ञान[10] अन्तर्धान हो सकना[11], निकटस्थ और दूरस्थ व्यवहित विषयों का ज्ञान[12] सभी भुवनों, तारा-मंडल कायव्यूह[13] आदि का ज्ञान, क्षुधा-पिपासा की निवृत्ति[14], अपने चित्त का पर-शरीर में प्रवेश[15], इच्छानुसार शरीर से आत्मा की उत्क्रान्ति[16], दिव्य इन्द्रियों की प्राप्ति[17] अणिमा महिमा लघिमा गरिमा प्राप्ति प्राकाम्य ईशित्त्व और वशित्व आदि सिद्धियों की प्राप्ति[18]। पतञ्जलि के अनुसार मोक्षमार्ग के पथिक के समक्ष इस प्रकार की अनन्त सिद्धियां प्रगट होती हैं, किन्तु योगी उनकी निरन्तर उपेक्षा करता है क्योंकि वह जानता है कि ये सभी सिद्धियां व्युत्थान चाहने वालों की दृष्टि से हैं, समाधि की इच्छा रखने वालों के लिए तो ये सिद्धियां न होकर मार्ग के उपसर्ग अर्थात् विघ्न हैं।[19]

१. यो० सू०, २.३५
२. वही, २.३७
३. वही, २.३८. ३. २३, २४
४. वही, २.३९
५. वही, २.३६
६. वही, २.४४
७. वही, ३.१२
८. वही, ३.१६
९. वही. ३.१८, १२
१०. वही, ३.१९
११. वही, ३.२१
१२. वही, ३.२५
१३. वही, ३.२६-२९
१४. यो० सू०, ३.३०
१५. वही, ३.३८
१६. वही, ३.३९
१७. वही, ३.३८, ४०
१८. वही, ३.४५
१९. ते समाधावुपसर्गाः व्युत्थाने सिद्धयः। —यो० सू०. ३.३७

मोक्ष साधना के क्रम में पतञ्जलि ने यम और नियमों के पालन को अनिवार्य मानते हुए, इन्हें योग के प्रथम और द्वितीय अंग के रूप में स्वीकार किया है। पतञ्जलि ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को यमों में परिगणित करते हुए, इनके पालन को अनिवार्य माना है। ललित विस्तर में एक स्थल पर साधना के प्रसंग में व्रत, तप, संयम, क्षमा, दम, मैत्री आदि का पालन चिर काल तक करने को कहा है।[1] तथा अन्यत्र दुष्कर तपश्चर्या, आस्फानक ध्यान आदि की साधना से चतुर्थ प्रकार के ध्यान[2] तथा प्राणायाम के तीन स्तरों की चर्चा की गयी है। जिसमें प्रथम में स्वेद-प्रवाह, द्वितीय स्तर में श्वास-प्रश्वास के निरोध के साथ, कानों से ऊंची ध्वनि का निकलना, तथा तृतीय में नासिका एवं कानों से भी वायु-निरोध होने पर प्राणों के शिरःकपाल में ठोकर लगाना आदि का विवरण निबद्ध है।[3]

साधना के क्रम में ललित विस्तर में ध्यान की चर्चा सर्वाधिक हुई है। एक विवरण के अनुसार स्वयं शाक्यकुमार बोधिसत्त्व पर्यङ्कबन्ध अर्थात् पद्मासन में बैठकर, ध्यान-साधना में प्रवृत्त हुए थे। यह साधना उन्होंने जम्बू वृक्ष के नीचे भूमितल पर बैठकर प्रारम्भ की थी।[4] इस ध्यान की साधना में वे पर्वत की भांति स्थिर होकर बैठ गये थे।[5] ललित विस्तर के अनुसार ध्यान की साधना उस काल के अनेक साधकों की परम्परा में प्रचलित थी। प्रथम प्रकार के ध्यान को आकिञ्चन नाम से कहते हैं। आराड कालाप वैशाली के निकट तीन सौ

---

१. व्रततपसगुणेन संयमेन क्षमदममैत्रबलेन कल्पकोट्यः ।
अथ कृतु लघु कायचित्त नेता तस्य जवस्य विशेषतांश्रृणोथ ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ३६४

२. एवं चिन्तयित्वा षड्वर्षिकं महाधीरं व्रततपः सुदुष्करात्मुदुष्करां दुष्करचर्यामालभते स्म।—केन कारणेनोच्यते आस्फानकमिति ? स चतुर्थ ध्यानमादित एव समापद्यमान आश्वासप्रश्वासानुपरोधयति अकल्पं तद् ध्यानमविकल्पमनिञ्जनमपनीतमस्पन्दनं सर्वत्रानुगतं च सर्वत्र चानिश्रितम् ॥ —ल० वि० (वैद्य), पृ० १८३, पैरा ३,

३. ल० वि०, गद्यभाग, पृ० १८४, पैरा ३, ४, ५

४. अवतीर्य मेदिनि तले च प्रतिष्ठिहित्वा, पश्यन्ति शाक्यतनयंतहिजम्बुमूले ।
जम्बूनदार्चिसदृशं-प्रवतेजरश्मिं पर्यङ्कबन्धु तद ध्यापतु बोधिसत्त्वं ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ३२८

५. ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ३२०

अपने शिष्यों को आकिंचन्यायतन ध्यान का ही उपदेश करते थे ।[1] स्वयं बोधिसत्त्व के लिए इस ग्रन्थ में चार प्रकार के ध्यान की साधना का उल्लेख किया गया है ।[2] इस ध्यान के क्रम में ग्रन्थकार ने चार स्थितियों का उल्लेख किया है—जिसमें प्रथम स्थिति में वे 'कामवासनाओं से अलग हो गये, उनके अशुभ पापधर्म अलग हो गये । इस स्थिति में उनमें वितर्क, विचार एवं विवेकज प्रीतिसुख का अनुभव बना रहा ।[3] महर्षि पतञ्जलि ने वितर्क, विचार और आनन्द से अनुगत चित्त की एकाग्रता रूप समाधि का सम्प्रज्ञात समाधि नाम से स्मरण किया है ।[4] ध्यान (समाधि) की द्वितीय अवस्था में ललितविस्तर के अनुसार वितर्क और विचार की निवृत्ति हो जाती है किन्तु समाधि की अवस्था का प्रीतिसुख अर्थात् आनन्द बना रहता है ।[5] ध्यान की तृतीय अवस्था प्रीतिसुख के प्रति विराग उत्पन्न होने पर, हुआ करती है । इस अवस्था में साधक में स्मृति विद्यमान रहती है ।[6] ध्यान की चतुर्थ अवस्था वह है जब सौमनस्य और दौर्मनस्य अस्त हो जाते हैं, दुःख, सुख, उपेक्षा और स्मृति भी चित्त में नहीं रहते । चित्त समस्त विकारों से रहित हो जाता है ।[7]

---

१. आराड कालापो वैशालीमुपनिसृत्य···शिष्येभ्य आकिंचन्यायतन सहव्रतायै धर्मं पेशयति स्म ।। —ल० वि० (वैद्य), पृ० १७४

२. (क) ल० वि०, (वैद्य) गद्यभाग, पृ० ९०, पं० ४-११
(ख) सो जम्बुधापमुपगम्य विनीतचित्तो, तृणकानि गृह्य स्वयं संस्तरु संस्तरित्वा पर्यङ्कमाभुजिय उज्जु करित्वकाणं, चत्वारि ध्यानशुभध्यादिस बोधिसत्त्वः —ल० वि० (वैद्य), परि० २ श्लोक १९
(ग) ल० वि० (वैद्य), गद्यभाग, पृ० २५०, पं १-९

३. आसाद्य च विविक्तं कामैर्विविक्तं—प्रथमं ध्यानमुपसंपद्य विहरति स्म । —ल० वि० (वैद्य), पृ० ९० पैरा I

४. वितर्कविचारानन्दाऽस्मितानुगमात्संप्रज्ञातः ।। —यो० सू० १.१७

५. स वितर्कविचाराणां व्युपशमादध्यात्मसंप्रसादाच्चेतसः···द्वितीयं ध्यानमुपसंपद्य विहरति स्म ।।
—ल० वि० (वैद्य), गद्यभाग, पृ० ९०, पैरा I पं० ६,७

६. स प्रीतेः विरागादुपेक्षको विहरति स्म स्मृतिमान संप्रजानन्···उपेक्षकः स्मृतिमान् सुखविहारी निष्प्रीतिकं तृतीयं ध्यानं उपसंपद्य विहरति स्म । —ल० वि० (वैद्य), पृ० ९० पं० ८,९

७. स सुखस्य च प्रहाणाददुःखस्य च प्रहाणाद पूर्वमेव च सौमनस्यदौर्मनस्ययोरस्तंगमाद् दुखसुखमुपेक्षास्मृतिपरिशुद्धं चतुर्थं ध्यानमुपसंपद्य विहरति स्म ।। —वही, पृ० ९०

ध्यान की इन चार अवस्थाओं की ओर संकेत ललितविस्तर में अनेक बार हुआ है। नैरञ्जना परिवर्त्त में एक स्थान पर बोधिसत्त्व विचार करता हुआ दिखाया गया है, जिसमें वे बोधिमार्ग पर विचार करते हुए प्रथम और चतुर्थ ध्यान का नामतः स्मरण करते हैं।[1] यहां पर भी केवल प्रथम एवं चतुर्थ ध्यान का नामतः निर्देश है तथा विवरण प्रथम ध्यान का ही है जो वितर्क, विचार एवं विवेकज आनन्द से युक्त बताया गया है।

इन उपर्युक्त चार ध्यान प्रकारों के अतिरिक्त ललितविस्तरकार ने रामपुत्र रुद्रक नामक तपस्वी को 'नैवसंज्ञानासंज्ञायतन' नामक ध्यान का उपदेश करने वाला बताया है।[2] किन्तु उसे ग्रन्थकार ने प्रशस्त ध्यान अर्थात् निर्वाण तक पहुंचाने वाला नहीं माना है।[3] नैवसंज्ञानासंज्ञायतन ध्यान के सम्बन्ध में कुछ विवरण ग्रन्थकार ने नहीं दिया है, तथापि इसके नाम में 'संज्ञान' और 'असंज्ञायन' अर्थात् विवेकज एवं लौकिक दोनों प्रकार के बोध के अभाव की चर्चा को देखकर इसे अमनस्कयोग के निकट समझा जा सकता है।[4]

एक अन्य स्थल पर ग्रन्थकार ने आस्फानक ध्यान की चर्चा की है, जिसमें बोधिसत्त्व प्राण-निरोध पूर्वक कुछ काल तक रहे।[5] ललित विस्तर के अनुसार आस्फानक ध्यान उत्कृष्ट कोटि का ध्यान है। इसकी साधना से चतुर्थ ध्यान

---

१. यदहं वितुरूद्याने जम्बुच्छायायां निषण्णो विविक्तं कामैर्विविक्तं पापकैरकुशलैः धर्मैः सवितर्कं सविचारं विवेकजं प्रीतिसुखं प्रथमं ध्यानमुपसंपद्य व्याहार्षं यावच्चतुर्थध्यानमुपसंपद्य व्याहार्षम्, स्यात् स मार्गो बोधेर्जातिजरामरणदुःखसमुदायानामसंभवायास्तंगमायेति ॥

—ल० वि० (वैद्य), पृ० १९३, पं ५-८

२. स तेभ्यो नैवसंज्ञानासंज्ञायतनसहव्रतायै धर्मं देशयति स्म।

—वही, पृ० १८०, पं १, २

३. नैष मार्ष मार्गो निर्वृत्तये न विराणाय न निरोधाय नोपशमाय नाभिज्ञायै न संबोधये व श्रामणाय न ब्राह्मणाय न निर्वाणाय संवर्तते।

—वही, पृ० १८१, पं १, २

४. अमनस्क-योग के विवरण के लिए डा० ब्रह्ममित्र अवस्थी द्वारा सम्पादित 'अमनस्कयोग' ग्रन्थ और उसकी भूमिका देखें।

५. यन्वहमास्फानकं ध्यानं ध्यायेयम्।...आस्फानकं ध्यानं ध्यायतो मुखतो नासिकातश्चाश्वासप्रश्वासा उपनिरुद्धावभूताम्।

—वही०, पृ० १८४, पं० १३, १४

प्रारम्भ से ही लगने लगता है, प्राणायाम से सिद्धि मिल जाती है। इस अवस्था में स्थूल एवं सूक्ष्म कल्पनाएं शारीरिक एवं मानसिक चंचलता, यहां तक की स्पन्दन क्रिया भी रुक जाती है। इस अवस्था में चित्त बिना किसी अवलम्ब के स्थिर हो जाता है।[1]

अमनस्क-योग साधना के एकमात्र उपलब्ध प्राचीन ग्रन्थ 'अमनस्क-योग' में गुरु होने योग्य सिद्ध योगी के सम्बन्ध में यह स्थिति बताई गयी है कि इस अवस्था में पहुंचे हुए योगी की दृष्टि के प्राण बिना प्रयत्न के तथा चित्त बिना अवलम्बन के स्थिर हो जाता है।[2]

आसन—जैसा कि पहले संकेत किया जा चुका है, पतञ्जलि द्वारा निर्दिष्ट साधना-पद्धति के अनेक अंगों का ललितविस्तर में विस्तार पूर्वक वर्णन हुआ है। पतञ्जलि-स्वीकृत तृतीय योगाङ्ग 'आसन' में से अन्यतम 'पर्यङ्कबन्ध' नामक आसन, जिसका योगसूत्र के भाष्यकार, व्यास ने बारह अन्य आसनों के साथ उल्लेख किया है, ललित विस्तर में अनेक बार चर्चा हुई है। बोधिसत्त्व जब भी प्राणायाम अथवा ध्यान के लिए बैठते हैं, तब पर्यङ्कबन्ध की स्थिति में ही बैठते हैं।[3] इसी प्रकरण में यह भी स्मरणीय है कि ललितविस्तर में बोधिसत्त्व को एक-एक सप्ताह पर्यन्त पर्यङ्कबन्ध में बैठा हुआ दिखाया है।[4]

---

१. केन कारणेनोच्यते आस्फानकमिति ? स चतुर्थध्यानमादित एव समापद्यमान आश्वासप्रश्वासानुपरोधयति संनिरोधयति अकल्पं तद् ध्यानमविकल्पमनिञ्जनमप्नीतमस्पन्दनं सवत्रानुगतम् च सर्वत्र चानिश्रितं।
—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८३

२. दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात्
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात्।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बात्
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः॥ —अमनस्कयोग २.४५

३. (क) सप्ताहु धरणिमण्डे जिना न भिन्दन्ति पर्यङ्कम्॥
—ल० वि० (वैद्य), श्लोक १३००

(ख) पर्यङ्क माभुज्य उजु करित्व कायं
चत्वारि ध्यान शुभ ध्यापि स बोधिसत्त्व॥— वही, श्लोक ३२५

(ग) पर्यङ्कमाभुज्य तस्मिंस्तृणसंस्तरे न्यषीदत्।
वही, गद्यभाग, पृ० २१०, पं० १६

(घ) ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२९४-१२९५-१२९६

४. वही, श्लोक १३००

इतना ही नहीं अपितु वे उस काल में स्मरण भी करते हैं कि मैंने अपनी पूर्ण सफलता, जरा-मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेने से पूर्व तक, पर्यङ्कबन्ध भंग न करने के कारण प्राप्त की यह उन्होंने घोषणा की थी।[1]

स्मरणीय है कि बोधिमण्डगमन परिवर्त्त में बोधिसत्त्व पूर्व-दिशा की ओर मुख करके पर्यङ्कबन्ध में सुस्थिर शरीर को सीधा रखते हुए बैठे थे और निश्चय किया था कि भले ही इस आसन पर मेरा शरीर सूख जाए। चर्म, हड्डी और मांस गल जाए, किन्तु मैं बोधि प्राप्त किये बिना इस आसन से हिलूंगा भी नहीं।[2] इस प्रकार हम देखते हैं कि ललितविस्तर में पतञ्जलि के अष्टांग-योग में एक अंग आसन को अत्यन्त महत्त्व के साथ स्वीकार किया है।

यहाँ यह नहीं भूलना चाहिए कि आसन के प्रसंग में भले ही हठयोग के ग्रन्थों में चौरासी अथवा चौरासी लाख आसनों की चर्चा की गयी हो किन्तु साधना की दृष्टि से कोई भी एक आसन सिद्ध कर लेना पर्याप्त है। उदाहरण के लिए हम दत्तात्रेय योगशास्त्र को देख सकते हैं, जहां स्पष्ट कहा गया है कि आसनों में अकेले पद्मासन का अभ्यास कर लेना ही पर्याप्त है।[3] समस्त प्राणायाम, प्रत्याहार आदि की साधना पद्मासन में ही संपन्न की जा सकती है। यह भी स्मरणीय है कि योगसूत्र के भाष्यकार व्यास ने केवल तेरह आसनों के नाम लिए हैं, पर्यङ्कबन्ध उनमें अन्यतम है।[4]

---

१. या भाषिता च वाग् मे मारस्येहागतस्य ससैन्यस्य।
भेत्स्यामि न पर्यङ्कं अप्राप्य जरामरणपारं॥
भिन्न मया ह्यविद्या दीप्तेन ज्ञानकठिनवज्रेण।
प्राप्तं च दशबलत्वं तस्मात् प्रभिनद्मि पर्यङ्कम्॥
—ल० वि० (शास्त्री) श्लोक १२९३, १२९४

२. इहासने शुष्यतु मे शरीरं, त्वमस्थिमांसं प्रलयं च यातु।
अप्राप्य बोधिं बहुकल्पदुर्लभां, नैवासनात्कायमतश्चलिष्यते॥
—ल० वि० (वैद्य), परि १९ गद्यभाग पृ० २१०, श्लोक ५७

३. चतुरशीतिलक्षेषुआसनेशूत्तमंश्रृणु, आदिनानेन सम्प्रोक्तम्।
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम्॥
—दत्तात्रेय योगशास्त्र ६७-७६

४. स्थिरसुखमासनम्। यो० सू० २.४६ तद्यथा पद्मासनं वीरासनं भद्रासनं स्वस्तिकं दण्डासनं सोपाश्रयं पर्यङ्कं क्रौञ्चनिषदनं हस्तिनिषदनमुष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं स्थिरसुखं यथासुखं चेत्येवमादीनि॥
—व्यासभाष्य, पृ० २९९

प्राणायाम—साधना के क्रम में प्राणायाम साधना का भी बहुत अधिक महत्त्व है। पतञ्जलि ने इसे योग के चतुर्थ अंग के रूप में स्वीकार किया है।[1] दत्तात्रेय योगशास्त्र में इसे साधना की पृष्ठभूमि स्वीकार करते हुए कहा गया है कि इसमें सफलता मिलने के बाद ही, प्रत्याहार, धारणा आदि साधनाएँ सम्पन्न होती हैं।[2] और इसकी साधना करके साधक को जीवन्मुक्त होना स्वीकार किया है।[3]

ललितविस्तर में प्राणायाम अथवा उसके किसी प्रकार के भेद का नाम लिये बिना ही प्राणायाम साधना की स्थिति का, उसके परिणामों का बहुत आदर पूर्वक उल्लेख प्राप्त होता है। एक स्थान पर दुष्करचर्या-परिवर्त्त में बोधिसत्त्व की तपश्चर्या के प्रकरण में आस्फानक ध्यान के लिए, पर्यङ्कबन्ध में विराजमान बोधिसत्त्व के शरीर से हेमन्त की आठ रात्रियों में निरन्तर स्वेद-प्रवाह की चर्चा हुई है। उस समय उनके दोनों बाहुमूलों से भी पसीना टपकता था, माथे से भी पसीना टपकता था, वह भूमि पर इस प्रकार गिर रहा था, मानो ओस पड़ रही हो।[4] स्वेद के प्रवाह को प्राणायाम की साधना के क्रम में पहली सिद्धि के रूप में स्वीकार किया जाता है।[5]

साधना के इसी क्रम में ललितविस्तरकार ने अग्रिम स्थिति में श्वास-प्रश्वास के पूर्णरूप से रुक जाने की चर्चा की है।[6] प्राणायाम साधना की एक स्थिति होती है। प्राणों का कुण्डलिनी का जागृत होना और सुषुम्ना नाड़ी में प्रविष्ट होकर, प्राणों का सहस्रार चक्र अर्थात् चेतना के मूलकेन्द्र मस्तिष्क तक पहुँच जाना—इस क्रम में भ्रूमध्य से ऊपर वायु का पहुँचना और वहां कुछ काल (पांच घटी पर्यन्त) धारण करने को आकाश-धारणा कहा जाता है।[7]

बोधिसत्त्व भी जब इस प्रकार दुष्कर साधना में लगे थे तथा ललितविस्तर

---

१. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।
—योगसूत्र, २.२९

२. द० यो० २१९-२२१

३. वायु निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम्। —वही, २४९

४. ल० वि०, पृ० १८४, पं० ८-१२

५. 'प्रस्वेदो जायते पूर्वम्' दत्ता यो० १४८

६. ल० वि०, पृ० १८४, पं० १४-१७

७. भ्रूमध्यादुपरिष्टात्तु धारयेत्पञ्चनाडिकाः, वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाश-धारणा॥ —दत्तात्रेय योगशास्त्र, २३५-२३६

कार के अनुसार 'मुख और नासिका से श्वास-प्रश्वास का निरोध हो जाने पर, वायु सिर के कपाल पर ठोकर मारती थी, जैसे कोई व्यक्ति कुण्ठित बरछी से सिर के कपाल पर ठोकर दे रहा हो ।[1] इन उपर्युक्त विवरणों को देखकर, यह स्वीकार करने में कोई संकोच नहीं होना चाहिए कि ललितविस्तर के अनुसार योगदर्शन में वर्णित प्राणायाम साधना को बहुत महत्त्व के साथ, उस काल में स्वीकार किया गया है ।

यह भी स्मरणीय है कि जिस प्रकार पतञ्जलि एवं दत्तात्रेय के अनुसार, प्राणायाम साधना के माध्यम से ही धारणा ध्यान, और समाधि को साधना में सिद्धि मिलती है ।[2] ललितविस्तर में भी उसी प्रकार उपर्युक्त प्राणायाम की चर्चा आस्फानक नामक ध्यान की साधना के क्रम में, उसकी पूर्वपीठिका के रूप में ही स्वीकार की गयी है ।

पतञ्जलि के योगसूत्र में प्राणायाम साधना को, धारणा आदि की सिद्धि के लिए सोपान के रूप में स्वीकार किया है, इसकी चर्चा ऊपर की पंक्तियों में की गयी है । वहां पर धारणा, ध्यान और समाधि की समष्टि को अन्तरङ्ग साधना के रूप में विशेष महत्त्व दिया गया है ।[3] इसका तात्पर्य यह है कि साधक परम्परा में इन तीनों को एक समष्टि के रूप में ही देखा गया है । यही कारण है इस साधना के क्रम में, धारणा और समाधि के मध्यवर्ती ध्यान शब्द का प्रयोग प्रायः इन तीनों की समष्टि के लिए परवर्ती काल में होने लगा है । वर्तमान काल में भी सम्भवतः इसी कारण धारणा एवं समाधि के अभ्यास की बात न करके ध्यान के अभ्यास की बात की जाती है, यद्यपि यहां ध्यान पद से अभीष्ट तीनों की समष्टि का बोध होता ही रहता है । अन्यथा चित्त के स्थिरीकरण रूप धारणा के बिना चित्त की प्रत्यैकतानता रूप ध्यान का हो सकना संभव नहीं है ।[4] अतः साधना के क्रम में तीन में से किसी एक के नाम का उल्लेख होने पर,

---

१. ल० वि०, पृ० १८४, पं १९-२१

२. (क) ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् धारणासु च योग्यता मनसः ।

—योगसूत्र २.५२-५३

(ख) समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाः षष्ठिमेव च ।
वायुं निरुध्य ध्यायेत्तु देवतामिष्टदायिनीम् ॥

—दत्ता० यो० शा० २४३-२४४

३. त्रयमन्तरंगं पूर्वेभ्यः । यो० सू० ३,४

४. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा, तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम् ।

—यो० सू० ३.१-२

योग की अन्तरङ्ग साधना के क्रम में तीन में से किसी एक के नाम का उल्लेख होने पर, योग की अन्तरङ्ग साधना के तीनों अंगों की समष्टि की साधना समझना चाहिए। इनमें धारणा में सरूप ध्यान किया जाता है और ध्यान में अरूप ध्यान अतः जहां सरूप ध्यान का कथन हो वहीं धारणा समझनी चाहिए। षडङ्गयोग में पांचवां अंग ध्यान है। बौद्ध दर्शन के अनुसार ध्यान चार प्रकार का होता है। आकाशानन्त्यायतन, विज्ञानानन्त्यायतन आकिचन्यायतन और नैवसंज्ञाना-संज्ञायतन। पतञ्जलि ने ध्यान का कोई विभाजन नहीं किया है।

ललितविस्तर में ध्यान के नाम से इस अन्तरङ्ग योग-साधना की चर्चा की गयी है। ध्यान के प्रकारों में आस्फानक ध्यान का उल्लेख अनेक बार हुआ है। योग-दर्शन में ध्यान की अथवा समस्त अष्टांग-योग की साधना का उद्देश्य कैवल्य की प्राप्ति स्वीकार किया गया है।[1] बौद्धदर्शन की ध्यान साधना की समस्त प्रवृत्ति का उद्देश्य भी समस्त सांसारिक दुःखों से निवृत्ति स्वीकार किया गया है, और उसकी उपलब्धि को निर्वाण के नाम से अन्तिम पुरुषार्थ माना गया है। किन्तु ललितविस्तर में ध्यान के प्रयोजन के रूप में निर्वाण अर्थात् जरा-मरण आदि दुःखों की निवृत्ति ही नहीं, कभी-कभी अत्यन्त तुच्छ लौकिक फल भी माना गया है। ललितविस्तर का लेखक एक स्थान पर बोधिसत्त्व द्वारा किये जा रहे ध्यान-साधना का प्रयोजन 'लोक को आश्चर्यान्वित करना, तीर्थिकों के घमण्ड को चूर करना, पर-पक्ष के प्रवासियों को परास्त करना और देवताओं को अपनी ओर आकृष्ट करना या झुकाना' आदि स्वीकार करता है।[2]

इसी प्रकरण में लौकिक प्रशस्त कर्म का सम्पादन कर सकना भी ध्यान-साधना का उद्देश्य है, ऐसा लेखक स्वीकार करता है। इन प्रयोजनों में जिन प्राणियों की कर्म-भावना नष्ट हो गयी है, उन्हें कर्म में प्रेरित कर सकना, पुण्य-फल को उत्पन्न करना, ज्ञान का फल प्रदर्शित करना, ध्यान के अंगों को विभक्त करना, शारीरिक बल की स्थिरता का प्रदर्शन करना, चित्तशूरता को उत्पन्न करना आदि भी ध्यान-साधना के फल के रूप में कवि स्वीकार करता

---

१. 'सत्त्वपुरुषयोः शुद्धि-साम्ये कैवल्यम्'। —यो० सू० ३.५५

२. बोधिसत्त्वो लोकस्याश्चर्यसंदर्शनार्थं तीर्थिकानां च दर्पनिर्घातनार्थं परप्रवादिनां च निग्रहार्थं देवानां चावर्जनार्थम्······कायबलस्थामसंदर्शनार्थं चित्तशौर्य-संजननार्थम् च-असंस्कृतायां पृथिव्यां पर्यङ्कमाभुज्य निषीदति स्म ॥

—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८४, पं ३,४ एवं ६

है।[1] यद्यपि ललितविस्तर के लेखक के अनुसार जब बोधिसत्त्व ध्यानस्थ थे, तब अन्य दर्शक यही सोच रहे थे कि—'ये अपने हित के लिए ध्यान नहीं कर रहे हैं, ध्यान का रस चखने के लिए ध्यान नहीं कर रहे हैं, सुख के भाव से ध्यान नहीं कर रहे हैं, बल्कि दूसरों पर कृपा भाव से, लोकहित करना है, इसलिए ध्यान कर रहे हैं।'[2]

ललितविस्तरकार के अनुसार ध्यान-साधना के क्रम में साधक में इतनी शारीरिक, मानसिक एवं चेतना संबंधी स्थिरता आ जाती है कि उसके शरीर के प्रति अन्य लोग चाहे जैसी क्रिया करें। उसे सताने के लिए उस पर कुछ भी फेंकते रहें, साधक को उसका पता ही नहीं चलता, वह शरीर से इतना स्थिर हो जाता है कि वह न श्वास-प्रश्वास क्रिया करता है और न सर्दी-गर्मी का अनुभव करता है।[3] वह न हिलता-डुलता है और न चलता-फिरता है।[4] न मलमूत्र

---

१. (क) कर्मक्रियाप्रणष्टानां कर्मक्रियावतारणार्थं पुण्यफलोद्‌भावनार्थं ज्ञानफल-संदर्शनार्थं ध्यानाङ्गविभजनार्थं कायबलस्थामसंदर्शनार्थं चित्तशौर्य-संजननार्थं··· । —ल०वि० (वैद्य), पृ० १८४, पं० ४-६

(ख) निहताः परप्रवादा ध्यामीकृत तीर्थिका मतिविहीनाः कर्मक्रिया च दर्शित या प्रोक्ता काश्यपे वाचा ॥

—ल० वि० वैद्य, श्लोक ८१८

२. न केवलमात्मार्थं न ध्यानस्वादनान्न सुखबुद्धया ।
अन्यत्र करुणबुद्धया करिष्यत्यर्थं विपुल लोके ॥

—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ८१७

३. (क) कल्पं नो न विकल्पं न चेञ्जनं, नापि मन्येन प्रचारं ।
आकाशधातुस्फरणं ध्यायत्यास्फानकं ध्यानं ॥

—वही, ८०७

(ख) न च आतपातु धायां छायाया नातापं गतश्चासौ ।
मेकरिव निष्प्रकम्प्यो ध्यायत्यास्फानकं ध्यानम् ॥

—वही, ८०८

(ग) न च वातवृष्टिच्छदनं न दंशयशकासरीसृपा त्राणं ।
अविकोपितया चर्या ध्यायत्यास्फानकं ध्यानम् ॥

—वही, ८०९

४. असुचीना च किरन्ते विविधास्ते कारणाश्च कारेन्ति ।
न च इञ्जते भ्रमति वा ध्यायत्यास्फानकं ध्यानम् ॥

—वही, ८१२

का विसर्जन करता है, न शब्दों को सुनकर चौंकता या डरता है, न दूसरों को देखता है ।[1] तपश्चर्या के क्रम में उसके शरीर का मांस सूख जाता है केवल चर्मस्नायु और हड्डियां शेष रह जाती हैं। रीढ़ की हड्डी वेणी की भाँति प्रतीत होती है, तब भी वह कष्ट का अनुभव नहीं करता ।[2]

ध्यान साधना (योग साधना) यद्यपि साधक की अपनी साधना है । अपने समस्त (त्रिविध) दुःखों से निवृत्ति के लिए की जाने वाली साधना है तथापि दर्शक समाज पर भी उसका प्रभाव पड़े बिना नहीं रहता। वे न केवल साधक के प्रति आदर भाव रखते हैं उसकी पूजा करते हैं बल्कि वे यह भी संकल्प करने लगते हैं कि वे भी उसी प्रकार हो जाएं, अर्थात् साधना में प्रवृत्त होकर क्रमशः आगे बढ़ें ।

ललितविस्तर में एक स्थल पर आस्फानक ध्यान क्या है ? यह प्रश्न उठाकर समाधान के रूप में कहा गया कि इसमें श्वास-प्रश्वास का पूर्ण निरोध होता है । इसमें स्थूल अथवा सूक्ष्म किसी प्रकार की न कल्पना होती है, न इंजना अर्थात् चंचलता, न किसी प्रकार की चित्त की क्रिया, न किसी प्रकार का स्पन्दन । यह ध्यान बिना किसी आलम्बन के सर्वव्यापक होता है । आस्फानक शब्द का अर्थ है स्थूल भावरहित अस्फरण अर्थात् फड़कन रहित, अकरण अर्थात् क्रिया रहित, अविकरण अर्थात् विकार रहित। स्फरण अर्थात् आकाश के समान व्यापक होने से यह इसकी अन्वर्थ संज्ञा है ।[3]

---

१. न च नमति नो विनमते न काय परिरक्षणा स्पृशति ।
किं चिन्तोच्चारप्रसवंशब्देषु न संत्रसी न परप्रेक्षी ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ८१३

२. संशुष्क मांसरुधिरं चर्मस्नाय्वस्थिकाश्च अवशिष्टा ।
उदाराच्च पृष्ठिवंशो विदृश्यते वर्तिता यथा वेणी ॥
—वही, ८१४

३. केन कारणेनोच्यते आस्फानकमिति ? स चतुर्थध्यानमादित एव समापद्यमान आश्वासप्रश्वासानुरोधयति संनिरोधयति । अकल्पं तद् ध्यानमविकल्पमनिञ्जनमपनीतमस्पन्दनं सर्वत्रानुगतं च सर्वत्र चानिश्रितम् । न च तद् ध्यानं जातु केनचित्समापन्नं पूर्वं शैष्येण वा अशैष्येण वा प्रत्येक बुद्धेन वा चर्याप्रतिपन्नेन वा बोधिसत्त्वेन । अतश्चास्फानकं नामोच्यते । आकाशमस्फरणमकरणमविकरणं तच्च सर्वं स्फरतीति ह्याकाशसमं तद् ध्यानम् । तेनोच्यते आस्फानकमिति ।
—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८३ पं० २५—२७, पृ० १८४ पं० १.२

साधना के क्रम में चित्त की वृत्तियों का निरोध होने पर, चित्त की स्थितियों को योगदर्शन की पारिभाषिक भाषा में समापत्ति कहा गया है। पतञ्जलि ने इसका 'तदस्थतदञ्जनता' शब्द से परिचय दिया है।[1] उनके अनुसार समापत्ति सवितर्का, निर्वितर्का, सविचारा, निर्विचारा आदि भेदों से अनेक प्रकार की हो सकती है।[2] थोड़ा भेद होते हुए भी इन समापत्तियों को समाधि के समानान्तर माना जा सकता है। ये समापत्तियां अथवा समाधि की स्थिति विशेष साधक की सिद्धियां हैं। पतञ्जलि के अनुसार ये सिद्धियां कुछ लोगों को पूर्व जन्म की साधना के फलस्वरूप जन्म से ही प्राप्त होती हैं।[3] जबकि अन्य साधकों को श्रद्धा, वीर्य, स्मृति एवं समाधिप्रज्ञा (विवेकख्याति) के कारण प्राप्त होती हैं।

ललितविस्तर के अनुसार रामपुत्र रुद्रक ने 'नैवसंज्ञानासंज्ञानायतन' समापत्ति के मार्ग का साक्षात्कार किया था। बोधिसत्त्व भी पुण्यविशेष तथा पूर्वजन्म के सुचरित के प्रभाव से सभी समाधियों के ज्ञाता थे। चित्त के वशीभूत होने के कारण, ध्यान प्रधान सभी लौकिक और अलौकिक समापत्तियों का, उनके भेद-प्रभेदों का अनुभव करते थे।[4] किन्तु बोधिसत्त्व के अनुसार इन समापत्तियों का साक्षात्कार होने से निर्वृत्ति, वैराग्य, निरोध, उपशम, अभिज्ञा, संबोधि इत्यादि फल प्राप्त नहीं होते और न उससे निर्वाण की ही प्राप्ति हो पाती है।[5] अतः बोधिसत्त्व इन लौकिक समापत्तियों को न केवल निरर्थक मानते हैं बल्कि निस्सार भी स्वीकार करते हैं। इस निस्सारता को प्रकट करने के उद्देश्य से ही उन्होंने रुद्रक रामपुत्र का शिष्यत्त्व ग्रहण किया था।[6]

समाधि—ललितविस्तर में साधना के क्रम में समाधि को सर्वाधिक उन्नत स्थान दिया गया है। ग्रन्थकार के अनुसार समाधि के अनेक प्रकार हैं। यद्यपि उन अनेक प्रकार की समाधियों का स्वरूप क्या है? इस प्रसंग में ग्रन्थकार प्रायः मौन है। समाधि के उन प्रकारों के नामों से भले ही उनके स्वरूप की

---

१. यो० सू० १.४१

२. वही, १.४२, ४३, ४४

३. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्।' —वही, १.१६

४. ल० वि० (वैद्य), पृ० १८०, पं १५-२०

५. बोधिसत्त्व आह-नैष मार्ष मार्गो निर्वृत्तये न विरागाय न निरोधाय नोपशमाय नाभिज्ञायै न संबोधये न श्रामणाय न ब्राह्मणाय न निर्वाणाय सवर्तते ॥ —वही, पृ० १८१, पं० १,२

६. वही, पृ० १८०, पं० ८-१०

कुछ कल्पना की जा सके। इतना अवश्य है कि ग्रन्थकार के अनुसार समाधि चित्त की एकाग्रता की स्थिति है। इसीलिए सिद्धार्थ तथागत के बुद्धालंकार व्यूह समाधि में स्थिर होने पर, उनके कपाल-तल से निष्क्रान्त ज्योति के प्रभाव से महेश्वर आदि सभी देवपुत्र समाधिस्थ हो गये, ऐसा ललितविस्तरकार स्वीकार करते हैं।[1]

ग्रन्थकार के अनुसार समाधि के कितने प्रकार हैं यह भी स्पष्टतः नहीं कहा जा सकता, किन्तु वे प्रसंगतः तेरह समाधि के नामों का परिगणन करते हैं। इन तेरह नामों में वे दस नाम तो एक ही प्रसंग में गिनाते हैं, जिन समाधि की अवस्थाओं को प्राप्त करके तथागत जरा, मरण आदि समस्त दुःखों से मुक्त हो सके थे।[2] इस एक ही प्रकरण में गिनायी गई समाधि के निम्नलिखित प्रकार हैं, स्मृतिविमल समाधि,[3] अशुभ समाधि,[4] अप्रणिहित समाधि,[5] शून्यता समाधि[6] अनिमित्त समाधि,[7] ज्ञान गुण समाधि,[8] विमोक्षसमाधि,[9]

---

१. ल० वि०, (वैद्य) पृ० ३

२. सर्वभवबन्धनानि च मुक्तानि मयेह तानि सर्वाणि।
प्रज्ञाबलेन निखिला त्रिविधमिह विमोक्षमागम्य॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२७२

३. इह मे हतो ह्यशेषश्चित्तचरिरिपुर्भवानुगतवैरी।
प्रज्ञासिना बलवता स्मृतिविमलसमाधिमागम्य॥ —वही, श्लोक १२६६

४. इह पञ्चगुणसमृद्धाः षडिन्द्रियहया सद मदोन्मत्ताः।
बद्धा मया ह्यशेषाः समाधिमशुभं समागम्य॥ —वही, श्लोक १२६८

५. इह अनुनयप्रतिघानां कलहविवाद-प्रहाण-पर्यन्तः।
प्राप्तो मया ह्यशेषो अप्रणिहित-समाधिमागम्य॥
—वही, श्लोक १२६९

६. इह ममियता च सर्वे आध्यात्मिक बाहिरा परिक्षीणा।
कल्पितविकल्पितानि च शून्यमिति समाधिमागम्य॥ —वही, श्लोक १२७०

७. इह लालयिता सर्वे मर्त्या दिव्या भवाग्रपर्यन्ताः।
त्यक्ता मया ह्यशेषा आगम्य समाधिम् अनिमित्तं॥ —वही, श्लोक १२७१

८. इह रुदितक्रन्दितानां शोचितपरिदेवतान पर्यन्तं।
प्राप्तं मया ह्यशेषं ज्ञानगुणसमाधिमागम्य॥ —वही, श्लोक १२५६

९. सर्वभवबन्धनानि च मुक्तानि मयेह तानि सर्वाणि।
प्रज्ञाबलेन निखिला त्रिविधमिह विमोक्षमागम्य॥
—वही, श्लोक १२७२

ध्यानसमाधि,[1] सत्यनयसमाधि,[2] अनिवर्त्तसमाधि[3]। इनके अतिरिक्त अन्य प्रसंगों में वे एक स्थान पर प्रीत्याहार व्यूहसमाधि,[4] ललितव्यूह-समाधि[5] महाव्यूह समाधि,[6] अलंकारव्यूह[7] नामक समाधियों की चर्चा करते हैं। इन समाधियों का उसकी दृष्टि से क्या स्वरूप है इस विषय में ललितविस्तरकार सर्वथा मौन है।

इन समाधियों में स्तर-भेद के क्रम का निर्धारण करना भी सहज नहीं है। क्योंकि वह बुद्धालंकार व्यूहसमाधि की चर्चा प्रथम परिवर्त्त में करता है और वहां-वहां उनके ऊपर मूर्धा से ज्योति निकली, जिससे कुछ गाथाएं प्रगट हो रही थीं, इस कथन के अतिरिक्त कोई चर्चा नहीं करता।[8] लेखक महाव्यूह-समाधि का उल्लेख गर्भावक्रान्ति परिवर्त्त में करता है। उसके अनुसार बोधिसत्त्व की इस महाव्यूह-समाधि के प्रभाव (अनुभाव) से भिन्न-भिन्न ग्रहों में माया देवी का दर्शन लोगों को हो रहा था।[9] इन दोनों स्थलों में ये समाधियां मानों

---

१. इह हेतुदर्शनाद् वै जिता मया हेतुकास्त्रयः।
संज्ञा नित्यानित्ये संज्ञा सुख-दुःख चाऽऽत्मनात्मनि च॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२७३

२. ओघा च योगग्रन्थाः शौका'शल्या मद प्रमादाश्च।
विजिता मयेह सर्वे सत्यनयसमाधिमागम्य॥
—वही, श्लोक १२५७

३. इह लालयिता सर्वे मर्त्या दिव्या भवाग्रपर्यन्ताः।
त्यक्ता मया ह्यशेषा आगम्य समाधिमनिवर्तम्॥
—ल० वि० (वैद्य), परि० २४ श्लोक ४३

४. ध्यानप्रीत्याहारः सुखप्रतिसंवेदी सप्तरात्रं बोधिवृक्षमूलेऽभिनामयति स्म।
—वही, (परि० २४, पृ० २६९

५. ललितव्यूहस्थ बोधिसत्त्वसमाधेरनुभावेन···।
—वही, परि० १६, पृ० २१०

६. बोधिसत्त्वो महासत्त्वो महाव्यूहस्य समाधेरनुभावेन।
—वही, परि० ६, पृ० ४६

७. इमं बुद्धालंकारव्यूहं नाम समाधिमथ···।
—वही, परि० I, पृ० २

८. वही, परि० I पृ० २

९. वही, परि० ६, पृ० ४६

चमत्कार प्रगट करने के लिए ही निबद्ध की गयी हैं, साधना के क्रम में नहीं। ग्रन्थकार बोधिमण्डगमन परिवर्त्त में ललितव्यूह नामक समाधि की चर्चा करता है इसे वह बोधिसमाधि अथवा बोधिसत्त्वसमाधि कहता है। ग्रन्थकार के अनुसार इस समाधि में बैठते ही अनेक प्रकार से प्रगट हुए शुभलक्षणों वाले शरीर से बोधिसत्त्व अनेक बोधिवृक्षों के नीचे (सर्वेषु च तेषु बोधिवृक्षमूलेषु), सिंहासनों पर विराजमान दिखाई पड़ रहे थे। इस प्रकार ग्रन्थकार इस समाधि के साथ भी अलौकिक चमत्कार का ही वर्णन करता है।[1]

बोधिसत्त्व तपश्चर्या के अनन्तर जब नेत्र खोलते हुए अनिमेष नयन एक आसन पर ही बैठे रहे, तब समन्त कुसुम नामक देवपुत्र तथागत के चरणों में प्रणाम कर उनसे ही पूछता है कि यह कौन-सी समाधि है? जिसमें इस प्रकार आप एक सप्ताह बैठे रहे; और तथागत ने उसे प्रीत्याहारव्यूह नामक समाधि है, ऐसा बताया है। इस प्रसंग में ग्रन्थकार इस समाधि में व्यक्ति की मनः स्थिति की कल्पना करके समाधि के स्वरूप का निर्धारण करता है। यह स्थिति कुछ इस प्रकार हो सकती है। जब व्यक्ति सो कर जागता है और अभी उसके चित्त में तृप्ति-सुख के अतिरिक्त भावना की कोई अन्य तरङ्गें विद्यमान ही न हों। अमनस्कयोग में इस भावना रहित स्थिति की मन के विषय में उपमा देते हुए, इसे योग की एक विशेष प्रशस्त स्थिति स्वीकार किया गया है।[2] यह स्थिति निद्रा के पूर्व और पश्चात् दोनों ही स्थितियों में एक समान रहा करती है।[3] डा० ब्रह्ममित्र अवस्थी के अनुसार इस अवस्था में चित्त विषयों की सन्निधि में रहकर भी उनसे सर्वथा असम्पृक्त रहता है।[4]

---

१. बोधिसत्त्वश्च ललितव्यूहं नाम समाधिं समापद्यते स्म। समनन्तर समापन्नस्य च बोधिसत्त्वस्येमं ललितव्यूहं नाम बोधिसत्त्वसमाधिम्, अथ तत्क्षणमेव बोधिसत्त्वः सर्वेषु च तेषु बोधिवृक्षमूलेषु सिंहासने संनिषण्णः···संदृश्यते स्म। —ल० वि० (वैद्य), परि० १९, पृ० २१०

२. यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान्प्रतिपद्यते।
जाग्रत्येव तथा योगी योग निद्रा-क्षणे तथा॥ —अमनस्कयोग २.६६

३. निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भाव उपजायते।
तं भावं भावयन् योगी निश्चितं मुक्त एव स॥ —वही, २.६५

४. जिस प्रकार सो कर उठा हुआ कोई व्यक्ति विषयों के प्रति सर्वथा असम्पृक्त रहकर ही उनका साक्षात्कार करता है···उसी प्रकार योगी भी विषयों के प्रति असम्पृक्त रहकर जागता है। —वही,

अन्य समाधियों के प्रसङ्ग में ग्रन्थकार, उनको प्राप्त कर, प्राप्त हुए फल की ही एक क्रम से चर्चा करते हैं। स्वरूप के सम्बन्ध में कोई सूत्र नहीं देते। त्रपुषभल्लिक परिवर्त्त में इन समाधियों का फल सहित वर्णन इस प्रकार हुआ है कि इन स्थितियों को बोधिसत्त्व ने क्रमशः प्राप्त किया है। ग्रन्थकार के अनुसार सर्वप्रथम प्राप्त ज्ञानगुण समाधि से बोधिसत्त्व रुदित-क्रन्दित अवस्थाओं को पार कर सके थे। द्वितीय सत्यनय समाधि से उन्होंने योग के विघ्नों तथा शोक, मद और प्रमाद आदि मनोभावों पर विजय प्राप्त की थी। इस स्थिति में पहुंचने पर उन्हें विशिष्ट ज्ञान प्राप्त हुआ था, जिससे उन्होंने विविध बाधाओं को पार किया था। इस क्रम में तृतीय समाधि स्मृति-विमल समाधि है, जिसे प्राप्त कर वे चित्त में विचरने वाले, जन्म-मृत्यु के हेतुभूत भाव रूपी रिपुओं पर विजयी हुए।[1] ललितविस्तर में इस क्रम में वर्णित चतुर्थ समाधि सशुभ समाधि है, जिसे प्राप्त कर बोधिसत्त्व इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर सके थे।[2] यहाँ वर्णित पंचम समाधि अप्रतिहत समाधि है, जिसे प्राप्त कर बोधिसत्त्व कलह, विवाद, अनुनय आदि से, दूसरे शब्दों में राग-द्वेष से मुक्त हो सके थे।[3] ललितविस्तर के अनुसार छठी समाधि शून्य समाधि है, जिसे प्राप्त करके बोधिसत्त्व समस्त आन्तरिक और बाह्य ममत्व और सभी संकल्प-विकल्पों से मुक्त हो सके थे।[4] सप्तम समाधि अनिवर्त्त समाधि है जिसे सिद्ध करके वे लोक और परलोक दोनों की लालसाओं से मुक्त हुए थे।[5] विमोक्ष समाधि अष्टम

---

१. इह मे हतो ह्यशेषश्चित्तचरिरिपुर्भवानुगतवैरी ।
प्रज्ञासिना बलवता स्मृतिविमलसमाधिमागम्य ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२६६

२. इह पञ्चगुणसमृद्धाः षडिन्द्रियहयाः सदा मदोन्मत्ताः ।
बद्धा मया ह्यशेषाः समाधिमशुभं समागम्य ॥
—ल० वि० (वैद्य), परि० २४, श्लोक ४०

३. इह अनुनयप्रतिघानां कलह-विवाद-प्रहाण-पर्यन्तः ।
प्राप्तो मया ह्यशेषो अप्रतिहतसमाधिमागम्य ॥ —वही, परि० २४ श्लोक ४१

४. इह ममिपिता च सर्वे आध्यात्मिकबाहिरा-परिक्षीणा ।
कल्पितविकल्पितानि च शून्यमिति समाधिमागम्य ॥
—वही, परि० २४, श्लोक ४२

५. इह ममियता च सर्वे आध्यात्मिक बाहिरा परिक्षीणा ।
कल्पितविकल्पितानि च शून्यमिति समाधिमागम्य ॥
—वही, ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२७०

समाधि प्रकार है जिसके सिद्ध होने पर समस्त भव-बन्धनों से मुक्ति मिला करती है ।

गोपीनाथ कविराज के अनुसार प्रज्ञोपाय समापत्ति द्वारा समस्त भावों का, समाहार करके पिण्डयोग से बिम्ब के भीतर भावना करना, बौद्ध-परम्परा में स्वीकृत समाधि है। इस भावना के द्वारा महाज्ञान की निष्पत्ति होती है । उनके अनुसार समाधि साधना में निष्पन्नादि क्रम से व्योम कमल का उद्‌गम होने पर अक्षर सुख का उदय होता है । ज्ञेय और ज्ञान के एकत्वभाव के उदय होने पर विमल अवस्था का आविर्भाव होता है। उस समय प्रतिभास स्वरूप स्थावर-जंगम पर्यन्त भावो को उपसंहृत करना होता है, अर्थात् इन भावों को संकुचित करके पिण्डयोग से अर्थात् परम अनास्रव महासुखात्मक प्रभास्वर रूप से बिम्ब के भीतर भावना की जाती है । फलतः जिस प्रकार बुभुक्षित व्यक्ति लोह आदि सब रसों का भक्षण करके स्वयं एकमात्र अवस्थित रहता है, उसी प्रकार इस समाधि की स्थिति में सभी भाव उपसंहृत हो जाते हैं, केवल परम अनाश्रव महासुखमय प्रभास्वर के अन्तर्गत संवृति सत्य रूप बिम्ब की भावना ही शेष रह जाती है । इस प्रकार की भावना से या साक्षात्कार के फलस्वरूप परम महाज्ञान का आविर्भाव होता है। इसमें संवृतिसत्य तथा परमार्थसत्य का द्वैत छूट जाता है, दोनों ही अद्वयरूप से प्रकाशित होते हैं । यह अद्वयभाव ही बुद्ध का परम स्वरूप है तथा प्रत्येक आत्मा का परम स्वरूप है ।[1] एक स्थल पर वे बौद्ध परम्परा के अनुसार "दस प्रकार की वायुओं के निरोध से समाधि भी दस प्रकार की है । समाधि से ज्ञेय तथा ज्ञान के मध्य अभेद होने पर अक्षर सुख का उदय होता है और उसी से ज्ञान-बिम्ब में पूर्ण समाधान होता है।[2]

म० म० डा० गोपीनाथ कविराज ने ज्ञेय और ज्ञान के एकत्त्वभाव के उदय होने पर जिस विमल अवस्था का संकेत किया है संभवतः वह अवस्था ही ललितविस्तर में ज्ञानविमल समाधि के नाम से स्मरण की गयी है । ललित विस्तर के अनुसार यह समाधि ही प्रथम अवस्था है, उसके ऊपर सात अथवा दस अन्य अवस्थाएं और हैं ।

अन्तराय (विघ्न)

संस्कृत भाषा में एक आभाणक सुविदित है 'श्रेयांसि बहुविघ्नानि' अर्थात् प्रत्येक श्रेष्ठ और प्रशक्त-कार्य को संपन्न करने में अनेक अन्तराय (विघ्न)

---

१. बौद्धधर्म दर्शन की भूमिका, पृ० ३६

२. वही, पृ० ४०

दशमोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि देहोत्पत्तिं महामुने । शृणु वैराग्यसिद्ध्य[1]र्थमात्मशुद्ध्यर्थमेव च ॥ १ ॥
पुण्यैर्देवत्वमाप्नोति पापैः स्थावरतामियात् । समा[2]भ्यां पुण्यपापाभ्यां मानुष्यं प्राप्नुयान्नरः ॥ २ ॥
तत्राऽऽहुत्या रविर्नित्यं वर्धते मुनिसत्तम । सूर्याद्वृष्टिर्विजायेत वृष्टेरोषधयः क्रमात् ॥ ३ ॥
ओषधीभ्योऽन्नमन्नं च नित्यं भुङ्क्ते च मानवः । पञ्चभूतात्मकं भुक्तं किट्टसारात्मना द्विधा ॥ ४ ॥
पुनर्द्विधा भवेत्सारः स्थूलसूक्ष्मविभेदतः । किट्ट[3] मूत्रपुरीषास्थिमेदस्नाय्वात्मना भवेत् ॥ ५ ॥

एवमुत्तमाधिकारिणां वेदान्तवाक्यश्रवणम[4]धमाधिकारिणां च कर्माणि ज्ञानसाधनमभिधाय, कर्मभिः प्रक्षीणप्रतिबन्धकदुरितानामपि रजसा विक्षिप्तचेतसां सहसा मनस ऐकाग्र्यासंभवात्तदर्थं नाडीशुद्धिपुरःसरमष्टाङ्गयोगं वक्तुं प्रथमं पिण्डोत्पत्तिमाह—**अथात** इति । यत उक्तपापकर्मफलज्ञानवद्देहोत्पत्तिज्ञानमपि वैराग्योपयोगि, अतस्तदनन्तरमित्यर्थः । देहोत्पत्तिक्रमकथने हि गर्भक्लेशवर्णनाद्वैराग्यं जायते । अत एव योगसाधनप्रवृत्तिद्वारा ब्रह्मज्ञानमपि सिध्यतीत्यर्थः ॥ १ ॥

पुण्यैर्देवत्वमिति । 'पुण्येन पुण्यं लोकं जयति पापेन पापमुभाभ्यामेव मनुष्यलोकम्' इति श्रुतेः ॥ २ ॥

तत्राऽऽहुत्येति । यदाहुः—'अग्नौ प्रास्ताऽऽहुतिः सम्यगादित्यमुपतिष्ठते । आदित्याज्जायते वृष्टिर्वृष्टेरन्नं ततः प्रजाः' इति ॥ ३ ॥

पञ्चभूतात्मकं भुक्तमिति । श्रूयते हि—'अन्नमशितं त्रेधा विधीयते । तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तत्पुरीषं भवति, यो मध्यमस्तन्मांसं, यो[5]ऽणिष्ठस्तन्मनः । आपः पीतास्त्रेधा विधीयन्ते । तासां यः स्थविष्ठो धातुस्तन्मूत्रं भवति, यो मध्यमस्तल्लोहितं, योऽणिष्ठः स प्राणः । तेजोऽशितं त्रेधा विधीयते । तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तदस्थि भवति, यो मध्यमः स मज्जा, योऽणिष्ठः स वागिति' । अत्र च भुक्तानां स्थूलादीनामन्नादीनां मनआदिकं प्रत्युपचयमात्रहेतुत्वम् । उपादानत्वं[6] तु सूक्ष्मभूतानामेवेति गतखण्ड एकादशाध्याये 'हिरण्यगर्भं वक्ष्यामि' इत्य[7]त्रोक्तम् ॥ ४ ॥ ५ ॥

पिण्ड की उत्पत्ति का कथन नामक दसवाँ अध्याय

(नाडीशोधनपूर्वक अष्टांगयोगरूप समाधानद्वारक ज्ञानसाधन बताने के उद्देश्य से भूमिका रचते हुए) भगवान् शंकर बोले—हे महामुनि ! अब मैं शरीर की उत्पत्ति के विषय में बताता हूँ । शरीर से वैराग्य के लिये और शरीर से आत्मा के विवेक के लिये इसे सुनो ॥ १ ॥

अत्यधिक पुण्य हों तो जीव देवयोनि पाता है तथा अत्यधिक पाप हों तो वृक्षादि योनि पाता है । पुण्य व पाप जब लगभग बराबर हों तब मानव देह मिलता है ॥ २ ॥

शरीरप्राप्ति के क्रम के विषय में यह समझना चाहिये—नित्य समर्प्यमाण आहुतियों से सूर्य पुष्ट होता है । सूर्य से वृष्टि और वृष्टि से व्रीहि आदि ओषधियाँ उपजती हैं ॥ ३ ॥ ओषधियों को कूटपीसकर उनसे खाने योग्य अन्न निष्पन्न होता है तथा मानव रोज़ अन्न खाता है । खाया हुआ पांचभौतिक अन्न दो हिस्सों वाला हो जाता है—मल और सार ॥ ४ ॥ सारभाग पुनः दो तरह होता है—स्थूल और सूक्ष्म । मलात्मक मूत्र और विष्ठा तथा हड्डी, मेदा और स्नायुरूप से अन्न ही परिणत होता है ॥ ५ ॥ पुरीष और मूत्र को वायु (अपान) यथाक्रम शरीर से निकाल देता है । सारभाग के स्थूल हिस्से से क्रमशः धातुओं

---

१. देहादात्मनो विवेकार्थमित्यर्थः । जन्यादिमच्छरीरं यस्यासावात्मा मम शरीरमिति दर्शनादभेदे च संबंधासंभवाद्भेदाभेदस्याप्रामाणिकत्वात्सम्बन्धस्य चौपचारिकत्वे मानाभावदकृताभ्यागमादिप्रसंगाच्चेत्यादयो युक्तयोऽप्यनुसन्धेयाः । २. समप्रायस्त्वमिह विवक्षितमन्यथा समेषां सुखदुःखतौल्यप्रसंगात् । ३. किट्टमिति सामान्यतो मलमुक्त्वा तद्विशेषयोरुक्तिः मूत्रपुरीषेति । तदाहु वैद्यकविदः 'आहारस्य रसः सारः सारहीनो मलद्रवः । शिराभिस्तज्जलं नीतं वस्तिं मूत्रत्वमाप्नुयात् । शेषं किट्टञ्च यत्तस्य तत्पुरीषं निगद्यते ॥' (भावप्रकाश आदौ) इति ॥ ४. घ. °मननाधि° । ५. घ. यो निकृष्टस्त° । ६. ग. °नभूतत्वं° । ७. घ. °त्त्वत्रैवोक्त° ।

पुरीषमूत्रे विसृजेदनिलः क्रमशो मुने । सारयोः स्थूलभागस्य पञ्चभूतांशकैः क्रमात् ॥ ६ ॥
वर्धन्ते धातवः सर्वे तेषां मध्ये महामुने । आकाशाद्धातवः सर्वे वर्धन्ते वायुना बलम् ॥ ७ ॥
अग्निना वर्धते मज्जा लोहितं वर्धते जलात् । भुवा मांसस्य वृद्धिः स्यादित्थं धातुविवर्धनम् ॥ ८ ॥
अवशिष्टो रसांशश्च द्विधा सत्त्वगुणेन च । राजसेन गुणेनापि भवेत्[१] सत्त्वं[२] तपोधन ॥ ९ ॥
तयोः सत्त्वप्रधानस्य भूमिभागान्महामुने । घ्राणेन्द्रियस्यापानस्य वर्धकश्च सदा भवेत् ॥ १० ॥
उपस्थस्यापि विप्रेन्द्रा जिह्वायाश्च जलांशकः । अग्निर्वाक्चक्षुषोश्चर्महस्तयोरनिलस्तथा ॥ ११ ॥
आकाशो वर्धकः पादश्रोत्रयोर्मुनिसत्तम । सर्वांशो वर्धकश्चान्तःकरणप्राणसंज्ञयोः ॥ १२ ॥
विशेषेण महीभागो वर्धको मनसो भवेत् । तोयं प्राणस्य वह्न्यंशो वदनस्य विशेषतः ॥ १३ ॥
वाय्वंशः पाणिमूलस्य पादमूलस्य चाम्बरम् । तथा रजोगुणग्रस्तो रसांशः कालकर्मतः ॥ १४ ॥

क्रमादिति । समनन्तरवक्ष्यमाणा[३]वकाशदानादिक्रमेणेत्यर्थः ॥ ६ ॥

तमेव क्रममाह—**आकाशाद्धातव** इति । अवकाशदानद्वाराऽऽकाशस्य वृद्धिहेतुता । व्यूहनद्वारा वायोः । पाकद्वाराऽग्नेः । क्लेदनद्वारा जलस्य । घनीभावद्वारा भुव इति द्रष्टव्यम् ॥ ७ ॥ ८ ॥

अवशिष्टः सारयोः सूक्ष्मः । **द्विधेति** सत्त्वरजोभेदेन ॥ ९ ॥

तत्र सात्त्विकस्य सारस्य पञ्चभूतात्मकस्य यः पृथिव्यंशः स प्राणापानयोर्वर्धकः । एवमबाद्यंशा अपि चत्वारश्चतुर्णां ज्ञानकर्मेन्द्रिययुग्माणामित्यर्थः ॥ १० ॥ ११ ॥

सर्वांशो वर्धक इति पृथिव्याद्यंशपञ्चकं सात्त्विकं मनः प्राणवाय्वोरुपष्टम्भकम् । विशेषेण तु पृथिव्यबंशौ मनःप्राणयोः पाञ्चभौतिकयोरप्यन्नप्राणयोर्विशेषेणोपचयहेतुत्वादेव "अन्नमयं हि सौम्य मनः । आपोमयः प्राणः" इत श्रुतिरिति गतखण्डे कथितम् । ननु ज्ञानेन्द्रियपञ्चकं मनश्च प्रत्येव शक्तिद्वारा सत्त्वस्य हेतुत्वम्, कर्मेन्द्रियपञ्चकं प्राणं च प्रति तु शक्तिद्वारा रजस इति प्रागुक्तम्, इह तु मनःप्राणौ ज्ञानकर्मेन्द्रियदशकं च प्रति सत्त्वस्य कारणता कथमुच्यत इति ? सत्यम् । सूक्ष्मभूतगतयोः सत्त्वरजसोर्मनःप्राणौ ज्ञानकर्मेन्द्रियाणि च प्रति विभागेनोपादानत्वं तत्रोक्तम् । इह तु स्थूलभूतसारतरांशगतस्य सत्त्वस्याविभागेनोपष्टम्भकत्वमुच्यत इत को विरोधः ॥ १२ ॥

ननु तेजोवाय्वाकाशानां मनःप्राणावपि प्रति कारणत्वे 'तेजोमयी वागि'त्यादिवागादिमात्रकारणत्वव्यवहारः कथमित्याशङ्क्य तदपि विशेषाभिप्रायमित्याह—**वह्न्यंशो वदनस्येत्यादि** ॥ १३ ॥

सात्त्विकरसभागस्येन्द्रियमनःप्राणोपष्टम्भकतामभिधाय राजसरसभागस्य रक्तादिक्रमेण धातूत्पादकतामाह—**तथा रजोगुणग्रस्त** इति ॥ १४ ॥

की वृद्धि होती है । आकाश जगह देकर सब धातुओं को बढ़ाता है । वायु से बल बढ़ता है ॥ ६—७ ॥ अग्नि से मज्जा, जलसे खून और पृथ्वी से मांस की वृद्धि होती है ॥ ८ ॥ अन्न का सूक्ष्मभाग भी दो प्रकार का होता है—सात्त्विक और राजस ॥ ९ ॥ सात्त्विक सारभाग का पार्थिवांश घ्राणेन्द्रिय और अपानवायु का वर्धक होता है । सात्त्विक सारभाग का जलीयांश उपस्थ और जिह्वा का बलवर्धक होता है । उसी का अग्निअंश वाणी और चक्षु का उपोद्बलक होता है । त्वगिन्द्रिय और हाथ का वर्धक वायु-अंश होता है । आकाश पैर और श्रोत्रेन्द्रिय को पुष्ट करने वाला होता है। सात्त्विक सारभाग के पाँचो महाभूतों के अंश अंतःकरण और प्राण के पोषक होते हैं ॥ १०-१२ ॥ फिर भी विशेषकर पृथ्वी-अंश मन का और जलांश प्राण का वर्धक होता है । इसी तरह तेज-अंश वागिन्द्रिय का विशेष पोषक है ॥ १३ ॥ सात्त्विक सारभाग की तरह राजस सारभाग समयानुसार रक्त बनता है । रक्त ही कालक्रम से मांस बनता है । मांस से मेदा, उससे स्नायु तथा उससे अस्थि बनती है । अस्थि से मज्जा

१. ख. ग. °त्सत्वं त° । २. सत्त्वं स्थिरं, स्यादितिशेषः । पाठान्तरं तु 'सत्यमि'ति । भगवानेव तथा प्रतिजानीते । ३. °णाका°।

भवेद्रक्तं महाप्राज्ञ रक्तं मांसं भवेत्पुनः । मांसान्मेदस्ततः स्नायुस्तस्मादस्थि समुद्गतम् ॥ १५ ॥

ततो मज्जोद्भवस्तस्माद्बलं पश्चात्समुद्गतम् । बलाच्छोणितसंयुक्तात्प्रजा कालविपाकतः ॥ १६ ॥

ऋतुकाले यदा शुक्रं निर्दोषं योनिसंगतम् । कदाचिन्मारुतेनैव स्त्रीरक्तेनैकतामियात् ॥ १७ ॥

शुक्रशोणितसंयुक्तं कललं बुद्बुदं तथा । पिण्ड[1] भवेद्दृढं तद्वच्छिरः पश्चात्पदद्वयम् ॥ १८ ॥

तथाऽङ्गुल्यः कटी कुक्षिस्तद्वत्पृष्ठास्थिसंधयः । चक्षुषी नासिका श्रोत्रे पश्चाज्जीवप्रकाशनम्[2] ॥ १९ ॥

अङ्गप्रत्यङ्गसंपूर्णं भवेत्तु [3] क्रमशो मुने । एकाहात्सप्तरात्रेण तथा पञ्चदशेन च ॥ २० ॥

एकद्वित्रिक्रमेणैव मासानां तद्विवर्धते । इत्थं परिणतो गर्भः पूर्वकर्मवशान्मुने ॥ २१॥

महद्दुःखमवाप्नोति रौरवे नरके यथा[4] । तां पीडां च विजानाति तदा जातिस्मरो[5] भवेत् ॥ २२ ॥

इन्द्रियाणां सर्गादावेवोत्पन्नत्वात्तानि प्रत्युपष्टम्भकत्वमात्रमत्रोक्तम् । धातूनां तु प्रतिशरीरमिदानीमेवोत्पत्तेस्तान्प्रत्युत्पादकत्वमिति विभागः । 'त्वगसृङ्मांसमेदोस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः' इति त्वगादयः शुक्रान्ताः सप्त धातवः कथ्यन्ते । तत्राऽऽद्याः षट्कोशत्वेनोच्यन्ते । मज्जास्थिस्नायवः शुक्राद्,रक्तात्त्वङ्मांसशोणितानीति षाट्कौशिकं नाम देहो भवति । इह त्वन्नरसादेव पच्यमानात्किट्टसारात्मना त्वग्रसयोरुत्पत्तिरिति किट्टभूतां त्वचमनादृत्य रस एव रक्तं भवतीती तदारभ्य मेदसश्चरमावस्था स्नायुपदेन पृथग्धात्वात्मना कोशात्मना च स्वीकृत्य कोशगतषट्संख्या धातुगतसप्तसंख्या चेति द्रष्टव्यम् ॥ १५ ॥

बलमिति । शुक्रम् । **बलाच्छोणितसंयुक्ताद्** इति मातृबीजसहितात् पितृबीजात् **कालविपाकत** इति । स कललादिपरिणामक्रमेण ॥ १६ ॥

तदाह–**ऋतुकाल** इत्यादिना । **निर्दोषमिति** । धातुषु नित्यं स्थितानामपि वातपित्तश्लेष्मणां प्रतिकूलत्वे सत्येव दोषत्वम् । अनुकूलत्वे तु गुणत्वमेव यदुक्तम्–'कालेन जन्तुर्भवति दोषास्त्वनुगुणा यदि' इति । **मारुतेनेति** । तदुक्तमागमे– 'स्वस्थानतश्च्युताच्छुक्राद्बिन्दुमादाय मारुतः । गर्भाशयं प्रापयति यदा तुल्यं तदा परः ॥ आर्तवात्मसमं बीजमादायास्याश्च मूलतः ॥ यदा गर्भाशयं नेष्यत्यथ संमिश्रयेन्मरुत्' इति ॥ १७ ॥ १८ ॥ १९ ॥

उक्तकललादिपरिणामस्य कालपरिमाणमाह–**एकाहात्सप्तरात्रेणे**त्यादि । तदुक्तं गर्भोपनिषदि–"एकरात्रोषितं कललं भवति, सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं भवति, अर्धमासाभ्यन्तरेण पिण्डो भवति, मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति, मासद्वयेन शिरः कुरुते, मासत्रयेण पादप्रदेशो भवति, अथ चतुर्थे मासेऽङ्गुलिजठरकटिप्रदेशो भवति, पञ्चमे मासे पृष्ठवंशो भवति; षण्मासे नासाक्षिश्रोत्राणि भवन्ति, सप्तमे मासे जीवेन संयुक्तो भवति, अष्टमे मासे सर्वसंपूर्णो भवति" ॥ २० ॥ २१ ॥

जातिस्मर इति । कारणकर्मपरिज्ञानेन दुःखाभिवृद्धये तान्येव कर्माणि पूर्वजन्मान्तराण्यपि स्मारयन्तीत्यर्थः । श्रूयते हि तत्रैव– "नवमे मासि सर्वलक्षणसंपूर्णो भवति, पूर्वजातीः स्मरति, कृताकृतं च कर्म भवति, शुभाशुभं च कर्म विन्दति" इति ॥ २२ ॥

और उससे अंत में शुक्र बनता है ॥ १४–१५१/२ ॥ (पूर्व में धातुओं की वृद्धि बतायीथी, यहाँ उत्पत्ति कम बताया है अतः अपुनरुक्ति है ।)

शोणित-सम्बद्ध शुक्र से यथाकाल प्रजा उत्पन्न होती है । ॥ १६ ॥ ऋतुकाल में जब दोषरहति शुक्र योनि में जाकर वायु-प्रेरित हो स्त्रीशोणित से मिल जाता है तब शुक्र-शोणित के उस संयुक्त रूप से कलल और बुद्बुद क्रम से पिण्ड बनता है । पहले गर्भस्थ का सिर बनता है फिर दोनो पैर बनते हैं । ऐसे ही अंगुलियाँ, कमर पीट की हड्डियाँ और जोड़ बनते हैं । आँखे, नाक और कान बनने के बाद गर्भस्थ देह में जीव सबोध होता है ॥ १७-१९ ॥ क्रम से ही यह अंग प्रत्यंगों की सम्पूर्णता होती है । एक दिन में कलल, सात दिन में बुद्बुद; पन्द्रह दिन में पिण्ड तथा पहले दूसरे तीसरे आदि महीनों में बढ़ोत्तरी होती जाती है । इस प्रकार पूरा बढ़ा गर्भ पूर्व कर्मों के कारण रौरव नरक की तरह दुःख पाता है । सबोध होने से वह उस पीडा का अनुभव करता है । उस समय वह जीव अपने पूर्व जन्मों को स्मरण करता है ॥ २०-२२ ॥

---

१. क. ख. °ण्डं दृढं भवेत्तद्व° । २. प्रवेशस्त्वन्नेन सहैवेति पंचाग्निप्रसंगे स्पष्टम् । ३. क. ख. ग. घ. °वेत्तत्क्रम° । ४. ग. ङ. तथा । ५. वैराग्यविधेरर्थवादतयापि जातिस्मरवचांसि नेतुं शक्यानीति ज्ञेयम् ।

नानायोनिसहस्राणि पुरा प्राप्तानि वै मया । आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च विविधाः स्तनाः ॥ २३ ॥

अहो दुःखोदधौ मग्नो न पश्यामि प्रतिक्रियाम् । यदि योन्याः प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये महेश्वरम् ॥ २४ ॥

अध्येष्यामि सदा वेदन्साङ्गाञ्शुश्रूषया गुरोः । नित्यं नैमित्तिकं कर्म श्रद्धयैव करोम्यहम् ॥ २५ ॥

कृतदारः पुनर्यज्ञान्करोम्यात्मविशुद्धये । यज्ञैर्दग्धमलो भूत्वा ज्ञात्वा संसारहेयताम् ॥ २६ ॥

वैराग्यातिशयेनैव मोक्षकामनया पुनः । निरस्य सर्वकर्माणि शान्तो भूत्वा जितेन्द्रियः ॥ २७ ॥

विरजानलजं भस्म गृहीत्वा चाग्निहोत्रजम् । अग्निरित्यादिभिर्मन्त्रैः षड्भिराथर्वणैः क्रमात् ॥ २८ ॥

विमृज्याङ्गानि मूर्धादिचरणान्तानि सादरम् । समुद्धूल्य सदाऽऽचार्यं प्रणिपत्याऽऽत्मविद्यया ॥ २९ ॥

संसारसागरं घोरं लङ्घयाम्यहमात्मनः । इत्थं गर्भगतः स्मृत्वा योनियन्त्रप्रपीडनात् ॥ ३० ॥

जायते वायुना याति विस्मृतिं वैष्णवेन[१] च । अज्ञाने सति रागाद्या धर्माधर्मौ च तद्वशात् ॥ ३१ ॥

धर्माधर्मवशात्पुंसां शरीरमुपजायते । ज्ञानेनैव निवृत्तिः स्यादज्ञानस्य न कर्मणा ॥ ३२ ॥

यद्यात्मा मलिनः कर्ता भोक्ता च स्यात्स्वभावतः । नास्ति तस्य विनिर्मोक्षः संसाराज्जन्मकोटिभिः ॥ ३३ ॥

गर्भोपनिषदर्थं संगृह्णाति–**नानायोनी**त्यादि । इत्थं हि श्रूयते–"नानायोनिसहस्राणि [२]दृष्टाश्चैव ततो मया । आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च विविधाः स्तनाः ॥ जातश्चैव मृतश्चैव जन्म चैव पुनः पुनः । अहो दुःखोदधौ मग्नो न पश्यामि प्रतिक्रियाम् । यदि योन्याः प्रमुञ्चामि सांख्यं योगं समाश्रये । अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायिनम् । यदि योन्याः प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये महेश्वरम्" इत्यादि ॥ २३ ॥ २४ ॥ २५ ॥ २६ ॥ २७ ॥ २८ ॥ २९ ॥

इत्थं गर्भगत इत । तदाह सैवोपनिषत्–'योनिद्वारेण संप्राप्ते यन्त्रेणाऽऽपीड्यमानो महता दुःखेन जात[३]मात्रस्तु वैष्णवेन वायुना संस्पृशति तदा न स्मरति' इति ॥ ३० ॥ ३१ ॥ ३२ ॥

यद्यात्मा मलिन इति । मलिनसत्त्वप्रधानमायोपाधिकत्वमात्मनो मालिन्यं तन्निबन्धनश्च भोग इत प्रागुक्तं, तद्यदि स्वाभाविकं स्यात्तदा न मुक्तिरित्यर्थः[४] ॥ ३३ ॥

वह यों सोचता है–'मैंने अब तक नानाविध हज़ारों योनियाँ प्राप्त की हैं । भिन्न-भिन्न आहार खाये हैं । सब प्रकारों के पेय चखे हैं । न जाने कितनी माताओं का स्तनपान किया है । अहो कष्ट है ! इतना भोगकर भी मैं रहा सदा दुःखसागर में ही डूबता । इससे उबरने का उपाय मैंने कभी अनुष्ठित नहीं किया । यदि इस गर्भ से निकलूँगा तो अवश्य महादेव की शरण लूँगा । श्रीगुरु से अंगों सहित वेदों का पावन अध्ययन करूँगा । परम श्रद्धापूर्वक नित्य व नैमित्तिक कर्म निर्वर्तित करूँगा । सत्पत्नी का ग्रहण कर पुनः चित्तशुद्धि के उद्देश्य से विविध यज्ञों को संपादित करूँगा । अत्यधिक वैराग्य से प्रेरित हुआ मोक्ष की इच्छा से सर्वकर्मसंन्यास कर जितेन्द्रिय होकर शांत वृत्ति से रहूँगा । विरजाहोम की या अग्निहोत्र की भस्म लेकर 'अग्निरिति' आदि अथर्ववेदीय छह मंत्रों से उसे सिर से पैर तक यथाविधि लगाऊँगा । यों समुद्धूलन कर उत्तम आचार्य के पास जाकर सेयादिपूर्वक शिवात्मविद्या का ग्रहण करूँगा और उससे इस घोर संसारसागर से तर जाऊँगा ।' ॥ २३–२९ १/२ ॥

योनि की यंत्रणा से पीडित होता हुआ जीव इस प्रकार का विचार करता है । किन्तु जब उत्पन्न होता है तो वैष्णवी मायात्मक वायु के स्पर्शमात्र से यह सब भूल जाता है । मूलतः अज्ञानी तो वह होता ही है । जब इस यंत्रणा व अपनी प्रतिज्ञा को विस्मृत कर देता है तब साधनाप्रवृत्ति न होकर स्वाभाविक राग-द्वेष और तत्प्रेरित धर्मा-ऽधर्म करता रहता है । धर्माधर्म से निश्चित ही उसे पुनः शरीर मिलना है और यों यह चक्र चलता रहता है । इसकी निवृत्ति तो एकमात्र ज्ञान से है, कर्म से नहीं । ३०–३२ ॥

यदि आत्मा स्वभाव से–स्वरूप से–अशुद्ध अर्थात् कर्ता-भोक्ता होता तो करोड़ों जन्मों में भी उसका मोक्ष संभव नहीं

१. ब्राह्मी माया जन्महेतु वैष्णवी स्थितिहेतुः शाम्भवी च मोक्षहेतुरित्युपेयते । वैष्णवी मायैवेह वैष्णवो वायुः । मायायाः कार्यविशेष एवैवमुक्तो वोध्यः । न च गर्भस्थस्यैवंविधविचारोऽप्रामाणिकः, शास्त्रस्यैव तत्र मानत्वात् । किंच ज्ञानाय यतेतेत्यत्रैव तात्पर्यात्सर्वमनाकुलम् ।
२. ध. दृष्ट्वा चैव । ३. घ. °तस्तु ॥ ४. स्वभावापरिवर्तनीयत्वात् ।

आत्माऽयं केवलः स्व[1]च्छः शान्तः सूक्ष्मः सनातनः । अस्ति[2] सर्वान्तरः साक्षी चिन्मात्रसुखविग्रहः ॥ ३४ ॥
अयं स भगवानीशः स्वयंज्योतिः सनातनः । अस्माद्धि[2] जायते विश्वमत्रैव प्रविलीयते ॥ ३५ ॥
अयं ब्रह्मा शिवो विष्णुरयमिन्द्रः प्रजापतिः । अयं वायुरयं चाग्निरयं सर्वाश्च देवताः ॥ ३६ ॥
य एवंभूतमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते । किं तेन न कृतं पापं चौरेणाऽऽत्मापहारिणा ॥ ३७ ॥
ब्राह्मण्यं प्राप्य लोकेऽस्मिन्नमूकोऽबधिरो भवेत् । नापक्रामति संसारात्स खलु ब्रह्महा भवेत् ॥ ३८ ॥
आत्मानं चेद्विजानीयादयमस्मीति पूरुषः । किमिच्छन्कस्य कामाय शरीरमनु संज्वरेत् ॥ ३९ ॥
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः । क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्टे ह्यात्मनि सुव्रत ॥ ४० ॥
यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह । ज्ञात्वाऽऽत्मानं परानन्दं न बिभेति कुतश्चन ॥ ४१ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन श्रद्धया गुरुभक्तितः[4] । उत्सृज्य प्राकृतं भावं शिवोऽहमिति भावयेत् ॥ ४२ ॥
एतद्धि जन्मसाफल्यं ब्राह्मणानां विशेषतः । प्राप्यैतत्कृत कृत्यो हि द्विजो भवति नान्यथा ॥ ४३ ॥

कथं तर्हि विनिर्मोक्षः ? तत्राऽऽह–**आत्माऽयं केवल** इति । अनेन शोधितस्त्वंपदार्थो दर्शितः ॥ ३४ ॥

तस्य तत्पदार्थतादात्म्यरूपं महावा[5]क्यार्थमाह–**अयं स भगवानिति** ॥ ३५ ॥

अयं ब्रह्मेति । श्रूयते हि 'स ब्रह्म(ह्मा) स शिवः स हरिः स इन्द्रः सोऽक्षरः परमः स्वराट्' इति ॥ ३६ ॥ ३७ ॥

ब्राह्मण्यं प्राप्येति । **अमूकः** शास्त्राण्यध्येतुं शक्तः । **अबधिरः** श्रोतुं क्षमः । इत्थं ज्ञानसामग्रीसद्भावेऽपि, आलस्यादिना सच्चिदानन्दैकरसमात्मानमजानानः पुनः पुनः संसारे पातयति यः स ब्रह्मघातक इत्यर्थः ॥ ३८ ॥

अविदुषः संसारप्राप्त्याऽऽत्मघातकतामुक्त्वा विदुषस्तद्विरह[6]तामाह–**आत्मानं चेदिति** ॥ ३९ ॥

ज्ञानिनस्तापहेतुशरीरेन्द्रियादिसंबन्धविरहे कारणमाह–**भिद्यत** इति ॥ ४० ॥

कुतश्चनेति विहिताकरणादविहितकरणाद्वेत्यर्थः । श्रूयते हि 'एतं ह वाव न तपति किमहं साधु नाकरवं किमहं पापमकरवम्' इति ॥ ४१ ॥ ४२ ॥ ४३ ॥

क्योंकि स्वभाव परिवर्तनीय नहीं होता है । (स्वरूप तो दूर की बात है, यदि किसी भी वास्तविक कारण से बंधन होता तो भी मोक्ष की आशा नहीं । कारण यह कि उस कारण को हम समाप्त कर नहीं सकते क्योंकि हर वास्तविक वस्तु व्यक्त या अव्यक्त रूप से अवश्य रहती है । उसका ध्वंस भी केवल उसका सूक्ष्म रूप से, प्रविलीन रूप से रहना ही है । अतः कारण वास्तव होने पर सनातन होता और इसीलिये मोक्ष नाम की स्थिति नृशृङ्ग जैसी असत् होती । किन्तु शास्त्र उसे शाश्वत सत्य कहता है । मोक्षसत्यत्व की अन्यथा अनुपपत्ति से बन्धन का मिथ्यात्व सिद्ध हो जाता है ।) ॥ ३३ ॥ यह आत्मा अद्वितीय निर्मल शान्त अविषय नित्य प्रत्यक् द्रष्टृस्वभाव ज्ञानात्मक सुखरूप है ॥ ३४ ॥ यही वह भगवान् ईश्वर है जो स्वप्रकाश नित्य है । इस आत्मा से ही संसार उत्पन्न होता है और इसी में लीन होता है ॥ ३५ ॥ आत्मा ही ब्रह्मा, शिव, विष्णु, इंद्र, प्रजापति, वायु, अग्नि तथा सारे देवता हे ॥ ३६ ॥ ऐसे तात्विक आत्मा को जो अन्य प्रकार का बद्ध, परिच्छिन्न आदि समझता है, उसने आत्मा के वास्तविकत्त्व को चुराने की कोशिश द्वारा सभी पाप कर लिये हैं ॥ ३७ ॥ संसार में ब्राह्मणजन्म पाकर न गूंगा होना चाहिये न बहरा अर्थात् शास्त्राध्ययन और वेदान्त श्रावण अवश्य करना चाहिये । जो ज्ञानसामग्री के रहते भी संसारसमुद्र को लाँघ नहीं जाता वह निश्चित ही ब्रह्महत्यारा है ॥ ३८ ॥ यदि 'यह आत्मा मैं ही हूँ' इस प्रकार पुरुष आत्मा को जान ले तो वह क्योंकर कामनाओं के परवश हुआ शरीर को स्वस्वरूप समझे ? ॥ ३९ ॥ आत्मयाथात्म्य का दर्शन हो जाने पर हृदय की गाँठ खुल जाती है–आत्मा-अनात्मा का आध्यासिक सम्बंध बाधित हो जाता है । सारे संशय निवृत्त हो जाते हैं । आत्मज्ञाता के कर्म क्षीण हो जाते हैं– संचित नष्ट हो जाते हैं, आगामी उससे सम्बद्ध नहीं होते और प्रारब्ध बाधितानुवृत्तिपूर्वक खेल खेल में भोग लिए जाते हैं ॥ ४० ॥ मन और वाणी जिसे विषय नहीं कर सकते उस परम आनन्दरूप आत्मा को जानकर विद्वान् को किसी भी हेतु से कोई भय नहीं होता क्योंकि भयहेतु नामक द्वितीय कुछ रहता ही नहीं ॥ ४१ ॥ इसलिये गुरुसेवापूर्वक पूर्णप्रयत्न से आज्ञानिक आत्मभावनाओं को छोड़ 'मैं शिव हूँ' ऐसा निश्चय करना चाहिये ॥ ४२ ॥ यह निश्चय प्राप्त होना ही जन्म की सफलता है । खासकर ब्राह्मणों के लिए तो यही एकमात्र लक्ष्य है । इसे पाकर ब्राह्मण कृतकृत्य हो जाता है । कृतकृत्यता पाने का और कोई साधन किसी के लिये नहीं है ॥ ४३ ॥ हे बृहस्पति ! मैंने सब उपनिषदों का सार तुम्हें बता

१. व. स्वस्थः । २. ख. ङ. °स्माद्विजा° । ३. आत्मस्तेयाख्यपरपापस्य ब्रह्मघातस्य प्रायश्चित्तमाह-आत्मानमिति । ४. गुरोः सेवया ततो विद्या ग्राह्येत्यर्थः । यद्वा महत्या भक्त्येत्यर्थः । सैव गुर्वी भक्ति र्यामाह भगवान् भक्त्या मामभिजानातीति । ५. ख. ग. °वाक्यना° । ६. ङ. °हत्वमा° ।

सर्ववेदान्तसर्वस्वं मया प्रोक्तं बृहस्पते । श्रद्धयैव विजानीहि श्रद्धा सर्वत्र कारणम् ॥ ४४ ॥

सूत उवाच—इति श्रुत्वा मुनिश्रेष्ठा गिरां नाथः समाहितः । स्तोतुमारभते भक्त्या देवदेवं त्रियम्बकम् ॥ ४५ ॥

बृहस्पतिरुवाच—नमः शिवाय सोमाय सपुत्राय त्रिशूलिने । प्रधानपुरुषेशाय[1] सृष्टिस्थित्यन्तहेतवे ॥ ४६ ॥

सर्वज्ञाय वरेण्याय शंकरायाऽऽर्तिहारिणे । नमो वेदांतवेद्याय चिन्मात्राय महात्मने ॥ ४७ ॥

देवदेवाय देवाय नमो विश्वेश्वराय च । ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥ ४८ ॥

ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपं नमाम्यहम् । विश्वं विश्वाधिकं रुद्रं विश्वमूर्तिं वृषध्वजम् ॥ ४९ ॥

नमामि सत्यविज्ञानं हृदयाकाशमध्यगम् । चन्द्रः सूर्यस्तथेन्द्रश्च वह्निश्च यमसंज्ञितः ॥ ५० ॥

निर्ऋतिर्वरुणो वायुर्धनदो रुद्रसंज्ञितः । [2]स्थूला मूर्तिर्महेशस्य तया व्याप्तमिदं जगत् ॥ ५१ ॥

यस्य प्रसादलेशेन देवा देवत्वमागताः । तं नमामि महेशानं सर्वज्ञमपराजितम् ॥ ५२ ॥

नमो दिग्वाससे तुभ्य[3]मम्बिकापतयेनमः । उमायाः[4] पतये तुभ्यमीशानाय नमो नमः ॥ ५३ ॥

श्रद्धयैवेति । श्रद्धा हि समाधिलाभद्वारा पुरुषार्थसाधनमु[5]क्ता पातञ्जले 'श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्' इति ॥ ४४ ॥ ॥ ४५ ॥ ४६ ॥ ४७ ॥ ४८ ॥ ४९ ॥ ५० ॥ ५१ ॥ ५२ ॥ ५३ ॥

दिया । (शिवैकसत्यत्व, शिवेतर-मिथ्यात्व और प्रत्यक्-शिवैक्य—यही श्रुत्यन्तसार है ।) श्रद्धा से ही इसे जानो । सभी दुर्लभ वस्तुओं की प्राप्ति में श्रद्धा ही कारण होती है ॥ ४४ ॥

सूत जी बोले—हे उत्तम मुनियों ! भगवान् के इस प्रकार के उपदेश को सुनकर बृहस्पति ने भक्ति से एकाग्र हो उनकी स्तुति करना प्रारंभ किया—॥ ४५ ॥

बृहस्पति ने कहा—पुत्रों सहित शिव को प्रणाम है । त्रिशूलधारी को प्रणाम है । माया, जीव और ईश्वर तीनों रूपों में व्यक्त होने वाले तथा संसार की सृष्टि, स्थिति व समाप्ति के कारण परमशिव को प्रणाम है ॥ ४६ ॥ सर्वज्ञ, चुनने योग्य, कल्याणकारी, दुःखनिवारक, उपनिषद्गम्य, चिन्मात्रस्वरूप कृपालु शंकर को नमस्कार है ॥ ४७ ॥ सब देवताओं के शासक, प्रपंच-क्रीडा के अद्वितीय खिलाड़ी, सबके मालिक को नमस्कार है । जो शाश्वत नियमरूप और नियमों का पालन करना रूप हैं, सर्वश्रेष्ट व्यापाक तथा पूर्ण हैं, जो अविद्यालांछित प्रतीत होते हैं, कभी कुछ पैदा न करने वाले, अलौकिक ज्ञान वाले सर्वरूप उन महेश्वर को मैं प्रणाम करता हूँ ॥ ४८ १/२ ॥ चंद्र, सूर्य, इंद्र, वह्नि, यम, निर्ऋति, वरुण, वायु, कुबेर, रुद्र आदि महेश की स्थूल मूर्तियाँ हैं जिन्होंने संसार को व्याप्त कर रखा है ॥ ५०—५१ ॥ जिसकी कृपा के अंशमात्र से देवताओं ने

१. तथा च श्वेताश्वतरोपनिषदि 'प्रधानक्षेत्रज्ञपति र्गुणेशः संसारमोक्षस्थितिवन्धहेतुः' (६-१६) इति । २. ग. घ. ङ. स्थूलमू° । ३. ङ. °भ्यमीशानाय नमो न° । ४. अम्बिकेति निग्रहशक्तिरुक्ता । उमेति त्वनुग्रहशक्तिरुच्यते । ५. घ. °भुक्तं पा° ।

नमो नमो नमस्तुभ्यं पुनर्भूयो नमो नमः । ॐकारान्ताय सूक्ष्माय मायातीताय ते नमः ॥ ५४ ॥

नमो नमः कारणकारणाय[1] ते नमो नमो मङ्गलमङ्गलात्मने[2] ।

नमो नमो वेदविदां मनीषिणामुपासनीयाय नमो नमो नमः ॥ ५५ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे पिण्डोत्पत्तिकथनं नाम दशमोऽध्यायः ॥ १० ॥

एकादशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि नाडीचक्रमनुत्तमम् । श्रद्धया गुरुभक्त्या च विद्धि वाचस्पतेऽधुना ॥ १ ॥

शरीरं तावदेव स्यात्षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् । मनुष्याणां मुनिश्रेष्ठ स्वाङ्गुलीभिरिति श्रुतिः ॥ २ ॥

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् । त्रिकोणं मनुजानां तु सत्यमुक्तं बृहस्पते ॥ ३ ॥

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः । देहमध्यं विजानीहि मनुष्याणां बृहस्पते ॥ ४ ॥

कन्दस्थानं मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् । चतुरङ्गुलमायामविस्तारं मुनिसत्तम ॥ ५ ॥

कुक्कुटाण्डवदाकारं भूषितं च त्वगादिभिः । तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ६ ॥

ॐकारान्तायेति । ॐकारस्य ह्यन्तो नादस्तत्प्रतिपाद्यतया निष्कलः शिवोऽपि तथोच्यते ॥ ५४ ॥ ५५ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे पिण्डोत्पत्तिकथनं नाम दशमोऽध्यायः ॥ १० ॥

यतः शरीरसंस्थानज्ञानाधीनं नाडीज्ञानं तदधीनं च तच्छोधनविज्ञानमतः शरीरोत्पत्तिकथनानन्तरं नाडीचक्राभिधानं प्रतिजानीते–**अथात** इति ॥ १ ॥

षण्णवत्यङ्गुलेति । अत्राङ्गुलीशब्देन शरीरायामस्य षण्णवतितमांशोऽभिधीयते ॥ २ ॥

तादृशानामंशानामष्टचत्वारिंशत्तममधस्तादुपरिष्टाच्च परित्यज्य[3] मध्ये मूलाधारस्तमाह–**देहमध्य** इति । **शिखिस्थान**मग्निस्थानम् । तदाहुरागमिकाः– "षण्णवत्यङ्गुलोत्सेधो देहः स्वाङ्गुलिमानतः । पाय्वन्तद्व्यङ्गुलादूर्ध्वं लिङ्गाच्च द्व्यङ्गुलादधः । मध्यमेकाङ्गुलं यच्च देहमध्यं प्रचक्षते" इति ॥ ३ ॥ ४ ॥

कन्दस्थानमित्यादि । तदुक्तमन्यत्र–"नवाङ्गुलोर्ध्वतस्तस्मादस्ति कन्दोऽण्डसंनिभः । चतुरङ्गुलविस्तार उत्सेधेनापि तत्समः । त्वगस्थिभूषितः कन्दस्तन्मध्यं नाभिरुच्यते" इति ॥ ५ ॥ ६ ॥

अपने पद पाये हैं उन कभी न हारने वाले सर्वज्ञ महान् ईशान को मैं नमस्कार करता हूँ ॥ ५२ ॥ दिगम्बर, अम्बिकापति, उमापति ईशान आपको बारंबार प्रणाम है ॥ ५३ ॥ आपको अनेकों बार प्रणाम है । प्रणवनाद के साक्षीरूप से स्फुट समझे जा सकने वाले दुर्लक्ष्य तथा माया से अतीत आपको नमस्कार है ॥ ५४ ॥ कारणों के भी कारण और मंगलों के भी मंगल आपको प्रणाम है । वेदवेत्ता मनीषियों के उपास्य आपको भूयोभूयो नमस्कार है ॥ ५५ ॥

नाडीचक्र-निरूपण नामक ग्यारहवा अध्याय

शङ्कर जी ने आगे कहा–हे वाचस्पति (बृहस्पति) ! अब मैं साधना में अत्यधिक उपयोगी नाडीचक्र के विषय में बताता हूँ इसे श्रद्धा व गुरुसेवापूर्वक समझना चाहिये ॥ १ ॥

मनुष्यों का शरीर अपनी-अपनी अंगुली के हिसाब से छयानब्वे अंगलु लम्बा होता है ॥ २ ॥ देह के ठीक मध्य में तपे सोने के रंग का अग्निस्थान है जो त्रिकोणाकार है ॥ ३ ॥ गुदासे दो अंगुल ऊपर व शिश्नसे दो अंगुल नीचे (रीढ़ की हड्डी

१. परिणामिनोऽप्यधिष्ठानायेत्यर्थः । २. मंगलानां मांगल्यहेतवे । अशिवस्य स्वरूपतएवामंगलत्वात् । ३. ध. °ज्य मू° ।

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता । तिष्ठन्ति परितस्तस्या नाडयो मुनिसत्तम ॥ ७ ॥
[1]द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश । सुषुम्ना पिङ्गला तद्वदिडा चैव सरस्वती ॥ ८ ॥
पूषा च वारुणी चैव हस्तिजिह्वा यशस्विनी । अलम्बुषा कुहूश्चैव विश्वोदारा [2]पयस्विनी ॥ ९ ॥
शङ्खिनी चैव गान्धारी इति मुख्याश्चतुर्दश । तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेका वरा मुने ॥ १० ॥
ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः । पृष्ठमध्ये स्थितेना[3]स्थ्ना वीणादण्डेन सुव्रत ॥ ११ ॥
सह मस्तकपर्यन्तं सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता । नाभिकन्दादधः स्थानं कुण्डल्या द्व्यङ्गुलं मुने ॥ १२ ॥
अष्टप्रकृतिरूपा सा कुण्डली मुनिसत्तम । यथावद्वायुचेष्टां च जलान्नादीनि नित्यशः ॥ १३ ॥
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता । स्वमुखेन सदाऽऽवेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं मुने ॥ १४ ॥

पवनस्य सुषुम्नाप्रवेशलक्षणं योगमग्रे विवक्षुः सुषम्नाया नाड्यन्तरेभ्यः प्राधान्यमाह—**कन्दमध्य** इति ॥ ७ ॥ ८ ॥ ९ ॥ १० ॥

ब्रह्मनाडीति ब्रह्मलोकप्राप्तिद्वारत्वात् । तथा[4]चाऽऽथर्वणोपनिषदि—"शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्[5]वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति" इति । अमृतत्वं ह्यत्र ब्रह्मलोकप्राप्तिर्मता । "आभूतसंप्लवं स्थानममृतत्वं हि भाष्यते" इत्याहुः । उक्तानां नाडीनां संस्थानमभिधित्सुः प्रथमं सुषुम्नामाह—**पृष्ठमध्य** इति ॥ ११ ॥

पवनो हि मूलाधारादुत्थित इडापिङ्गलाभ्यां बहिरस्तमेति । तदुक्तम्—"देहेऽपि मूलाधारेऽस्मिन्समुद्यति समीरणः । नाडीभ्यामस्तमभ्येति घ्राणतो द्विषडङ्गुले" इति । तत्र मूलाधारादुत्थितस्य वायोः स्वसंमुखावस्थितमध्यवर्तिसुषुम्नाद्वारपरित्यागेन पार्श्वस्थितयोरिडापिङ्गलयोः संचारे कारणं सुषुम्नाद्वारस्य कुण्डल्या स्वफणाग्रेणापिधानमभिधातुं कुण्डल्याः स्थानं स्वरूपं व्यापारं च क्रमेणाऽऽह—**नाभिकन्दा**दिति ॥ १२ ॥

अष्टप्रकृतीति । "मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त" इत्युक्ता अष्टौ प्रकृतयः । तत्र मूलप्रकृत्यात्मिका कुण्डली तस्याः सुषुम्नावेष्टनानि महदादिसप्तप्रकृतिविकृत्यात्मकानीत्यष्टप्रकृतिरूपता । सा ह्यष्टधा कुण्डलीकृता तिष्ठति । यदाहुः—"कुण्डली परितस्तस्मादष्टधा कुण्डलीकृता । अष्टप्रकृतिरूपा सा सुप्तसर्पसमाकृतिः" इति । एवं स्वरूपमुक्त्वा व्यापारमाह—**यथावदि**ति ॥ १३ ॥

मूलाधारादुत्थितस्य पवनस्य साक्षात्स्वसंमुखसुषुम्नाद्वारसंचारादियथावद्वायुचेष्टतामियं निरुणद्धि । कोष्ठगतस्य ह्यशितपीतादेर्मूलाधारस्थज्वलनव्यवधायकत्वेन त्वरया पाकप्रतिबन्धो जलान्नादीनां निरोधः । **स्वमुखेने**ति । मुखेन सुषुम्नामूलरन्ध्रं पिधायाष्टधाकुण्डलीभावेन स्वग्री[6]वां परिवेष्ट्य शेषकायं वंशास्थिसंबन्धमुपरि नीत्वा पुच्छेन ब्रह्मरन्ध्रं पिदधातीत्यर्थः । तदुक्तम्—"कन्दनाभेरधोरन्ध्रे निधाय स्वफणां दृढम् । संनिरुध्य मरुन्मार्गं पुच्छेन स्वमुखं तथा ॥ ब्रह्मरन्ध्रं च संवेष्ट्य पृष्ठास्थ्ना सह सुस्थिता" इति ॥ १४ ॥

की सीध में) वह मूलाधार नाम से प्रसिद्ध स्थान है ॥ ४ ॥ उससे नौ अंगुल ऊपर कन्दस्थान है जो चार अंगुल आयाम वाला और मुर्गी के अण्डे के आकार का है । वह त्वचा आदि से युक्त है और उसके मध्य को नाभि कहा जाता है ॥ ५—६ ॥ कन्द के बीच में सुषुम्ना नामक नाडी स्थित है । उसके चारों ओर नाडियां हैं । कुल मिलाकर बहत्तर हज़ार नाडियाँ हैं । उनमें चौदह मुख्य हैं जिनके नाम हैं—सुषुम्ना, पिंगला, इडा, सरस्वती, पूषा, वारुणी, हस्तिजिह्वा, यशस्विनी, अलम्बुषा, कुहू, विश्वोदारा, पयस्विनी, शंखिनी और गान्धारी । इनमें भी प्रमुख हैं तीन (इडा, पिंगला, सुषुम्ना) और उनमें भी एक (सुषुम्ना) ही सर्वप्रमुख है ॥ ७-१० ॥ उसे वेदान्तज्ञ ब्रह्मनाडी कहते हैं । पीठ में वीणादण्ड की तरह स्थित हड्डी के (हड्डीशृंखला के) साथ सुषुम्ना मस्तक तक गयी है । नाभिकन्द से नीचे कुण्डली का स्थान है जिसका दो अंगुल आयाम है ॥ ११—१२ ॥ कुण्डली अष्टप्रकृतिरूप है । (कुण्डली मूलप्रकृतिरूप व उसके सात वेष्टन महदादिरूप हैं ।) यह अपने मुख से सुषुम्ना के मूलच्छिद्र को और पूँछ से ब्रह्मरन्ध्र के छिद्र को बन्द किये रहती है । अतः सुषुम्ना में वायुचेष्टा न होने देकर कन्द के अगल-बगल ही वायुचेष्टा को

---

१. सार्धलक्षत्रयं नाडीनामितरत्र वर्णितमुपेक्ष्य संहत्य नाडीसंख्यामाह—द्विसप्ततीति । २. घ. °श्वोदरा । ३. ङ. °नान्यवी° । ४. घ. °था छान्देग्योप° । ५. घ. °ष्वमन्या । ६. ङ. °ग्रीवायां प° ।

सुषुम्नाया इडा सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्मृता । सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्नापार्श्वयोः स्थिते ॥ १५ ॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पूर्वपार्श्वयोः । पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गलापृष्ठपूर्वयोः ॥ १६ ॥
कुह्वाश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता । यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी सुप्रतिष्ठिता ॥ १७ ॥
पूषायाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता पयस्विनी [१] । गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी ॥ १८ ॥
अलम्बुषा स्थिता पायुपर्यन्तं कन्दमध्यतः । पूर्वभागे सुषुम्नाया मेढ्रान्तं संस्थिता कुहूः ॥ १९ ॥
अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी वारुणी सर्वगामिनी । पिङ्गलासंज्ञिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥ २० ॥
इडा चोत्तरनासान्तं स्थिता वाचस्पते तथा । यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २१ ॥
पूषा याम्याक्षिपर्यन्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः । पयस्विनी तथा याम्यकर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥ २२ ॥
सरस्वती तथा चोर्ध्वमा जिह्वायाः स्थिता मुने । हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २३ ॥
शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमुच्यते । गान्धारी सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ २४ ॥
विश्वोदराभिधा नाडी तुण्डमध्ये व्यवस्थिता । प्राणोऽपानस्तथा व्यानः समानोदान एव च ॥ २५ ॥
नागः कूर्मश्च [२] कृकरो देवदत्तो धनंजयः । एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ २६ ॥
तेषु प्राणादयः पञ्च मुख्याः पञ्च च [३] सुव्रत । प्राणसंज्ञस्तथाऽपानः पूज्यः प्राणस्तयोर्मुने ॥ २७ ॥

उद्घाटनीयद्वारायाः सुषुम्नायाः संस्थानमभिधाय निरोद्धव्यद्वारयोरिडापिङ्गलयोराह—**सुषुम्नाया** इति । सरस्वतीत्यादिनाडीस्थानसंनिवेशाभिधानस्य प्रयोजनं प्रमादात्तत्र प्रविष्टस्य पवनस्य प्रवेशमार्गेणैवापकृष्य सुषुम्नायोजनमिति । **सरस्वतीति** । सुषुम्नायाः पुरतः सरस्वती । तदुक्तम्—'सुषुम्नापूर्वभागस्था जिह्वान्तस्था सरस्वती । पृष्ठतश्च कुहूः' इति ॥ १५–१८ ॥

पूर्वभागे सुषुम्नाया इति । पृष्ठत उत्पन्नाऽपि सुषुम्नायाः पूर्वभागं समागत्य मेढ्रान्तं गतेत्यर्थः ॥ १९–२० ॥

याम्यस्य पादेति । याम्यस्य पादस्य योऽङ्गुष्ठस्तत्पर्यन्तमित्यर्थः ॥ २१–२५ ॥

दश वायव इति । तत्राऽऽद्या नव देहस्थितिहेतवः । दशमो धनंजयस्तु लौकिकः । यदाहुः—'धनंजयाख्यो देहेऽस्मिन्कुर्याद्बहुविधान्रवान् । स तु लौकिकवायुत्वान्मृतं च न विमुञ्चति' इति ॥ २६–२७ ॥

अवसर देना इसका काम है । ऐसे ही जठरस्थ अन्न-जल मूलाधारस्थ अग्नि के जलते रहने में व्यवधान न करें, इसलिये उनके पाचन को नियंत्रित रखना भी इसका कार्य है ॥ १३–१४ ॥ सुषुम्ना की बायीं ओर इडा और दाहिनी ओर पिंगला नाडियाँ हैं । ऐसे ही सुषुम्ना के आगे-पीछे सरस्वती व कुहू नाडियाँ हैं ॥ १५ ॥ इडा के सामने की ओर अगल-बगल गान्धारी और हस्तिजिह्वा नाडियाँ हैं । पिंगला के पीछे व आगे पूषा और यशस्विनी हैं ॥ १६ ॥ कुहू और हस्तिजिह्वा के बीच विश्वोदरी है । यशस्विनी और कुहू के बीच वारुणी स्थित है ॥ १७ ॥ पूषा और सरस्वती के बीच पयस्विनी है । गान्धारी और सरस्वती के मध्य शंखिनी है । [इस प्रकार सुषुम्ना को केन्द्र मान कर उसके दायें स्थित पिंगला से घड़ी के कांटों की गति के अनुसार देखें तो यहाँ बताया क्रम यह है—पिंगला, यशस्विनी, वारुणी, कुहू, विश्वोदरी, हस्तिजिह्वा, इडा, गान्धारी, शंखिनी, पयस्विनी और पूषा ।] ॥ १८ ॥ अलम्बुषा नाडी कन्द के मध्य से पायु तक स्थित है । सुषुम्ना से पीछे की ओर उत्पन्न हुई कुहू सुषुम्ना के सामने की ओर जाकर शिश्न पर्यन्त स्थित है ॥ १९ ॥ वारुणी नाडी ऊपर-नीचे सर्वत्र गयी हुई है । पिंगला नाडी बायीं नाक की नोंक तक और इडा दायीं नाक की नोंक तक है ॥ $20^{1}/_{2}$ ॥ यशस्विनी बायें पैर के अंगूठे तक और हस्तिजिह्वा दायें पैर के अंगूठे तक है । पिंगला के सामने की ओर से निकलने वाली पूषा बायीं आँख तक और गान्धारी दायीं आँख तक गयी है । पयस्विनी बायें कान तक और शंखिनी दायें कान तक स्थित है । सरस्वती ऊपर की ओर जीभ तक है ।

---

१ ग. घ. यशस्विनी । २ घ. कृकलो । ३ अत्र 'पञ्चसु' इति पाठः संभाव्यते ।

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि । प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम ॥ २८ ॥

अपानो वर्तते नित्यं गुदमेढ्रोरुसंधिषु । उदरे वृषणे कट्यां नाभौ जंघे च सुव्रत ॥ २९ ॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकट्याङ्गुष्ठयोरपि । प्राणस्थाने गले चैव वर्तते [1] मुनिपुंगव ॥ ३०॥

उदानः सर्वसंधिस्थो विज्ञेयः पादहस्तयोः । समानः सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठत्यसंशयः ॥ ३१ ॥

नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः । उद्गारादि गुणः प्रोक्तो नागाख्यस्य बृहस्पते ॥ ३२ ॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं तु कृकरस्य च । देवदत्तस्य कर्म स्यात्तन्द्रीकर्म महामुने ॥ ३३ ॥

धनंजयस्य शोकादि कर्म प्रोक्तं [2] बृहस्पते । निःश्वासोच्छ्वासकासादि प्राणकर्म बृहस्पते ॥ ३४ ॥

अपानाख्यस्य वायोस्तु विण्मूत्रादिविसर्जनम् । समानः सर्वसामीप्यं करोति मुनिसत्तम ॥ ३५ ॥

उदान ऊर्ध्वगमनं करोत्येव न संशयः । व्यानो विवादकृत्प्रोक्तो मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ३६ ॥

सुषुम्नायाः शिवो देव इडाया देवता हरिः । पिङ्गलाया विरिञ्चिः स्यात्सरस्वत्या विराण्मुने ॥ ३७ ॥

पूषा दिग्देवता प्रोक्ता वारुणी वायुदेवता । हस्तिजिह्वाभिधायास्तु वरुणो देवता भवेत् ॥ ३८ ॥

यशस्विन्या मुनिश्रेष्ठ भगवान्भास्करो मुने । अलम्बुषाभिमान्यात्मा वरुणः परिकीर्तितः ॥ ३९॥

कुहोः कुर्देवता प्रोक्ता गान्धारी चन्द्रदेवता । शङ्खिन्याश्चन्द्रमास्तद्वत्पयस्विन्याः प्रजापतिः ॥ ४० ॥

व्यापिनामपि प्राणानां स्थानविशेषेषु कार्यभेदकरतामभिप्रेत्याऽऽह—आस्यनासिकयोरिति ॥ २८ ॥ ऊरुसंधिर्वङ्क्षणः ॥ २९–३१ ॥ नागादिवायव इति । नागादीनां बाह्यकोशवर्तित्वं प्राणादीनामन्तःकोशवर्तित्वं चोक्तमन्यत्र—'एते प्राणादयः पञ्च मध्यकोशेषु संस्थिताः । त्वगादिपञ्चकोशस्था नागाद्या बाह्यवायवः' इति ॥ ३२–३५ ॥ विवादकृदिति । विवादः प्राणापानयोः परस्परप्रतिबन्धादुभयाभावः । तदुक्तं छान्दोग्ये—"यद्वै प्राणिति स प्राणो यदपानिति सोऽपानोऽथ यः प्राणापानयोः संधिः स व्यानः सा वाक्तस्मादप्राणन्नपानन्वाचमभिव्याहरति" इत्यादि ॥ ३६ ॥ उक्तनाडीनामधिष्ठातृदेवता आह—सुषुम्नायाः शिव इत्यादि ॥ ३७–४० ॥

विश्वोदरी मुँह के मध्य में स्थित है ॥ २१–२४½ ॥

सब नाडियों में दस वायुभेद संचरण करते हैं—प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनंजय ॥ २५–२६ ॥ इनमें प्राणादि पाँच मुख्य हैं । उन प्राणादि पाँचों में भी प्राण और अपान मुख्य हैं तथा उन दोनों में प्राण ही श्रेष्ठ हैं ॥ २७॥ मुँह व नाक के बीच, नाभि में और हृदय में प्राण वायु रहता है ॥ २८ ॥ गुदा, शिश्न, जाँघ के जोड़, उदर, अण्डकोष, कमर, नाभि और जंघा में अपान रहता है ॥ २९॥ कान व आँख के बीच, गले के उठे हुए भाग में, दोनों अँगूठों में, नाक में और ग्रीवा में व्यान वायु रहता है ॥ ३० ॥ सब जोड़ों में स्थित उदान हाथ-पैर में रहता है । समान सारे शरीर में फैला रहता है ॥ ३१॥ नाग आदि पाँच वायुवृत्तियाँ त्वक्, अस्थि आदि में रहती हैं । थूकने आदि को नागवायु संभव करती है ॥ ३२ ॥ आँख बन्द करना आदि कूर्म वायु का कार्य है । छींकना कृकर वायु से होता है । तंद्रासूचक जँभाई आदि देवदत्त से होता है ॥३३॥ धनंजय वायु का कार्य है विकलता आदि करना । निःश्वास, उच्छ्वास, खाँसी आदि कर्म है प्राण का ॥ ३४ ॥ विष्ठा, मूत्रादि का विसर्जन अपान का कार्य है । समान सबके अर्थात् सब अंगों के समीप अन्न पहुँचाता है ॥ ३५ ॥ उदान ऊर्ध्वगमन में कारण है । (देह को सीधा रखना आदि व मरने पर पुर्यष्टक को गति देना ऊर्ध्वगमन है ।) व्यान का कर्म है प्राण और अपान को रोक कर वीर्यवत् कर्मों को करना ॥ ३६ ॥

सुषुम्ना के देवता शिव हैं । इडा के विष्णु, पिंगला के ब्रह्मा, सरस्वती के विराट्, पूषा के दिक्, वारुणी के वायु, हस्तिजिह्वा के वरुण, यशस्विनी के भास्कर, अलम्बुषा के वरुण, कुहू की पृथ्वी, गांधारी

---

१. इतरत्र तूक्तं 'स चाक्षिकर्णयोर्मध्ये कट्यां वै गुल्फयोरपि । घ्राणे गले स्फिगुद्देशे तिष्ठत्यत्र निरन्तरम् ॥' इति । २ मानसोल्लासकृतस्तु 'स्थौल्यं धनञ्जयः कुर्यान्मृतं चापि न मुञ्चती' त्याहुः (९.१८) ॥

विश्वोदराभिधायास्तु भगवान्पावकः पतिः । इडायां चन्द्रमा नित्यं चरत्येव महामुने ॥ ४१ ॥

पिङ्गलायां रविस्तद्वन्मुने वेदविदांवर । पिङ्गलायां इडायां तु वायोः संक्रमणं तु यत् ॥ ४२ ॥

तदुत्तरायणं प्रोक्तं मुने वेदार्थवेदिभिः[1] । इडायाः पिङ्गलाया तु प्राणसंक्रमणं मुने ॥ ४३ ॥

दक्षिणायनमित्युक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः । इडापिङ्गलयोः संधिं यदा प्राणः समागतः ॥ ४४ ॥

अमावास्या तदा प्रोक्ता देहे देहभृतां वर ।

मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम ॥ ४५ ॥

तदाऽऽद्यं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तापसोत्तम । प्राणसंज्ञो मुनिश्रेष्ठ मूर्धानं प्रविशेद्यदा ॥ ४६ ॥

दिनरात्रिषु विषुवायनग्रहणानि देहे दर्शयितुं तेषां चन्द्रसूर्यायत्तत्वात्तयोरेव तावद्देहेऽवस्थानमाह—**इडायां चन्द्रमा** इति । अत एवेडायां पवनस्योद्गमकालो रात्रिः, प्रवेशकालस्त्वहः । रात्रावहनि च परिपूर्णस्य चन्द्रस्योदयास्तमयनियमात् । पिङ्गलायां तु पवनस्योद्गमो दिनं प्रवेशो रात्रिः । तदुक्तं प्रपञ्चसारे—'देहेऽपि मूलाधारेऽस्मिन्समुद्यति समीरणः । नाडीभ्यामस्तमभ्येति घ्राणतो द्विषडङ्गुले ॥ अहोरात्रमिनेन्दुभ्यामूर्ध्वाधोवृत्तिरिष्यते' इति ॥ ४१ ॥

पिङ्गलाया इति । प्राङ्मुखस्थितस्य हि पुरुषस्य पिङ्गला दक्षिणदिशि भवति इडा तूत्तरदिशि । मकरायनसमये च दक्षिणदिगवस्थितः सूर्यः कर्कटायनपर्यन्तं नित्यमुत्तरो[2] गच्छतीति तदुत्तरायणं यथा, एवं पिङ्गलायां स्थितः पवनः सूर्यात्मा यावत्साकल्येनेडां संक्रामति तावदुत्तरायणमित्यर्थः । इत्थं दक्षिणायनमपि द्रष्टव्यम् । तदुक्तं प्रपञ्चसारे— "वामदक्षिणनाडीभ्यां स्यादुदग्दक्षिणायनम्" इति । कालोत्तरे च—'उत्तरं दक्षिणं प्रोक्तं वामदक्षिणसंज्ञितम्' इति ॥ ४२॥

इडापिङ्गलयोरिति । अमावास्यायां हि चन्द्रार्कौ सहैवोदयं सहैवास्तं च प्रतिपद्येते । इडावर्ती च प्राणश्चन्द्रः पिङ्गलावर्ती सूर्यः, संधिसमये चोभयत्र प्राणः सम एव वर्तमानः सहैवोदेति सहैव चास्तमेतीति साऽमावास्या ॥ ४४ ॥ **मूलाधारमिति** । सूर्यो हि प्राणः । तथा च प्रश्नोपनिषदि—"आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमाः" इति । स च प्राणो मूलाधारप्रवेशानन्तरमुदेति । मूर्धप्रवेशानन्तरं घ्राणतो द्विषडङ्गुले चास्तमेति । देवानां चाऽऽद्यविषुवे मेषायने सूर्योदयः । विषुवान्तरे तुलायने चास्तमय इति ॥ ४५ ॥ प्राणोदयास्तमयसमयौ विषुवद्वयत्वेनोक्तौ । अत्रामावास्यात्वेनोक्तो यः संधिसमयः स एव विषुवद्वयत्वेनोक्तः द्विशतिकालोत्तरे—"मध्ये तु विषुवं प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम्" इति । तत्र दक्षिणाद्वामगमनसमये यः संधिः स उत्तरायणमध्यवर्तित्वादाद्यविषुवकालः । इतरस्तु दक्षिणायनमध्यवर्तित्वाद् द्वितीयविषुवकाल इति ॥ ४६ ॥

के चंद्र, शंखिनी के चन्द्रमा, पयस्विनी के प्रजापति और विश्वोदरी के पावक देवता हैं ॥ ३७—४०½ ॥

इडा नाडी में सदा चन्द्रमा प्रचार करते हैं और पिंगला में सूर्य ॥ ४१½ ॥ पिंगला से इडा में वायु का संक्रमण आध्यात्मिक दक्षिणायन है ॥ ४२—४३½ ॥ जब प्राण इडा और पिंगला की संधि में स्थित होता है तब शारीरिक अमावास्या कही जाती है । जब प्राण मूलाधार में प्रवेश करता है तब प्रथम (अर्थात् उत्तरायण के मध्य होने वाला) विषुव, तथा जब प्राण मूर्धा में प्रवेश करता है तब अंतिम (दक्षिणायन में होने वाला) विषुव अध्यात्म-दृष्टि से बताया गया है । ४४—४६½ ॥ निःश्वास-उच्छ्वास का जो इडा से पिंगला में, पिंगला से सुषुम्ना में व सुषुम्ना से इडा में संचरण होता है उसे आध्यात्मिक संक्रान्ति

---

१ इतआरभ्य बाह्यतीर्थकालादेर्निन्दा योगाभ्यासे प्रवर्तनायैव, नानाधिकारिणां बहिस्तीर्थेभ्यो व्यावृत्तये । अतो वक्ष्यति (१२.२०) 'न बुद्धिभेदं जनयेदि'ति । २ घ. °त्तरं ग° । ङ. °त्तरे ग° ।

तदाऽन्त्यं विषुवं प्रोक्तं धार्मिकैस्तत्त्वचिन्तकैः ।
निःश्वासोच्छ्वासनं सर्वं मासानां संक्रमो भवेत् ॥ ४७ ॥
इडायाः कुण्डलीस्थानं यदा प्राणः समागतः । सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्त्वविदां वर ॥ ४८ ॥
तथा पिङ्गलया प्राणः कुण्डलीस्थानमागतः । यदा तदा भवेत्सूर्यग्रहणं मुनिसत्तम ॥ ४९ ॥
श्रीपर्वतः शिरस्थाने केदारं तु ललाटके । वाराणसी महाप्राज्ञ भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे ॥ ५०॥
भ्रुवोर्घ्राणस्य यः संधिरिति जाबालकी श्रुतिः । कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागो हृत्सरोरुहे ।
चिदम्बरं च हृन्मध्य आधारः कमलालयः ॥ ५१ ॥
आत्मस्थं तीर्थमुत्सृज्य बहिस्तीर्थानि यो व्रजेत् ।
करस्थं स महारत्नं त्यक्त्वा काचं विमार्गति ॥ ५२ ॥
भावतीर्थं परं तीर्थं प्रमाणं सर्वकर्मसु ।
अन्यथाऽऽलिङ्ग्यते कान्ता भावेन दुहिताऽन्यथा ॥ ५३॥

संक्रमकालमाह—**निःश्वासेति** । इडाचारिणां निःश्वासोच्छ्वासानां ततः सकाशाद्यः सुषुम्नाप्रवेशकालस्ततश्च पुनः पिङ्गलाप्रवेशकालस्ततः पुनः सुषुम्नाप्रवेशकालः पुनरिडाप्रवेशकाल इति, तेऽविशेषेण संक्रमकाला इत्यर्थः । तदुक्तं कालोत्तरे—'संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानानिलयोगतः' इति । स्वस्यानिलस्य यानीडापिङ्गलासुषुम्नास्थानानि तेषां तद्योगत इत्यर्थः । तथा च स्पष्टीकृतं तत्रैव—"इडा च पिङ्गला चैव अमा चैव तृतीयका । सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्ग इडा वामे प्रकीर्तिता । पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्ग एषु संक्रान्तिरिष्यते" इति । अमा सुषुम्ना । तत्र हि सूर्याचन्द्रमसोः सहैवोदयास्तमयौ भवत इति ॥ ४७ ॥**इडाया** इति । इडासंचारिणः प्राणस्य चन्द्रात्मकत्वात्तस्य सुप्तसर्पाकारकुण्डलीस्थानेऽन्तर्हितत्वात्स सोमग्रहणकाल इत्यर्थः ॥ ४८ ॥ **तथा पिङ्गलयेति** । पिङ्गलाचारिणः प्राणस्य सूर्यात्मकत्वात्पूर्ववदेव तस्यापि ग्रहणम् ॥ ४९ ॥

योगिनः शरीरस्थानभेदानामेव तत्तत्तीर्थविशेषतामाह—**श्रीपर्वत** इति ॥ ५० ॥ **जाबालकी श्रुतिरिति** । "अथ हैनमत्रिः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं य एषोऽनन्तोऽव्यक्त आत्मा तं कथमहं विजानीयामिति । स होवाच याज्ञवल्क्यः सोऽविमुक्त उपास्यो य एषोऽनन्तोव्यक्त आत्मा सोऽविमुक्ते प्रतिष्ठित इति सोऽविमुक्तः कस्मिन्प्रतिष्ठित इति ? वरणायां नास्यां च मध्ये प्रतिष्ठित इति । का वै वरणा का च नासीति सर्वानिन्द्रियकृतान्दोषान्वारयति तेन वरणा भवति सर्वानिन्द्रियकृतान्पापान्नाशयति तेन नासी भवतीति कतमं[1] चास्य स्थानं भवतीति ? भ्रुवोर्घ्राणस्य च यः संधिः स एष द्यौर्लोकस्य परस्य च संधिर्भवति" इति हि तत्र श्रूयते ॥ ५१ ॥ उक्ततीर्थानां बाह्यतीर्थेभ्यो विशेषमाह—**आत्मस्थमिति** । **विमार्गति** गवेषते ॥ ५२ ॥ ननु बाह्यानि तीर्थानि प्रत्यक्षतो निरीक्ष्यन्त आन्तराणि तु भावनामात्रसिद्धानीति कथं ततस्तेषामुत्कर्ष इत्यत आह—**भावतीर्थमिति** । **भावः** शास्त्रप्रतिपादितेषु[2] प्राकृततीर्थेष्वास्तिक्यबुद्धिः । सा च संसारोत्तरणकारणतया तरन्त्यनेनेति **तीर्थं** तद्विषयीकृतस्यार्थस्य परमार्थत्वा**त्प्रमाणं** च । बाह्यतीर्थस्नानदानादिषु सर्वेष्वपि कर्मसु सत्येव भावे फलसाधनता नान्यथेति तस्य सर्वत्र प्रमाणतेत्यर्थः । कर्मण एकरूपत्वेऽपि भावभेदस्यैव निषेधानिषेधवैषम्यहेतुत्वमुदाहरति—**अन्यथाऽऽलिङ्ग्यत** इति ॥ ५३ ॥

समझना चाहिये ॥ ४७ ॥ जब प्राण इडा से कुण्डलीस्थान को प्राप्त होता है तब चन्द्रग्रहण और जब पिंगला से वहीं पहुँचता है तो सूर्यग्रहण जानना चाहिये ॥ ४८–४९ ॥

योगी के सिर में श्रीपर्वत, ललाट में केदार, भ्रूमध्य व नासिका की सन्धि में वाराणसी, स्तन में कुरुक्षेत्र, हृदय में प्रयाग, हृदय के बीच चिदम्बर और आधार कमलालय है ॥ ५०–५१ ॥ जो इन निजस्थ तीर्थों को छोड़कर बाह्यतीर्थों की ओर जाता है वह मानो करस्थ श्रेष्ठ रत्न को छोड़कर काँच को ढूँढने निकलता है ॥ ५२ ॥ सभी कर्मों को सफल बनाने वाली भावना ही परम तीर्थ है । एक ही कर्म भावना बदल जाने से अलग फल दे देता है : पत्नी और पुत्री को आलिंगित एक ही तरह करने पर भी दोनों आलिंगनों में भावना अलग-अलग हैं अतः फलभूत पुलकादि भी विभिन्न हैं ॥ ५३ ॥ तीर्थों में जल ही है और वहाँ प्रतिष्ठित देवविग्रह

१ ङ. °तमच्चास्य° । २. क. ख. ग. °षु प्रकृ° ।

तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्काष्ठादिनिर्मितान् । योगिनो न प्रपद्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारिणः ॥ ५४ ॥

बहिस्तीर्थात्परं तीर्थमन्तस्तीर्थं महामुने । आत्मतीर्थं[1] परं तीर्थमन्तस्तीर्थं निरर्थकम् ॥ ५५ ॥

चित्तमन्तर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानैर्न शुध्यति । शतशोऽपि जलैर्धौतं सुराभाण्डमिवाशुचि ॥ ५६ ॥

विषुवायनकालेषु ग्रहणे चान्तरे सदा । वाराणस्यादिके स्थाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥ ५७ ॥

ज्ञानयोगपराणां तु पादप्रक्षालितं जलम् । पापशुद्ध्यर्थमज्ञानां तत्तीर्थं मुनिसत्तम ॥ ५८ ॥

तीर्थे दाने तपोयज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा ।
शिवं पश्यति मूढात्मा शिवो देहे प्रतिष्ठितः ॥ ५९ ॥

सर्वत्रावस्थितं शान्तं न प्रपश्यन्ति शंकरम् । ज्ञानचक्षुर्विहीनत्वादहो मायाबलं मुने ॥ ६० ॥

आत्मस्थं यः शिवं त्यक्त्वा बहिःस्थं यजते शिवम् ।
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥ ६१ ॥

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः ।
अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥ ६२ ॥

अपूर्वानपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम् । प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥ ६३ ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं विशुद्धज्ञानदेहिनम् । स्वात्मन्यपश्यन्बाह्येषु पश्यन्नपि न पश्यति ॥ ६४ ॥

स्वात्मप्रत्ययेति । स्वात्मन्येव शास्त्रोदीरिततीर्थादिविश्वासवन्त इत्यर्थः ॥ ५४–५६ ॥ अतः प्रागुक्तपुण्यकालेषु[2] प्रागुक्ततीर्थस्नानेषु चित्तस्थापनलक्षणमेव स्नानं कार्यमित्याह–**विषुवेति** ॥ ५७ ॥ उक्तयोगासमर्थानामपि लघुप्रशस्तं चोपायमाह–**ज्ञानयोगेति** ॥ ५८–६१ ॥ प्रतिमानामुपयोगमाह–**अज्ञानामिति** ॥ ६२ ॥ **अपूर्वं** कारणरहित**मनपरं** कार्यरहितं निष्कलमखण्ड**मद्वयं** सच्चिदानन्दैकरसमित्यर्थः । **स पश्यतीति** तदीयमेव दर्शनं फलवदित्यर्थः ॥ ६३ ॥ अन्तर्योगाभावे केवलबहिर्योगस्य वैफल्यमाह–**सर्वभूतेति** ॥ ६४ ॥

लकड़ी आदि से बने हैं । यह सोचकर योगी बाह्य तीर्थों में न जाकर शास्त्रानुसार निज में ही सब तीर्थ स्थित मानकर भावनापूर्वक साधना में लगे रहते हैं । ॥ ५४ ॥ बाह्य तीर्थों से आन्तर अध्यात्मतीर्थ और उनसे भी आत्मतीर्थ श्रेष्ठ है । आत्मतीर्थ ही सार्थक है, अन्य तीर्थ तब निष्फल हैं जब उस तीर्थ को समझ लिया जाता है ॥ ५५ ॥ जैसे शराब से भरे बर्तन को सैकड़ो बार बाहर से जल से धोने पर भी उसमें स्थित शराब साफ नहीं हो जाती है ऐसे ही, अंदर स्थित सदोष मन तीर्थस्नानों से शुद्ध नहीं होता ॥ ५६ ॥ अतः विषुव, अयन, ग्रहण आदि पूर्वदर्शित वेलाओं में आध्यात्मिक वाराणसी आदि में अपना चित्त एकाग्र करना चाहिये जिससे व्यक्ति का मन शुद्ध हो ॥ ५७ ॥ जो महात्मा ज्ञानयोग में तत्पर हों उनका चरणामृत अज्ञानियों के पापों की शुद्धि के लिये तीर्थ का कार्य करता है ॥ ५८ ॥ वह मूर्ख ही है जो तीर्थ, दान, तप, यज्ञ, लकड़ी, पत्थर आदि में ही शिव को स्थित समझता है । अपने शरीर में शिव प्रतिष्ठित हैं ॥ ५९ ॥ अहो माया कितनी बलवती है ! सर्वत्र उपस्थित शांत शंकर को लोग ज्ञानचक्षु से रहित होने के कारण देख नहीं पाते ॥ ६० ॥ जो अपने में स्थित महादेव को छोड़ बाहर स्थित शिव की पूजा करते हैं वे मानो हाथ में रखी मिठाई फेंक कर अपनी कोहनी को चाटते हैं (क्योंकि मिठाई से बहा रस कोहनी पर दीखता है) ॥ ६१ ॥ योगी लोग शिव को स्वयं में देखते हैं न कि प्रतिमाओं में । जिन्हें शिव की आत्मता का पता नहीं है, वे अज्ञानी शिव के प्रति प्रेम वाले बनें इसके लिये शास्त्र ने प्रतिमाओं का उपदेश दिया है ॥ ६२ ॥ जो व्यक्ति कारण-कार्य रहित व्यापक सत्य अखण्ड

---

१ आत्मैव स्वज्ञानेन तारयतीति भवत्यसौ तीर्थम् । २ ङ. "ण्यलोकेषु" ।

देवतां महतीमन्यामुपास्ते स्वात्मनो नरः ।
न स वेद परं तत्त्वमथ योऽन्यामिति श्रुतिः ॥ ६५ ॥
नाडीपुञ्जं सदासारं नरभावं महामुने । समुत्सृज्याऽऽत्मनाऽऽत्मानमहमित्यवधारय ॥ ६६ ॥
अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम् ।
आनन्दमक्षरं[1] साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥ ६७ ॥
विभेदजनकेऽज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने[2] । आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं कः करिष्यति[3] ॥ ६८ ॥
सर्वं समासतः प्रोक्तं सादरं मुनिसत्तम ।
तस्मान्मायामयं देहं मुक्त्वा पश्य स्वमात्मकम् ॥ ६९ ॥
सूत उवाच– इति श्रुत्वा गिरां नाथो भक्त्या परवशः पुनः ।
स्तोतुमारभते देवमम्बिकापतिमद्भुतम् ॥ ७० ॥
बृहस्पतिरुवाच– जय देव परानन्द जय चित्सत्यविग्रह ।
जय संसाररोगघ्न जय पापहर प्रभो ॥ ७१ ॥

महतीं देवतां परशिवात्मिकां स्वात्मनः सकाशादन्यां य उपास्ते भेदेन स मूढः पशुरित्यर्थः । **अथ योऽन्यामिति श्रुतिरिति** । वाजसनेयके हि श्रूयते–'अथ योऽन्यां देवतामुपास्ते, अन्योऽसावन्योऽहमस्मीति न स वेद यथा पशुरेवं स देवानां यथा ह वै बहवः पशवो मनुष्यं भुञ्ज्युरेवमेकैकः पुरुषो देवान्भुनक्त्येकस्मिन्नेव पशावादीयमानेऽप्रियं भवति किमु बहुषु । तस्मादेषां तन्न प्रियं यदेतन्मनुष्या विद्युः' इति ॥ ६५ ॥ भेदेन चेन्नोपासनीयं तर्हि कथमित्यत आह– **नाडीपुञ्जमिति** । नर इति भावोऽहमभिमानो यस्मिंस्तं **नाडीपुञ्जं** तदुपलक्षितं शरीरत्रयमुपाधिभूतमात्मना[4] **समुत्सृज्य** बुद्ध्या विविच्याऽऽ**त्मानमहमित्यवधारय** परमात्मानं प्रत्यक्तादात्म्येनानुसंधेहीत्यर्थः ॥ ६६ ॥ उक्तेऽर्थे काठकश्रुतिमर्थत उदाहरति– **अशरीरमिति** । श्रुतिपाठस्त्वेवम्–'अशरीरं शरीरेष्वनवस्थेष्ववस्थितम् । महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति" इति । मत्वा ज्ञात्वा ॥ ६७ ॥ तावतैव शोकाभावे कारणमाह–**विभेदेति** । निरतिशयानन्दपरशिवस्वरूपस्य हि जीवस्य तथात्वापरिज्ञाननिबन्धनो यो भेदः स एव सांसारिकसकलक्लेशहेतुरैकात्म्यज्ञानेन तादृगज्ञाननिवृत्तौ ब्रह्मणः सकाशादात्मनो जीवस्य तन्निबन्धनभेदाभावान्निर्हेतुकः संसारशोक इत्यर्थः ॥ ६८–८६ ॥

ज्ञानरूप आनन्दात्मक शिव को जानता है वही सही जानकारी वाला है ॥ ६३ ॥ जो व्यक्ति सब प्राणियों में स्थित विशुद्ध ज्ञानशरीर वाले आत्मा को स्वयं में नहीं समझ पाता, वह आँखों से देखते हुए भी अंधा ही है ॥ ६४ ॥ जो परमशिव को अपने से भिन्न मानकर उनकी उपासना करता है वह वास्तविकता से अनभिज्ञ है । श्रुति ने कहा है कि जो देवता और स्वयं को विभिन्न मानता है वह गैर जानकार है ॥ ६५ ॥ हे महामुनि बृहस्पति ! जिस नाडीपुंज वाले शरीर में तुम्हे अभिमान है कि 'यह नरदेह मैं हूँ या यह मेरा है' वह सर्वथा असार है । अतः उसमें अभिमान छोड़कर स्वयं अपनी प्रत्यगात्मरूपता का ही निश्चय करो । ॥ ६६ ॥ शरीरों में प्रतीत होते हुए भी जो शरीररहित है, महान्, व्यापक, जगद्योनि, आनन्दरूप, अक्षयस्वभाव शिव है, बुद्धिमान् उसे जानकर शोक से सर्वथा रहित हो जाता है ॥ ६७ ॥ शिव से अपने भेद के कारणभूत अज्ञान के बाधित हो जाने पर अब कौन उस सर्वथा असत् भेद को पुनरुत्पन्न करेगा ? ॥ ६८ ॥ मैने सब बातें संक्षेप में बता दी हैं । अतः मायिक शरीर को छोड़कर तुम

१ ग. °न्दमीश्वरं । २ °नवतां मुने° । ३ अनादितयाऽज्ञानस्य नष्टं सत्तत्र पुन जायतामित्यर्थः । ४ ख. °धित्रयभू° ।

जय पूर्ण महादेव जय देवारिमर्दन । जय कल्याण देवेश जय त्रिपुरमर्दन ॥ ७२ ॥
जयाहंकारशत्रुघ्न जय मायाविषापह । जय[1] वेदान्तसंवेद्य जय वाचामगोचर ॥ ७३ ॥
जय रागहरश्रेष्ठ जय द्वेषहराग्रज[2] । जय साम्ब सदाचार जय सर्वसमाद्भुत ॥ ७४ ॥
जय ब्रह्मादिभिः पूज्य जय विष्णो परामृत ।
जय विद्यामहेशान जय विद्याप्रदानिशम्[3] ॥ ७५ ॥
जय सर्वाङ्गसंपूर्ण नागाभरणभूषित । जय ब्रह्मविदां प्राप्य जय भोगापवर्गद ॥ ७६ ॥
जय कामहर प्राज्ञ जय कारुण्यविग्रह । जय भस्म महादेव जय भस्मावगुण्ठित ॥ ७७ ॥
जय भस्मरतानां तु पाशभङ्गपरायण । जय हृत्पङ्कजे नित्यं यतिभिः पूज्यविग्रह ॥ ७८ ॥
सूत उवाच–इति स्तुत्वा महादेवं प्रणिपत्य बृहस्पतिः ।
कृतार्थः क्लेशनिर्मुक्तो भक्त्या परवशोऽभवत् ॥ ७९ ॥
य इदं पठते नित्यं संध्ययोरुभयोरपि । भक्तिपारं गतो भूत्वा परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ८० ॥
गङ्गाप्रवाहवत्तस्य वाग्विभूतिर्विजृम्भते । बृहस्पतिसमो बुद्ध्या गुरुभक्त्या मया समः ॥ ८१ ॥
पुत्रार्थी लभते पुत्रं कन्यार्थी कन्यकामियात् । ब्रह्मवर्चसकामस्तु तदाप्नोति न संशयः ॥ ८२ ॥
तस्माद्भवद्भिर्मुनयः संध्ययोरुभयोरपि । जप्यं स्तोत्रमिदं पुण्यं देवदेवस्य भक्तितः[4] ॥ ८३ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीचक्रनिरूपणं नामैकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीचक्रनिरूपणं नामैकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

अपनी आत्मा का ही ज्ञान करो ॥ ६९ ॥

सूत जी बोले–यह सुनकर बृहस्पति ने शिवस्तुति करना प्रारम्भ किया ॥ ७० ॥

बृहस्पति ने कहा–हे देव ! हे परमानन्दरूप ! हे ज्ञान व सत्य स्वरूप ! आपकी जय हो । संसाररोग के नाशक और पापनिवारक आपकी जय हो ॥ ७१ ॥ पूर्ण स्वभाववाले आप महादेव की जय हो । देवशत्रुओं के नाशक, कल्याणात्मक आप त्रिपुरारि की जय हो ॥ ७२ ॥ अहंकाररूप शत्रु को मारने वाले तथा मायारूप विष उतारने वाले आपकी जय हो । वेदान्तों से समझे जा सकने वाले वाणी के अविषय आपकी जय हो ॥ ७३ ॥ राग का हरण करने वाले, द्वेष को नष्ट करने वाले एवं सर्वप्रथम विजयी आपकी जय हो । सदाचार-प्रवर्तक, सबके समान होते हुए भी सबसे विलक्षण आप साम्ब की जय हो ॥ ७४ ॥ ब्रह्मादि द्वारा पूजित आपकी जय हो । विष्णुरूप तथा परम अमृतरूप आपकी जय हो । विद्या के शासक तथा निरंतर विद्यादान करने वाले आपकी जय हो ॥ ७५ ॥ सब अंगों से सम्पूर्ण और सर्परूप अलंकारों से सुशोभित आपकी जय हो । ब्रह्मवेत्ताओं को मिलने वाले एवं भोग-मोक्ष प्रदाता आपकी जय हो ॥ ७६॥ कामनाशक, प्राज्ञस्वरूप तथा करुणा के मूर्तिमानूरूप आपकी जय हो । भस्मरूप व भस्मभूषित आपकी जय हो। जो भस्मधारण में तत्पर रहते हैं उनके पाशों के नाशक आपकी जय हो । जिनका विग्रह सदा यतियों द्वारा हृदयकमल में पूजा जाता है उन आपकी जय हो ॥ ७७–७८ ॥

सूत जी बोले–यों महादेव की स्तुति कर बृहस्पति कृतार्थ, क्लेशमुक्त और भक्ति-परवश हो गये ॥ ७९ ॥ जो व्यक्ति इस स्तोत्र का प्रातः व सायं सन्ध्या के समय नित्य पाठ करता है वह भक्ति में पारंगत हो परब्रह्म को पा जाता है ॥ ८० ॥ उसके वचन गंगाप्रवाह की तरह अनवरत और अतिपावन होते हैं । वह बुद्धि

१. ङ., ०य विज्ञानसं० । २ अग्रेजयतीत्यग्रजः । 'अन्येष्वपि दृश्यते' (अष्टा. ३.२.१०१) इति ङः । ३ प्रकाशनम् । ४ ङ. भक्तिदम् ।

द्वादशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच— अथातः संप्रवक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ १ ॥
यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः । गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ २ ॥
स्वाश्रमे संस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ।
पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वने[1]ऽथवा ॥ ३ ॥
मनोरमे शुचौ देशे वेदघोषसमन्विते । फलमूलैः सुसंपूर्णैर्वारिभिश्च सुसंयुते ॥ ४ ॥
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् । त्रिकालस्नानसंयुक्तः श्रद्धानः समाहितः ॥ ५ ॥
विरजानलजं[2] भस्म गृहीत्वा वाऽग्निहोत्रजम् । अग्निरित्यादिभिर्मन्त्रैर्जाबालैः सप्तभिर्मुने ॥ ६ ॥
षड्भिर्वाऽऽथर्वणैर्मन्त्रैः समुद्धूल्य ततः परम् । तिर्यक्त्रिपुण्ड्रमुरसा शिरसा बाहुमूलतः ॥ ७ ॥
धारयेत्परया भक्त्या देवदेवं प्रणम्य च । सरस्वतीं सुसंपूज्य स्कन्दं विघ्नेश्वरं[3] गुरुम् ॥ ८ ॥
चन्द्रमादित्यमनिलं तथैवाग्निं महामुने ।
आरुह्य चाऽऽसनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ॥ ९ ॥

यतो नाडीचक्रज्ञानाधीनं तत्र चित्तप्रणिधानपूर्वकं नाडीशोधनमतस्तदनन्तरं तत्कथनमिति प्रतिजानीते—**अथात** इति । पापनिबन्धनस्य शोधनसमये नाडीस्खलनस्य परिहारायाऽऽह—**विध्युक्ते**ति । चित्तविक्षेपनिबन्धनस्य परिहारायाऽऽह—**कामे**ति ॥ १–२ ॥ **ज्ञानिभिरि**ति शोधनेऽनुभवपर्यन्तं ज्ञानवद्भिः । ऐकाग्र्यायानुकूलं देशमाह-**पर्वताग्र** इत्यादि ॥ ३ ॥ पावनत्वाय वैदिकाधिष्ठितं देशमाह—**वेदघोषे**ति । नतु योगाभ्याससमये वेदघोषापेक्षा । 'समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः । मनोनुकूले नतु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्' इति श्वेताश्वतरश्रुतेः ॥ ४–९ ॥

में बृहस्पति के समान और गुरुभक्ति में मेरे (सूत के) समान होता है । ॥ ८१ ॥ पुत्र चाहने वाले को पुत्र और कन्या चाहने वाले को कन्या मिलती है । ब्रह्मतेज का इच्छुक उसे ही प्राप्त करता है ॥ ८२ ॥ अतः आप मुनियों को दोनों संध्याओं के समय इस शिवस्तोत्र का पाठ करना चाहिये ॥ ८३ ॥

नाडीशुद्धिनिरूपण नामक बारहवा अध्याय

भगवान् शंकर ने आगे कहा—अब मैं संक्षेप से नाडीशुद्धि के विषय में बताऊँगा । साधक को चाहिये कि वह विधियों द्वारा विहित कर्मों को यथाकाल करता रहे और विषयों की इच्छाओं से विमुख हो ॥ १ ॥ यम आदि आठ अंगों का अनुष्ठान करे, चांचल्यरहित हो तथा सदा सत्य पर दृढ रहे । गुरु, माता और पिता की सेवा में उसे तत्पर रहना चाहिये ॥ २ ॥ अपने आश्रम में रहते हुए उसे सम्यग्ज्ञानियों से शिक्षा प्राप्त कर लेनी चाहिये । एकाग्रता के अनुकूल स्थानों में जैसे पहाड़ की चोटी, नदीतट, बेल के वृक्ष के नीचे, जंगल तथा अन्य मनोरम स्थलों में मठ बनाना चाहिये । जहाँ मठ बनाये वहाँ वातावरण आदि शुद्ध होना चाहिये व अनार्यादिसुंकल देश नहीं होना चाहिये । मठ में या आसपास वेद का घोष होता हो तथा मठ में फल, मूल व जल की कमी न हो । सर्दी, बरसात, हिंस्र पशु आदि से मठ सुरक्षित भी होना चाहिये । वहाँ साधक तीनों समय स्नान कर श्रद्धापूर्वक एकाग्रता का अभ्यास करे ॥ ३–५ ॥ विरजा होम की या अग्निहोत्र की

१ ग. °ने तथा । २ ग. °लकं भ° । ३ ङ. विश्वेश्वरं ।

समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं बिन्दुमच्च तुरीयकम् ॥ १० ॥
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः । इडया प्राणमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ ११ ॥
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीमयम् । बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् ॥ १२ ॥
पश्चाद्विरेचयेत्प्राणं मन्दं पिङ्गलया बुधः । पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य वह्निबीजमनुस्मरन्[1] ॥ १३ ॥
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः । त्रिचतुर्वत्सरं वाऽथ त्रिचतुर्मासमेव वा ॥ १४ ॥
षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु । नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम्[2] ॥ १५ ॥
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः । नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ॥ १६ ॥
यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेत् । अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाश्रयेत् ॥ १७ ॥

समग्रीवेति । तथाच गीतासु—'समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः । मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः' इति । नासाग्र इति । नासाग्रे चन्द्रबिम्बं तत्र यत्तुरीयकं यकाराच्चतुर्थं वकारं सबिन्दुकममृतस्राविणं स्मरन्नेत्राभ्यामपि तमेव देशं पश्यन्नित्यर्थः । तदुक्तमागमे—'नासाग्रे मण्डलं चान्द्रं ज्योत्स्नाजालसमन्वितम् । नादबिन्दुयुजा मध्ये वकारेण विराजितम् ॥ ध्यायन्प्रपूरयेद्वायुम्' इति ॥ १०–११ ॥ बिन्दुनादसमायुक्तमिति । बिन्दुरनुस्वारः । नादस्तदनुगतो ध्वनिः ॥ १२–१५ ॥ नादाभिव्यक्तिरिति । अनाहतनादः स्फुरतीत्यर्थः[3] ॥ १६ ॥ विवेकज्ञानाधिकारवतस्तु तदेव पर्याप्तं, नाडीशुद्ध्यादिभिर्न प्रयोजनमित्याह—अथवैतदिति । पूर्वोक्ता विशुद्धिर्नाडीगत-पित्तश्लेष्मादिशोषणेन देहशुद्धिमात्रे हेतुः । विवेकज्ञानं तु नाडीपरिवृतं[4] स्थूलं देहं तत्र व्याप्तं लिङ्गशरीरं तदुभयोपादानं चाविद्यामात्मनः सकाशात्परिशोध्य विविक्तं सच्चिदानन्दैकरसमात्मतत्त्वं[5] व्यवस्थापयतीति पूर्वस्मादिदं प्रशस्ततरमित्यर्थः ॥ १७ ॥

भस्म से 'अग्निरिति' आदि मंत्रपूर्वक समुद्धूलन करे । सिर, बाहुमूल तथा सीने पर परम भक्ति से त्रिपुण्ड्र लगावे । महादेव को प्रणाम कर तथा सरस्वती, स्कंद, गणेश, गुरु, चंद्र, सूर्य, वायु तथा अग्नि की पूजा कर आसन पर पूर्व, पश्चिम या उत्तर की ओर मुख कर बैठे ॥ ६–९ ॥ गर्दन, सिर और गात सीधे रहने चाहिये । मुँह बंद रहना चाहिये व शरीर और उसके कोई अंग हिलने नहीं चाहिये । नाक के अग्रभाग पर सबिन्दु वकार वाले चन्द्रबिम्ब को देखे जिस चंद्रबिम्ब से अमृत का स्राव हो रहा हो ॥ १०½ ॥ इडा से प्राण को खींचकर पूरक करे और देह में स्थित ज्वालाओं वाली अग्नि का ध्यान करे । उस समय अनुस्वार और तदनुगत ध्वनि समेत अग्निबीज (रं) का चिंतन करे ॥ ११–१२ ॥ फिर धीरे-धीरे पिंगला द्वारा रेचक करे और अग्निबीज का अनुस्मरण करते हुए पिंगला से ही पुनः पूरक करे व इडा द्वारा शनैः शनैः रेचक करे । तीन-चार साल तक या कम से कम तीन-चार महीनों तक प्रतिदिन एकान्त में इस प्रकार छह बार अभ्यास करने से नाडीशुद्धि होती है । इस नाडीशुद्धि के ये चिह्न हैं—शरीर में हल्कापन, जठराग्नि की दीप्तता तथा अनाहत नाद का स्फुरण । इन चिन्हों से निश्चित होता

१. ङ. °बीजं मुनीश्वर° । २. क. घ. ङ. °क्षितम्° । ३. घ. °स्फुटती° । ४. घ. °वृते स्थू° । ५. ग. °नन्दरसात्मत° ।

आत्मा शुद्धः सदा नित्यः सुखरूपः स्वयंप्रभः ।
अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानाच्छुद्धो विभात्ययम्[1] ॥ १८ ॥
अज्ञानमलपङ्कं यः क्षालयेज्ज्ञानतोयतः ।
स एव सर्वदा शुद्धो नाज्ञः कर्मरतो हि सः ॥ १९ ॥
न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम् । कर्म कर्तव्यमित्येवं बोधयेत्तान्समाहितः ॥ २० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीशुद्धिनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥

यस्तुभूतश्लेष्मादिमलनिरसनं हि वस्तुभूतेनैव पवनेन भवति । नित्यशुद्धस्वप्रकाशचिदानन्दैकरस[2] आत्मा त्वविद्यामलेनैव मलिन इति विद्यया तन्निरासे स्वाभाविकी तस्य शुद्धिर्व्यवतिष्ठत इत्याह—**आत्मा शुद्ध** इति ॥ १८ ॥ १९ ॥ इयमेव यदि प्रशस्ता किमिति तर्हि भूतपूर्वा शुद्धिः शास्त्रैरुपदिश्यत इत्यत आह—**न बुद्धिभेदमिति** । अज्ञो हि कर्मणि सक्तो ज्ञानानधिकृत इति तस्य कृते साऽपि शुद्धिर्वक्तव्येत्यर्थः ॥ २० ॥

इति श्री सूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीशुद्धिनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥

है कि नाडीशोधन हुआ या नहीं ॥ १३–१६ ॥ जब तक ये चिह्न स्फुट न हो जायें तब तक उक्त अभ्यास करते रहना चाहिये ।

अथवा, जो विवेक करने की सामर्थ्य वाला एकाग्रतापूर्वक चिन्तन करने में सक्षम हो उसे इस शोधनादि को छोड़ निज आत्मा का शोधन करना चाहिये ॥ १७ ॥ आत्मा स्वरूप से सदा शुद्ध, नित्य, सुखरूप और स्वप्रकाश ज्ञानरूप है किन्तु इस तथ्य को न जानने से प्रतीत यों होता है मानो मलिन हो । वास्तविकता समझ लेने पर अपने स्वाभाविक शुद्ध रूप से प्रतीत होता है ॥ १८ ॥ अज्ञानरूप कीचड़ को ज्ञानरूप जल से धोकर जो हटा देता है वही सर्वदा शुद्ध है, अज्ञानी सर्वदा शुद्ध नहीं क्योंकि वह तो कर्म में लगा रहता है, ज्ञान से दूर ही रहता है ॥ १९ ॥ जिन्हें आत्मतत्त्व के विषय में कुछ मालूम नहीं अतएव जो कर्म करने और उसका फल पाने में आसक्ति वाले हैं, उनकी बुद्धि में कर्मविषयक संशय नहीं उत्पन्न करना चाहिये । कारण यह है कि वे कर्मत्याग का तात्पर्य तो समझ नहीं सकते अतः 'कर्म प्रशस्त नहीं है' सुनकर वे सत्कर्म छोड़ देंगे व दुष्कर्म करते रहेंगे जो उनकी दुर्गति का कारण होगा । अतः उन्हें धर्माचरण की प्रेरणा देते रहना चाहिये । जो आत्मजिज्ञासु हों उन्हें कर्मनैष्फल्य समझाकर आत्मबोध के अभ्यास में प्रवृत्त कराना चाहिये ॥ २० ॥

---

१. एवं च भान एव विशेषो नात्मनीत्यर्थः । २. ग. °शसच्चिदा° ।

त्रयोदशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि तवाष्टाङ्गानि सुव्रत ।
यमश्च नियमश्चैव तथैवाऽऽसनमेव च ॥ १ ॥
प्राणायामस्तथा विप्र प्रत्याहारस्तथा परः ।
धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमो मुने ॥ २ ॥
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयाऽऽर्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश[1] ॥ ३ ॥
वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन ।
कायेन मनसा वाचा हिंसा हिंसा न चान्यथा ॥ ४ ॥

यत उक्तनाडीशोधनसापेक्षाणि यमादीन्यष्टौ योगाङ्गान्यतःतदनन्तरं तदभिधानमिति प्रतिजानीते–**अथात इति** ॥ १ ॥ २ ॥ उद्देशक्रमेण यमस्य लक्षणमाह–**अहिंसेत्यादि** ॥ ३ ॥ "न हिंस्यात्सर्वा भूतानि" इति निषेधः स रागनिबन्धनाया एव हिंसायाः । अतः "अग्नीषोमीयं पशुमालभेत" इति विधिनिबन्धना हिंसा न निषिध्यत इत्याह–**वेदोक्तेनेति** । अग्नीषोमीयस्य हि सोमयागाङ्गत्वात्तद्धिंसा विधिनिबन्धना । "श्येनेनाभिचरन्यजेत" इत्यत्रापि श्येनयागाङ्गभूतपशुहिंसा विधिनिबन्धनैव न निषिध्यते । या तु तेनाभिचारयोगेण शत्रुवधात्मिका हिंसा सा द्वेषनिबन्धनैवेति विध्यसंस्पर्शान्निषिध्यते[2] । शारीरहिंसाया एव हिंसात्वं न पुनर्वाचिकमानसयोरिति[3] भ्रमनिरासाय तद्भेदानाह–**कायेनेति** । साऽप्येकैका त्रिविधा । स्वयं कृताऽन्येन कारिता क्रियमाणा केवलमनुमोदिता चेति नवधा । तत्राप्येकैका त्रिविधा । लोभमूला क्रोधमूलाऽज्ञानमूला चेति सप्तविंशतिधा । साऽप्येकैका त्रिविधा । मृदुमात्रा मध्यमात्राऽधिकमात्रा चेत्येकाशीतिर्हि हिंसाभेदा वितर्कनामानस्त्यक्तव्याः । तत्त्यागोपायश्च तेषां निरतिशयदुःखहेतवस्तत्त्वज्ञानप्रतिबन्धकाश्चेति प्रणिधानम् । एतच्च सत्यवचनादिवितर्कान्तरेष्वपि द्रष्टव्यम् । तदुक्तं योगशास्त्रे–'वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्', 'वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्' इति ॥ ४ ॥

यमविधि-निरूपण नामक तेरहवा अध्याय

भगवान् ने कहा–अब मैं तुम्हे योग के आठों अंगों के विषय में बताऊँगा । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठ अंग प्रसिद्ध हैं ॥ १–२ ॥ 'यम' इन दस का नाम है– अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव (अकुटिलता), क्षमा, धैर्य, मितभोजन और सफाई ॥ ३ ॥ हे तपोधन ! यह सत्य समझ लो कि वेदविहित प्रकार को छोड़ किसी अन्य ढंग से शरीर, मन या वाणी द्वारा की हिंसा ही शास्त्रीय दृष्टि से हिंसा है, विहित पशुवधादि हिंसा निर्दोष होने से इन प्रसंगों में हिंसाशब्द से नहीं कही जाती । स्वयं मन आदि से हिंसा न करना, किसी अन्य को हिंसा-

१. यद्यप्यहिंसादयः पंचैव यमाः पतंजलिनोदितास्तथाप्यन्यैर्दश प्रकीर्तिताः । तथा च याज्ञवल्क्यः 'ब्रह्मचर्यं दया क्षान्तिः दानं सत्यमकल्कता । अहिंसाऽस्तेयमाधुर्ये दमश्चेति यमाः स्मृताः' ॥ ३.३१३ ॥ मानवेऽपि "आनृशंस्यं क्षमा सत्यमहिंसा दममस्पृहा ध्यानं प्रसादो माधुर्यमार्जवं च यमा दश ॥' ४.२१४ ॥ आचार्यास्तु परिगणनमिह नेच्छन्ति ततश्च सामान्यलक्षणमाहुः 'मनःसाध्या यमाः स्मृता' इति (मानसोल्लासे ९.२२) । २. क. "ते । शरी" । ३. ख. "नसिकयो" ।

आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्य अदाह्य इति या मतिः ।

सा चाहिंसा परा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ५ ॥

यत्त्वदुष्टेन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं वेदविदां वर । तस्यैवोक्तिर्भवेद्विप्र सत्यता नान्यथा भवेत् ॥ ६ ॥

सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः ।

तत्सत्यं परमं प्रोक्तं वेदान्तज्ञानभावितैः ॥ ७ ॥

अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि या ।

मनसाऽपि निवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥ ८ ॥

आत्मनोऽनात्मभावेन ह्यपहारविवर्जनम् । यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महात्मभिः ॥ ९ ॥

कायिकादिहिंसाया वर्जनमुक्त्वाऽऽत्महिंसाया वर्जनमाह—**आत्मा सर्वगत** इति । "अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च । नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः" इति । उक्तस्याऽऽत्मस्वरूपस्याज्ञानमात्महिंसा । यदाहुः—"योऽन्यथा सन्तमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते । प्रायश्चित्तं न पश्यामि येन शुध्येत्स आत्महा" इति । अतो ज्ञानेन तन्निरासः परमाऽहिंसेत्यर्थः ॥ ५ ॥ अहिंसावत्सत्यमपि परमपरं चेति द्विविधम् । तत्रापरमाह—**यत्त्वदुष्टेति** । भ्रमदृष्टाभिधानं प्रमाणदृष्टस्यापि[1] रागादिभिरन्यथाभिधानं चासत्यमित्यर्थः ॥ ६ ॥ परमं सत्यमाह—**सर्वं सत्यमिति** । सर्वं वस्तु ब्रह्मस्वरूपेणैव[2] सत्यं पृथक्त्वेनासत्यमिति यज्ज्ञात्वाऽभिधानं तत्सत्यमित्यर्थः[3] ॥ ७ ॥ अस्तेयमपि द्विविधम् । तत्राऽऽद्यमाह—**अन्यदीय** इति । मृदुमध्याधिकमात्रा इत्युक्तभेदोपलक्षणत्वेन तृणादिविभागकथनम् ॥ ८ ॥ द्वितीयमस्तेयमाह—**आत्मन** इति । अनात्मा देहेन्द्रियादिस्तद्रूपतयैवाऽऽत्मनो यत्परिज्ञानं स आत्मापहारः । "योऽन्यथा सन्तमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते । किं तेन न कृतं पापं चोरेणाऽऽत्मापहारिणा" इत्युक्तम् । तद्विवर्जनं देहेन्द्रियादिव्यतिरिक्तात्मानुसंधानं परममस्तेयमित्यर्थः ॥ ९ ॥

के लिये प्रेरित न करना और हिंसा का अनुमोदन न करना—इस प्रकार अहिंसा का अभ्यास करना चाहिये ॥ ४ ॥ परम अहिंसा तो यह निश्चय रखना है कि सर्वव्यापक आत्मा काटा, जलाया आदि नहीं जा सकता ॥ ५ ॥

निर्दुष्ट इन्द्रियों से जो देखा-सुना गया है उसका ही कथन करना सत्यवदन है ॥ ६ ॥ सब वस्तुयें ब्रह्मरूप से सत्य हैं, उससे पृथक् रूप से असत्य हैं—यह निश्चय परम सत्य है ॥ ७ ॥

किसी अन्य व्यक्ति की कोई भी वस्तु हो—तिनका, रत्न, सोना या मोती, उसे हथियाने की प्रवृत्ति मनमें भी न आये यह अस्तेय है ॥ ८ ॥ (जिस अनिषिद्ध वस्तु की कामना हो, याचना, सेवा, वाणिज्य आदि नियमों से उसे अर्जित करने का प्रयास करना चाहिये । नियमानुसार जो स्वकीय न हो उसे अपना मानकर उससे व्यवहारादि करना गलत है ।) परमार्थतः तो अस्तेय है आत्मा को अनात्मा न समझना । देहादि अनात्मा हैं, उन्हें आत्मा मान बैठना ही चोरी है ॥ ९ ॥

---

१ घ. °दृश्यस्या° । २ घ. °व सम्यक्पृ° । ३ अयमेवास्याश्चूडामण्युक्तेरभिप्रायः 'सद्ब्रह्मकार्यं सकलं सदेवे'ति (श्लो. २३२) ।

कायेन मनसा वाचा नारीणां परिवर्जनम् ।
ऋतुसेवां विना स्वस्यां ब्रह्मचर्यं तदुच्यते ॥ १० ॥
ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परं तथा । आत्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा ॥ ११ ॥
अनुकम्पा दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ।
पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि संततम् ॥ १२ ॥
ऐकरूप्यं[1] मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया । कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते ॥ १३॥
चित्तक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुंगव । वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ॥ १४ ॥
इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः ।
अहमात्मा न मर्त्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः ॥ १५ ॥

अपरं ब्रह्मचर्यमाह–**कायेनेति** । अनुरागपुरःसराणि नारीणां स्पर्शभाषणचिन्तनान्यब्रह्मचर्यम् । उक्तं हि–"स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् । संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥ एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः । विपरीतं ब्रह्मचर्यम्" इति । ऋतौ स्वभार्यासेवा तु ब्रह्मचर्यमेव । **ऋताविति** विहितकालोपलक्षणम् । श्रूयते हि–"प्राणं[2] वा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्या संयुज्यन्ते ब्रह्मचर्यमेव तद्यद्रात्रौ रत्या संयुज्यते" इति ॥ १० ॥ **ब्रह्मभाव** इति । ब्रह्मात्मैकत्वे मनसश्चरणं ब्रह्मचर्यम् । श्रूयते हि–"येषां तपो ब्रह्मचर्यं येषु सत्यं प्रतिष्ठितम्। तेषामसौ विरजो ब्रह्मलोको न येषु जिह्ममनृतं न माया च" इति । अत्र परमपरं ब्रह्मचर्यं विवक्षितम् । **आत्मवदिति** । **अनुकम्पा** रक्षाभिमुखी बुद्धिः । यदुक्तमागमे–"रोगार्तस्य रिपोर्वाऽपि मित्रस्यान्यस्य वा पुनः । तद्रक्षाभिमुखी बुद्धिर्दयैषा भाषिता बुधैः" इति । **पुत्रे मित्र** इति । तदुक्तं गीतासु–"सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ॥ साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते" इति ॥ ११ ॥ १२ ॥ **कायेनेति** । त्रिभिरपि करणैः पीडने चित्तविक्षेपविरहः **क्षमा** ॥ १३ ॥ **वेदादेवेति** । वेदविप्लावकवचनेषु सत्स्वपि वेदविरुद्धधर्मपरिहारेण वैदिकधर्मेषु स्थैर्यमपरमा **धृतिः** ॥ १४ ॥ परमामाह–**अहमात्मेति** । उक्ता हि धृतिर्देहाद्विविक्तात्मविषयेति परमा **धृतिः** ॥ १५ ॥

शरीर, मन और वाणी से स्त्रियों का भोग न करना ब्रह्मचर्य है । (कामुकतापूर्वक तथा कामुकता के अनुकूल स्मरण, कथन, वार्तालाप, दर्शन, पठन, इच्छा आदि सभी भोग ही हैं ।) गृहस्थ के लिये ब्रह्मचर्य यही है कि ऋतुकाल तथा अपनी पत्नी से इतर स्त्रियों से उक्त त्रिविध भोग न करे ॥ १० ॥ परम ब्रह्मचर्य तो यह है कि मन ब्रह्मभाव में स्थिर रहे ।

जैसे स्वयं अपनी रक्षा के लिये हम सदा यत्नशील रहते हैं ऐसे शरीर, मन और वाणी द्वारा सब प्राणियों की रक्षा के लिये तत्पर रहना दया है । ॥ ११½ ॥

पुत्र, मित्र, पत्नी, शत्रु व स्वयं अपने प्रति निरंतर एकसा भाव रहना आर्जव है । (तात्पर्य है कि जैसे हम अपने लिये उचित ही व्यवहार चाहते हैं वैसे ही जिस किसी से हम व्यवहार करें, उचित ही व्यवहार करें । जैसे दूसरे को हम उतना ही देना चाहते हैं जितना अनिवार्य हो वैसे दूसरे से भी उतने की ही आशा रखें । एकसे भाव का यह अर्थ नहीं कि मित्र के प्रति शत्रुभाव या शत्रु के प्रति मित्रभाव हो । किन्तु दोनों के प्रति औचित्यपूर्ण भाव रखें यह अर्थ है) । ॥ १२½ ॥

शत्रुओं द्वारा शरीर, मन या वाणी द्वारा परिपीडित होने पर चित्त क्षुब्ध न होना क्षमा है । (पीडा से दुःख तो प्रारब्धवश होता है, क्षोभ हमारे आग्रहों से हम करते हैं । रोज असंख्य लोग मरते ही हैं । किसी दिन

१ घ. ऐक्यरूपं । २ घ. प्राणा वा ।

या सा प्रोक्ता धृतिः श्रेष्ठा मुने वेदैकवेदिभिः ।

अल्पमिष्टाशनाभ्यां तु नास्ति योगः कथंचन ॥ १६ ॥

तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् । स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने ॥ १७ ॥

यत्तच्छौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः ।

अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचं वाञ्छन्ति पण्डिताः ॥ १८ ॥

अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्मलः ।

उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते ॥ १९ ॥

ज्ञानशौचं परित्यज्य बाह्ये यो रमते नरः ।

स मूढः काञ्चनं त्यक्त्वा लोष्टं गृह्णाति सुव्रत ॥ २० ॥

अल्पेति । अल्पाशने तु धातुसंक्षोभः । अधिकेऽजीर्णं निद्रालस्यादि वा । अतो मिताहारो योगाङ्गमिति । उक्तं च–'अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत् । प्राणसंचरणार्थं तु चतुर्थमवशेषयेत् ॥ गुरूणामर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तता' इत्यादि वैद्यशास्त्रोक्तं द्रष्टव्यम्[1] ॥ १६ ॥ स्वदेहेति । 'शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा । मृज्जलाभ्यां भवेद्बाह्यं भावशुद्धिस्तथाऽऽन्तरम्" । इति स्मरणात् ॥ १७ ॥ अहं शुद्ध इति । 'स्थानाद्बीजादुपष्टम्भान्निष्पन्दान्निधनादपि । कायमाधेयशौचत्वात्पण्डिता ह्यशुचिं विदुः' । अतस्तदविवेक एवाशौचं तद्विवेकज्ञानं शौचमित्यर्थः ॥ १८ ॥

हमारा पुत्र मरता है तो दुःख तो होगा ही । किन्तु 'मेरा ही पुत्र क्यों मरा, इसी निमित्त क्यों मरा, अभी ही क्यों मरा' इत्यादि क्षोभ हम स्वयं करते हैं । इससे आगे द्वेष, क्रोध आदि दुर्भाव उत्पन्न होते हैं । प्रारम्भ में क्षोभ होने पर विचार कर उसे शांत करना चाहिये । यह तितिक्षा की अवस्था है । जब यह आदत इतनी दृढ हो जाये कि मन में क्षोभ उठे ही नहीं, तब क्षमा है) ॥ १३½ ॥

वैदिक विचारक धृति या धैर्य इस निश्चय को कहते हैं कि वेदप्रोक्त साधनानुष्ठान से ही संसरण से मोक्ष संभव है, अन्य किसी तरह नहीं । परमार्थतः धैर्य तो यह निष्कम्प निश्चय है कि मैं आत्मा हूँ; मरणधर्मा नहीं ॥ १४–१५½ ॥

अल्प या यथेष्ट भोजन करने से किसी तरह योग संभव नहीं । अतः योगानुष्ठान हो सके इसके अनुकूल मात्रा में भोजन करना मितभोजन है । (एक दिन भरपेट भोजन कर फिर चौबीस घंटे कुछ न खा तदनन्तर पुनः भरपेट भोजन करने से अपना पूर्ण आहार पता चलता है । उससे आधा आहार प्रतिदिन खाना चाहिये ऐसा आयुर्वैदिकों का कथन है ।) ॥ १६½ ॥

बाह्य, मानस और पारमार्थिक भेद से शौच अर्थात् सफाई तीन प्रकार का है । मिट्टी व जल से अपने शरीर के मल को साफ करना बाह्य शौच है । शिवात्मविषयक मनन करना मानस शौच है । 'मैं शुद्ध हूँ' यह प्रामाणिक निश्चयात्मक ज्ञान पारमार्थिक शौच है । ॥ १७–१८ ॥ देह अत्यन्त मलिन और देही आत्मा अत्यन्त निर्मल है । इन दोनों का भेद जानकर फिर किसकी सफाई की जाये ? ॥ १९ ॥ (अर्थात् शरीर स्वरूपतः अशुद्ध होने से साफ नहीं किया जा सकता और आत्मा स्वभावतः शुद्ध ही होने से साफ नहीं किया जा सकता । अभी हम इन दोनों को एकमेक कर जानते हैं अतः हमें शुद्धि-अशुद्धि का भ्रम है । इनके परस्पर भेद

---

१. आचार्यैश्चोक्तम् 'हितपरिमितभोजी नित्यमेकान्तसेवी' त्यादि (सर्ववे.वे.सि.सा.श्लो. ३७२) ।

ज्ञानाम्भसैव शुद्धस्य कृतकृत्यस्य योगिनः ।

कर्तव्यं नास्ति लोकेऽस्मिन्नस्ति चेन्न स तत्त्ववित् ॥ २१ ॥

लोकत्रयेऽपि कर्तव्यं किंचिन्नास्त्यात्मवेदिनः ।

इहैव जीवन्मुक्तास्त इह चेदिति हि श्रुतिः ॥ २२ ॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मुनेऽहिंसादिसाधनैः । आत्मानमक्षरं ब्रह्म विद्धि ज्ञानात्तु वेदजात् ॥ २३ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे यमविधिनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥ १३ ॥

चतुर्दशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच– अथातः संप्रवक्ष्यामि नियमान्मुनिसत्तम ।

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्[1] ॥ १ ॥

विवेकज्ञानस्यैव शौचत्वे हेतुमाह–अत्यन्तमलिन इति ॥ १९–२१ ॥ किंचिदिति । किमपि नास्ति । इहैव जीवन्मुक्तत्वे श्रुतिमुदाहरति– इह चेदिति । 'इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः' इति तलवकारोपनिषदीत्यर्थः ॥ २२–२३ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डेऽष्टाङ्गयोगे यमविधिनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥ १३ ॥

को पक्का समझ लें तो यह भ्रम हट जाये ।) जो मनुष्य ज्ञानशौच अर्थात् ज्ञान-लभ्य पारमार्थिक शौच छोड़कर बाह्य शौच में ही तत्पर रहता है वह मानो स्वर्ण छोड़कर मिट्टी इकट्ठी करता है ॥ २० ॥ जो योगी ज्ञानवारि से साफ हो चुका है वह कृतकृत्य है, उसका संसार में कोई कर्त्तव्य रह नहीं गया है । यदि कर्त्तव्य रह गया है तो निश्चित है कि वह तत्त्ववेत्ता नहीं है ॥ २१ ॥ आत्मज्ञानियों का त्रिलोकी में कहीं कोई कर्त्तव्य नहीं है । वे जीवित रहते हुए ही मुक्त हैं यह श्रुति का मत है ॥ २२ ॥ इसलिये हे मुनि ! पूरा प्रयत्न कर अहिंसादि साधनों का अभ्यास कर वैदिक वाक्य से अपने आपको अक्षर ब्रह्म जानो ॥ २३ ॥

नियमविधिकथन नामक चौदहवा अध्याय

भगवान् ने कहा–हे श्रेष्ठ मुनि ! अब मैं नियमों को बताता हूँ । तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वरपूजा, सिद्धान्त-श्रावण, लज्जा, मति, जप और व्रत–ये नियम योग के जानकार महात्माओं द्वारा बताये गये हैं

१. ङ. °ररञ्जनम्°. ।

सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ।

एते च नियमाः[1] प्रोक्ता योगविद्भिर्महात्मभिः ॥ २ ॥

तानहं क्रमशो वक्ष्ये शृणु श्रद्धापुरःसरम् । वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥ ३ ॥

शरीरशोषणं यत्तत्तप इत्युच्यते बुधैः । कोऽहं मोक्षः कथं केन संसारं प्रतिपन्नवान् ॥ ४ ॥

इत्यालोचनमर्थज्ञास्तपः शंसन्ति पण्डिताः[2] ।

यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम् ॥ ५ ॥

तं संतोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः । ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्तस्य[3] परात्मनि ॥ ६ ॥

प्रियं यत्तन्महाप्राज्ञाः संतोषं परमं विदुः ।

श्रौते स्मार्ते च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ७ ॥

न्यायार्जितं धनं चान्नं श्रद्धया वैदिके द्विजे । अन्यद्वा यत्प्रदीयेत तद्दानं प्रोच्यते मया ॥ ८ ॥

अवैदिकाय विप्राय दत्तं यन्मुनिपुङ्गव । नोपकाराय तत्तस्य भस्मनीव हुतं हविः ॥ ९ ॥

यतो यमवन्नियमा अपि योगाङ्गमतस्तदनन्तरं तान्वक्तुं प्रतिजानीते—**अथात** इति ॥ १–२ ॥ अपरं तप आह—**वेदोक्तेनेति** । कृच्छ्रचान्द्रायणादिस्वरूपं प्रागुक्तम् ॥ ३ ॥ परमं तप आह—**कोऽहमिति** । उक्तं हि—"मनसश्चेन्द्रियाणां च ऐकाग्र्यं परमं तपः । तज्ज्यायः सर्वधर्मेभ्यः स धर्मः परमो मतः" इति ॥ ४–५ ॥ परमं संतोषमाह—**ब्रह्मादीति** । श्रूयते हि—"ते ये शतं बृहस्पतेरानन्दाः, स एकः प्रजापतेरानन्दः, श्रोत्रियस्य चाकामहतस्य" इति ॥ ६–९ ॥

॥ १–२ ॥ इन्हें क्रमशः समझाता हूँ । वेदोक्त ढंग से कृच्छ्र, चान्द्रायण आदि द्वारा शरीर का शोषण तप है । परम तप तो यह विचार है 'मैं कौन हूँ, मोक्ष कैसे होगा, किस कारण से मेरा संसरण हो रहा है ?' ॥ ३–४½ ॥ संयोगवश जो मिल जाये उसीसे प्रसन्न हो जाना सन्तोष है । परमार्थतः सन्तोष है ब्रह्मलोक पर्यंत संसार से विरक्त होकर परमात्मा में प्रेम रखना ॥ ५–६½ ॥ श्रुति-प्रोक्त व स्मृति-प्रतिपादित अर्थ में विश्वास करना आस्तिकता है ॥ ७ ॥ उचित नैतिक मार्ग से कमाये धन, अन्न आदि को वैदिक ब्राह्मण को प्रदान करना दान है । अवैदिक ब्राह्मण को जो दिया जाता है वह भस्म में प्रक्षिप्त हवि की तरह कोई उपकार नहीं करता ॥ ८–९ ॥ ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य द्वारा क्रमशः शंकर, विष्णु और ब्रह्मा की अपनी-अपनी सामर्थ्य के अनुसार भक्तिपूर्वक पूजा करना ईश्वर-पूजा है । हृदय को राग आदि से

---

१. सुरेश्वरगुरवस्तु 'स्नानं शौचं क्रतुः सत्यं जपो होमश्च तर्पणम् । तपो दानं तितिक्षा च नमस्कारः प्रदक्षिणम् ॥ व्रतोपवासाद्याश्चान्ये कायिका नियमाः स्मृताः ॥' (मानसो. ९.२३–२४) इत्याहुः । याज्ञवल्क्यीये पुनः 'स्नानं मौनोपवासेज्यास्वाध्यायोपस्थनिग्रहाः । नियमा गुरुशुश्रूषा शौचाक्रोधाप्रमादता ॥' (३.३१४) इति । मानवे (४.२१६) शौचादयो दश नियमाः । पातञ्जले तु शौचादीश्वरप्रणिधानान्ता पंचैव प्रसिद्धाः । मानसकायिकभेदेन विभागस्य स्पष्टत्वादाचार्योक्तिरेव श्रद्धेया । २. तथा च तैत्तिरीयवार्तिके 'मनसश्चेन्द्रियाणां चेत्येवमाध्यात्मिकं तपः ।...अन्वयव्यतिरेकादिचिन्तनं वा तपो भवेद् । अहं ब्रह्मेति वाक्यार्थबोधायालमिदं यतः ॥ कोहं कस्य कुतो वेति कः कथं वा भवेदिति । प्रयोजनमतिर्नित्यमेवं मोक्षाश्रमी भवेत् ॥ व्यास प्राहातएवेदं मुमुक्षोर्मुक्तये तपः ॥' (३.१.१८–२०) इति । ३ ग. °रक्तः परमात्म° ।

ब्रह्माणं विष्णुमीशानं वैश्यक्षत्रियवाडवैः[2] । यथाशक्त्यर्चनं[1] भक्त्या यत्तदीश्वरपूजनम् ॥ १० ॥
रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टाऽनृतादिना[2] । हिंसाविरहितः काय एतच्चेश्वरपूजनम् ॥ ११ ॥
सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं ध्रुवं परम् । प्रत्यगित्यवगत्यन्तं वेदान्तश्रवणं बुधाः ॥ १२ ॥
सिद्धान्तश्रवणं प्राहुर्द्विजानां मुनिसत्तम । शूद्राणां च विरक्तानां तथा स्त्रीणां महामुने ॥ १३ ॥
सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः । वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥ १४ ॥
तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ।
वैदिकेषु हि सर्वेषु श्रद्धया सा मतिर्भवेत् ॥ १५ ॥
गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तन्त्रसंबन्धवर्जितः । वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १६ ॥
[3]कल्पे सूत्रेऽथवा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके ।
इतिहासे[4]ऽनुवृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया ॥ १७ ॥
या वेदबाह्याः स्मृतयो याश्च काश्च कुदृष्टयः ।
सर्वास्ता निष्फलाः प्रेत्य तमोनिष्ठा हि ताः स्मृताः ॥ १८ ॥

ब्रह्माणमिति । वैश्यैर्ब्रह्माणं क्षत्रियैर्विष्णुम् । वाडवा ब्राह्मणास्तैरीशानं स्वीकृत्य यदर्चनं तदित्यर्थः ॥ १०-११ ॥ **प्रत्यगिति** । अवगतिरापरोक्ष्यम् ॥ १२ ॥ **तथा स्त्रीणामिति** । त्रैवर्णिकस्त्रीणां तु श्रौते विकल्प उक्तः ॥ १३–१५ ॥ **उपदिष्टोऽपीति** । न पुनः पुस्तकपाठादिमात्रेण ज्ञात इत्यर्थः । **तन्त्र[5]संबन्धेति** । कापालं नाकुलं वाममित्यादिवेदविरुद्धागमसंस्पर्शरहित इत्यर्थः ॥ १६–१७ ॥ वेदविरुद्धतन्त्रसंबन्धत्यागे कारणमाह–**या वेदबाह्या इति** ॥ १८ ॥

रहित रखना, वाणी को असत्य आदि से सदोष न बनाना और शरीर से हिंसा आदि न करना, यह भी ईश्वर-पूजा है ॥ १०–११ ॥ प्रत्यगात्मा ही सत्य, ज्ञान, अनन्त, परम आनन्द, कूटस्थ, संसार से अस्पृष्ट है–इस अपरोक्ष निश्चय पर्यन्त उपनिषदों का तात्पर्य-अवधारण द्विजों के लिये सिद्धान्त-श्रवण है । वैराग्य वाले शूद्रों के लिये एवं स्त्रियों के लिये पुराण-श्रवण सिद्धान्तश्रवण है । त्रैवर्णिक स्त्रियों के लिये उपनिषद्-श्रवण भी विकल्पतः प्राप्त है, यह कहा जा चुका है (१.७.२०) ॥ १२–१३½ ॥ वैदिक तथा लौकिक दृष्टि से जो कुत्सित (सदोष) कर्म हो उसे करने में जो संकोच का अनुभव है उसे लज्जा कहते हैं ॥ १४½ ॥ वैदिक तथा अन्य सत्कर्मों में श्रद्धापूर्वक जो चिकीर्षा होती है वह मति कही जाती है ॥ १५ ॥ (अतः सत्कर्म करने में संकोच लज्जा नहीं, भय कहा जा सकता है । 'श्रद्धा या सा' यह बाल. पाठ बेहतर है।)

कापालादि तंत्रों से असम्बद्ध तथा गुरु के उपदेश से प्राप्त मन्त्र का वेदोक्त ढंग से पुनः पुनः उच्चारण करना जप है । मुझ रोमहर्षण का तो कहना है कि कल्पसूत्र, वेद, धर्मशास्त्र, पुराण और इतिहास (रामायण, महाभारत) की अनुवृत्ति करना जप है । जो वेदविरुद्ध स्मृतियाँ हैं तथा जो भी कोई कुदृष्टियाँ हैं वे पारलौकिक या पारमार्थिक किसी फल को देने वाली नहीं अतः वे तमोनिष्ठ (अज्ञानमय) मानी गयी हैं । अपने लिये विहित धर्म यदि सब अंगों समेत न किया जा सके तो भी उसका अनुष्ठान श्रेष्ठ है बजाय उस सांगोपांग धर्मानुष्ठान के जिसका अपने लिये विधान न हो । स्वधर्म करते हुए चाहे जीवन बीत जाये यह इससे कहीं अच्छा है कि उसे छोड़ उस धर्म का पालन करें जिसका विधान अपने लिये न कर अन्यों के लिये किया गया है । (उदाहरणार्थ, उपनीत द्विज के लिए त्रिकाल सन्ध्या विहित है व शूद्रादि के लिये लौकिक स्तोत्रादि का पाठ । यदि द्विज पूरी सन्ध्या न कर पाये और लौकिक स्तोत्रादि अच्छे ढंग से कर पाये तो भी उसे आधी-अधूरी जैसी बन पड़े सन्ध्या ही करनी चाहिये न कि उसे छोड़ लौकिक स्तोत्रादि में प्रवृत्ति । मीमांसकों ने नित्य कर्मों के लिये यह स्वीकारा है कि सब अंग न कर पाये तो जितने कर सकता है उतने अंगों

---

१. क. ग. घ. °शक्त्यार्चन° । २. घ. ङ. °दिभिः । हिं° । ३ ग. जपे । ४ घ. °से च वृ° । ङ. °से निवृ° । ५ ङ. °न्त्रप्रबन्ध° ।

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् । स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः । १९ ॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन वेदमन्त्रं सदा जपेत्[1] ।

जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥ २० ॥

वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः । मानसो मननध्यानभेदाद् द्वैविध्यमास्थितः ॥ २१ ॥

उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते । मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ॥ २२ ॥

उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।

नीचैः श्रुतो न चेत्सोऽपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥ २३ ॥

ऋषिं छन्दोऽधिदैवं च ध्यायमानो जपेन्नरः । प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टं त्वनुज्ञया ॥ २४ ॥

वेदोक्तधर्मसम्यगनुष्ठानाशक्तस्यापि यथाशक्ति तदनुष्ठानमेव, न तु विरुद्धतन्त्रार्थानुष्ठानमित्याह—**श्रेयान्स्वधर्म** इति ॥ १९–२० ॥ **वाचिकोपांशु**रिति संधिश्छान्दसः ॥ २१–२२ ॥ उच्चैर्जपादुपांशुजपः फलेन सहस्रगुण[2] उक्तः । उच्चैर्जपस्तु कियत्फल इत्यत आह—**उच्चैर्जपस्तु सर्वेषामिति** । यो मन्त्रजपो यावतः[3] फलस्य साधनत्वेन शास्त्रे कथितः स तावत्फलस्तत्सहस्रगुणस्तन्मन्त्रोपांशुजप इत्यर्थः । उच्चैर्जपोऽपि यथा नीचैर्म्लेच्छैर्न श्रूयते तथाऽरण्यादौ विविक्तदेशे क्रियते चेदुक्तफलो भवति । प्रमादात्तैः श्रुतश्चेत्तस्य[4] यथोक्तमपि फलं नास्तीत्याह—**नीचैरि**ति ॥ २३ ॥

दशमं नियमव्रतमाह—**प्रसन्ने**ति । प्रतिबन्धकपापनिरासद्वारा चित्तशुद्धये पुण्योपचयद्वारा फलानुकूल्याय च गुर्वनुज्ञया क्रियमाणमुपवासादिकं व्रतमित्यर्थः ॥ २४ ॥ व्रतशब्दस्यार्थान्तरमाह—**अथवे**ति ॥ २५ ॥ **एतद्वे**देति । अथर्वशिरसि—

से ही नित्य कर्म कर ले, उसे छोड़े नहीं । हाँ, काम्य कर्म तो तब करे जब सांगोपांग कर सके : 'एवं च सांगं यावज्जीवं न शक्नोति कश्चिदपि कर्तुमिति कृत्वा यावच्छक्नुयादित्युपनिबध्यते । शक्तस्य कामतो वैगुण्यं स्यात् । काम्ये तु यदा शक्नुयात् तदा प्रवर्तते ।' (टुप्टीका ६.३.१.२) शक्तस्येति—यः शक्नोति नित्यमपि सांगं कर्तुं स नाम लोभालस्यादिना न चेत्कुर्याद्, अंगं न सम्पादयेद्, वैगुण्यमेव तदा स्यात् नित्यानिर्वृत्तितुल्यतैव भवेदित्यर्थः ।) अतः पूरा प्रयत्न कर अधिकारी को सदा वेदमंत्रों का ही जप करना चाहिये ॥ १६–१९१/२ ॥ जप दो प्रकार का बताया गया है—वाचिक और मानस । वाचिक पुनः दो प्रकार का है—उपांशुस्वर से और उच्च स्वर से । मानस भी दो प्रकार का है—मनन और ध्यान । ऊँचे स्वर से जप करने की अपेक्षा उपांशु जप हज़ार गुना अधिक श्रेष्ठ है । (जिस जप को अतिसमीप स्थित भी अन्य व्यक्ति न सुन सके उसे उपांशु कहते हैं । अतः उपांशुस्वर मंद स्वर—बुदबुदाहट को कहते हैं ।) उपांशु की अपेक्षा मानस जप हज़ार गुना अधिक श्रेष्ठ है । उच्च स्वर से किया जप तो उतना ही फल देता है जितना शास्त्र ने सामान्यतः जप का फल बता रखा है । उपांशु आदि जप उससे हज़ार आदि गुना अधिक फल देते हैं । उच्च स्वर से किया जाता जप म्लेच्छ आदि नीच मनुष्यों द्वारा नहीं सुना जाना चाहिये अन्यथा वह निष्फल हो जाता है । ऋषि, छन्द और देवता का ध्यान करते हुए जप करना चाहिये ॥ २०–२३१/२ ॥

सेवादि से प्रसन्न हुए गुरु ने जिस उपायविशेष का उपदेश दिया हो व उसके अनुष्ठान के लिये अनुमति दी हो उसका पुण्य प्राप्ति के लिए या मनःशुद्धि के लिये यथानियम अनुष्ठान करना व्रत है । अथवा अथर्ववेदोक्त मंत्रों से सारे शरीर का भस्मोद्धूलन व्रत है जिसे वेदान्तों में पाशुपतव्रत कहा गया है ॥ २४–२६ ॥ इसे ही

१. अतएव यतिभिः श्रवणादावेव यथाशक्ति यतनीयं न तु देवतार्चनादौ एवमितरैः स्वस्ववर्णाश्रमधर्मा एवाचरणीया न तु तेषां साकल्येनाननुष्ठानात्सर्वथाऽननुष्ठानमेव । एतेन—ये सन्ध्यां न कुर्वन्ति ते जपमपि मा कार्षु नैष्फल्यादित्यादि ब्रुवन्तः प्रत्याख्याताः । यत्नतः सगुणं कर्म कार्यं परमशक्तौ विगुणमपि तदेव कार्यं न तु तस्य त्यागएवेति । २. क. ख. ग. घ. °गुणोऽस्तूक्त° । ३. ङ. °यावत्फल° । ४. घ. श्रुतस्यैतस्य ।

धर्मार्थमात्मशुद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम् । अथवाऽऽथर्वणैर्मन्त्रैर्गृहीत्वा भस्म पाण्डुरम् ॥ २५ ॥

सर्वाङ्गोद्धूलनं यत्तद् व्रतं प्रोक्तं मनीषिभिः । एतद्वेदशिरोनिष्ठाः प्राहुः पाशुपतं मुने ॥ २६ ॥

केचिच्छिरोव्रतं प्राहुः केचिदत्याश्रमं विदुः ।

केचित्तद् व्रतमित्यूचुः केचिच्छांभवमैश्वरम् ॥ २७ ॥

अस्य व्रतस्य माहात्म्यमागमान्तेषु संस्थितम् । सर्वपापहरं पुण्यं सम्यग्ज्ञानप्रकाशकम् ॥ २८ ॥

यः पशुस्तत्पशुत्वं च व्रतेनानेन[1] न त्यजेत् ।

तं हत्वा न स पापीयानिति वेदान्तनिश्चयः ॥ २९ ॥

सर्वमुक्तं समासेन नियमं मुनिसत्तम । अनेन विधिना युक्तो भस्मज्योतिर्भविष्यति ॥ ३० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नियमविधिकथनं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥ १४ ॥

"अग्निरित्यादिना भस्म गृहीत्वा निमृज्याङ्गानि संस्पृशेद्व्रतमेतत्पाशुपतम्" इत्युक्तमित्यर्थः ॥ २६ ॥ व्रतपदस्य मतभेदेनार्थान्तराण्याह–केचिदिति । 'शिरोव्रतं विधिवद्यैस्तु चीर्णम्' इत्याथर्वणिका आहुरित्यर्थः । केचिदिति । 'अत्याश्रमिभ्यः परमं पवित्रम्' इति श्वेताश्वतरशाखिनो व्यवहरन्तीत्यर्थः। व्रतं नाम शांभवमित्यन्ये, ऐश्वरमित्यपरे कथयन्तीत्यर्थः । अथवा यथोक्तपाशुपतव्रतमेव शिरोव्रतात्याश्रमशांभवैश्वरशब्दैराथर्वणिकादिभिरभिधीयत इत्यर्थः ॥ २७ ॥ आगमान्तेष्वपरेष्वपि बहुषु वेदान्तेषु ॥ २८ ॥ यः पशुरिति । सुकरसर्वभोगोपकरणं परमपुरुषार्थसाधनं चैतत्पाशुपतव्रतम् । अमुना व्रतेन यः पशुः स्वात्मनः पशुत्वं न जहाति स आत्मघातकत्वादाततायी । अतः–"आततायिवधे दोषो हन्तुर्नास्त्येव कश्चन" इति वेदविदः स्मरन्तीत्यर्थः ॥ २९ ॥ भस्मज्योतिरिति भस्मैवोक्तरीत्या तत्त्वावबोधहेतुत्वाज्ज्योतिर्यस्य स तथोक्तः ॥ ३० ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नियमविधिकथनं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥ १४ ॥

कहीं शिरोव्रत, कहीं अत्याश्रमव्रत, कहीं शांभव व्रत और कहीं ऐश्वरव्रत कहा है। (अथवा शिरोव्रतादि अन्यान्य व्रतों को यहाँ सूचित किया है।) इस पाशुपतव्रत का माहात्म्य उपनिषदों में बताया है । यह सब पापों का निवारण करता है, शुद्धि का आधान करता है और सम्यग्ज्ञान का प्रकाश करता है ॥ २७–२८ ॥ जो जीवरूप पशु इस व्रत के सहारे अपनी वह हेय पशुता छोड़ता नहीं, उसे यदि मार दिया जाये तो मारने वाले को अधिक पापी नहीं समझना चाहिये । (इसे न करते हुए जीने से मरना कोई बुरा नहीं ।) ॥ २९ ॥ हे मुनिश्रेष्ठ ! मैंने नियम-विषयक सभी बातें संक्षेप में बता दी । इस प्रकार इनका पालन करने से व्यक्ति 'भस्मज्योति' हो जायेगा । (भस्म के उद्धूलन द्वारा तत्त्वज्ञानरूप ज्योति प्राप्त करने वाला 'भस्मज्योति' शब्द से कहा गया है ।) ॥ ३० ॥

---

१. घ. °नान्येन° ।

पञ्चदशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच– आसनानि[1] पृथग्वक्ष्ये शृणु वाचस्पतेऽधुना ।
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥ १ ॥
भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च । सुखासनसमाख्यं च नवमं मुनिपुंगव ॥ २ ॥
जानूर्वोरन्तरे विप्र कृत्वा पादतले उभे । समग्रीवशिरस्कस्य स्वस्तिकं परिचक्षते ॥ ३ ॥
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् । दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं तत्प्रचक्षते ॥ ४ ॥
अङ्गुष्ठावपि गृह्णीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ।
ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतलद्वयम् । पद्मासनं भवेदेतत्पापरोगभयापहम् ॥ ५ ॥
दक्षिणोत्तरपादं तु सव्य ऊरुणि विन्यसेत् । ऋजुकायः सुखासीनो वीरासनमुदाहृतम् ॥ ६ ॥

यमनियमानुक्त्वा क्रमप्राप्तमासनं बृहस्पतिं प्रति वक्तुमीश्वरः प्रतिजानीते–**आसनानी**ति । तानि[2] नव तावदुद्दिशति–**स्वस्तिकमिति** ॥ १ ॥ २ ॥ स्वस्तिकस्य लक्षणमाह–**जानूर्वो**रिति । दक्षिणजानूरुमध्ये वामपादतलं वामजानूरुमध्ये दक्षिणपादतलं च विन्यस्य ऋजुकाय उपविशेदेतत्स्वस्तिकासनमित्यर्थः ॥ ३ ॥ **सव्ये** वामे तस्मिन्पृष्ठपार्श्वे **दक्षिणगुल्फं दक्षिणे** च पृष्ठपार्श्वे **सव्यं** वामं[3] विन्यसेदेतद् गोमुखासनम् ॥ ४ ॥ **अङ्गुष्ठावपी**ति । दक्षिणस्योरोरुपरि वामपादतलं विन्यस्य तदीयमङ्गुष्ठं पश्चिमपथा गतेन वामहस्तेन गृह्णीयात् । एवं वामस्योरोरुपरि न्यस्तस्य दक्षिणपादतलस्याङ्गुष्ठं पश्चिमपथा गतेन दक्षिणहस्तेनेत्येतत्**पद्मासनमुक्त**फलमित्यर्थः ॥ ५ ॥ दक्षिणमुत्तरपादं[4] नाम पादाग्रं **सव्ये** वाम ऊरौ विन्यसेत् । एतच्चोपलक्षणम् । सव्यं वामं दक्षिण ऊरावेतद्वीरासनमित्यर्थः । **दक्षिणोत्तरपादं तु दक्षिणोरुणि विन्यसेदि**ति पाठान्तरम् । आगमे चोभयमुक्तम्–'ऊर्वोरुपरि कुर्वीत पादौ वीरं चे'ति ॥ ६ ॥

आसनविधिनिरूपण नामक पन्द्रहवा अध्याय

भगवान् बोले–हे वाचस्पति ! अब मैं विभिन्न आसनों को बताऊँगा । स्वस्तिक, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह, भद्र, मुक्त, मयूर और सुख–ये नौ आसन प्रमुख हैं ॥ १–२ ॥ दायें घुटने और जंघा के बीच बायें पाँव के तले को और बाँये घुटने और जंघा के बीच दायें पाँव के तले को फँसाकर पालथी-सी मारकर पीठ, गर्दन और सिर को सीधे रख बैठना स्वस्तिकासन है ॥ ३ ॥ बायें नितम्ब के नीचे दायें पैर की गाँठ को और दायें नितम्ब के नीचे बायें पैर की गाँठ को रखकर बैठें तो गोमुखासन होता है । (साथ ही अन्यत्र बताया है कि बायें हाथ को सिर की ओर से और दायें हाथ को नीचे की ओर से पीठ पर ले जाकर बायीं तर्जनी से दायीं तर्जनी को दृढतापूर्वक पकड़ना चाहिये । दायाँ-बायाँ क्रमशः अदल-बदल कर प्रायः सर्वत्र करना चाहिये) ॥ ४ ॥ दायीं जंघा पर बायें पादतल को और बायीं जंघा पर दायें पादतल को रख पीठ की ओर से ले गये बायें हाथ से बायें पैर का अगूंठा और दायें हाथ से दायें पैर का अंगूठा पकड़ सीधे बैठना पद्मासन है । यह पाप और रोग के भय को निवृत्त करता है ॥ ५ ॥ पद्मासन की तरह पैरों को रखकर हाथों को सीधे ही घुटनों पर रखकर सीधे बैठना वीरासन है ॥ ६ ॥

---

१. मानसोल्लासवार्तिके (९/२४-२६) नानादेवाधिष्ठिततयाऽऽसनानि निरूपितानि । २. घ. °नि ता° । ३. घ. ङ. °वामुगुल्फं वि° । ४. घ. °दं वामपादा° ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणं सव्यगुल्फेन वामं दक्षिणगुल्फतः ॥ ७ ॥
हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ।
नासाग्रं च [1]निरीक्षेत भवेत्सिंहासनं हि तत् ॥ ८ ॥
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ९ ॥
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलः । भद्रासनं भवेदेतद्विषरोगविनाशनम् ॥ १० ॥
निपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां दक्षिणोत्तरगुल्फतः ।
वामं याम्येन[2] गुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ ११ ॥
मेढ्रोपरि विनिक्षिप्य सव्यगुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च संक्षिप्य मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ १२ ॥
कूर्पराग्रौ मुनिश्रेष्ठ निःक्षिपेन्नाभिपार्श्वयोः ।
भूम्यां [3]पाणितलद्वंद्वं निःक्षिप्यैकाग्रमानसः ॥ १३ ॥
समुन्नतशिरःपादो दण्डवद् व्योम्नि संस्थितः । मयूरासनमेतत्स्यात्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ १४ ॥

सीवन्या वामपार्श्वे दक्षिणगुल्फं दक्षिणपार्श्वे च वामगुल्फं प्रसारिताङ्गुलिहस्तौ जानुमूर्ध्नोर्विन्यस्य नासाग्रदर्शनं **सिंहासनम्** ॥ ७–८ ॥ भद्रासनमाह–**गुल्फौ** चेति । सीवन्या वामपार्श्वे वामगुल्फो दक्षिणपार्श्वे दक्षिणगुल्फो यथा भवति तथा पादतले परस्पराभिमुखे सीवन्या अधस्ताद्विनिवेश्य दक्षिणोरुं दक्षिणपाणिना वामोरुं च वामपाणिना सम्यङ्निष्पीड्यावस्थानं **भद्रासनमि**त्यर्थः ॥ ९–१० ॥ सीवन्या अधस्ताद्वामो गुल्फस्तस्याधस्ताद्दक्षिणः । अथवा मेढ्रस्योपरि सव्यो गुल्फस्तस्योपरि दक्षिण इति द्वेधा मुक्तासनमित्याह-**निपीड्य सीवनी**मिति ॥ ११–१२ ॥ **कूर्पराग्रा**विति । तथा चाऽऽगमे–'भुवि पाणितले कृत्वा कूर्परौ नाभिपार्श्वगो । समुन्नतशिरःपादं दण्डवद्व्योमसंश्रयम् ॥ कुर्याद्देहमिति प्रोक्तं मायूरं पापनाशनम्' इति ॥ १३–१४ ॥

अण्डकोष के नीचे बायें नितंब की ओर दायें टखने को और दायें नितंब की ओर बायें टखने को रखें और हाथों की अंगुलियाँ फैलाकर सीधे ही घुटनों के ऊपर रखें तो सिंहासन होता है ॥ ७–८ ॥ अण्डकोष के नीचे दोनों पादतलों को एक-दूसरे के संमुख रख मिलाकर बैठें और दोनों हाथों से दोनों जंघाओं को भरसक दबायें तो भद्रासन हो जाता है जो विष और रोग का नाशक है ॥ ९–१० ॥ बायें टखने को बारीक सीवनी दबाते हुए अण्डकोष के नीचे स्थापित कर उससे नीचे दायें टखने को रखकर बैठने से मुक्तासन होता है। (लिंगमणि का सन्धिशोथ सीवनी कहलाता है ।) अथवा लिंग के ऊपर बायाँ टखना और उसके ऊपर दाहिना टखना रखकर बैठने से मुक्तासन होता है ॥ ११–१२ ॥ दोनों कोहनियों को नाभि के पास सटा लें और अंगुलियों को पैर की तरफ कर हथेलियों को ज़मीन पर टिका दें । तदनन्तर सिंर व पैरों को उठाकर पृथ्वी के समनन्तर दण्डे की तरह सीधा रखें और मन एकाग्र करें । यह मयूरासन है जो सब पापों को नष्ट करता है ॥ १३–१४ ॥

जिस किसी प्रकार से बैठने में आराम मिले और हिले-डुले विना कुछ देर तक सीधा बैठा जा सके

---

१. क. ङ. निरीक्ष्येत । २. ग. ङ, वामेन । ३. ग. "पादतल" ।

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते । तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाश्रयेत् ॥ १५ ॥
आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ।
आसनं [1]सकलं प्रोक्तं मुने वेदविदां वर ॥ १६ ॥
अनेन विधिना युक्तः प्राणायामं सदा कुरु[2] ॥ १७ ॥
इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्ड आसनविधिनिरूपणं नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥ १५ ॥

षोडशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामं यथाविधि ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥ १ ॥
वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ २ ॥

येन केनेति । तथा च पातञ्जलं सूत्रम्—"स्थिरसुखमासनम्" इति ॥ १५ ॥ **जगत्त्रयमिति** । आसनजयस्य चित्तैकाग्र्यहेतुत्वात्, शीतोष्णादिद्वंद्वैरनुपघाताच्च, आह पतञ्जलिः—[3]"ततो द्वंद्वानभिघातः" इति ॥ १६ ॥ **अनेनेति** । आसनवतैव हि प्राणायामः कर्तव्य इत्याह—**विधिनेति** । श्वास[4]प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम इति ॥ १७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्ड आसनविधिनिरूपणं नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

यतो जितासनस्यैव प्राणायामो निरुपद्रवः सिध्यति, अतस्तदनन्तरं तत्प्रतिजानीते—**अथात** इति ॥ १ ॥ २ ॥

वही सुखासन है । जो उक्त आसनों में असमर्थ हों वे सुखासन का ही अभ्यास बढ़ायें । (उपासना के लिये शरीर स्थिर होना चाहिये व जिस स्थिति में शरीर हो उसमें कोई पीडा नहीं होनी चाहिये अन्यथा मन उस पीडा की ओर ही जायेगा तो ध्यानादि संभव न होगा । खड़े रहकर ध्यान करने में गिरने का डर है और लेट कर ध्यान करने में जल्दी नींद आने का डर है । अतः योगाभ्यासियों ने ऐसी नाना शरीरस्थितियाँ खोजी हैं जिनमें स्थिरतापूर्वक आराम से बैठा जा सके और तब ध्यान हो । वे आसन ही मुख्य हैं । अन्य अनेक आसन केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अभ्यास करने योग्य हैं । इसीलिये शंका होने पर कि उपासना बैठकर ही करें ऐसा नियम है या नहीं, महर्षि बादरायण ने (ब्र.सू. ४.१.७) कहा है कि नियम यही है कि बैठकर उपासना करनी चाहिये क्योंकि उसी स्थिति में वह संभव है । 'स्थाप्य समं शरीरम्' (श्वे.३.८), 'प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः' (गी. ६.११) आदि श्रुति-स्मृति का भी यही तात्पर्य है । यही उपयोगिता आसन की पतंजलि ने भी समझी है । विभिन्न आसनों का वर्णन न कर उन्होंने इतना ही बता दिया है 'जो स्थिर और सुखदायी हो वह आसन है । और उससे सर्दी-गर्मी आदि कष्टप्रद नहीं रह जाते ।' (यो. सू. साधन. ४६, ४८) । इसी रीति से प्रकृत श्लोक भी समझ लेना चाहिये ।) ॥ १५ ॥ जिस साधक ने आसनजय कर लिया उसने मानो त्रिलोकी को जीत लिया । (तीन घंटे सर्वथा आराम से यदि एक आसन पर हिले-डुले बिना रहा जा सके तो वह आसन जीत लिया गया समझा जाता है । क्योंकि यह चित्तस्थैर्य में अत्यन्त उपयोगी है व शरीर की सहन-सामर्थ्य का उपोद्बलक है अतएव ऐसी प्रशंसा कर दी है ।) हे मुनि ! मैंने आवश्यक सभी आसन बता दिये । इस तरह किसी आसन का अभ्यास करने के बाद प्राणायाम करो ॥ १७ ॥

प्राणायामविधि-निरूपण नामक सोलहवा अध्याय

परमेश्वर ने आगे बताना प्रारम्भ किया—(क्योंकि जिसने आसनजय कर लिया वही रुकावट के बिना

---

१. ङ. सफलं । २. अनेनाधुनिकानां मतमपास्तं ये हि मन्वत आसनाभ्यास एव योगाभ्यासः । आसनं तु उपविश्य ध्यानाद्यर्थं न स्वयं फलवद् द्वन्द्वानभिघातस्यापि ध्यानाद्यर्थतयैवोपयोगात् । ततश्च रोगादिनिवृत्तिमात्रार्थं येषामासनानि ते न योगाभ्यासिन इति बोध्यम् । ३ ङ. °सनिश्वा° । ४ 'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम' इति योगसूत्रे (२.४९) तस्मिन् आसनजये ।

इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् । शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ३ ॥
पूरितं धारयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया । उकारमूर्तिमत्रापि[1] संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ४ ॥
यावद्वा शक्यते तावद्धारयञ्जपसंयुतम् । पूरितं रेचयेत्पश्चान्मकारेणानिलं बुधः ॥ ५ ॥
शनैः पिङ्गलया विप्र द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः । प्राणायामो भवेदेष ततश्चैवं समभ्यसेत् ॥ ६ ॥
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा । मकारमूर्तिमत्रापि स्मरेदेकाग्रमानसः ॥ ७ ॥
धारयेत्पूरितं विद्वान्प्रणवं विंशतिद्वयम् । जपेदत्र स्मरेन्मूर्तिमुकाराख्यां तु वैष्णवीम् ॥ ८ ॥
अकारं तु स्मरेत्पश्चाद्रेचयेदिडयाऽनिलम् । एवमेव पुनः कुर्यादिडयाऽऽपूर्य बुद्धिमान् ॥ ९ ॥
एवं समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं यतीश्वरः । अथवा प्राणमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ १० ॥
प्रणवेन समायुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् । गायत्रीं संजपेच्छुद्धः प्राणसंयमने त्रयम् ॥ ११ ॥
पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्याद्‌ गृहस्थश्च त्रिसंधिषु । ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां वनस्थानां महामुने ॥ १२ ॥

उक्तं वर्णात्मकत्वं विवृणोति—इडयेति । **मात्रैर्मात्राभिः** । तल्लक्षणमुक्तम्—'कालेन यावता स्वीयो हस्तः स्वजानुमण्डलम् । पर्येति मात्रा सा तुल्या स्वयैकश्वासमात्रया' इति । **अकारं** ब्रह्मात्मकम् ॥ ३ ॥ **उकारमूर्तिं**[2] विष्णुमूर्तिम् ॥ ४-६ ॥ **मकारमूर्तिं** रुद्रम् ॥ ७-९ ॥ प्रणवव्याहृतिपूर्विकां गायत्रीं वा कुम्भके जपित्वेत्याह—**अथवेति** ॥ १०-१२ ॥

प्राणायाम कर सकता है) इसलिये अब मैं जिस ढंग से प्राणायाम करना चाहिये वह विधि बताता हूँ। रेचक, पूरक और कुम्भक—इन तीन से प्राणायाम हुआ करता है । (श्वास को बाहर निकाल कर उसकी स्वाभाविक गति का अभाव करना रेचक है । श्वास अंदर खींचकर उसकी स्वाभाविक गति का अभाव पूरक है । श्वास-प्रश्वास दोनों गतियों के अभाव से प्राण को एकदम जहाँ का तहाँ रोक देना कुम्भक है । प्राणायाम का सामान्य लक्षण है : श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना ।) ॥ १ ॥ रेचक आदि तीनों अकार आदि तीन अक्षरात्मक हैं । तीन अक्षरों का समूह ही प्रणव है, अतः प्राणायाम प्रणवमय है ॥ २ ॥

सोलह मात्राओं के समय में ब्रह्मात्मक अकार का चिन्तन करते हुए इडा से (बायें नथुने से) पूरक करे । उदरस्थित उस वायु को चौंसठ मात्राओं के समय तक उकारात्मक विष्णुमूर्ति का स्मरण और प्रणव का जप करते हुए रोके रखे । अथवा जब तक रोक सके तब तक जप करते हुए रोके । तदनन्तर शनैः शनैः बत्तीस मात्राओं के समय में रुद्रात्मक मकार का चिंतन करते हुए पिंगला द्वारा (दायीं नासिका से) उस वायु का रेचन करे । यह एक प्राणायाम हुआ । पुनः पिंगला से सोलह मात्राओं के समय में मकारात्मक रुद्रमूर्ति का ध्यान करते हुए पूरक करे । पूरित वायु को उदर में रोक कर उकारात्मक विष्णुमूर्ति का ध्यान करते हुए चालीस बार प्रणव का जप करे । फिर ब्रह्मात्मक अकार का चिंतन करते हुए धीरे-धीरे इडा से रेचन करे । अब पुनः इडा से पूरक कर इस प्रक्रिया को दुहराना चाहिये । इस प्रकार यतीश्वरों को नित्य अभ्यास करना चाहिये । (अपनी हथेली अपने घुटने पर फेरने में जितना समय लगता है वह एक मात्रा का समय है ।) ॥ ३–९½ ॥

अथवा गृहस्थ को चाहिये कि पूरक के बाद कुम्भक के समय प्रणव और व्याहृतियों समेत गायत्री का तीन बार जप करे । तीनों संध्याओं में इस प्रकार करना चाहिये ॥ १०–११½ ॥

ब्रह्मचारियों और वानप्रस्थियों के लिये विकल्प है—वे चाहे प्रणव से प्राणायाम करें चाहे गायत्री से । क्षत्रिय भी ब्राह्मण की तरह प्राणायाम कर सकता है (अर्थात् गार्हस्थ्य में गायत्री समेत कर सकता

---

१ ग. घ. °र्तिमात्रा° । २ ङ. °कारं वि° ।

प्राणायामो विकल्पेन प्रोक्तो वेदान्तवेदिभिः । द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तः प्राणायामो महामुने ॥ १३ ॥

विरक्तानां प्रबुद्धानां वैश्यानां च[1] तथैव च ।
शूद्राणां च तथा स्त्रीणां प्राणसंयमनं मुने ॥ १४ ॥
नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वा न चान्यथा ।
नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ॥ १५ ॥

ब्रह्महत्यादिभिः पापैर्मुच्यते मासमात्रतः । षण्मासाभ्यासतो विप्रा वेदनेच्छामवाप्नुयात् ॥ १६ ॥

वत्सराद् ब्रह्म विद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ।
योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥ १७ ॥

प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति । बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥ १८ ॥

संपूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् । बहिर्विरेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥ १९ ॥

प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
कम्पनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं तथा ॥ २० ॥

पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः । संभवत्युत्तमे प्राज्ञः प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ २१ ॥

प्राणायामेन चित्तं तु शुद्धं[2] भवति सुव्रत ।
चित्ते शुद्धे मनः साक्षात्प्रत्यग्ज्योतिष्यवस्थितम् ॥ २२ ॥

प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति । प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ २३ ॥

विकल्पेनेति । उक्तविकल्पेनेत्यर्थः । क्षत्रियवैश्ययोरपि वैदिकमन्त्राधिकाराद्विप्रवदेव प्रणवगायत्रीभ्यां प्राणायाम इत्याह– **द्विजवदिति** ॥ १३ ॥ **शूद्राणामिति** वेदानधिकारात् ॥ १४–१६ ॥ **योगाभ्यासेति** । यः स्वधर्मनिरतः सन्योगाभ्यासरतो भवति तस्य प्राणायाम एवोक्तरीत्या ज्ञानद्वारा मोक्षसाधनमित्यर्थः ॥ १७–२१ ॥ **प्राणायामेन चित्तमिति** । आह पतञ्जलिः–"ततः क्षीयते प्रकाशावरणं धारणासु योग्यता मनसः" इति ॥ २२–२३ ॥

है) ॥ १२–१३ ॥ विरक्त तथा प्रबुद्ध वैश्य भी उक्त प्रकार से अभ्यास में अधिकारी हैं । शूद्रों व स्त्रियों को नमोन्त शिवमन्त्र से (शिवाय नमः) या वैष्णवमन्त्र से ही प्राणायाम करना चाहिये, गायत्री आदि से नहीं । इस प्रकार रोज़ सोलह प्राणायाम करने चाहिये ॥ १४–१५ ॥ एक महीने यह साधना करने से ब्रह्महत्यादि पाप छूट जाते हैं । छह माह अभ्यास करे तो श्रद्धालु को विविदिषा उत्पन्न हो जायेगी ॥ १६ ॥ एक वर्ष के अभ्यास से ब्रह्म को जान लेगा । अतः इसका नित्य अभ्यास करना चाहिये । जो व्यक्ति स्वधर्म तथा योगाभ्यास में सदा लगा रहता है वह प्राणों के संयम से ही योग्यता पाकर ज्ञान द्वारा मुक्त हो जाता है ॥ १७½ ॥

वायु को बाहर से खींच कर उदर में भरना पूरक है । भरे घड़े की तरह भरी वायु का धारण करना कुंभक है । उदर से वायु को बाहर निकाल देना रेचक है ॥ १८–१९ ॥ जो प्राणायाम पसीना उत्पन्न करे वह अधम है । जो कम्पन करे वह मध्यम है और जो उत्थान करे (आसन से ऊँचा उठा दे) वह उत्तम है । जब तक उत्तम प्राणायाम न हो तब तक पूर्व प्राणायाम ही करते रहना चाहिये । उत्तम प्राणायाम होने पर व्यक्ति सुखी हो जाता है । २०–२१ ॥ प्राणायाम से चित्त शुद्ध होता

---

१. ख. तु । २ प्राणायामात्क्षीयते प्रकाशावरणं मनसश्च धारणासु योग्यता जायत इति पातंजलाः । इह 'ज्योतिष्यवस्थितम्' इत्यत्र 'ज्योतिष्यवस्थितम्' इति युक्तं पठितुम् ।

देहश्चोत्तिष्ठते तेन किंचिज्ज्ञानाद्विमुक्तता । रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ २४ ॥
सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् । मनोजयत्वमाप्नोति पलितादि च नश्यति ॥ २५ ॥
प्राणायामैकनिष्ठस्य न किंचिदपि दुर्लभम् । तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ २६ ॥
विनियोगान्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सुव्रत ।
संध्ययोर्ब्राह्मकाले वा मध्याह्ने वाऽथवा सदा ॥ २७ ॥
बाह्मप्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरेऽनघ । नासाग्रे नाभिमध्ये च पादाङ्गुष्ठे च धारयेत् ॥ २८ ॥
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः । नासाग्रधारणाद्वायुर्जितो भवति सुव्रत ॥ २९ ॥
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् । शरीरलघुता विप्र पादाङ्गुष्ठनिरोधनात् ॥ ३० ॥
जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः । श्रमदाहविनिर्मुक्तो भवेन्नीरोगतामियात् ॥ ३१ ॥

किंचिज्ज्ञानादिति । प्राणायामो हि सत्त्वशुद्धिं जनयति । तया ज्ञानं भवति । श्रूयते हि–"ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वस्ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः" इति ॥ २४–२७ ॥

नासाग्रं नाभिमध्यं पादाङ्गुष्ठं च चिन्तयतस्तत्र चित्तं धृतं भवति तेन च प्राणो जीयत इत्यर्थः । एतद्योगप्रकारः सविशेषमन्यत्रोक्तः "इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरे दृढम् । वामाङ्घ्र्यङ्गुष्ठके नाभौ नासाग्रे धारयेत्स्थिरम् ॥ पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य दक्षाङ्घ्र्यङ्गुष्ठकेऽनिलम् । नाभौ नासाग्रके प्राग्वद्धारयेद्ध्यानसंयुतः । पुटाभ्यामथवा वायुं पूरितं धारयेत्स्थिरम् । अनेनाभ्यासयोगेन प्राणवायुर्जितो भवेत्" इति ॥ २८ ॥ धारणात्रयस्य पृथक्फलमाह–**नासाग्रेति** ॥ २९-३१ ॥

है । चित्त शुद्ध होने पर मन सीधे प्रत्यगात्मा में स्थिर हो जाता है । चित्त से संयुक्त प्राण भी परमात्मा में स्थित रहता है। (प्राण के सहारे ही मन की गति है । यदि प्राण चंचल होगा तो मन भी अवश हुआ चंचल हो जायेगा । मन की स्थिरता से प्राण की स्थिरता अर्थसिद्ध है ।) प्राणायाम के अभ्यासी महात्मा पुरुष का शरीर उस प्राणायाम से थोड़ा उठ जाता है । (प्राणायाम से अतिशोधित चित्त वाला व्यक्ति) ज्ञान से मोक्ष पा लेता है । रेचक व पूरक को छोड़ कुम्भक का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिये । इससे सारे पाप छूट जायेंगे और सम्यग्ज्ञान की प्राप्ति होगी । मन पर नियंत्रण होगा और बालों की सफेदी दूर होगी । ॥ २२–२५ ॥ जो केवल प्राणायाम में तत्पर रहता है उसके लिये कुछ दुर्लभ नहीं है । अतः पूरा प्रयास कर प्राणायाम का सही ढंग से अभ्यास करना चाहिये ॥ २६ ॥

अब मैं प्राणायामके विनियोग बताऊँगा । दोनों संध्याओं के समय या ब्राह्ममुहूर्त में या मध्याह्न के समय अथवा सदा ही बाह्य प्राण को खींचकर उदर में भर ले और नाक की नोक पर, नाभि में तथा पैरों के अंगूठें में वायु व मन को स्थिर करे । इससे सब रोगों से निवृत्त हो साधक सौ वर्ष जीता है । नाक की नोंक पर मन एकाग्र करने से वायु पर जय होता है ॥ २७–२९ ॥ नाभि के बीच धारणा करने से सब रोग नष्ट होते हैं और पैरों के अंगूठों में मन व प्राण का निरोध करने से शरीर में हल्कापन रहता है ॥ ३० ॥ जो व्यक्ति जीभ से वायु खींच कर उसे मानो पीता है उसकी थकान दूर होती है और वह नीरोग हो जाता है ॥ ३१ ॥ जीभ से वायु खींच कर जिह्वामूल में चित्त एकाग्र करना चाहिये ।

जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधयेत् । पिबेदमृतमव्यग्रं सकलं सुखमाप्नुयात् ॥ ३२ ॥

इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ।

यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते हि सः ॥ ३३ ॥

इडया वेदतत्त्वज्ञ तथा पिङ्गलया[1]ऽपि च । नाभौ निरोधयेत्तेन व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥ ३४ ॥

मासमात्रं त्रिसंध्यायां जिह्वयाऽऽरोप्य मारुतम् ।

अमृतं च पिबेन्नाभौ मन्दं मन्दं निरोधयेत् ॥ ३५ ॥

[2]वातपित्तादिजा दोषा नश्यन्त्येव न संशयः ।

नाडीभ्यां वायुमाकृष्य नेत्रद्वंद्वे निरोधयेत् ॥ ३६ ॥

नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथा श्रोत्रनिरोधनात् ।

तथा वायुं समारोप्य धारयेच्छिरसि स्थिरम् ॥ ३७ ॥

शिरोरोगा विनश्यन्ति सत्यमुक्तं बृहस्पते । स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ३८ ॥

अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन शनैः शनैः । हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादिकरणानि वै ॥ ३९ ॥

अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।

नासापुटावथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ ४० ॥

जिह्वामूले निरोधयेच्चित्तं धारयेत् । **तमेवात्यन्तशीतलममृतमयं वायुमव्यग्रं** शनैः **पिबेत्** ॥ ३२–३४ ॥ **जिह्वयाऽऽरोप्येति** । जिह्वाग्रसंस्पर्शी यथा वायुर्भवति तथा काकचञ्चुवदोष्ठौ कृत्वा मन्दं मन्दं पवनमाकर्षन्नाभौ[3] चित्तं धारयेदित्यर्थः ॥ ३५–३७ ॥ संमुखीकरणयोगमाह–**स्वस्तिकासनमित्यादि** ॥ ३८ ॥ **ऊर्ध्वमाकृष्याऽऽ**कुञ्च्य शनैः शनैः । त्वरया हि कृते नाड्यन्तरप्रविष्टः पवनो व्यथयेत् ॥ ३९ ॥

तब अमृत की तरह शीतल वायु को बिना जल्दी किये पीने से सुख मिलता है ॥ ३२ ॥ इडा से वायु खींच कर भ्रूमध्य में मनोनिरोध करना चाहिये । इससे शुद्ध अमृतपान जैसा फल होता है और व्याधियाँ नष्ट होती हैं ॥ ३३ ॥ इडा तथा पिंगला से पूरक कर नाभि में चित्त को एकाग्र करने से भी रोगनिवृत्ति होती है ॥ ३४ ॥ ओष्ठ को कौवे की चोंच की तरह बनाकर धीरे-धीरे वायु खींचे ताकि जीभ की नोक को वह छूती चले और नाभी में एकाग्रता करे । ऐसा तीनों संध्याओं के समय एक महीने तक करने से वात, पित्त आदि दोष नष्ट हो जाते हैं ॥ ३५½ ॥ दोनों नासिकाओं से पूरक करे और दोनों नेत्रों में मन को एकाग्र करे तो नेत्र-रोग नष्ट हो जाते हैं । इसी प्रकार पूरक कर कानों में धारणा करने से (कान के रोग नष्ट होते हैं) । तथा वैसे ही पूरक कर सिर में चित्त एकाग्र करने से सिर के रोग नष्ट हो जाते हैं ॥ ३६–३७½ ॥ स्वस्तिकासन से बैठकर सावधानीपूर्वक प्रणव जप करते हुए धीरे-धीरे अपान को ऊपर खींचे और दोनों हाथों की अंगुली आदि से शीर्षण्य गोलकों को भली-भाँति बन्द

१. ख. °या पुनः । ना° । २. ग. घ. ङ. °वायुपि° । ३. ग. °माकृष्य नाभौ° ।

आनन्दाविर्भवं यावत्तावन्मूर्धनि [1]धारयेत् । प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥ ४१ ॥

ब्रह्मरन्ध्रे गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ ।

शङ्खध्वनिनिभश्चाऽऽदौ[2] मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥ ४२ ॥

शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा । पश्चाच्चित्तं महाप्राज्ञ साक्षादात्मोन्मुखं भवेत् ॥ ४३ ॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिस्तया संसारनिह्नुतिः । दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवनीं पीडयेच्छिराम् ॥ ४४ ॥

सव्येतरेण गुल्फेन पीडयेद्बुद्धिमान्नरः ।

जान्वोरधः स्थितं संधिं स्मृत्वा देवं च त्र्यम्बकम् ॥ ४५ ॥

विनायकं च संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः ।

लिङ्गनालात्समाकृष्य वायुमव्यग्रतो मुने ॥ ४६ ॥

प्रणवेनाग्नियुक्तेन बिन्दुयुक्तेन बुद्धिमान् । मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्यमे तु निरोधयेत्[3] ॥ ४७ ॥

निरुद्धवायुना दीप्तो वह्निर्दहति कुण्डलीम् ।

पुनः सुषुम्नया वायुर्वह्निना सह गच्छति ॥ ४८ ॥

एवमभ्यसतस्तस्य जितो वायुर्भवेद् ध्रुवम् । प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिसत्तम ॥ ४९ ॥

उत्थानं च शरीरस्य चिह्नमेतज्जितेऽनिले[4] । एवमभ्यसतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥ ५० ॥

भगंदरं च नष्टं स्यात्तथा[5]ऽन्ये व्याधयो मुने ।

पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि च महान्ति च ॥ ५१ ॥

वामदक्षिणहस्ताङ्गुष्ठाभ्यां श्रोत्रे । तर्जनीभ्यां चक्षुषी । मध्यमाभ्यां नासापुटौ च निरुध्य यावदानन्दाविर्भावो भवति तावद् ब्रह्मरन्ध्रे चित्तं धारयतः प्राणः सुषुम्नां प्रविशतीत्यर्थः ॥ ४० ॥ ४१ ॥ नादश्चोत्पद्यत इति । तद्भेदा हंसोपनिषदि दशधा कथिताः । चिणीति प्रथमः । चिणिचिणीति द्वितीयः । घण्टानादस्तृतीयः । शङ्खनादश्चतुर्थः । पञ्चमस्तन्त्रीनादः। षष्ठस्तालनादः । सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो भेरीनादः । नवमो मृदङ्गनादः । दशमो मेघनाद इति ॥ ४२ ॥ ४३ ॥ उत्कर्षप्राणायाममाह–**दक्षिणोत्तरेति** । वामेन गुल्फेन पीडयित्वा जान्वोरधः स्थितं तमेव वामगुल्फसंधिं दक्षिणगुल्फेन पीडयित्वा शिवविनायकवागीशान्स्मरल्लिँङ्गनालं समाकृष्य निरुद्धस्य पवनस्य नाड्यन्तरप्रवेशपरिहारार्थमाकुञ्चितोल्बणबन्धं कृत्वा रेफबिन्दुयुक्तं प्रणवमनुस्मरन्मूलाधारपवनं निरोधयेत् । मूलाधाराकुञ्चनलक्षणं मूलबन्धं कुर्यादित्यर्थः । अयमुत्कर्षप्राणायामयोग आगमे सविशेषो दर्शितः– 'अथोत्कर्षाभिधानस्य प्राणायामस्य संयमः । इडाधः सीवनीं सूक्ष्मां पीडयेद्वामगुल्फतः ॥ तद्गुल्फोपरि निक्षिप्य दक्षगुल्फं समं स्थिरम् । जङ्घोरुसंधिं निश्छिद्रां बद्ध्वाऽऽसीत समाहितः ॥ मूलाधारे चतुष्पत्रे रक्तकिञ्जल्कशोभिते । मनसा प्रणवं ध्यायन्दक्षगुल्फं विलोकयन् ॥

कर ले । दोनों अंगूठों से दोनों कान, तर्जनियों से आँखें, मध्यमाओं से नाक (और शेष चारों से मुँह) बंद करे । मूर्धा में मन को एकाग्र करना चाहिये । जब तक आनन्द प्रकट न हो तब तक यों ध्यान करे । इससे प्राण ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करता है ॥ ३८–४१ ॥ जब वायु ब्रह्मरंध्र में घुसती है तब अंदर ही विभिन्न नाद उत्पन्न होते हैं । पहले शंखध्वनि की तरह तथा अंत में मेघध्वनि की तरह शरीर के अंदर ही ध्वनि अनुभव में आती है । ॥ ४२ ॥ जब सिर के मध्य प्राण पहुँचता है तो ब्रह्मरन्ध्र से

---

१. ङ. धापयेत् । २. घ. °श्चासौ म° । ३. ग. °धने° ॥ ४७ ॥ ४. ग. ङ. °तेऽनले° । ५. ग. °थाऽन्या व्या° ।

नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पणमुत्तमम् । पुनर्ब्रह्मादिलोकेभ्यो वैराग्यं जायते हृदि ॥ ५२ ॥

विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम् ।
तेन पाशापहानिः स्याज्ज्ञात्वा देवमिति श्रुतिः ॥ ५३ ॥

अहो ज्ञानामृतं मुक्त्वा मायया परिमोहिताः ।
परिभ्रमन्ति संसारे सदाऽसारे नराधमाः ॥ ५४ ॥

यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावद्वायुं निरोधयेत् । अपानोऽनेन योगेन वह्निस्थानं व्रजेत्तदा ॥ आग्नेये मण्डले रक्ते त्रिकोणे देहधारकः । वैश्वानरो वसत्यग्निरन्नपानादिपाचकः ॥ अपानमग्निना सार्धं प्राणं तत्रैव निश्चलम् । धारयेत्प्रणवं ध्यायन्यावदग्निर्जितो भवेत् ॥ जातेऽग्निविजये सम्यगूर्ध्वं तद्वह्निमण्डलात् । कन्दनाभेरधस्ताच्च स्वाधिष्ठाने च षड्दले ॥ प्राणापानौ समारोप्य निश्चलं वह्निना सह । नाभिं विलोकयन्दृष्ट्या मनसा प्रणवं स्मरन् ॥ यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावद्वायुं निरोधयेत्। ततोऽग्निना ऽभ्यावर्तेन[1] प्रबोधं याति कुण्डली ॥ प्रबुद्धा कुण्डली कन्दनाभिरन्ध्रात्फणं स्वकम् । अपाकरोति तेनैतत्सुषुम्नामूलरन्ध्रकम् ॥ विवृतं भवति क्षिप्रं तस्मिन्वायुं प्रपूरयेत् । शनैः साग्निं सुषुम्नायामा मूर्ध्नः प्रणवं स्मरेत् ॥ धारयेन्मारुतं[2] साग्निं सुषुम्नारन्ध्रमूर्धनि । मरुताऽऽपूरिते देहे सुषर्वङ्गे सवह्निना ॥ तदात्मा दृश्यते मूर्ध्नि यथाऽऽकाशे प्रभाकरः' इति ॥ ४४–५१ ॥ अनेन योगेन न केवलमारोग्यं किं तु समाधानं ज्ञानमप्यपवर्गफलं भवतीत्याह–**पुनर्ब्रह्मादीति** ॥ ५२ ॥ ज्ञात्वा देवमिति 'ज्ञात्वा देवं सर्वपाशापहानिः क्षीणैः क्लेशैर्जन्ममृत्युप्रहाणिः' इति श्वेताश्वतरोपनिषदित्यर्थः ॥ ५३–५४ ॥

मानो प्रस्राव होता है । तदनन्तर चित्त आत्मोन्मुखी हो जाता है ॥ ४३ ॥ इस अवस्था वाले को सरलता से आत्मज्ञान होता है जिससे संसारनिवृत्ति होती है । बायें टखने से सीवनी को दबाये और दायें टखने से बायें टखने के जोड़ को दबा कर बैठ जाये । शिव, गणेश और सरस्वती का स्मरण करे । लिंगनाल से वायु का शनैःशनैः समाकर्षण कर रेफ-बिन्दुयुक्त प्रणव का जप करते हुए उसे मूलाधार में निरुद्ध करे । इससे कुण्डली उद्दीप्त होती है और वह्नि समेत वायु सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है। यह अभ्यास वायु पर विजय दिलाता है । पहले पसीना, फिर कंपन होता है और यों वायुजय होने पर शरीर का उत्थान हो जाता है । यों अभ्यास करने वाले को मूलरोग, भगन्दर व अन्य व्याधियों से छुटकारा मिलता है । क्षुद्र व महान् पाप भी नष्ट हो जाते हैं ॥ ४४–५१ ॥ पापनिवृत्ति से चित्तशुद्धि व ब्रह्मलोकपर्यन्त वैराग्य हो जाता है । संसार से जिसे वैराग्य है उसके मोक्ष का साधन शिवात्मज्ञान है । ज्ञान से ही बंधन कटते हैं । श्रुति ने भी कहा है कि महादेव को जानने से पाशों से छुटकारा मिलता है । अहो खेद है ! रागी नराधम माया से मुग्ध हुए ज्ञानरूप अमृत को छोड़ संसार में भटकते रहते हैं ॥ ५२–५४ ॥

---

१. ०ना सवातेन प्र० इति बाल. पाठः । २. ग. °येन्मरुतः सा° ।

ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत् । स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥ ५५ ॥

ज्ञानामृतरसः प्रायस्तेन नाऽऽस्वादितो भवेत् ।
यो वाऽन्यत्रापि रमते तद्विहायैव दुर्मतिः ॥ ५६ ॥

ज्ञानस्वरूपमेवाऽऽहुर्जगदेतद्विचक्षणाः । अर्थस्वरूपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥ ५७ ॥

यज्ञैर्देवत्वमाप्नोति तपोभिर्ब्रह्मणः पदम् । दानैर्भोगानवाप्नोति ज्ञानाद् ब्रह्माधिगच्छति ॥ ५८ ॥

कर्मणा केचिदिच्छन्ति कैवल्यं मुनिसत्तम ।
ते मूढा मुनिशार्दूल प्लवा ह्येत इति श्रुतिः ॥ ५९ ॥

आत्मैवेदं जगत्सर्वमिति जानन्ति पण्डिताः ।
अज्ञानेनाऽऽवृता मर्त्या न विजानन्ति शंकरम् ॥ ६० ॥

अज्ञानपाशबद्धत्वादमुक्तः पुरुषः स्मृतः । ज्ञानात्तस्य निवृत्तिः स्यात्प्रकाशात्तमसो यथा ॥ ६१ ॥

असारसंसारपरिभ्रमणं ज्ञानामृतरसापरिज्ञानादित्युक्तम् । तत्परिज्ञानवतस्तु तद्विरहमाह–**ज्ञानामृतेति** ॥ ५५–५६ ॥ चराचर-जगज्जातस्य परशिवपरिकल्पितत्वेन वस्तुतस्तन्मयतां तत्त्वविदः पश्यन्तीत्याह–**ज्ञानस्वरूपमिति** । 'सद्धीदं सर्वं सत्सदिति । चिद्धीदं सर्वं काशते काशते च' इति तापनीयश्रुतिः । ज्ञानात्पृथगर्थस्य पारमार्थिकत्वाभिमानस्त्वविद्यैकनिबन्धन इत्याह–**अर्थेति** ॥ ५७–५८ ॥ **प्लवा ह्येत** इति ॥ 'प्लवा ह्येते अदृढा यज्ञरूपा अष्टादशोक्तमवरं येषु कर्म । एतच्छ्रेयो येऽभिनन्दन्ति मूढा जरामृत्युं ते पुनरेवापियन्ति' इति मुण्डकश्रुतिरपवर्गस्य कर्मसाध्यतां प्रतिक्षिपतीत्यर्थः ॥ ५९–६१ ॥

जिसने एक बार भी ज्ञानामृत का रस चख लिया वह तो सब काम छोड़ उसी ओर दोड़ता है ॥ ५५ ॥ जो अन्यत्र रमण करता है उसने निश्चित ही ज्ञान का स्वाद नहीं जाना है ॥ ५६ ॥ विद्वान् तो जगत् को ज्ञानस्वरूप ही बताते हैं । जो विद्वान् नहीं गलत दृष्टि वाले हैं वे अर्थस्वरूप का दर्शन करते हैं। (जैसे सर्पादि रज्जुस्वरूप ही अधिष्ठानतत्त्ववेत्ता को प्रतीत होते हैं क्योंकि रज्जुसे अतिरिक्त उनका अपना कोई अस्तित्व नहीं वैसे शिवात्मवेत्ता संसार को शिवमात्रस्वरूप देखता है । भ्रमकाल तक सर्पादि स्वस्वरूप से अवस्थित प्रतीत होते हैं । ऐसे ही पदार्थ भी हमें अज्ञानवेला में निजी स्वरूप वाले लगते हैं ।) ॥ ५७ ॥ यज्ञों से देवतापद, तप से ब्रह्मापद तथा दान से भोग मिलते हैं, किंतु ज्ञान से ब्रह्मरूप मोक्ष ही प्राप्त हो जाता है ॥ ५८ ॥ कुछ विचारक समझते हैं कि कर्मों से मोक्ष मिलता है । वे मूर्ख हैं क्योंकि स्वयं वेद ने कर्मों को अदृढ नौका बता कर उनकी मोक्षसाधनता का निषेध कर दिया है ॥ ५९ ॥ यह सारा जगत् आत्मा ही है ऐसा पण्डित लोग जानते हैं (जैसे सर्पादि रज्जु ही है ऐसा रज्जुज्ञ जानता है) । इस कल्याणकारी तत्त्व को वे मर्त्य नहीं जानते जो अज्ञानपंक में निमग्न हैं ॥ ६० ॥ अज्ञानपाश से बँधा पुरुष ही अमुक्त कहा जाता है । अज्ञान की निवृत्ति ज्ञान से होती है जैसे अँधेरे की निवृत्ति प्रकाश से ही होती है ॥ ६१ ॥ अज्ञान के स्वरूप का विचार कर निश्चय होता है यह मिथ्या ही है । यों इसके

आत्मस्वरूपविज्ञानादज्ञानस्य परीक्षया[1] । क्षीणेऽज्ञाने महाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥ ६२ ॥

रागाद्यसंभवे प्राज्ञ पुण्यपापोपमर्दनम् । तयोर्नाशे शरीरेण न पुनः संप्रयुज्यते ॥ ६३ ॥

अशरीरो महानात्मा सुखदुःखैर्न बाध्यते । क्लेशमुक्तः प्रसन्नात्मा मुक्त इत्युच्यते बुधैः ॥ ६४ ॥

तस्मादज्ञानमूलानि सर्वदुःखानि देहिनाम् ।

ज्ञानेनैव निवृत्तिः स्यादज्ञानस्य न कर्मभिः ॥ ६५ ॥

नास्ति ज्ञानात्परं किंचित्पवित्रं पापनाशनम् । तदभ्यासादृते नास्ति संसारच्छेदकारणम् ॥ ६६ ॥

सर्वमुक्तं समासेन तव स्नेहान्महामुने । गोपनीयं[2] त्वयैवैष वेदान्तार्थो महामुने ॥ ६७ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे प्राणायामविधिनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः ॥ १६ ॥

ज्ञानान्मिथ्याज्ञाननिवृत्तौ तन्निबन्धनरागाद्यभावेन धर्माधर्मप्रवृत्तिविरहे तदुभयफलभोगनिमित्तस्य शरीर-परिग्रहस्याभावाद्दुःखात्यन्तनिवृत्तिरपवर्गो भवतीत्याह—**आत्मस्वरूपेति** । तथा च गौतमसूत्रम्—'दुःखजन्मप्रवृत्तिदोष-मिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः' इति ॥ ६२–६६ ॥ **गोपनीयमिति**[3] । ज्ञानस्यैव हेतुत्वं कर्मणामहेतुत्वं च यद्यपि सकलवेदान्तार्थस्तथाऽपि मूर्खेषु न प्रकाशनीयम् । 'न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम् । जोषयेत्सर्वकर्माणि विद्वान्युक्तः समाचरन्' ॥ इति गीतासु भगवतोक्तमित्यर्थः ॥ ६७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे प्राणायामविधिनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः ॥ १६ ॥

आग्रह से छूटने पर आत्मस्वरूप का अनुभव होता है जिससे अज्ञान क्षीण हो जाने पर रागादि समाप्त हो जाते हैं ॥ ६२ ॥ रागादि न रहने पर पुण्य-पाप नहीं रह जाते । (अज्ञान व राग-द्वेष से युक्त पुरुष ने ही कर्मों को किया है, अतः वे उसे तभी तक फल दे सकते हैं जब तक वह अज्ञान और राग-द्वेष से युक्त रहे । अज्ञानादि से युक्त न रह जाने पर पुण्य-पाप उसके लिये कोई फल उपस्थित नहीं कर सकते ।) पुण्य-पाप न रह जाने से वह व्यक्ति पुनः शरीर से सम्बद्ध नहीं होता ॥ ६३ ॥ शरीर बिना व्यापक आत्मा सुख-दुःख से परेशान नहीं हो सकता । (सुख भी प्राप्ति आदि आयासों से व समाप्त हो कर परेशान ही करता है ।) यों अविद्यादि पाँचों क्लेशों से छूटा हुआ प्रसन्न आत्मा मुक्त कहा जाता है ॥ ६४ ॥ अतः देहधारियों के सारे कष्टों का मूल है अज्ञान । अज्ञान की निवृत्ति ज्ञान से ही हो सकती है, कर्मों से नहीं ॥ ६५ ॥ ज्ञान से पवित्र कुछ नहीं है जो सब पापों को नष्ट करे । ज्ञानाभ्यास से भिन्न कोई साधन नहीं है जो संसारबंधन को छिन्न-भिन्न करे ॥ ६६ ॥ हे महामुनि ! मैंने साधनाविषयक प्रायः सारी बातें तुम्हें प्रेमपूर्वक समझा दी हैं । वेदान्त के इस रहस्य को अनधिकारियों से छिपाये रखना (ताकि वे इससे दिग्भ्रान्त हो अनर्थ को प्राप्त न हों ।) ॥ ६७ ॥

---

१. परस्यात्मनईक्षा दर्शनं ज्ञानं तयेत्यर्थः । हानादिति शेषः । यद्वाऽज्ञानस्यैव परीक्षणं वास्तवत्वनिर्धारणं—नेदं तत्त्वतो नाम किंचदस्तीति । २. ख. घ. °नीयस्त्वयै° । ३. ख. °नीय इति° ।

सप्तदशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने ।
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ १ ॥
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते । यद्यत्पश्यति तत्सर्वं ब्रह्म पश्येत्समाहितः ॥ २ ॥
प्रत्याहारो भवत्येष ब्रह्मविद्भिः[१] पुरोदितः । यदि शुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम् ॥ ३ ॥
तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात्प्रत्याहारोऽयमुच्यते । अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः ॥ ४ ॥
काम्यानि च [२]तथा कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ।
अथवा वायुमाकृष्य[३] तत्तत्स्थाने निरोधयेत् ॥ ५ ॥

यतो जितप्राणस्यैवेन्द्रियनियमनहेतुप्रत्याहारसंभवः, अतस्तदनन्तरं स उच्यत इत्याह–**अथात** इति । लक्षणमाह–**इन्द्रियाणामि**ति । आह पतञ्जलिः–'स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः' इति ॥ १ ॥ ज्ञेयप्रपञ्चस्य सर्वस्य ज्ञानादव्यतिरेकानुसंधानमिन्द्रियनियमनादपि प्रशस्तः प्रत्याहार इत्याह–**यद्यदि**ति । 'ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद् ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण । अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्' इति हि मुण्डकोपनिषत् ॥ २ ॥ सर्वव्यापारजातस्य ब्रह्मणि समर्पणलक्षणमपरं प्रत्याहारमाह–**यदि शुद्धमि**ति । 'यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् । यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥ शुभाशुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनैः' इति हि गीतासु ॥ ३ ॥ निषिद्धानि वर्जयित्वा नित्यानां काम्यानां च फलानभिसंधानेन भगवदाराधनबुद्ध्याऽनुष्ठानलक्षणमपरं प्रत्याहारमाह–**अथवा नित्येति** ॥ ४ ॥ दन्तमूलात्पादाङ्गुष्ठपर्यन्तं प्राणस्यापकर्षणरूपमपरं प्रत्याहारमाह**अथवा वायुमि**ति । पूर्वस्थानादपरं स्थानं प्रति वायुमाकृष्यैकैकत्र स्थाने यावदखिलोऽपि प्राण आगत्य स्थिरो भवति तावच्चित्तं धारयेत् । अनन्तरमवस्थानान्तरं[४] नयेदित्यर्थः ॥ ५ ॥

प्रत्याहार-विधाननिरूपण नामक सत्रहवाँ अध्याय

भगवान् बोले–हे महामुनि ! अब मैं प्रत्याहार बताऊँगा । इन्द्रियाँ स्वभाव से विषयों की ओर भागती हैं । उन्हें बलपूर्वक वहाँ से हटाना प्रत्याहार है । (पतंजलि ने स्पष्ट किया है कि क्योंकि इन्द्रियाँ चित्त का अनुकरण करती हैं, इसलिये चित्त का पहले यमादि से नियमन कर लेना चाहिये । जब चित्त अन्तर्मुखी होगा तो इंद्रियों को वैसा बनाना सरल हो जाता है । यद्यपि यमादि में भी इंद्रियनिग्रह है ही तथापि अब उनका सर्वथा नियंत्रण इष्ट है क्योंकि संयम का निकटतम प्रत्याहार है । अतः प्रत्याहार का फल इतना ही नहीं कहा कि इंद्रियाँ वशीभूत होती हैं किन्तु कहा कि उनकी परम वश्यता होती है–'ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्' (यो. सू. साधन ५५) ।) ब्रह्मवेत्ताओं ने तो माना है कि हम जिस किसी का अनुभव करते हैं उसे ब्रह्म जानें–यह प्रत्याहार है ॥ १–२½ ॥ शुभ या अशुभ जो कुछ भी जीवनभर हम

---

१ तदाहापरोक्षानुभूतिप्रकरण आचार्यः 'विषयेष्वात्मतां दृष्ट्वा मनसश्चिति मज्जनम् । प्रत्याहारः स विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुमुक्षुभिः' ॥ १२१ ॥ इति । २ ङ. ततः । ३ ग. घ. "ष्य स्थानात्स्थानं नि" । ङ. "ष्य स्थानान्तस्थं नि" । ४ घ. "रमेव स्था" ।

दन्तमूलात्तथा कण्ठे कण्ठादुरसि मारुतम् । उरोदेशात्समाकृष्य नाभिकन्दे निरोधयेत् ॥ ६ ॥
नाभिकन्दात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत् । कुण्डलीदेशतो विद्वान्मूलाधारे निरोधयेत् ॥ ७ ॥
तथाऽपाने कटिद्वंद्वे तथोरुद्वयमध्यमे । तथा जानुद्वये जङ्घे पादाङ्गुष्ठे निरोधयेत् ॥ ८ ॥
प्रत्याहारोऽयमित्युक्तः प्रत्याहारपरैः पुरा । एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ९ ॥
सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगाश्च सुव्रत । अथवा तव वक्ष्यामि प्रत्याहारान्तरं मुने ॥ १० ॥
नाडीभ्यां वायुमाकृष्य निश्चलः स्वस्तिकासनः । पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् ॥ ११ ॥
पश्चात्पादद्वये तद्वन्मूलाधारे तथैव च । नाभिकंदे च हृन्मध्ये कण्ठकूपे च तालुके ॥ १२ ॥
भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च तथा मूर्धनि रोधयेत्[1] ।
अकारं च तथोकारं मकारं च तथैव च ॥ १३ ॥
नकारं च मकारं च शिकारं च वकारकम् ।
यकारं च तथोङ्कारं जपेद्बुद्धिमतां वर ॥ १४ ॥

तानि धारणास्थानान्यवरोहेणाऽऽह–**दन्तमूलादिति** ॥ ६–८ ॥ **प्रत्याहारोऽयमिति** । दन्तमूलमारभ्योक्तस्थानक्रमेण प्राणस्य पादाङ्गुष्ठप्रत्याहरणं प्रत्याहारः ॥ ९ ॥ पवनस्य पादद्वयमारभ्याऽऽरोहरूपं प्रत्याहारान्तरमाह–**अथवा तवेति** । पादद्वयादिस्थाननवके पूर्वपूर्वस्थानजयानन्तरमुत्तरोत्तरस्थानक्रमेणाकारादिवर्णनवकेन सह चित्तस्य धारणमित्यर्थः । एष च पवनधारणरूपः प्रत्याहार आगमे दर्शितः–'चित्तात्मैक्यधृतस्य प्राणस्य स्थानसंहृतिः स्थानात् । प्रत्याहारो ज्ञेयश्चैतन्ययुतस्य सम्यगनिलस्य' इति । धारणास्थानानि तु तत्र कानिचिदधिकानि–'अङ्गुष्ठगुल्फजानुद्वितयानि गुदं च सीवनी मेढ्रम् । नाभिर्हृदयं ग्रीवा सलम्बिकाग्रं तथैव नासा च । भ्रूमध्यललाटाग्रं सुषुम्नाद्वादशान्तमित्येवम् ॥ उत्क्रान्तौ परकायप्रवेशने चाऽऽगतौ पुनः स्वतनौ । स्थानानि धारणायाः प्रोक्तानि मरुत्प्रयोगविधिनिपुणैः' इति ॥ १०–१४ ॥

करते हैं उस सबको ब्रह्मार्पण करना प्रत्याहार है ॥ ३½ ॥ अथवा नित्य व काम्य कर्मों को इस दृष्टि से करना कि हम परमात्मा की आराधना कर रहे हैं, प्रत्याहार है ॥ ४½ ॥ अथवा वायु को खींच कर इन स्थानों पर निरुद्ध करना चाहिये : दन्तमूल में, वहाँ से कण्ठ में, वहाँ से सीने में, वहाँ से नाभिकन्द में, वहाँ से कुण्डली में, वहाँ से मूलाधार में, वहाँ से गुदद्वार में, वहाँ से नितम्बों में, वहाँ से जाँघ के बीच, वहाँ से घुटनों में, वहाँ से पिण्डलियों में और अंत में पादांगुष्ठ में । यह प्राण का अपकर्षण रूप प्रत्याहार बताया गया है । इस प्रकार अभ्यास करने वाले महात्मा के पाप कटते हैं और सांसारिक रोग दूर होते हैं ॥ ५–९½ ॥ अथवा तुम्हें एक अन्य प्रत्याहार बताता हूँ : स्वस्तिकासन से बैठकर दोनों नासिकाओं से वायु खींच कर पैर के तले से मस्तकपर्यन्त उसे भर ले । फिर दोनों पैरों में, मूलाधार में, नाभिकन्द

---

१ क. ख. ग. घ. धारयेत् ।

प्रत्याहारोऽयमित्युक्तः पण्डितैः पण्डितोत्तम । अथवा मुनिशार्दूल प्रत्याहारं वदामि ते ॥ १५ ॥

देहाद्यात्ममतिं विद्वान्समाकृष्य समाहितः ।

आत्मनाऽऽत्मनि निर्द्वंद्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः । एवमभ्यसतस्तस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥ १७ ॥

तस्य पुण्यं च पापं च न हि सत्यं बृहस्पते ।

अयं ब्रह्मविदां श्रेष्ठः साक्षाद्देवेश्वरः पुमान् ॥ १८ ॥

प्रत्याहारः समाख्यातः संक्षेपेण महामुने । गोपनीयस्त्वया नित्यं गुह्याद् गुह्यतरो ह्ययम् ॥ १९ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे प्रत्याहारविधाननिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥ १७ ॥

अष्टादशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि धारणाः[1] पञ्च सुव्रत ।

देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत् ॥ १ ॥

विषयादिभ्यः प्रत्याहृत्य बुद्धेरात्मनि धारणरूपं प्रत्याहारान्तरमाह–**अथवा मुनिशार्दूलेति** ॥ १५ ॥ **आत्मना** बुद्ध्या ॥ १६ ॥ १७ ॥ **तस्य पुण्यं चेति** । पापवद्भोगकारणं पुण्यमपि संसारावहतया हेयमेव । 'तदा विद्वान्पुण्यपापे विधूय निरञ्जनः परमं साम्यमुपैति' इति मुण्डकश्रुतिः ॥ १८ ॥ गुह्यात्पवनप्रत्याहारादपि विमर्शरूपस्य प्रत्याहारस्य विशेषमाह–**गोपनीय** इति ॥ १९ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे प्रत्याहारविधाननिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥ १७ ॥

में, हृदय में, कण्ठकूप में, तालु में, भ्रूमध्य में, ललाट में और मूर्धा में क्रमशः उसका निरोध करे । इन नौ स्थानों पर निरोध करते हुए क्रमशः इन अक्षरों का जप करे : अ, उ, म, न, म, शि, व, य, ॐ । पण्डितों ने इसे आरोहरूप प्रत्याहार बताया है ॥ १०–१४½ ॥ अथवा हे मुनिश्रेष्ठ ! तुम्हें अन्य प्रत्याहार बताता हूँ । एकाग्रतापूर्वक देहादि से आत्मबुद्धि को हटाकर निश्चयपूर्वक सुख-दुःखादि द्वन्द्वों से न बदलने वाले, सभी विशेषताओं से रहित प्रत्यङ्मात्र आत्मतत्त्व में उसे स्थापित करे । (अर्थात् 'मैं शरीरादि हूँ' ऐसा न सोच 'मैं शरीरादिरहित आत्ममात्र हूँ' ऐसा चिन्तन करे ।) यह वेदान्तियों ने प्रत्याहार बताया है । इस प्रकार अभ्यास करने वाले के लिये कुछ भी दुर्लभ नहीं है । वह पुण्य-पाप से अतीत हो जाता है । वह स्वयं शिवरूप हो जाता है ॥ १५–१८ ॥ यों संक्षेप से प्रत्याहार समझा दिया । इस प्रत्याहार को गोपनीय रखना क्योंकि यह गुह्य से भी अधिक गुह्य है । (अनधिकारी को इन अभ्यासों से लाभ नहीं, हानि भले ही हो । अतः इन्हें गोपनीय बताया है । आसन से प्रारम्भ होने वाले सभी योगांग श्री गुरु के निर्देश से ही ग्रहण कर उनकी संनिधि में ही अभ्यास करने चाहिये अन्यथा नानाविध आपत्तियाँ संभव हैं ।) ॥ १९ ॥

धारणाविधि-निरूपण नामक अठारहवा अध्याय

महादेव बोले–अब मैं तुम्हें पाँच धारणायें बताऊँगा । (चित्तवृत्ति को किसी स्थान पर स्थिर करने का अभ्यास 'धारणा' शब्द का अर्थ है ।) देहान्तर्वर्ती आकाश में बाह्याकाश के तादात्म्य की बुद्धि हकार के जप सहित करे । प्राण में बाह्यवायु के तादात्म्य की दृष्टि यकार-जप सहित करे । इसी प्रकार उदर-

---

१ पातंजलन्तु सूत्रं 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणे'ति । नाभ्याद्यान्तरस्थाने चन्द्रादिबहिर्देशे वा चित्तवृत्तेः स्थिरीकरणं धारणेत्यर्थः ।

प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे । तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महामुने ॥ २ ॥

[१]हयवरलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयेत्क्रमात् । धारणैषा मया प्रोक्ता सर्वपापविशोधिनी[२] ॥ ३ ॥

जान्वन्तः पृथिवीभागो ह्यपां पाय्वन्त उच्यते ।
हृदयान्तस्तथाऽग्न्यंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः[३] ॥ ४ ॥

आकाशान्तस्तथा प्राज्ञ मूर्धान्तः परिकीर्तितः ।
ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥ ५ ॥

अग्न्यंशे च महेशानमीश्वरं चानिलांशके । आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥ ६ ॥

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुंगव ।
मनसीन्दुं दिशः श्रोत्रे क्रान्ते विष्णुं बले हरिम् ॥ ७ ॥

यतः प्रत्याहारेण वशीकृतस्य चित्तस्य धारणासु योग्यता, अतस्तदनन्तरं ता उच्यन्त इति प्रतिजानीते—**अथात** इति । तत्र शरीरान्तर्वर्तिषु वियदादिषु[४] हयवरलवर्णैर्भूतबीजैः सह बाह्यविषयादितादात्म्येन[५] बुद्धिर्धारयितव्या । एषा च धारणा सह फलेन श्वेताश्वतरोपनिषदि वर्णिता—'पृथ्व्यप्तेजोनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते । न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्' इति ॥ १–३ ॥ उक्तानां वियदादीनां शरीरे धारणावस्थानविशेषात्सह तत्तद्देवताभिराह—**जान्वन्त** इति ॥ ४–५ ॥ **महेशानं** रुद्रं; पञ्चधा विभक्तेषु पादादिषु शरीरप्रदेशेषु पृथिव्यादिपञ्चभूतात्मकतां, तेषु च ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वरसदाशिवरूपतां च सदा भावयेदित्यर्थः ॥ ६ ॥ **अथवा तवे**ति । मनःप्रभृत्याध्यात्मिकशरीरभागेषु चन्द्रादीन्याधिदैविकरूपाणि तादात्म्येन भावयेत् । **क्रान्ते** क्रमणेनोपलक्षिते पादे । हरिमिन्द्रम्[६] ॥ ७ ॥

स्थित अग्नि और बाह्य अग्नि के तादात्म्य की बुद्धि वकारजप सहित करे । शरीरान्तःस्थ जलभाग में बाह्यजल-तादात्म्य-दृष्टि रेफजप सहित करे। देहवर्ती पृथ्वी भाग में बाह्य पृथिवी के तादात्म्य की बुद्धि लकारजप सहित करे । यह धारणा सब पापों को निवृत्त करती है ॥ १–३ ॥ पादतल से घुटने तक के देहभाग में पृथ्वी-दृष्टि और उसमें पुनः ब्रह्म-दृष्टि करनी चाहिये। (अपने घुटने तक के पैरों को पृथ्वी समझे और उसे—पृथ्वी को—ब्रह्म समझे । ऐसे ही आगे भी जानना चाहिये ।) घुटने से पायु तक के देहभाग में जल-दृष्टि और उसमें विष्णु-दृष्टि करे । हृदयपर्यन्त अग्नि-दृष्टि और उसमें रुद्रदृष्टि करनी चाहिये । भ्रूमध्य तक के देहभाग में वायुदृष्टि और उसमें ईश्वरदृष्टि करे । मूर्धा-पर्यन्त भाग में आकाशदृष्टि और उसमें सदाशिवदृष्टि करे ॥ ४–६ ॥ अथवा यह धारणा करनी चाहिये—मन में चन्द्रतादात्म्यदृष्टि, कानों में दिक्-तादात्म्यदृष्टि, पैरों में विष्णुतादात्मयदृष्टि, हाथों में इन्द्रतादात्म्यदृष्टि, वाणी में अग्नितादात्म्य-दृष्टि, अपान में मित्रदेवतादात्म्यदृष्टि, उपस्थ में प्रजापतितादात्म्यदृष्टि, त्वचा में वायुतादात्म्यदृष्टि, नेत्रों में

---

१. घ. हयरवल" । २ ग. "शोषिणी ॥ ३ ॥ ३ ख. ङ. "ध्यांशोऽनि" । ४ ग. "हयरवल" । ५ ख. "वियदादि" ।
६. 'अर्कमर्कटमण्डूकविष्णुवासववायवः । तुरंगसिंहशीतांशुयमाश्च हरयो दश ॥' हलायुधे ।

वाच्यग्निं मित्रमुत्सर्गे तथोपस्थे प्रजापतिम् । त्वचि वायुं तथा नेत्रे सूर्यमूर्तिं तथैव च ॥ ८ ॥

जिह्वायां[1] वरुणं घ्राणे भूमिदेवीं तथैव च । पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ॥ ९ ॥

धारयेद् बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये । एषा च धारणा प्रोक्ता[2] योगशास्त्रार्थवेदिभिः ॥ १० ॥

ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे । सर्वकारणमव्यक्तमनिरूप्यमचेतनम् ॥ ११ ॥

साक्षादात्मनि संपूर्णे धारयेत्प्रयतो नरः । धारणैषा परा प्रोक्ता धार्मिकैर्वेदपारगैः ॥ १२ ॥

इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसाऽऽत्मनि धारयेत् ।

कंचित्कालं महाप्राज्ञ धारणैषा च पूजिता ॥ १३ ॥

वेदादेव सदा देवा वेदादेव सदा नराः । वेदादेव सदा लोका वेदादेव महेश्वरः ॥ १४ ॥

उत्सृजत्यनेनेत्युत्सर्गोऽपानं तत्र ॥ ८ ॥ **पुरुषे** जीवे **सर्वशास्तारं** परमात्मानम् । 'अन्तः प्रविष्टः शास्ता जनानां सर्वात्मा' इति श्रुतेः ॥ ९–१० ॥ धारणान्तरमाह–**ब्रह्मादीति** । ब्रह्मादीनामचिदंशाः स्वस्वकारण-परम्परया मायायां लीयन्ते । माया च परमात्मनि । ब्रह्मादयस्तु परमात्मरूपेणैव न्यवतिष्ठन्त इति भावयेदित्यर्थः । **अव्यक्तमनभिव्यक्तम्** । नामरूपानिरूप्यमनिर्वचनीयम् । **अचेतनं** जडम् ॥ ११–१२ ॥ धारणान्तरमाह–**इन्द्रियाणीति** । मनसैव विषयेभ्य इन्द्रियाणि व्यावृत्त्य मन **आत्मनि धारयेदि**त्यर्थः । इयं च कठवल्लीषु सविशेषं दर्शिता–'यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि । ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि' इति ॥ १३ ॥ **वेदादेवेति** । देवादयः सर्वे वेदशब्देभ्य एव सृष्टाः । 'एते असृग्रमिन्दवस्तिरःपवित्रमाशवः' इति अत्र मन्त्रः, 'एत इति वै प्रजापतिर्देवानसृजत । असृग्रमिति मनुष्यान् । इन्दव इति पितॄन् । तिरःपवित्रमित्यन्याः प्रजा' इति श्रुतेः । 'ऋषीणां नामधेयानि कर्माणि च पृथक्पृथक् वेदशब्देभ्य एवाऽऽदौ निर्ममे ·स महेश्वरः' इति स्मृतावपि ऋषिपदस्य सर्वस्रष्टव्यो-पलक्षणार्थत्वात् । महेश्वरोऽपि वेदादेव ज्ञातव्यः 'नावेदविन्मनुते तं बृहन्तं सर्वानुभवमात्मानं संपराये' इति ॥ १४ ॥

सूर्यतादात्म्यदृष्टि, जिह्वा में वरुणतादात्म्यदृष्टि, घ्राण में पृथ्वीतादात्म्यदृष्टि तथा जीव में सर्वशासक ज्ञान-आनन्दमय शिव की दृष्टि करे । यह धारणा योगियों ने सब पापों के शोधन के लिये बतायी है ॥ ७–१० ॥ अथवा यह धारणा करे–ब्रह्मा आदि की उपाधियों को अपने अपने कारण में विलीन कर मायापर्यन्त विलय करे । वह माया व्यक्त नहीं है, अनिर्वचनीय है और जड है । उसे परमात्मा में लीन करे । यह धारणा श्रेष्ठ है ॥ ११–१२ ॥ अथवा इन्द्रियों को विषयों से व्यावृत्त कर मन सहित उनको आत्मा में धारण करे । (अर्थात् आत्मेतर कोई वृत्ति न बनावे । अथवा इंद्रियों को मनसे और मन को आत्मा से अभिन्न चिंतित करे ।) यह भी उत्तम धारणा है ॥ १३ ॥ अथवा पाँचवीं धारणा यह चिंतन करना है कि देव, नर और लोक वेद से ही उपजे हैं तथा महेश्वर भी वेद से ही जाना जा सकता है ॥ १४ ॥ इनसे अतिरिक्त यह निश्चय रखना भी धारणा है कि मैं देव, यक्ष, नर, देह, इंद्रिय, बुद्धि

---

१ वाचीति कर्मेन्द्रियग्रहणं जिह्वेति ज्ञानेन्द्रियग्रहणम् । २ ग. "क्ता वेदशा" ।

इति चित्तव्यवस्था या धारणा सा प्रकीर्तिता ।
ब्रह्मैवाहं सदा नाहं देवो यक्षोऽथवा नरः ॥ १५ ॥
न [1]देहेन्द्रियबुद्ध्यादिर्न माया नान्यदेवता[2] ।
इति बुद्धिव्यवस्थाऽपि धारणा सेति हि श्रुतिः १६ ॥
सर्वं संक्षेपतः प्रोक्तं सर्वशास्त्रविशारद । आगमान्तैकसंसिद्धमास्थेयं भवता सदा ॥ १७ ॥
इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे धारणाविधिनिरूपणं नामाष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

एकोनविंशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि ध्यानं[3] संसारनाशनम् ।
आकाशे निर्मलं शुद्धं भासमानं सुशीतलम् । १ ॥
सोममण्डलमापूर्णमचलं दृष्टिगोचरम् । ध्यात्वा मध्ये महादेवं परमानन्दविग्रहम् ॥ २ ॥

ब्रह्मैवाहमिति । 'अयमात्मा ब्रह्म' इति श्रुतावात्मनः परमात्मतादात्म्याभिधानेनैव तदितरसमस्तवस्त्वात्मकत्वावगमादित्यर्थः ॥ १५ ॥ १६ ॥ १७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे धारणाविधिनिरूपणं नामाष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

यतो धारणाभ्यासेन परित्यक्तचापलस्य मनसो ध्यानयोग्यता, अतस्तदनन्तरं तदुच्यत इत्याह—**अथात** इति । तच्च सगुणनिर्गुणलक्षणविषयभेदेन द्विविधम् । तत्र सगुणध्यानान्याह—**आकाश** इत्यादि । आकाशे वर्तमानमुक्तलक्षणं सकललोकदृष्टिगोचरं चन्द्रमण्डलं प्रथमतो ध्यात्वा, तन्मध्ये 'विज्ञानमानन्दं ब्रह्म' इति श्रुत्युक्तं सच्चिदानन्दैकरसं परमेव ब्रह्मोमासहायत्वादि-यथोक्तलक्षणं स्वीकृतलीलावतरं शिवमात्मत्वेन ध्यायेदित्यर्थः । तथा च वाजसनेयके—बालाक्यजातशत्रुसंवादे—'य एवासौ चन्द्रे पुरुष एतमेवाहं ब्रह्मोपासे' इति बालाकिनोक्ते, नैतन्निष्कलशिवस्वरूपं किं तु स्वीकृतलीलावतारं सकलमिदं रूपमित्य-भिप्रायवताऽजातशत्रुणोक्तम्' मा मैतस्मिन्संवदिष्ठा बृहत्पाण्डरवासाः सोमो राजेति वा अहमेतमुपासे' इति ॥ १–४ ॥

आदि, माया या अन्य कोई देवता नहीं हूँ, केवल ब्रह्म हूँ ॥ १५–१६ ॥ इस प्रकार धारणा के विषय में भी संक्षेप से सब बता दिया । उपनिषदों में बतायी इन धारणाओं का तुम्हें अभ्यास करना चाहिये ॥ १७ ॥

ध्यानविधि-निरूपण नामक उन्नीसवा अध्याय

भगवान् ने आगे कहा—अब मैं संसारचक्र में परिभ्रमण की निवृत्ति के उपायभूत ध्यान के विषय में कहूँगा । आकाश में सुशीतल शुद्ध चमकते हुए चन्द्रमण्डल का ध्यान कर उस चन्द्रबिम्ब के मध्य महादेव का ध्यान करे । आनन्द से उल्लसित अर्धनारीश्वर रूप का चिन्तन करना चाहिये । शुद्ध स्फटिक की तरह उनका शरीर है, द्वितीया के चन्द्र का शिरोभूषण है, तीन आँखें हैं, चार भुजायें हैं, नीली ग्रीवा है,

---

१. ख. देहेन्द्रियमनोबुद्धिर्न । २. विष्ण्वादेरंशोऽहमित्यादिधीरिहापोद्यते । यद्वा देवोहमिति तु मिथ्याधी र्देवयोनिवतामुक्ता, देवतेति चास्माकं गौणी धीरुच्यते । ३ धारणाध्यानसमाधयो न जात्या पृथक् । स्थैर्याधिक्यमेव विशेषः । अतः संयमनाम्ना त्रयाणां बोधो योगिनामिष्टः ।

उमार्धदेहं वरदमुत्पत्तिस्थितिवर्जितम्[1] *। शुद्धस्फटिकसंकाशं चन्द्ररेखावतंसकम् ॥ ३ ॥*
त्रिलोचनं चतुर्बाहुं नीलग्रीवं परात्परम् । ध्यायेन्नित्यं सदा सोऽहमिति ब्रह्मविदां वर ॥ ४ ॥
अथवाऽऽकाशमध्यस्थे भ्राजमाने सुशोभने । आदित्यमण्डले पूर्णे लक्षयोजनविस्तृते ॥ ५ ॥
सर्वलोकविधातारमीश्वरं हेमरूपिणम् । हिरण्मयं श्मश्रुकेशं हिरण्मयनखं तथा ॥ ६ ॥
कप्यास्यासनवद्वक्त्रं[2] *नीलग्रीवं विलोहितम् । आगोपालप्रसिद्धं तमम्बिकार्धशरीरिणम् ॥ ७ ॥*
सोऽहमित्यनिशं ध्यायेत्संध्याकालेषु वा नरः । अथवा वैदिके शुद्धेऽप्यग्निहोत्रादिमध्यगे ॥ ८ ॥
आत्मानं जगदाधारमानन्दानुभवं सदा । गङ्गाधरं विरूपाक्षं विश्वरूपं वृषध्वजम् ॥ ९ ॥
चतुर्भुजं समासीनं चन्द्रमौलिं कपर्दिनम् । रुद्राक्षमालाभरणमुमायाः पतिमीश्वरम् ॥ १० ॥
गोक्षीरधवलाकारं गुह्याद् गुह्यतरं सदा । अत्यद्भुतमनिर्द्वंद्वमहंबुद्ध्या विचिन्तयेत् ॥ ११ ॥

चन्द्रमण्डलवदादित्यमण्डलमप्याकाशे ध्यात्वा तत्र स्वीकृतदिव्यावतारं परशिवमेवं ध्यायेदित्याह–**अथवाऽऽकाशेति** ॥ ५ ॥ **हेमरूपिणमिति** । उद्गीथविद्यायामादित्यस्थस्य पुरुषस्य कतिचिदिहोक्ता हेमरूपत्वादिगुणाः श्रूयन्ते–'य एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषो दृश्यते । हिरण्यश्मश्रुर्हिरण्यकेश आ[3] प्रणखात्सर्व एव सुवर्णस्तस्य यथा कप्यासं पुण्डरीकमेवमक्षिणी' इति ॥ ६ ॥ **कप्यास्यासनवदिति** । कपीनां हि केषांचिदास्यमासनं च रक्तवर्णं तथा रक्तवर्णं मुखमित्यर्थः । **आगोपालमिति** । श्रूयते हि रुद्राध्याये–'उतैनं गोपा अदृशन्नदृशन्नुदहार्यः । उतैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः' इति ॥ ७ ॥ उक्तलक्षणं परशिवमग्नौ वा स्वीकृतवक्ष्यमाणदिव्यावतारं ध्यायेदित्याह-**अथवा वैदिक** इति । परब्रह्म सगुणमग्नावुपास्यत्वेनोक्तं हि बालाकिनैव–'य एवायमग्नौ पुरुष एतमेवाहं ब्रह्मोपासे' इति । उक्ताश्चन्द्रादित्याग्नयः शिवमूर्तित्वेनाऽऽगमेष्वपि प्रसिद्धाः–'क्ष्मावह्नियजमानार्कजलवातेन्दुखानि च । कीर्तिता मूर्तयो ह्यष्टौ' इति ॥ ८–११ ॥

वर प्रदान कर रहे हैं, जन्मादि विकार से शून्य हैं तथा सबसे परम हैं–इस तरह के महादेव को अपने से अभिन्न रूप से सोचना चाहिये–'ऐसे महादेव मैं हूँ' यों ध्यान करना चाहिये ॥ १–४ ॥ अथवा आकाश के मध्य चमकते हुए तथा एक लाख योजन विस्तार वाले सुशोभन पूर्ण आदित्यमण्डल में समस्त लोकों के विधाता ईश्वर का ध्यान करे । उनका ध्येयरूप सोने की तरह है । दाढ़ी बाल व नख–सभी स्वर्णमय हैं । उनका मुख वैसा गुलाबी है जैसे वानर का नितम्ब होता है । ग्रीवा के मध्य में नीलिमा है व चारों ओर लालिमा । गोपालकों पर्यंत सभी उनके रूप से परिचित हैं । ऐसे अर्धनारीश्वर महादेव का अपने से अभिन्न रूप से ध्यान करना चाहिये ॥ ५–७½ ॥ अथवा अग्निहोत्रादि की शुद्ध अग्नि के मध्य स्थित उमापति का ध्यान करे । वे चेतन हैं, जगत् के आधार हैं, आनन्द का सदा अनुभव कर रहे हैं, उनकी जटा में गंगा है, तीन आँखें हैं, चार भुजायें हैं, चन्द्र मुकुट है, उन्नत जटाये हैं, रुद्राक्ष मालाओं

१ विकाररूपस्थितिरहितमित्यर्थः । या हि जन्मानन्तरं स्थितिः सैव विकारः, नित्यस्थितिस्तु शिवरूपमेवेति । २ ङ. °वद्वक्त्रं नी° । ३ क. ग. आ प्रनखा° । घ. आ नखा° ।

अथवाऽहं हरिः साक्षात्सर्वज्ञः पुरुषोत्तमः । सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ॥ १२ ॥

विश्वो नारायणो देवः अक्षरः परमः प्रभुः । इति ध्यात्वा पुनस्तस्य हृदयाम्भोजमध्यमे ॥ १३ ॥

प्राणायामैर्विकसिते परमेश्वरमन्दिरे । अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ॥ १४ ॥

ज्ञाननालमहत्कन्दे प्रणवेन प्रबोधिते । विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ॥ १५ ॥

आदित्यमूर्तिवद्विष्णुमूर्तावपि परशिवस्य वक्ष्यमाणलीलावतारस्य स्वात्मतादात्म्येन ध्यानमाह—**अथवेति** । तत्र प्रथमतो विष्णुमूर्तेरपि स्वात्मतादात्म्यानुसंधानमाह—**अहं हरिरिति** । **सहस्रशीर्षा** ब्रह्मादिपिपीलिकान्तसर्वप्राणिषु वर्तमानानि सहस्राण्यनन्तानि शीर्षाणि शिरांसि यस्येति स तथोक्तः । **पुरुषः** पूर्णः । **सहस्राक्षः** सहस्राण्यनन्तानि प्रजासंवन्धीन्यक्षीणीन्द्रियाणीति सहस्राक्षः । एवं **सहस्रपादिति** ॥ १२ ॥ **विश्वो** विश्वत्वेन स्थितः । **नारायणः** 'नृ नये' पचाद्यच् । नरो नेता सर्वस्य स्वामी । तस्यापत्यानि नाराः सर्वे चेतना अचेतनाश्च । अपत्येऽण् । तेषामयनमधिष्ठानत्वेनाऽऽश्रयभूतं जलचन्द्राणां बिम्बचन्द्रवत्कलधौतादीनां शुक्तिकादिवदिति नारायणः 'पूर्वपदात्संज्ञायामि'ति णत्वम् । देवो देवनशीलः । **अक्षरो** न क्षरतीति सर्वमश्नुत इति[1] वाऽक्षरः । अशेः सरप्रत्ययेऽक्षरम् । **परमः** सर्वोत्कृष्टः । यद्वाऽक्षरः **परमः** परमाक्षरः परमव्यापको व्यापकानामपि व्यापकः । **प्रभुः** सर्वेषां प्रकर्षेण भरणक्षमः । तदात्मकस्य स्वात्मनो हृदयाम्भोजमध्ये "पद्मकोशप्रतीकाशं हृदयं चाप्यधोमुखम्" इतिश्रुत्युक्ते ॥ १३ ॥ रेचकप्राणायामेन विकासीकृत्य, ऊर्ध्वमुखीकृतपरमेश्वरमन्दिरे । तत्र हि परमेश्वरो ध्यातव्यत्वेन वक्ष्यते । अणिमादीन्यष्टैश्वर्याणि[2] दलानि तैरुपेते तत्त्वविद्यारूपैः केसरैर्युते ॥ १४ ॥ शास्त्रविषयं ज्ञानं नालं यस्य तस्मिन्, महत्तत्त्वमेव कन्दो यस्य तस्मिन्, **प्रणवेन प्रबोधिते** प्रागुक्तविकासे प्रणवदिवाकरस्य कारणतोच्यते । उक्तहृदयकमलमध्यगतसुषुम्नायामन्तर्वक्ष्यमाणवह्निशिखायाः कारणभूतं मूलाधारस्थं वैश्वानरमाह—**विश्वार्चिषमिति** । विश्वार्चिषं सर्वतःप्रसरज्ज्वालम् । **विश्वतोमुखं** विश्वावकाशोदीर्णमुखसामर्थ्यम् ॥ १५ ॥

से सज्जित हैं, गाय के दूध के समान गौरवर्ण हैं । उनकी ध्वजा में वृषभ अंकित है । सारा संसार उन्हीं का रूप है । इस प्रकार सब द्वन्द्वों से रहित अद्भुत शान्तरूप से बैठे महादेव का अपने से अभिन्न रूप से —ऐसे महादेव मैं हूँ—ध्यान करना चाहिये ॥ ८—११ ॥ अथवा यों ध्यान करे—पहले विष्णुमूर्ति का अपने से अभिन्नरूप से ध्यान करे—'मैं हरि हूँ' । हरिरूप की इन विशेषताओं का चिन्तन करे—वे सर्वज्ञ हैं, सब पुरुषों में उत्तम हैं, संसार के समस्त सिर उन्हीं के होने से वे हजारों सिरों वाले हैं । पूर्ण हैं । हजारों ही उनकी आँखे व हजारों ही उनके चरण हैं । व्यापक हैं। सब जीवों के अधिष्ठान हैं । ज्ञानशील हैं । क्षरित होने वाले नहीं हैं । सब से उत्कृष्ट हैं । सबका भरण करते हैं । (क्योंकि स्वतादात्म्येन चिंतन विधित्सित है इसलिये—'ऐसे विष्णु मैं हूँ'—यह ध्यान का पर्यवसित रूप होगा ।) इस प्रकार के विष्णु से अभिन्नतया ध्यात अपने हृदयकमल के मध्य शिव का ध्यान करना है । पहले रेचक प्राणायाम द्वारा उस कमल का विकास करना चाहिये—खिले हुए कमल का ध्यान करना चाहिये । वही परमेश्वर का स्थान है । अणिमादि आठ ऐश्वर्यरूप उसकी पंखुड़ियाँ हैं । तत्त्वविद्या उसमें केसर है । शास्त्रविषयक ज्ञान उस कमल की नाल है । उसका कन्द (गाँठ) महत्तत्त्व है। प्रणवरूप सूर्य से वह विकसित हुआ है । ऐसे कमल के बीचों-बीच

---

१ क. ख. "ति चाक्ष" । २ घ. "न्यष्टावैश्व" ।

वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् । तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥ १६ ॥

निर्वातदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् । नीलतोयदमध्यस्थं विद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥ १७ ॥

नीवारशुकवद्रूपं पीताभासं विचिन्तयेत् ।

तस्य वह्नेः[1] शिखायां तु मध्ये परमकारणम् ॥ १८ ॥

परमात्मानमानन्दं परमाकाशमीश्वरम् । ऋतं सत्यं परं ब्रह्म साम्बं संसारभेषजम् ॥ १९ ॥

ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपं महेश्वरम् । नीलग्रीवं स्वमात्मानं पश्यन्तं पापनाशनम् ॥ २० ॥

ब्रह्मविष्णुमहेशानैर्ध्येयं ध्येयविवर्जितम् । सोऽहमित्यादरेणैव ध्यायेद्योगी महेश्वरम् ॥ २१ ॥

अयं मुक्ते[2]र्महामार्ग आगमान्तैकसंस्थितः । अथवाऽहं मुनिश्रेष्ठ ब्रह्मा लोकपितामहः ॥ २२ ॥

जगद्योनिम् । यद्धि जगदुपादानं परमात्मज्योतिस्तत्प्रतीकत्वेन तदात्मकमिदं मूलाधारस्थं ज्योतिस्तेन जगद्योनिरित्युच्यते । तत्प्रतीकत्वं च श्रूयते छान्दोग्ये–'अथ यदतः परो दिवो ज्योतिर्दीप्यते' इत्यारभ्य 'इदं वाव तद्यदिदमन्तः पुरुषे ज्योतिः' इति । शिखां तनोतीति **शिखातन्विनम्** । औणादिको विनिप्रत्ययः । **तापयन्तमिति** । श्रूयते च तैत्तिरीयोपनिषदि– 'संतापयति स्वं देहमापादतलमस्तकम्' इति ॥ १६–१७ ॥ **तस्य वह्नेरिति** । श्रूयते च–'तस्याः शिखाया मध्ये तु परमात्मा व्यवस्थितः' इति ॥ १८–२० ॥ स्वयं ब्रह्मादिभिर्ध्येयं स्वात्मना ध्यातव्येनान्येन वर्जितम् ॥ २१ ॥ ध्यानस्य मोक्षहेतुत्वे श्रुतिः प्रमाणमित्याह–**आगमान्तेति** । 'ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानं स्वस्ति वः पाराय तमसः परस्तात्' इति श्रूयते । विष्णुमूर्तिरिव स्वयं ब्रह्ममूर्तिर्भूत्वा स्वहृदये शिवं ध्यायेदित्याह–**अथवाऽहमिति** ॥ २२–२३ ॥

एक महान् वह्नि का ध्यान करे । उस वह्नि से सब ओर लपटें निकल रही हैं । अतः वह सब ओर फैलने में समर्थ है । वही वैश्वानराग्नि है (जठराग्नि है) । जगत् के कारणभूत परमात्मा का प्रतीक होने से यह भी जगत्कारण कही जाती है । लौ निकालने वाली होने से यही 'शिखातन्वी' है । ईश्वरोपलब्धि का स्थान होने से यही ईश्वर है । यह अपने पूरे शरीर को तपा रही है । जहाँ हवा बह न रही हो ऐसी जगह रखे दिये की तरह निश्चल भाव से कमलस्थित वह प्रदीप्त अग्नि जल रही है। नीले बादल में जैसे बिजली चमकती है वैसी इसकी चमक है । नीवारशुक की तरह (एक प्रकार का धान नीवार कहा जाता है) उसका रूप और पीत वर्ण है । उस वह्नि की ज्वाला के बीच महेश्वर का ध्यान करे । वे महेश्वर परम कारण हैं । वे ही परमात्मा हैं, परमानंद हैं, परमाकाश हैं (परम व्यापक तथा प्रकाशशील हैं), ईश्वर हैं, ऋत (नियम) हैं, सत्य हैं, परब्रह्म हैं, अम्बा समेत हैं, संसाररोग की औषध हैं, किसी को उत्पन्न नहीं करते हैं, त्रिनेत्र हैं, सर्वरूप हैं, महान् शासक हैं, नीलकण्ठ हैं, मानो अपने आपको

---

१ ग. °वह्निशि° । २ घ. °र्महाभाग आ° ।

इति स्मृत्वा स्वहृन्मध्ये शिवं परमकारणम् । साक्षाद्वेदान्तसंवेद्यं साम्बं संसारभेषजम् ॥ २३ ॥

अहंबुद्ध्या विमुक्त्यर्थं ध्यायेदीशानमव्ययम् । अथवा सत्यमीशानं ज्ञानमानन्दमद्वयम् ॥ २४ ॥

अनन्तममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् । तथाऽस्थूलमनाकाशमसंस्पृश्यमचक्षुषम् ॥ २५ ॥

न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् । सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तं मूर्तमव्ययम् ॥ २६ ॥

अदृश्यं दृश्यमन्तस्थं बहिष्ठं सर्वतोमुखम् । सर्वतः पाणिपादं च सर्वकारणकारणम् ॥ २७ ॥

सर्वज्ञानादिसंयुक्तमहमित्येव चिन्तयेत् । अयं पन्था मुनिश्रेष्ठ साक्षात्संसारनाशने ॥ २८ ॥

सर्वाधारत्वजगत्कारणत्वादिविशिष्टवाचकस्य स इति पदस्य बुद्ध्यादिविशिष्टप्रत्यक्चैतन्यवाचकस्याहंपदस्य च सामानाधिकरण्ये सत्यखण्डैकरसे लक्ष्ये यत्र वाक्यार्थे पर्यवसानमतः सोऽहमिति महावाक्येनानुसंदध्यादिति । निष्कलविषयं ध्यानमाह– **अथवा सत्यमिति** ॥ २४ ॥ २५ ॥ तत्राहंपदवाच्यस्य बुद्ध्यादिविशिष्टप्रत्यक्चैतन्यस्य सकललोकप्रत्यक्षत्वेऽपि स इत्येतत्पदवाच्यस्य परोक्षत्वेनाप्रसिद्धत्वात्**सर्वाधार**मित्यादिना पदजातेन तन्निर्देशः । ततः प्राक्तनेन च **सत्य**मित्यादिना लक्ष्यस्याखण्डैकरसप्रदर्शनं, **सोऽहमिति** च लक्षणाबीजस्य सामानाधिकरण्यनिर्देश इति विभागः । तत्रा**द्वयमस्थूलमनाकाश**मित्यादयो द्वैतादिनिषेधमुखेन लक्ष्ये पर्यवस्यन्ति । सत्यादयस्तु स्वार्थार्पणप्रणाड्येति विशेषः । तदुक्तमाचार्यैः–'तत्रानन्तोऽन्तवद्वस्तुव्यावृत्त्यैव विशेषणम् । स्वार्थार्पणप्रणाड्या तु परिशिष्टे[१] विशेषणम्' इति । वाजसनेयश्रुतिरप्येतद्व्यावृत्तिमुखेनैवैतदेव लक्ष्यं निर्दिशति 'एतद्वै तदक्षरं गार्गि ब्राह्मणा अभिवदन्त्यस्थूलमनण्वह्रस्वमदीर्घमलोहितमस्नेहमच्छायमतमोऽवाय्वनाकाशमसङ्गमस्पर्शमगन्धमरसमचक्षुष्कमश्रोत्रम्' इत्यादि । प्रकृत्याऽमूर्तमपि मायया **मूर्तम्** ॥ २६ ॥ एवमदृश्यं; **दृश्यमव्ययं** तत्त्वावबोधपर्यन्तमनिवृत्तोपाधिकम् । **अन्तस्थमिति** । 'अन्तर्बहिश्च तत्सर्वं व्याप्य नारायणः स्थितः' इति हि श्रुतिः ॥ २७–२८ ॥

देख रहे हैं, पापनाशक हैं, ब्रह्मा-विष्णु-महेश के ध्येय हैं, स्वयं उनका और कोई ध्येय नहीं । ऐसे महेश्वर का अपने से अभिन्न रूप से ध्यान करना चाहिये । यह ध्यान मोक्षप्राप्ति के लिये उत्तम मार्ग है ॥ १२–२१½ ॥ अथवा यों ध्यान करना चाहिये कि मैं सर्वलोक-जनक ब्रह्मा हूँ । फिर अपने हृदय में परम-कारण शिव का ध्यान करे । वे शिव वेदान्तों से जाने जा सकते हैं । माता पार्वती से युक्त हैं, संसाररोग की भेषज हैं । ऐसे अव्यय ईशान का अपने से अभिन्न रूप से ध्यान करे ॥ २२–२३½ ॥ अथवा (निष्कल तत्त्व का) यों ध्यान करे : ईशान शिव मैं हूँ–ऐसा चिन्तन करना चाहिये । ईशान की ये विशेषतायें हैं– वे त्रिकालाबाध्य हैं, ज्ञानरूप व आनंदरूप हैं, उनसे दूसरा कुछ नहीं है । वे निःसीम हैं, निर्मल हैं, जन्मादि नाशान्त विकारों से वर्जित हैं, स्थूल नहीं हैं, आकाश से भी सूक्ष्म हैं, संसर्ग के अयोग्य हैं । वे न चक्षु हैं न रस हैं और न गन्ध नामक गुण ही हैं । सर्वप्रमेयविलक्षण हैं, अपने लिये दी जाने वाली उपमाओं के अनुरूप हैं, सब के आधार हैं, जगत् उन्हीं का रूप है, स्वयं वे अमूर्तिमान् हैं किन्तु अपने वशीभूत मायाबल से मूर्तिमान् भी हैं, अव्यय हैं, दृष्टि की विषयता से रहित हैं पर वृत्ति से व्याप्त होते हैं, अन्दर बाहर सर्वत्र हैं, सभी ओर उन्हीं के मुँह, हाथ व पैर हैं, सबके कारणभूत आकाशान्त तत्त्वों के भी वे कारण हैं तथा समस्त विषयों के ज्ञान, नियंत्रण आदि करने वाले हैं। ऐसे 'ईशान मैं हूँ'–इस

अथवा सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत । अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥ २९ ॥
इदंतया न देवेशमभिध्यायेन्मनागपि । ब्रह्मणः साक्षिरूपत्वान्नेदं यदिति हि श्रुतिः ॥ ३० ॥
एवं ध्यानपरः साक्षाच्छिव एव न चान्यथा ।
अनेन सदृशो लोके न हि वेदविदां वर ॥ ३१ ॥
प्रक्षीणाशेषपापस्य ज्ञाने ध्याने भवेन्मतिः । पापोपहतबुद्धीनां तद्वार्ताऽपि सुदुर्लभा ॥ ३२ ॥
अथवा विष्णुमव्यक्तमाधारं देवनायकम् । शङ्खचक्रधरं देवं पद्महस्तं सुलोचनम् ॥ ३३ ॥
किरीटकेयूरधरं पीताम्बरधरं हरिम् । श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ॥ ३४ ॥
पद्मपुष्पदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् । शुद्धस्फटिकसंकाशमहमित्येव चिन्तयेत् ॥ ३५ ॥
एतच्च दुर्लभं प्रोक्तं योगशास्त्रविशारदैः । अथवा देवदेवेशं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥ ३६ ॥
अक्षमालाधरं देवं कमण्डलुकराम्बुजम् । वरदाभयहस्तं च वाग्देव्या सहितं सदा ॥ ३७ ॥
कुन्देन्दुसदृशाकारमहमित्येव चिन्तयेत् ।
अथवाऽग्निं तथाऽऽदित्यं चन्द्रं वा देवतान्तरम् ॥ ३८ ॥

उक्ते वाच्यार्थपूर्वकलक्ष्यानुसंधानेक्षणे सति वाच्यानुसंधानमपि त्यक्त्वा लक्ष्य एवार्थोऽनुसंधेय इत्याह– **अथवा सच्चिदिति** । सच्चिदानन्दादयः शब्दा लक्षणयाऽखण्डैकरसमेव स्वरूपं [1]समर्थयन्ति ॥ २९ ॥ [2]प्रत्यक्तादात्म्येनैवानुसंधाननियमे कारणमाह–**इदंतयेति** । **नेदं यदिति हि श्रुतिरिति** । 'यच्चक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि [3]पश्यति । तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥' इति तलवकारोपनिषत्पराक्त्वेन ब्रह्मणोऽनुसंधानं प्रत्याचष्ट इत्यर्थः ॥ ३०–३२ ॥ सकलनिष्कलात्मकस्य शिवस्य तादात्म्यानुध्यानान्युक्त्वा[4] विष्ण्वादीनामपि सकलध्यानान्याह–**अथवा विष्णुमित्यादि** । निष्कलं तु विशेषाभावात्तदेव भविष्यतीति न पृथगुक्तम् ॥ ३३–३८ ॥

प्रकार ध्यान करे । संसारबंधन की निवृत्ति का यह उपाय है ॥ २४–२८ ॥ अथवा 'ध्येय से अतीत सच्चिदानन्द अनन्त ब्रह्म मैं हूँ' ऐसा ध्यान करना चाहिये । यह मोक्षफलक ध्यान है । परमेश्वर का 'मैं' इस तरह ही ध्यान करना चाहिये, 'यह' इस तरह अपने से भिन्न रूप से नहीं क्योंकि परमशिव ही साक्षी होने से प्रत्यक्तम हैं । श्रुति ने भी बताया है कि 'यह' इस रूप से जिसकी उपासना की जाती है वह ब्रह्म नहीं । यों आत्मरूप से ध्यान करने वाला साक्षात् शिव ही है । इसके तुल्य संसार में कोई नहीं । ज्ञान व ध्यान में उन्हीं का मन लगता है जिनके पाप क्षीण हो चुके हैं । जिनके मन मलिन हैं उन्हें इनकी बात भी रुचती नहीं ॥ २९–३२ ॥ अथवा 'विष्णु मैं हूँ' ऐसा ध्यान करे । विष्णु अव्यक्त हैं, सर्वाधार हैं, देवनेता हैं, हाथों में शंख, चक्र व पद्म लिये हैं, द्युति वाले हैं, सुंदर नेत्रों वाले हैं, मुकुट व बाजूबन्ध से अलंकृत हैं, पीताम्बर धारण किये हैं, पापहर्ता हैं, उनके सीने पर घुँघराले रोम हैं, वे व्यापक हैं, पूर्ण चन्द्र की तरह आह्लाददायक मुख वाले हैं, पद्म की पंखुड़ियों की तरह गुलाबी ओष्ठ वाले हैं, सुप्रसन्न हैं, शुद्ध मुस्कान वाले हैं, तथा शुद्ध स्फटिक की तरह चमकदार हैं । यह एक दुर्लभ ध्यान है ॥ ३३–३५½ ॥ अथवा 'ब्रह्मा मैं हूँ' ऐसा ध्यान करे । ब्रह्मा सब देवताओं का नियमन करने वाले हैं, परमतम

---

१. ख. घ. समर्पयन्ति । २. ङ. प्रत्यगात्म्ये° । ३. क. पश्यन्ति । ४. °नुसंधाना° ।

वेदोक्तेनैव मार्गेण सदाऽहमिति चिन्तयेत् । एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ३९ ॥
क्रमाद्वेदान्तविज्ञानं विजायेत न संशयः । ज्ञानादज्ञानविच्छित्तिः सैव तस्य [1] विमुक्तता ॥ ४० ॥
सर्वमुक्तं समासेन मया वेदान्तसंग्रहम् । मत्प्रसादाद्विजानीहि मा शङ्किष्ठाः कदाचन ॥ ४१ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे ध्यानविधिनिरूपणं नामैकोनविंशोऽध्यायः ॥ १९ ॥

विंशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि समाधिं [2] भवनाशनम् ।
समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैक्यतामतिः [3] ॥ १ ॥
यदि जीवः पराद्भिन्नः कार्यतामेति सुव्रत । अचित्त्वं च प्रसज्येत घटवत्पण्डितोत्तम ॥ २ ॥
विनाशित्वं भयं च स्याद् द्वितीयाद्वा इति श्रुतिः ।
नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ॥ ३ ॥

अत्र सगुणध्यानानि चित्तैकाग्र्यद्वारा पापक्षयद्वारा या निष्कलसाक्षात्कारे कारणम् । निष्कलं ध्यानं त्वव्यवधानेनेत्याह—**एवमभ्यासेति** ॥ ३९–४१ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे ध्यानविधिनिरूपणं नामैकोनविंशोऽध्यायः ॥ १९ ॥

यतः साधनभूतध्यानस्वरूपज्ञानायत्ता [4] तत्फलसंविदः समाधिपर्यायाया उत्पत्तिः अतस्तदनन्तरं तदभिधानमिति प्रतिजानीते—**अथात इति** । महावाक्यलक्ष्यस्वरूपसाक्षात्कार एव समाधिरिह विवक्षित इत्यर्थः ॥ १ ॥ ध्यानफलभूततत्त्वविमर्श-स्वरूपफलमाह—**यदि जीव इति** । 'कस्माद्ध्यभेष्यद् द्वितीयाद्वै भयं भवति' इति वाजसनेयश्रुतिरित्यर्थः ॥ २–३ ॥

(सबसे परम) हैं, रुद्राक्ष माला पहने हैं, हाथ में कमण्डलु लिये हैं, उनके हाथ वरद और अभय मुद्रा में हैं, वाग्देवी समेत हैं, कुन्द (मोतिया पुष्प) या चन्द्र के समान शुभ्र हैं । इस प्रकार के ब्रह्म मैं हूँ ऐसा चिंतन करना चाहिये ॥ ३६–३७½ ॥

अथवा वेदोक्त विशेषताओं वाले अग्नि, सूर्य, चन्द्र या किसी देवता का आत्मरूप से ध्यान करना चाहिये ॥ ३८½ ॥ यों अभ्यास करते रहने वाले महात्मा को क्रमशः वेदान्त का बोध—अपनी ब्रह्मरूपता का निश्चय—हो जाता है इसमें संदेह नहीं । ज्ञान से अज्ञान विनष्ट होता है। अज्ञाननाश ही उस साधक का मोक्ष होना है ॥ ३९–४० ॥ ध्यानविषयक सारी जानकारी संक्षेप में दे दी । मेरी कृपा से इसे तुम समझ लोगे । इस विषय में शंकायें न करना ॥ ४१ ॥

समाधिनिरूपण नामक बीसवा अध्याय

भगवान् बोले—अब मैं भवबंध-निवारक समाधि बताता हूँ । परमेश्वर और जीव के ऐक्य के ज्ञान की उत्पत्ति का नाम समाधि है ॥ १ ॥ यदि जीव परमेश्वर से भिन्न हो तो कार्य (जन्य) तथा घट की तरह जड होगा । साथ ही वह विनाशवान् और सदा भयग्रस्त होगा (अर्थात् मोक्ष असंभव होगा) । किन्तु ये सब जीव के स्वरूप हैं नहीं अतः वह परमेश्वर से भिन्न नहीं है ॥ २½ ॥ एकमात्र नित्य, व्यापक, कूटस्थ आत्मा समस्त दोषरहित रहता हुआ ही अज्ञानवश हुए भ्रम से जीवादिरूप से बँट जाता है । वस्तुतः भेद है नहीं । सत्य अद्वैत ही है । न यह प्रपंच है और न संसरण ॥ ३–४ ॥ जैसे अखण्ड

---

१. ङ. विविक्तता । २. अत्र कैवल्यपादोक्तः क्लेशकर्मनिवर्तकः समाधिर्विवक्षितः । सूत्रे तु 'प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेः धर्ममेघः समाधि' रिति । विभूतिपादोक्तोप्यस्यैवोपायः । तस्य लक्षणम् 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि' रिति । तदेवेति ध्यानमेव । यदा ध्याने नान्यद्भासतेऽर्थएव भासते तदा ध्यानस्य यत् त्रिपुटीघटितं स्वरूपं तदविद्यमान-सममास्ते, सावस्था समाधिरिति सूत्रार्थः । ३. क. ख. °वैकता° । ४. ङ. °य तत्तफ° ।

एकः स भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ।
तस्मादद्वैतमेवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ॥ ४ ॥
यथाऽऽकाशो घटाकाशो महाकाश इतीरितः ।
तथा भ्रान्तैर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ॥ ५ ॥
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च ॥
न मानोऽहं[1] न बुद्धिश्च नैव चित्तमहंकृतिः ॥ ६ ॥
नाहं पृथ्वी न सलिलं न च वह्निर्न चानिलः ।
न चाऽऽकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तथा रसः ॥ ७ ॥
नाहं गन्धो न रूपं च न मायाऽहं न संसृतिः ।
सदा साक्षिस्वरूपत्वाच्छिव एवास्मि केवलः ॥ ८ ॥
इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते । अथवा पञ्चभूतेभ्यो जातमण्डं महामुने ॥ ९ ॥
भूतमात्रतया दग्ध्वा विवेकेनैव वह्निना । पुनः स्थूलादिभूतानि सूक्ष्मभूतात्मना तथा ॥ १० ॥

स भिद्यत इति । **मायया**ऽज्ञानेन जनिता या भ्रान्तिर्विपरीतज्ञानं तया भेदो गृह्यते । प्रमेयभेदग्रहणस्य 'नेह नानाऽस्ति' इति श्रुतिबाधितत्वेन भ्रान्तित्वादित्यर्थः ॥ ४ ॥ ५ ॥ अविद्ययाऽऽत्मतादात्म्येनाध्यस्तस्य[2] देहेन्द्रियमनःप्राणादेर्विमर्शजनितेन विवेकज्ञानेन निरासमभिनयेन[3] दर्शयति–**नाहं देह** इति ॥ ६ ॥ यथा भूतकार्यस्य देहादेर्विवेक एवं तत्कारणस्य पृथिव्यादिभूतजातस्य चेत्याह–**नाहं पृथ्वीति** ॥ ७–८ ॥ सकारणाद्भूतभौतिकप्रपञ्चादात्मानं बुद्ध्यैव विविच्य विविक्ते तस्मिन्समाधिरुक्तः। अधुना तं प्रपञ्चं बुद्ध्यैव प्रविलाप्य परिशिष्टे तस्मिन्नद्वितीये समाधिमाह–**अथवा पञ्चेति** । 'तदनन्यत्वमारम्भण-शब्दादिभ्यः' इति न्यायेन भौतिकं ब्रह्माण्डं पञ्चीकृतभूतात्मना तानि च भूतान्यपञ्चीकृतभूतात्मना ॥ ९–१० ॥

आकाश में महाकाश और घटाकाश की कल्पना हो जाती है वैसे भ्रान्ति वालों द्वारा जीव और ईश्वर विभिन्न समझे जाते हैं ॥ ५ ॥ मैं–आत्मा–देह, प्राण, इंद्रियाँ, मन, बुद्धि, अहंकार नहीं हूँ । ऐसे ही इनके कारणभूत पाँचों महाभूत व उनके गुण मैं नहीं हूँ । न मैं माया हूँ न संसरण । सदा साक्षात् द्रष्टा होने से केवल शिव ही हूँ ॥ ६–८ ॥ यह निश्चय समाधि है ।

अथवा विवेकात्मक विचार से पांचभौतिक इस अपने शरीर को तथा समस्त ब्रह्माण्ड को पंचभूतरूप ही समझना चाहिये क्योंकि कारण से कार्य अनन्य ही होता है । जैसे मिट्टी से भिन्न घट कोई वस्तु नहीं–केवल नाम और रूप ही हैं, ऐसे पाँच भूतों से अतिरिक्त ब्रह्माण्ड या पिण्ड कोई वस्तु नहीं, यह निश्चय करना चाहिये । आगे स्थूल भूत भी सूक्ष्मभूतरूप ही हैं । वे भी स्वकारण मायामात्र हैं । माया भी स्वाधिष्ठान प्रत्यगात्मा से अतिरिक्त नहीं । वह प्रत्यगात्मा ब्रह्म मैं हूँ । संसारी नहीं हूँ । मुझसे अन्य कभी कुछ नहीं है । यों अपने वास्तविक स्वरूप का निश्चय

---

१. मन्यतेऽनेनेति घञि मानो मनएवोच्यते । २. घ. ङ. °स्तदे° । ३. घ. °नयत्वेन ।

विलाप्यैवं विवेकेन ततस्तान्यपि बुद्धिमान् ।

मायामात्रतया दग्ध्वा मायां च प्रत्यगात्मना ॥ ११ ॥

सोऽहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यत्कदाचन ।

इति विद्यात्स्वमात्मानं स समाधिः प्रकीर्तितः ॥ १२ ॥

अथवा योगिनां श्रेष्ठ प्रणवात्मानमीश्वरम् । वर्णत्रयात्मना विद्यादकारादिक्रमेण तु ॥ १३ ॥

ऋग्वेदोऽयमकाराख्य उकारो यजुरुच्यते[1] ।

मकारः सामवेदाख्यो नादस्त्वाथर्वणी श्रुतिः ॥ १४ ॥

अकारो भगवान्ब्रह्मा तथोकारो हरिः स्वयम् ।

मकारो भगवान्रुद्रस्तथा नादस्तु कारणम् ॥ १५ ॥

तान्यपीति[2] । 'पर्यायेणानुक्रमोऽत उपपद्यते च' इति न्यायेन पृथिव्यादिक्रमेण मायायां, तामप्यात्मनि बुद्ध्यैव प्रविलाप्य परिशिष्टेऽद्वितीये केवलमात्मनि स्वात्मतादात्म्येनानुसंधानं समाधिरित्यर्थः ॥ ११ ॥ १२ ॥ वाच्यवाचकप्रपञ्चस्य[3] ब्रह्मणि परिकल्पितत्वात्[4] प्रणववाच्यस्थूलसूक्ष्मप्रपञ्चस्य सकारणस्योपसंहारद्वारा निष्कलब्रह्मणि समाधिमभिधाय, वाचक-प्रणवावयवानामकारोकारमकारार्धमात्रारूपाणां सकारणानां प्रविलापनं ब्रह्मणि समाधिमिदानीमाह—**अथवा योगिनामिति** । 'प्रणवो ह्यपरं ब्रह्म प्रणवश्च परं स्मृतम् । एवं हि प्रणवं ज्ञात्वा व्यश्नुते तदनन्तरम्' इति ह्युक्तम् ॥ १३ ॥ अकारोकारमकारनादानां वेदचतुष्टयात्मकत्वमाह—**ऋग्वेद** इति ॥ १४ ॥ तेषामेव ब्रह्मविष्णुरुद्रतत्कारणात्मकतामाह—**अकार** इति ॥ १५ ॥

रूप समाधि करनी चाहिये ॥ ९–१२ ॥

अथवा ॐकार के सहारे सारे भेद निवृत्त कर आत्मस्थिति रूप समाधि करे । ईश्वरप्रतीक प्रणव को अकारादि क्रम से तीन वर्णों में (तथा नाद में) बँटा जान लो । प्रपंच इन अक्षरों में व नाद में सिमट जाता है । ऋग्वेद, ब्रह्मा, गार्हपत्याग्नि, पृथ्वी, जाग्रदवस्था, नाभिदेश, उदात्तस्वर और भूत काल—ये सब अकार हैं । यजुर्वेद, हरि, दक्षिणाग्नि, अंतरिक्षलोक, स्वप्नावस्था, हृदयदेश, अनुदात्त स्वर और भविष्य काल—ये सब उकार हैं । सामवेद, रुद्र, आहवनीयाग्नि, द्युलोक, सुषुप्ति अवस्था, कण्ठदेश, स्वरित स्वर और वर्तमान काल—ये सब मकार हैं । अथर्ववेद, कारण ब्रह्म, संवर्तकाग्नि (प्रलयाग्नि), सोमलोक, तुरीय अवस्था, मूर्धा देश, सर्वसाधारण स्वर और साधारण काल—ये सब नाद हैं । यह समझ कर सारे संसार को इन अक्षरों से अभिन्न जानना चाहिये । तदनंतर स्वभिन्न प्रपंचरूप द्वन्द्व से रहित अकार को उकार से अभिन्न जाने । उकार को मकार से और मकार को महान् नाद से अभिन्न जाने । नाद को माया से अभिन्न और माया को जीवरूप समझना चाहिये । जीव को ईश्वर ही जानना चाहिये—जो ईश्वर है वह मैं ही हूँ । यह निश्चय विद्वानों द्वारा समाधि कहा गया है ॥ १३–१९ ॥

---

१ ङ. °जुरेव च । म° । २ ग. घ. °ति । विपर्ययेण तु क्रा । ङ. °ति । विपर्ययेणानुक्रमो नोप° । ब्रह्मसूत्रेषु तु 'विपर्ययेण तु क्रमोत उपपद्यते च' (२.३.१४) इत्युपलभ्यते । ३ क. ख. घ. °च्यप्र° । ४ घ. °त्वात्प्राणवा° ।

अग्नयश्च तथा लोका अवस्थावसथास्त्रयः ।
उदात्तादिस्वराः कालाश्चैते वर्णत्रयात्मकाः ॥ १६ ॥
इति ज्ञात्वा पुनः [१]सर्वमक्षरत्रयमात्रतः । विलाप्याकारमद्वंद्वमुकाराख्ये विलापयेत् ॥ १७ ॥
उकारं च मकाराख्ये महानादे मकारकम् ।
तथा मायात्मना नादं मायां जीवात्मरूपतः ॥ १८ ॥
जीवमीश्वरभावेन विद्यात्सोऽहमिति ध्रुवम् ।
एषा बुद्धिश्च विद्वद्भिः समाधिरिति कीर्तिता ॥ १९॥
यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः । समुद्रे लीयते तद्वज्जगन्मय्येव लीयते ॥ २० ॥
तस्मान्मत्तः पृथङ्नास्ति जगन्माया च सर्वदा ।
इति बुद्धिः समाधिः स्यात्समाधिरिति हि श्रुतिः ॥ २१ ॥
यस्यैवं परमात्माऽयं प्रत्यग्भूतः प्रकाशितः ।
स याति परमं भावं स्वकं साक्षात्परामृतम् ॥ २२ ॥

तेषामेव गार्हपत्यदक्षिणाहवनीयसंवर्तकाग्निरू[२]पात्मकतामाह–**अग्नय** इति । **लोका** इति तु पृथिव्यन्तरिक्षद्युसोमलोकात्मकतां दर्शयति । **अवस्था** इति जाग्रत्स्वप्नसुषुप्ततुरीयात्मकतामाह । **आवसथा** इति नाभिहृदयकण्ठमूर्धात्मकतामाह । **त्रय** इति संवर्तकादीनां चतुर्थानामप्युपलक्षणम् । **उदात्तादी**ति, उदात्तानुदात्तस्वरितैकश्रुत्यात्मकतामाह । **काला** इति भूतभविष्यद्वर्तमानसाधारणकालतामाह । **वर्णत्रये**ति नादस्याप्युपलक्षणम् । ऋग्वेदाद्यात्मकता चाकारादीनां श्रूयते–'तस्य ह वै प्रणवस्य या पूर्वा मात्रा पृथिव्यकारः स ऋग्भिर्ऋग्वेदो ब्रह्मा वसवो गायत्री गार्हपत्यः । द्वितीयाऽन्तरिक्षं स उकारः स यजुर्भिर्यजुर्वेदो विष्णू रुद्रास्त्रिष्टुब्दक्षिणाग्निः । तृतीया द्यौः स मकारः स सामभिः सामवेदो रुद्र आदित्या जगत्याहवनीयो याऽवसानेऽस्य चतुर्थ्यर्धमात्रा सा सौमलोक ॐकारः साऽऽथर्वणैर्मन्त्रैरथर्ववेदः संवर्तकोऽग्निर्मरुतो विराडेकऋषिः' इति । तथा–'जागरिते ब्रह्मा स्वप्ने विष्णुः सुषुप्तौ रुद्रस्तुरीयमक्षरम्' इति च । तथाऽन्यत्र–'नाभिर्हृदयं कण्ठो भूर्धा चे'ति ॥ १६ ॥ उक्तरूपोपेतमकारं तथाविध उकारे तं च तथाविधे मकारे तं नादे तं मायायां तां च तदुपाधिके जीवे तं च परमात्मनैकीकृत्य तद्रूपेणावतिष्ठत इत्यर्थः ॥ १७–२० ॥ **इति हि श्रुतिरि**ति । 'इदं सर्वं यदयमात्मा' इति हि श्रूयते ॥ २१ ॥ उक्तसमाधिनिष्ठस्य फलमाह–**यस्यैव**मिति । **परमं भाव**मित्येतद् गतखण्डतृतीयाध्याये[३] निरूपितम् ॥ २२ ॥

जैसे फेन, तरंग आदि समुद्र से उठते और उसी में लीन हो जाते हैं (क्योंकि समुद्र से भिन्न वे कुछ नहीं है) ऐसे सारा जगत् मुझमें ही उठा है और मुझमें ही लीन हो रहा है, अतः जगत् व माया मुझसे पृथक् नहीं है । यह निश्चय ही वेदोक्त समाधि है ॥ २०–२१ ॥ प्रत्यगात्मरूप परमात्मा को जिसने इस तरह समझ लिया वह अपने परम भाव अर्थात् मुक्तस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है । ॥ २२ ॥ जब मन में व्यापक अखण्ड चैतन्य का सर्वदा भान होता है तब व्यवधायक अज्ञान न रहने

---

१. वाच्यस्य वाचकाभेदो यथा वनादिशब्दभिन्नो वनादिपदार्थो नास्ति वृक्षाणामेव तत्त्वात् तथा च संसारः शब्द एव सर्वश्च शब्दः प्रणव एव स्थूलादित्रितयस्याकारादिवाच्यत्वात् प्रणवः पुनरात्मैव तमन्तरा सत्त्वशून्यत्वाद् इत्यादिविचारप्रकारो माण्डूक्यविवरणादौ दर्शितः । पञ्चीकरण-प्रकरणमत्र मद्‌उपयोगीति प्रसिद्धमेव । २. क. °रूपक° । ३ द्वादशश्लोकव्याख्याने ! स्वामित्रे मुक्तस्वरूपे प्रतिष्ठत इति सारार्थः ।

यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा । योगिनोऽव्यवधानेन तदा संपद्यते स्वयम् ॥ २३ ॥

यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येवाभिपश्यति ।
सर्वभूतेषु चाऽऽत्मानं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ २४ ॥

यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।
एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ॥ २५ ॥

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि स्थिताः ।
तदाऽसावमृतीभूतः[1] क्षेमं गच्छति पण्डितः ॥ २६ ॥

यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति । तत एव च विस्तारं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ २७ ॥

यदा पश्यति चाऽऽत्मानं केवलं परमार्थतः ।
मायामात्रं जगत्कृत्स्नं तदा भवति [2]निर्वृतः ॥ २८ ॥

यदा जन्मजरादुःखव्याधीनामेकभेषजम् । केवलं ब्रह्मविज्ञानं जायते[3]ऽसौ तदा शिवः ॥ २९ ॥

योगिन इति । व्यवधायकस्याज्ञानस्य निरासात्स्वयं ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः । ॥ २३-२५ ॥ **यदा सर्व** इति । तज्ज्ञानेनाज्ञाननिरासात्तत्कार्यनिवृत्तौ 'योऽकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्त्यत्रैव सम[4]वनीयन्ते' 'ब्रह्मैव सन्ब्रह्माप्येति' इति श्रुत्युक्तं ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः ॥ २६ ॥ **यदा भूतेति** । भूतानां पृथिव्यादीनां यः पृथग्भावो भेदः स सर्व एकस्मिन्नेव ब्रह्मणि प्रलयदशायां तादात्म्येन [5]स्थित्वा पुनः सृष्टौ तत एव विस्तारं प्रतिपद्यत इति यः पश्यति स ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः । श्रुतिपुराणयोरयं समानः पाठः ॥ २७ ॥

से योगी स्वयं ब्रह्म ही हो जाता है ॥ २३ ॥ जब सबको स्वयं में व स्वयं को सबमें देखता है तब साधक ब्रह्म हो जाता है ॥ २४ ॥ परमात्मा से एक हुआ योगी जब समाधि में स्थित हो कोई भेद नहीं देखता तब वह केवल ब्रह्मरूप से रहता है ॥ २५ ॥ जब साधक की मनःस्थित सभी कामनायें निवृत्त हो जाती हैं तब यह अमृत हुआ मोक्ष प्राप्त करता है ॥ २६ ॥ जो यह जानता है कि पृथिवी आदि भूतों का भेद प्रलय में एकमात्र परमात्मा में ही रहता है व सृष्टिकाल में उसी से पुनः फैल जाता है, वह ब्रह्म हो जाता है ॥ २७ ॥ जब केवल अपने को वास्तविक तथा सारे जगत् को मायामात्र जानता है तब साधक मुक्त हो जाता है ॥ २८ ॥ जब जन्म, जरा, दुःख व सब व्याधियों की अकेली दवा रूप निर्विशेष आत्मज्ञान हो जाता है तब वह साधक शिव ही है । (सदा शिव होते हुए भी ज्ञान न होने से स्वयं को अशिव समझता है, वह ग़ैरसमझी ज्ञान से दूर हो जाती है । ज्ञान के बिना अशिव और ग़ैरसमझ वाला है, ज्ञान के बाद केवल शिव रहता है यह भेद है ।) ॥ २९ ॥ इसलिये ज्ञान से ही

---

१ क. ख. ग. °तीभावः क्षे° । २ व. निर्वृतिः । ३ °तेऽसै त° । ४ क. ख. ध. वलीं । ५ ग. ङ. स्थितः ।

तस्माद्विज्ञानतो मुक्तिर्नान्यथा कर्मकोटिभिः ।
कर्मसाध्यस्य नित्यत्वं न सिध्यति कदाचन ॥ ३० ॥
ज्ञानं वेदान्तविज्ञानमज्ञानमितरन्मुने । अहो ज्ञानस्य माहात्म्यं मया वक्तुं न शक्यते ॥ ३१ ॥
अत्यल्पोऽपि यथा वह्निः सुमहन्नाशयेत्तमः ।
ज्ञानाभ्यासस्तथाऽल्पोऽपि महत्पापं विनाशयेत् ॥ ३२ ॥
यथा वह्निर्महादीप्तः शुष्कमार्द्रं च निर्दहेत् ।
तथा शुभाशुभं कर्म ज्ञानाग्निर्दहति क्षणात्[1] ॥ ३३ ॥
पद्मपत्रं यथा तोयैः स्वस्थैरपि न लिप्यते ।
तथा शब्दादिभिर्ज्ञानी विषयैर्न हि लिप्यते ॥ ३४ ॥
मन्त्रौषधिबलैर्यद्वज्जीर्यते भक्षितं विषम् ।
तद्वत्सर्वाणि पापानि जीर्यन्ते ज्ञानिनः क्षणात् ॥ ३५ ॥
पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्यच्छन्स्वपञ्श्वसन् ।
प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ॥ ३६ ॥
अकर्ताऽहमभोक्ताऽहमसङ्गः परमेश्वरः ।
सदा मत्संनिधानेन चेष्टते सर्वमिन्द्रियम् ॥ ३७ ॥

निर्वृतस्तृप्तो मुक्त इत्यर्थः ॥ २८–३२ ॥ शुष्कमार्द्रं चेति । परस्परविरोधिनोः शुभाशुभयोरेकरूपेण

मोक्ष होता है कर्मों से नहीं । कर्म से जो मिलता है वह कभी नित्य नहीं होता ॥ ३० ॥ वेदान्तार्थानुभव ही ज्ञान है, बाकी सब अज्ञान ही है । ज्ञान का माहात्म्य मेरे द्वारा भी बताया नहीं जा सकता ॥ ३१ ॥ जैसे थोड़ी भी आग घने अँधेरे को नष्ट कर देती है ऐसे ज्ञान का थोड़ा भी अभ्यास महान् पापों को निवृत्त कर देता है ॥ ३२ ॥ जैसे उद्दीप्त वह्नि सूखे व गीले सभी ईंधन को जला डालती है वैसे ज्ञानाग्नि क्षणभर में शुभ व अशुभ सभी कर्मों को नष्ट कर देती है ॥ ३३ ॥ जैसे कमलपत्र अपने पर पड़े हुए भी जल से लिप्त नहीं होता ऐसे ज्ञानी शब्दादि विषयों से लिप्त नहीं होता ॥ ३४ ॥ जैसे खाया हुआ विष मंत्र या दवा के द्वारा निर्बल हो जाता है वैसे ज्ञानी के सारे पाप फलदान में असमर्थ हो जाते हैं ॥ ३५ ॥ देखना, चलना आदि सभी ज्ञान व कर्म करते हुए जिसे यह निश्चय बना रहता है कि मैं अकर्ता, अभोक्ता, असंग परमेश्वर हूँ, सब इंद्रियाँ मेरे सांनिध्य के कारण चेष्टा कर रही हैं,

---

१ 'यथा मन्त्रबलोपेतः क्रीडन् सर्पैर्न दश्यते । क्रीडन्न लिप्यते ज्ञानी तद्वदिन्द्रियपन्नगैः ॥' इति बाल. संस्करणेऽधिकमपि दर्शितम् ।

इतिविज्ञानसंपन्नः सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।

लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ३८ ॥

ये द्विषन्ति महात्मानं ज्ञानवन्तं नराधमाः ।

पच्यन्ते रौरवे कल्पमेकान्ते नरके सदा ॥ ३९ ॥

दुर्वृत्तो वा सुवृत्तो वा मूर्खः पण्डित एव वा ।

ज्ञानाभ्यासपरः पूज्यः किं पुनर्ज्ञानवान्नरः ॥ ४० ॥

निरपेक्षं मुनिं शान्तं निर्वैरं समदर्शिनम्[1] । अनुव्रजाम्यहं नित्यं [2]पूयेयेत्यङ्घ्रिरेणुभिः ॥ ४१ ॥

यथा राजा जनैः सर्वैः पूज्यते मुनिसत्तम ।

तथा ज्ञानी सदा देवैर्मुनिभिः पूज्य एव हि ॥ ४२ ॥

यस्य गेहं समुद्दिश्य ज्ञानी गच्छति सुव्रत ।

तस्य क्रीडन्ति पितरो यास्यामः परमां गतिम् ॥ ४३ ॥

यस्यानुभवपर्यन्ता बुद्धिस्तत्त्वे प्रवर्तते । तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ॥ ४४ ॥

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।

अपारसच्चित्सुखसागरे सदा विलीयते यस्य मनःप्रचारः ॥ ४५ ॥

ज्ञानेन दाहे निदर्शनम् ॥ ३३–३९ ॥

ज्ञानाभ्यासपर इति । ज्ञानसाधनयोगाङ्गयमाद्यभ्यासवानपि पूज्यः किं पुनर्ज्ञानीत्यर्थः ॥४० ॥ **निरपेक्षमिति** । विवेकविज्ञानातिरिक्तस्य [3]निष्कलत्वावधारणाद्विवेकविज्ञानस्य प्राप्तत्वात्क्वचिदप्यपेक्षारहितमित्यर्थः । **समदर्शिनमिति** । तथाच भगवतोक्तम्–'सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु । साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते' इति । ॥ ४१-४५ ॥

वही निःसंग हो सब कुछ करता है और उसे ही कर्म या विषयों का लेप नहीं होता । जिसे यह बोध बना नहीं रहता वह आसक्त हो जाता है ॥ ३६–३८ ॥

जो नराधम आत्मवेत्ता से द्वेष करते हैं वे कल्पपर्यन्त रौरव नरक में कष्ट पाते हैं ॥ ३९ ॥ जो मनुष्य ज्ञान के अभ्यास में तत्पर हो वह सदा पूज्य है, चाहे उसका आचरण अच्छा हो या बुरा, चाहे वह मूर्ख हो या पण्डित । जब अभ्यासी ही पूज्य है तो जिसने ज्ञान प्राप्त कर लिया उसकी पूज्यता का क्या कहना ॥ ४० ॥ निरीह, निर्वैर, समदर्शी, शान्त मुनि का तो मैं भी नित्य अनुगमन करता हूँ कि उसकी चरणरज से स्वयं को पवित्र कर लूँ ॥ ४१ ॥ जैसे राजा सारी जनता का पूज्य होता है वैसे ही ज्ञानी सब देवताओं और मुनियों का पूज्य होता है ॥ ४२ ॥ ज्ञानी (भिक्षादि के निमित्त) जिसके घर की ओर जाता है उसके पितर यह समझकर प्रसन्न

---

१. ग. °दर्शन° । २. ग. ङ. पूजयेत्य° । ३ निष्फलत्वेति बाल. पाठः, युक्तं तथा पठितुम् ।

महात्मनो ज्ञानवतः प्रदर्शनात्सुरेश्वरत्वं झटिति प्रयाति ।
[1]विहाय संसारमहोदधौ नरा रमन्ति ते पापबलादहो मुने ॥ ४६ ॥
महानिधिं प्राप्य विहाय तं वृथा विचेष्टते मोहबलेन बालकः ।
यथा तथा ज्ञानिनमीश्वरेश्वरं विहाय मोहेन चरन्ति मानवाः ॥ ४७ ॥
अहो महान्तं परमार्थदर्शिनं विहाय मायापरिमोहिता नराः ।
हिताय लोके विचरन्ति ते मुने विषं पिबन्त्येव महामृतं विना ॥ ४८ ॥
बहुनोक्तेन किं सर्वं संग्रहेणोपपादितम् । श्रद्धया गुरुभक्त्या त्वं विद्धि वेदान्तसंग्रहम् ॥ ४९ ॥
यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते न संशयः ॥ ५० ॥
सूत उवाच-इत्येवमुक्त्वा भगवांस्तूष्णीमास्ते महेश्वरः ।
वक्तव्याभावमालोक्य मुनयः करुणानिधिः ॥ ५१ ॥
बृहस्पतिश्च मुनयो वेदान्तश्रवणात्पुनः । आनन्दाक्लिन्नसर्वाङ्ग आत्मानन्दवशोऽभवत् ॥ ५२ ॥

महात्मन इति । श्रूयते हि मुण्डकोपनिषदि-'यं यं लोकं मनसा संविभाति विशुद्धसत्त्वः कामयते यांश्च कामान् तं तं लोकं जयते तांश्च कामांस्तस्मादात्मज्ञं ह्यर्चयेद्भूतिकामः' इति । इत्थं सकलश्रेयोमूलस्य तस्य परित्यागेनान्यत्र प्रवृत्तिः संचितदुरितैकहेतु- केत्याह- **विहायेति** ॥ ४६-४९ ॥ गुरुभक्तेस्तत्र कारणत्वे श्वेताश्वतरश्रुतिमुदाहरति-**यस्य देव** इति ॥ ५० ॥

होते हैं कि हमें परम गति मिलेगी ॥ ४३ ॥ जिसे शिवतत्त्व का अनुभव हो चुका है उसके दृष्टिपात से ही सारे पाप नष्ट हो जाते हैं ॥ ४४ ॥ जिसका चित्त सदा अपार सच्चिदानन्दात्मक सागर में निमज्जन करता है उसका कुल पवित्र हो जाता है, माता कृतार्थ हो जाती है, तथा भूमि पुण्यमयी हो जाती है ॥ ४५ ॥ ज्ञानवान् महात्मा के दर्शन से ही सुरेश्वरता प्राप्त हो जाती है । तथापि खेद का विषय है कि लोग उसके लिये प्रयास नहीं करते और संसारपंक में निमग्न होते जाते हैं ॥ ४६ ॥ जिस प्रकार किसी बालक को महान् खजाना मिल जाये तो भी उसकी महत्ता न समझने वाला वह उसे छोड़ इधर-उधर भटकता रहता है, उसी प्रकार सांसारिक लोग ज्ञानीरूप प्रत्यक्ष महेश्वर को छोड़ अन्यत्र आयास करते हैं ॥ ४७ ॥ ओह आश्चर्य है ! परमार्थवेत्ता महात्मा को छोड़ मायामुग्ध लोग अपना हित प्राप्त करने के लिये संसार में ही परिभ्रमण करते हैं (जिससे अनायास हित मिल सकता है उस मुख्य परमहंस की सेवा में उपस्थित नहीं होते) । वे लोग वैसे ही हैं जैसे कोई श्रेष्ठ अमृत छोड़ कर विष पिये (और चाहे अमरता पाना !) ॥ ४८ ॥

अधिक कहने से क्या लाभ ? सारी बातें संक्षेप में मैंने समझा ही दी हैं । श्रद्धा और गुरुसेवापूर्वक वेदान्त में संगृहीत अर्थ को समझो ॥ ४९ ॥ जिसे महादेव और गुरु में एक जैसी परम

---

१. ङ. "हारसं" ।

भवन्तोऽपि महाप्राज्ञा मत्तःप्राप्तात्मवेदनाः । अभवन्कृतकृत्याश्च मा शङ्कध्वं कदाचन ॥ ५३ ॥
स्थापयध्वमिमं मार्गं प्रयत्नेनापि हे द्विजाः ।
स्थापिते वैदिके मार्गे सकलं सुस्थिरं भवेत् ॥ ५४ ॥
यो हि स्थापयितुं शक्तो न कुर्यान्मोहतो नरः ।
तस्य हन्ता न पापीयानिति वेदान्तनिर्णयः ॥ ५५ ॥
यः स्थापयितुमुद्युक्तः श्रद्धयैवाक्षमोऽपि सः । सर्वपापविनिर्मुक्तः साक्षाज्ज्ञानमवाप्नुयात् ॥ ५६ ॥
यः स्वविद्याभिमानेन वेदमार्गप्रवर्तकम् । छलजात्यादिभिर्जीयात्स महापातकी भवेत् ॥ ५७ ॥
य इमं ज्ञानयोगाख्यं खण्डं श्रद्धापुरःसरम् । पठते सुमुहूर्तेषु न स भूयोऽभिजायते ॥ ५८ ॥
ज्ञानार्थी ज्ञानमाप्नोति सुखार्थी सुखमाप्नुयात् । वेदकामी लभेद्वेदं विजयार्थी जयं लभेत् ॥ ५९ ॥
राज्यकामो लभेद्राज्यं क्षमाकामः क्षमी भवेत्[1] । तस्मात्सर्वेषु कालेषु पठितव्यो मनीषिभिः[2] ॥ ६० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे समाधिर्नाम विंशोऽध्यायः ॥ २० ॥

सूतो मुनीन्संबोध्याऽऽह–**इत्येवमुक्त्वेति** ॥ ५१–५४ ॥ कृतकृत्यस्य किं स्थापनप्रवृत्त्याऽपीत्यत आह–**यो हि स्थापयितुमिति** । स्वयं कृतकृत्येनापि परमकारुणिकेन शत्रोरपि भवदल्पमप्यनिष्टं न सोढव्यं किमुत सकललोकस्य प्राप्तं विद्यासंप्रदायोच्छेदलक्षणं महत्तरमनिष्टमित्यर्थः ॥ ५५–६० ॥

संहितायाश्च सूतस्य व्याख्यां तात्पर्यदीपिकाम् । सुस्थिरामनुगृह्णातु विद्यातीर्थमहेश्वरः ॥ १ ॥

इति श्रीमत्काशीविलासश्रीक्रियाशक्तिपरमभक्तश्रीमत्त्र्यम्बकपादाब्जसेवापरायणेनोपनिषन्मार्गप्रवर्तकेन श्रीमाधवाचार्येण विरचितायां श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे समाधिनिरूपणं नाम विंशोऽध्यायः ॥ २० ॥

–समाप्तमिदं ज्ञानयोगखण्डम्–

भक्ति है उसे निश्चित ही ये सब विषय समझ आ जाते हैं ॥ ५० ॥

सूतजी बोले–हे मुनियों ! करुणासागर भगवान् ने इतना कहकर अन्य कुछ बताने योग्य विषय बचा न समझ मौन धारण किया ॥ ५१ ॥ बृहस्पति ने भी वेदान्तश्रवण से परमानन्द में स्थिति पायी ॥ ५२ ॥ आप लोगों ने भी मुझसे आत्मज्ञान प्राप्त किया है, अतः आप सभी कृतकृत्य हो गये हैं, इसमें शंका मत कीजिये ॥ ५३ ॥ मोक्ष के इस घण्टापथ को अध्ययन, आचरण, निश्चय और प्रचार द्वारा स्थापित कीजिये । वैदिक मार्ग दृढतापूर्वक प्रतिष्ठित होने से सब कुछ स्थिर होता है ॥ ५४ ॥ जो इस मार्ग की स्थापना में समर्थ हो और आलस्यादिवशात् इसके लिये प्रयास न करे, उसे यदि कोई अन्य व्यक्ति मार भी दे तो अधिक दोष का भागी नहीं होता यह वेदान्तों का निर्णय है ॥ ५५ ॥ जो व्यक्ति असमर्थ होने पर भी श्रद्धा से प्रेरित हो इसकी स्थापना का प्रयास करता है वह सब पापों से रहित हो तत्त्वज्ञान पा ही लेता है ॥ ५६ ॥ जो तार्किकंमन्य वेदमार्ग के प्रवर्तक को असद्-युक्तियों से हराता है वह महापापी है ॥ ५७ ॥

जो श्रद्धालु शुभ समय में इस ज्ञानयोगखण्ड का अध्ययन करता है उसे पुनः गर्भवास नहीं करना पड़ता ॥ ५८ ॥ ज्ञानेच्छुक इसके पाठ से ज्ञान प्राप्त करता है, सुखप्रार्थी सुख पाता है, वेद चाहने वाले को वेद कण्ठ करने की सामर्थ्य मिल जाती है, विजयकामी की जीत होती है, राज्येच्छुक को राज्य और सहनशीलता चाहने वाले को उसीकी प्राप्ति हो जाती है । अतः बुद्धिमानों को हर समय इसका पठन करना चाहिये । ॥ ५९–६० ॥

–ज्ञानयोग खण्ड पूरा हुआ–

---

१. "मः क्षमां लभेत् । यद्यदिच्छेच्च मनसा तत्तदेव फलं लभेत् ॥ इति वाल. पाठोधिकः । २. गुणान्विताय शिष्याय प्रदेयोऽयं प्रयत्नतः ॥ इति तत्राधिकम् ।

रेकात्मकं जगुः ॥१६॥ अतश्चित्तलयेनैवाऽहं गणेशो न संशयः । चित्तपंचकमुत्सृज्य पूर्णयोगमवाप्नुयात् ॥१७॥ तत्र समाधिजं सौख्यं वदामि युक्तिभावतः । गणेशोऽहं तदाकारो भवामि यदि योगतः ॥१८॥ तदा संयोगजः प्रोक्तोऽनुभवो योगिनां हृदि । यदाऽहं गणनाथश्चेन्नागतो न गतः कदा ॥१९॥ तदा ह्ययोगजः प्रोक्तोऽनुभवः शांतिदायकः । अतोऽयोगमयो योगः कथं तत्र प्रवर्तते ॥२०॥ चित्तं नानाविधं दक्ष संयोगायोगधारकम् । योगे योगात्मकोऽहं च तदा शांतिः प्रलभ्यते ॥२१॥ शांतीनां शांतिरूपा सा योगशांतिः प्रजापते । तस्मात् परं विद्यते न ब्रह्म योगात् सुनिश्चितम् ॥२२॥ अतोऽयं गणनाथस्तु ब्रह्मणस्पतिरुच्यते । संयोगाऽयोगकादीनां ब्रह्मणां पातृभावतः ॥२३॥ एतत् सर्वं समाख्यातं रहस्यं परमाद्भुतम् । गजाननस्य ते दक्ष प्रकृतं शृणु सांप्रतम् ॥२४॥

॥ ॐमिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरित्रे गणेशस्वरूपवर्णनं नाम तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ तपसा भक्तिभावेनागतं दृष्ट्वा गजाननम् । अयोगो हर्षितोऽत्यंतमुत्थाय प्रणनाम तम् ॥ १ ॥ ततः पूज्य गणेशानं प्रभुं नानोपचारकैः । पुनः प्रणम्य विघ्नेशं तुष्टाव करसंपुटः ॥२॥ अयोग उवाच । शांतिस्वरूपाय सुशांतिदाय वाणीमनोहीनतमाय ढुंढे । वाणीमनोयुक्तविचारिणे वै योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥३॥ वाणीमनोयुक्तमयं वदामि नो विश्वरूपोऽसि कथं स्तवीमि । नित्यं गणेशाय नमो महात्मन् योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥४॥ वाणीमनोहीनमयं कथं त्वां ब्रुवेऽद्य संयोगमयं कदा च । नो योगरूपं त्वथ ते नमो वै योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥५॥ त्वत्तः प्रसूतानि महानुभाव ब्रह्माणि विश्वानि पराणि भूयः । त्वय्येव लीनानि ह्यभिन्नभावाद्योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥६॥ नित्यं ह्ययोगाय निवृत्तिदाय मायाविहीनाय गणाधिपाय । वाणीमनोहीनतया सुलभ्य योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥७॥ स्वानंदरूपाय सुशांतिदाय सिद्ध्या च बुद्ध्या सह खेलकाय । वाणीमनोहीन निजात्मलभ्य योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥८॥ अव्यक्तरूपाय च साहजाय मोहेन हीनाय सदा शिवाय । त्रैविध्यनाथाय च नेति कर्त्रे योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥९॥ सामान्यरूपाय त्रयीमयाय द्वंद्वप्रकाशाय च विष्णवे ते । आनंदनाथाय सुखेलकाय योगाय योगाधिपते नमस्ते

॥१०॥ आत्मस्वरूपाय सदाऽमृतस्थयोगेन संलभ्यतमाय भानो। भेदैर्विहीनाय च जीवनाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥११॥
नानाप्रभेदेषु च तन्मयाय सर्वस्वरूपाय च शक्तये ते। आनंत्यभावैश्च सुमोहदाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१२॥ साक्षि-
स्वरूपाय च सांख्ययोगलभ्यस्वरूपाय सदात्मसंस्थ । बोधेन हीनाय परात्पराय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१३॥
बोधस्वरूपाय संख्याविहारकर्त्रे सदा पालकभावधारिन् । त्रैविध्यनाथाय महोदराय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१४॥
सोहंस्वरूपाय च चिन्मयाय मोहेन युक्ताय च हीनकाय । देहिस्वरूपेण विहारकर्त्रे योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१५॥
बिंदुप्रचुराय चतुष्पदाय चतुर्विधेषु प्रभवाय तुभ्यम् । आनंत्यतत्त्वाय च देहभोक्त्रे योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१६॥
तुर्यात्मदेहाय लयात्मकाय कालस्वरूपाय गणेश्वराय । नादात्मकायाऽथ त्रिदेहगाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१७॥
आनंदकोशात्मकसंस्थिताय प्राज्ञाय सौषुप्तमयाय तुभ्यम् । नित्येश्वरायैव तयोः प्रचारिन् योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१८॥
सर्वांतरस्थाय च सूक्ष्मकाय स्वप्नप्रचुराय च तैजसाय। हिरण्यगर्भाय तयोः प्रचारिन् योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१९॥ बाह्य-
स्थितायान्नमयाय विश्ववैश्वानरायैव तयोः प्रचारिन् । स्थूलस्वरूपाय च जागृदास्थ योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२०॥ विश्वस्य
द्वैविध्यमयाय तुभ्यं नानाऽऽदिरूपाय च खेलकाय। शक्तेश्च धात्रे हरये शिवाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२१॥ एते
गणेशाधिपते कलांशा विघ्नेश्वरास्ते गणनायकाय। न त्वं सदैतैः सहितो हि तुभ्यं योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२२॥
स्तुमः कथं नाथ गणेशरूपं संयोगहीनं च ह्ययोगहीनम् । नादात्म्यरूपं भव तुष्टचित्तं योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२३॥
मुद्गल उवाच । एवं स्तुत्वा गणेशानं प्रणनाम कृतांजलिः । अयोगस्तं गणाधीशो जगाद घननिःस्वनः ॥२४॥ गणेश उवाच ।
वरान् वृणु महाभाग मनसीप्सितरूपकान् । दास्यामि भक्तितुष्टोऽहं स्तोत्रेणानेन योगप ॥२५॥ त्वया कृतमिदं स्तोत्रं
योगशांतिपदप्रदम् । पठतां शृण्वतां नित्यं नानासिद्धिप्रदं भवेत् ॥२६॥ यं यमिच्छसि तं तं वै दास्यामि स्तोत्र-
पाठतः। मयि प्रीतिकरं चास्तु भक्तिभावप्रदं तथा ॥२७॥ एकविंशतिवारं चैकविंशति दिनावधि। पठेत् तस्य सर्वं च
दास्यामि दुर्लभं हि चेत् ॥२८॥ एवमुक्त्वा गणेशानः सस्वजे तं गणाधिपम्। अयोगरूपिणं हर्षसंयुक्तं प्रचकार
ह ॥२९॥ ततोऽयोगो गणाध्यक्षं प्रणम्य च पुनः पुनः । जगाद भक्तिसंयुक्तो हृष्टरोमा सुहर्षितः ॥३०॥ अयोग उवाच ।
यदि ढुंढे वरान् मे त्वं दास्यसि भक्तिमोहितः । तदा ते पादयुग्मे मे भक्तिं देहि दृढां पराम् ॥३१॥ पूर्णयोगस्वरूपस्थं मां

कुरुष्व गजानन । मुक्तं मुक्तस्वरूपस्थं नाथ नेच्छामि ते नमः ॥३२॥ मुद्गल उवाच । अयोगगणराजस्य श्रुत्वा वचनमुत्तमम् ।
जगाद तं गणेशानस्तथेत्यंतर्हितोऽभवत् ॥३३॥ अयोगस्तं हृदि स्थाप्य भजनेऽनन्यमानसः । अंते योगमयः सोऽपि बभूव
मोक्षनायकः ॥३४॥ इति ते सर्वमाख्यातं चरितं गणपस्य यत् । पूर्णयोगधरस्यापि समासेन प्रजापते ॥३५॥ अतस्त्वं
गणराजं तं भजस्व भक्तिसंयुतः । तेन यज्ञमिमं पूर्णं करिष्यसि न संशयः ॥३६॥ अंते योगयुतश्चैव ब्रह्मभूतो भविष्यसि ।
आज्ञां देहि गमिष्यामि त्वदातिथ्यसुतोषितः ॥३७॥ रहस्यं गणनाथस्य कथितं सकलं मया । नान्यत किंचिदतो दक्ष परं
वेदादिसंमतम् ॥३८॥ शृणुयाद्यः पठेद्वापि स सर्वं प्राप्नुयाच्छुभम् । अंते योगमयो भूत्वा संतिष्ठेत गणपात्मकः ॥३९॥

॥ ओमिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे योगचरिते नवमे खंडे पूर्णयोगचरितवर्णनं नाम चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं कृतस्त्वया महामुने । येन गणेशमाहात्म्यं श्रावितं योगदायकम् ॥१॥ गणेशगीतासारादि कथितं तु विशेषतः । ज्ञानं योगप्रदं पूर्णं संक्षेपेण त्वया परम् ॥२॥ तत्र बुद्धं मया सर्वमतः सौलभ्यतो वद । योगं क्रमयुतं पूर्णं येन योगी नरो भवेत् ॥३॥ सूत उवाच । एवं पृष्टो महायोगी मुद्गलस्तमुवाच यत् । हर्षेण महता युक्तस्तत्तेऽहं कथयामि तु ॥४॥ मुद्गल उवाच । धन्योऽसि कृतकृत्योऽसि साक्षाद्गणपतेः किल । विभूतिवाचकस्तत्र न चित्रमिदमुत्तमम् ॥५॥ त्वया पृष्टं महाभाग लोकोपकारकारकम् । सर्वेषां सुलभत्वेन योगशांतिपदप्रदम् ॥६॥ कथयामि च ते प्रीत्या गुह्यं वेदरहस्यकम् । शृणुष्वैकमना दक्ष योगं शांतिप्रदायकम् ॥७॥ चित्तं पंचविधं प्रोक्तं तेषु पंचविधो रसः । सरसं चित्तमुत्सृज्य योगी भवति मानवः ॥८॥ क्षिप्तं मूढं च विक्षिप्तमेकाग्रं च निरोधकम् । चित्तं पंचविधं विद्धि जगत्सु ब्रह्मसु स्थितम् ॥९॥ व्यष्टिभावे स्थिता ये तु जंतवो विविधात्मकाः । लक्षचतुरशीतिषु योनिषु संभवाः किल ॥१०॥ देहभोगादिमार्गेषु कुशलाः संभवंति ये । तेषु स्वस्वप्रपंचेषु नानाकार्यपरायणाः ॥११॥ तैः क्षिप्तं कार्यसिद्ध्यर्थं चित्तं कार्येषु नित्यदा । तत्तत्कार्यप्रकाशेन प्रकाशयति तान् हृदि ॥१२॥ तेन कार्येषु दक्षास्ते भवंत्यत्र न

संशयः । तदेव क्षिप्तसंज्ञं त्वं चित्तं जानीहि मानद ॥१३॥ केचित् स्वल्पज्ञकास्तेषु केचिज्ज्ञानाधिका मताः । मध्यमाः केचिदेवं तु नानाभेदाश्रिता नराः ॥१४॥ त्रिविधेषु विभागेषु स्थिता नानाविभेदतः । नानाज्ञानयुतास्तेषां रूपं न कथितुं क्षमम् ॥१५॥ लक्षचतुरशीतिषु जंतवो विविधात्मकाः । व्यष्टिस्थाः सर्वकार्येषु ज्ञानहीना भवंति ये ॥१६॥ ते मूढाः कथ्यते लोकैर्विषये चतुरैः सदा । तेषु नानाविधा भेदा अल्पाधिकसुमध्यमाः ॥१७॥ तेषां प्रकाशकं चित्तं नानामूढ-स्वभावगम् । तदेव मूढसंज्ञाख्यं चित्तं ज्ञानक्षयमंजसा ॥१८॥ परैः संबोधितो जंतुर्न बुबोध विचारतः । कार्यं नानाविधं तस्य चित्तं मूढं प्रकीर्तितम् ॥१९॥ व्यष्टिस्था ये नरा दक्ष स्वधर्मनिरताः सदा । नानातपःपरा भूत्वा मुक्तिमिच्छंति शाश्वतीम् ॥२०॥ विषयेषु विरज्यैव सदा ब्रह्मपरायणाः । कुर्वंति विविधं कर्माऽहर्निशं मुक्तिकारणात् ॥२१॥ तदपि ब्रह्म हृदये न दृष्टं तैर्महात्मभिः । न संसारसुखे चित्तं तेषां रमति कर्हिचित् ॥२२॥ अतो विक्षिप्तचित्तास्ते मता योगि-जनैः पुरा । ब्रह्मार्पणक्रियाः सर्वाः कुर्वन्त्यंतरबाह्यजाः ॥२३॥ विशेषेणैव क्षिप्तोऽहं संसारे मायया सदा । विगतक्षेपणं सर्वं नानासाधनभावतः ॥२४॥ तेषां मुक्त्यर्थमत्यंतं प्रकाशयति भावनाम् । चित्तं क्रियात्मिकां तेन विक्षिप्तं तत्प्रकीर्ति-तम् ॥२५॥ तत्र नानाक्रियायाश्च सामर्थ्येन विमोहितः । जानाति देवतां तुष्टां ममोपरि न संशयः ॥२६॥ कदा देव-प्रसादादि गृह्य विक्षेपसंयुतः । अनाधारां क्रियां कुर्याद्देवाज्ञावशगो मुधा ॥२७॥ स्वप्नेषु विविधान् भावान् पश्यति तद्गतचेतसा । सत्यं स्वप्नं मदीयं तु मान्यं तादृशजं चरेत् ॥२८॥ एवं विक्षिप्तभावेन मोहितः स कदाचन । अनाधारं करोत्येव नानातपःप्रभावतः ॥२९॥ समष्टिव्यष्टिसंस्थं यच्चित्तं वैराटगं परम् । तेन व्यष्टिं समाव्याप्य भुंक्ते स विविधं सुखम् ॥३०॥ वैराटस्य क्रिया प्रोक्ता व्यापिका शास्त्रसंमते । तत्र व्यापकभावस्य चित्तं प्रकाशदं मतम् ॥३१॥ तत्त्वेषु विविधेष्वेव स्थूलसूक्ष्मादिगेषु च । व्यापकभावकाशत्वाच्चित्तं तेषु स्थितं मतम् ॥३२॥ समष्टिव्यष्टिसंयोगेऽत्र ब्रह्म स्थूलगं परम् । तथा स्वप्नगतं सूक्ष्मं सौषुप्तं समसंस्थितम् ॥३३॥ चेतनाभावगं पूर्णं तद्वन्नादात्मकं मतम् । अस्मिताख्यं परं ब्रह्म तेषु चित्तं प्रकीर्तितम् ॥३४॥ समष्टिव्यष्टिभागस्य तयोरैक्यस्य च प्रभो । प्रकाशकारकं विद्धि चित्तमेकाग्रसंज्ञितम् ॥३५॥ समष्टिव्यष्टिभावेषु न भिन्नं भवतीत्यहो । तेनैकाग्रं समाख्यातं चित्तं तज्ज्ञानकारकम् ॥३६॥ देहश्चतुर्विधः प्रोक्तः स्थूलः सूक्ष्मः समात्मकः । अस्मिताख्यश्चतुर्थश्च तेषु देही स्थितो मतः ॥३७॥ देहेषु मोहितो देही जीव इत्यभिधीयते ।

मोहहीनः स एवाऽपि शिवः प्रोक्तो मनीषिभिः ॥३८॥ जीवशिवात्मिका संज्ञा देहिनो भ्रममात्रतः । सदैकात्मस्वभावत्वात्तत्र भेदो न विद्यते ॥३९॥ तत्र जीवशिवाकारभावप्रकाशकारकम् । चित्तमेकाग्रसंज्ञाख्यं तिष्ठति देहिसंश्रितम् ॥४०॥ तास्मितायाः परं चित्तमेकाग्रं विद्यते न वै । देहदेहिमयं चित्तमेकाग्रं योगिनां मते ॥४१॥ चतुर्णां वपुषां यत्र ब्रह्माकारेण जायते । संयोगो बिंदुरूपं तज्ज्ञानत्वं ब्रह्म सर्वगम् ॥४२॥ चतुष्पदं बुधैः प्रोक्तं चतुर्भिर्वर्जितं सदा । देहानां ब्रह्म विख्यातं नानादेहस्वभावगम् ॥४३॥ तत्र चतुष्पदाकारभावप्रकाशकारकम् । चतुर्भिर्वर्जितस्यैव चित्तं तिष्ठति तद्गतम् ॥४४॥ देहेषु न भवेद्भिन्नं सर्वगात्मस्वभावतः । निरोधं कथ्यते चित्तं बिंदुधर्मप्रकाशकम् ॥४५॥ जीवशिवात्मभावस्थं मोहहीनं सदात्मगम् । ब्रह्म सोऽहं समाख्यातं सदा भ्रांतिविवर्जितम् ॥४६॥ तत्र जीवशिवाकारमोहहीनप्रकाशकम् । चित्तमात्मस्वरूपस्थं निरोधं कथ्यते बुधैः ॥४७॥ देहदेहिसमायोगे स्वत उत्थानमुच्यते । बोधाख्यं द्वंद्वभावेन ब्रह्म खेलकरं सदा ॥४८॥ तत्र निरोधकं चित्तं तस्य रूपं वदाम्यहम् । संक्षेपेण प्रजानाथ शृणु भावसमन्वितः ॥४९॥ बाह्यं स्थूलं समाख्यातमांतरं सूक्ष्मगं मतम् । बाह्यांतरैकभावस्थमानंददेहगं परम् ॥५०॥ त्रिभिर्हीनं त्रयाणां च चालकं ह्यस्मितात्मकम् । अहमानुभवेनैतज्ज्ञानत्वं योगिनां हृदि ॥५१॥ तेषां संयोगभावे यच्चतुर्णां वपुषां परम् । सर्वात्मकं भवेद्ब्रह्म पंचमं बिंदुसंज्ञितम् ॥५२॥ चतुर्विधा नरस्यैव कल्पना हृदि संस्थिता । अतः परं न भेदोऽस्ति भवेद्येनास्य कल्पना ॥५३॥ बिंदुत्यागे निरालंबं चित्तं भवति सर्वदा । सततं तत् समाख्यातं ब्रह्म ध्यातृविहीनतः ॥५४॥ न किंचिज्ज्ञायते यत्र भेदहीनप्रभावतः । सोहं मात्रात्मकं चित्तं निरालंबसमाधिदम् ॥५५॥ अवलंबनगं चित्तं चतुर्धा देहिसंश्रितम् । अवलंबनहीनं तद्देहिगं चिन्मयं भवेत् ॥५६॥ निरालंबपरित्यागेऽधिकसंरोधनं भवेत् । चित्तस्य देहदेहिभ्यां हीनत्वान्नात्र संशयः ॥५७॥ मनोवाणीविहीनं तच्चित्तं ज्ञानत्वमादरात् । अस्तिनास्तिविहीनत्वादाधाराधेययोगतः ॥५८॥ अवलंबनयोगो न पंचधा योगिनां हृदि । निरालंबनकं तस्मात् मनोवाणीविवर्जितम् ॥५९॥ बोधेन बुध्यते सर्वं निरालंबं समाधिना । अवलंबनकं तद्वद्बोधबोधो न विद्यते ॥६०॥ एवं बोधात्मकं ब्रह्म देहदेहिसमाधिदम् । देहदेहिसमायोगप्रकाशं चित्तमुच्यते ॥६१॥ देहसौख्यं प्रजानाति देहिसौख्यं निरंतरम् । तयोर्योगे च यत् सौख्यं जानाति ब्रह्म बोधगम् ॥६२॥ पदानां बोधभावेन पदार्थानां विशेषतः । उत्थानं जायते तस्मात् स्वत उत्थानमुच्यते ॥६३॥ सुखं ज्ञात्वा समुत्थानं स्वयमेव करोति यः । देहदेहि च सृष्ट्वा स खेलति ब्रह्म-

तत्परः ॥६४॥ तत्रोत्थानप्रकाशाख्यं चित्तं निरोधसंज्ञकम् । तिष्ठत्यत्र न संदेहो ज्ञातव्यं योगिनां हृदि ॥६५॥ बोधत्यागे समाख्यातं ब्रह्म सांख्यं प्रजापते । कः संख्यां कुरुते तस्य बोधनाशप्रभावतः ॥६६॥ उत्थानवर्जितं ब्रह्म सांख्यं साक्षिस्वभावगम् । बोधहीनात् कदा तत्रोत्थानं नैव प्रजापते ॥६७॥ प्रकृतिसंभवं बोधं तयोः पुरुषसंभवम् । योगसौख्यं न जानाति सांख्यं बोधविहीनतः ॥६८॥ बुद्ध्वा सुखं नरस्यैवोत्थानं यथा प्रजापते । तथा मायासुखं ज्ञात्वा ब्रह्मणोत्थानकं भवेत् ॥६९॥ तथा परत उत्थानं सांख्ये नित्यं प्रतिष्ठितम् । तत्र योगं प्रवक्ष्यामि येन योगी नरो भवेत् ॥७०॥ यद्युत्थानसमायुक्तं भवति चेत्तदा भवेत् । उत्थानवर्जितं दक्ष तदेवं बीजमाद्यकम् ॥७१॥ उत्थानहीनभावेन सदा सांख्यं विराजति । स्वयं च स्वत उत्थानं निःसृतं तत् प्रभावतः ॥७२॥ सांख्येन न कृतं चैतत्तथाप्युत्थानहीनतः । स्वयं च स्वत उत्थानं जायते नात्र संशयः ॥७३॥ यदाऽसृतं भवेद्दक्ष तदा सत्यं प्रकीर्त्यते । एकं ब्रह्म यदा तिष्ठेत् सत्यं तत् केन कथ्यते ॥७४॥ न दृष्टमसृतं येन न जानाति स सत्यकम् । सदा तादृशरूपत्वादेकभावप्रदर्शनात् ॥७५॥ अत उत्थानहीनत्वं धृतं तेन विशेषतः । स्वत उत्थानभावाख्यं स्वयमेवोपजायते ॥७६॥ न कृतं तेन सांख्येन स्वयमेव विनिःसृतम् । अतः परत उत्थानं प्राप्तं तत्र न संशयः ॥७७॥ संख्याहीनप्रकाशाख्यं चित्तं तत्र प्रवर्तते । बोधहीनप्रकाशेन ज्ञायते तन्निरोधकम् ॥७८॥ उत्थानेन युतं ब्रह्म बोधमयं प्रकीर्तितम् । सांख्यमुत्थानहीनं च तयोर्योगे निजात्मकम् ॥७९॥ स्वतः परत उत्थानं तत्र नैव प्रजापते । जगतां ब्रह्मणां योगे भवति स्वस्वरूपकम् ॥८०॥ स्वस्वरूपात् परो नास्ति संयोगः तन्मयः कदा । स समाधिः समाख्यातो ब्रह्मणस्यान्वयात्मकः ॥८१॥ स्वकीयाभेदभावस्य तत्र प्रकाशकारकम् । चित्तं निरोधसंज्ञं तु तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥८२॥ संयोगः पञ्चधा दक्ष भवति शृणु रूपकम् । तस्य भिन्नं प्रवक्ष्यामि लोकानां हितकारणात् ॥८३॥ एते भेदाः समाख्याता योगेन लयतां ययुः । स्वसंवेद्येन संदेहस्तेन सृष्टाश्च पालिताः ॥८४॥ एतेषां रूपमास्थाय खेलति स्वस्वरूपकम् । नानालीलाकरं प्रोक्तं तदेवं वेदवादिभिः ॥८५॥ उत्पत्तिनाशसंयुक्ता भेदा एते मनीषिभिः । तेषां निजस्वभावत्वादसत्त्वानंद उच्यते ॥८६॥ तद्ब्रह्म शक्तिरूपाख्यं ज्ञातव्यं भेदधारणात् । तत्रासत्काशभावेन चित्तं तिष्ठति निश्चितम् ॥८७॥ एतैर्भेदैर्विहीनं यदसृतं ब्रह्म कथ्यते । एतेषां जीवनं नित्यं तच्च सत्स्वस्वरूपकम् ॥८८॥ तद्ब्रह्म सौरमाख्यातं भेदहीनप्रभावतः । तत्र

तिस्यस्य काशाख्यं चित्तं निरोधकं मतम् ॥८९॥ असत् सत् द्विविधं प्रोक्तं तयोर्योगे समात्मकम् । स्वसंवेद्यं परं ब्रह्म विष्णु-द्वंद्वप्रवेशनात् ॥९०॥ तत्रानंदप्रकाशाख्यं चित्तं निरोधसंज्ञितम् । तिष्ठते तेन योगींद्रास्तं गच्छंति समाधिना ॥९१॥ त्रिभिर्हीनं त्रिभिर्युक्तमव्यक्तं नेति कारकम् । मोहहीनप्रभावेण तुरीयं ब्रह्म कथ्यते ॥९२॥ तदेव शिवसंज्ञाख्यं ज्ञानवर्यं योगसेवया । तत्र नेति प्रकाशाख्यं चित्तं तिष्ठति तद्गतम् ॥९३॥ त्रिविधं मोहसंयुक्तं मोहहीनं चतुर्थकम् । तेषां संयोग-भावे वै स्वसंवेद्यं प्रकीर्तितम् ॥९४॥ पूर्णसंयोगभावाख्यं पंचमं ब्रह्म तत् स्मृतम् । तस्मात् परो न संयोगः कथ्यते योगिभिः सदा ॥९५॥ स एव गणनाथस्तु स्वानंदाख्यः प्रकीर्तितः । तत्र निजप्रकाशाख्यं चित्तं तिष्ठति सर्वगम् ॥९६॥ अतः परमयोगाख्यं ब्रह्म मायाविवर्जितम् । तदेव योगिभिः प्रोक्तं निवृत्तिसुखदायकम् ॥९७॥ न तत्र जगतां दक्ष ब्रह्मणां योग उच्यते । तस्याऽपि तेषु तद्वच्च तेनायोग इति स्मृतः ॥९८॥ ब्रह्मणि तन्मयत्वेन स्वस्य संयोग उच्यते । तस्मान्नि-वृत्तिरापन्ना तेन निवृत्तिसंज्ञकम् ॥९९॥ स्वसंवेद्यस्य नाशेन लभ्यते व्युत्समाधिना । नाऽगतं न गतं ब्रह्म संयोगः कुत्र जायते ॥१००॥ तत्रायोगप्रकाशाख्यं चित्तं निरोधसंज्ञितम् । तिष्ठति चापवादेषु निवृत्तिसुखदायकम् ॥१॥ इदं पंचविधं चित्तं कथितं ते प्रजापते । जगत्सु ब्रह्मसु तज्ज्ञं नानाप्रकाशदायकम् ॥२॥ भूमयः पंच विख्यातास्त्रिचित्तस्य विविधात्मनः । भूमीनां त्यागभावे तच्चित्तं ब्रह्ममयं भवेत् ॥३॥ अतः पंचविधं चित्तं त्यज त्वं योगसेवया । योगी भविष्यसि दक्ष चिंतामणौ न संशयः ॥४॥ संयोगायोगसंज्ञस्थं निरोधाख्यं मतं बुधैः । अतः परो निरोधो न विद्यते सर्वसंमते ॥५॥ सार्वभौमात्मधर्मेण योगी भवति मानवः । तत्र शांतिं लभेच्चित्तं त्यक्त्वा भूमिभवं भ्रमम् ॥६॥ योगरूपे सुखं यद्वै योगिनां हृदि वर्तते । तदेव कथितुं दक्ष शक्यते न कदाचन ॥७॥ मनोवाणीमयं चित्तं चतुर्विधं प्रकीर्तितम् । मनोवाणी-विहीनं तु निरोधसंज्ञकं मतम् ॥८॥ अतो योगः समाख्यातो मनोवाणीमयो न च । मनोवाणीविहीनोऽपि कथ्यते नैव योगिभिः ॥९॥ कीदृशं ब्रह्म तत्राहं योगेन कीदृशेन च । ब्रह्मभूतः स्वयं जात एभ्यः शांतिं लभेन्नरः ॥११०॥ योगे योगी नरो जानस्तत्र न ज्ञायते कदा । ब्रह्म वा साधनं किंचिद्ब्रह्मभूतस्य कारकम् ॥११॥ तन्मयत्वं ब्रह्मणि न न च तन्मयवर्जनम् । अतः शांतिं समागृह्य शांतियोगपरो भवेत् ॥१२॥ पंचविधेषु चित्तेषु दृश्यते जगतां परम् । ब्रह्मणामैश्वरं सौख्यं रसं तत्र न धारयेत् ॥१३॥ नानारसविहीनं तु चित्तं कृत्वा प्रजापते । तत्त्यक्त्वा स भवेद्योगी शांत्या शांतिमवाप्नुयात् ॥१४॥

स्रोतसोऽर्णवमानंदाद्रक्षंत्यप्रेरितान्यपि । प्रारब्धेन तथा कामान् भुनक्ति योगिसत्तमः ॥१७॥ नानाद्वंद्वविहारेषु समभावपरायणः । योगी भवति शांत्या च सदा योगसुखे रतः ॥१८॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधनं सार्वभौमयोगो नाम पंचमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु स्मृतासु प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । योगस्यानुभवं ब्रूहि यत्र शांतिं लभेत मनः । स्वं त्यक्त्वा सुशांत्या तद्युक्तं तिष्ठेत महामुने ॥१॥ मुद्गल उवाच । न तत्र दृश्यते दक्ष जगद्ब्रह्मभवं सुखम् । तन्मायामयगं दृष्ट्वा तस्मान्निर्वृत्तिगो भवेत् ॥२॥ नाहं देहो न मे देहो नाहं नानाभ्रमान्वितः । चराचरमयो नैव ताभ्यां संवर्जितो न च ॥३॥ न समष्टिसमायुक्तो व्यष्टिगो न कदाचन । ब्रह्माऽहमखिलेष्वेव तत्तद्भावविवर्जितः ॥४॥ न बाह्यसुखभोक्ताऽहं नांतरस्थपरायणः । न समानगतोऽहं तु नात्मप्रतीतिधारकः ॥५॥ न स्थूलो नैव सूक्ष्मोऽहं नानंदगः कदाचन । न नाददेहसंस्थश्च सर्वाकारः सदा मतः ॥६॥ चतुष्पादाः संति मे चेत मायया संयुता मया । मायाहीनप्रभावेण पादहीनोऽहमंजसा ॥७॥ मायायुक्तवियुक्तत्वं मयि नैव प्रतिष्ठितम् । मायासंस्थापितं द्वंद्वं तदप्याश्चर्यमुत्तमम् ॥८॥ अनेनानुभवेनैव योगी विंदुरतो भवेत् । तत्र लीनस्वभावेन सदा शांत्या प्रवर्तते ॥९॥ अथाहं भेदहीनश्च न भेदो मयि वर्तते । सदा संततभावेन संस्थितोऽत्र निरंतरम् ॥१०॥ न सृजामि हराम्येव पालयामि न निश्चितम् । स्वयमेव जगद्भाति यथा मयि धृतं भवेत् ॥११॥ उत्पन्नं स्वस्वभावेन स्थितं नष्टं तथा किल । विश्वं तत्र न मे हानिर्वृद्धिर्भवति कर्हिचित् ॥१२॥ न विश्वस्मिन्नहं जीवो न शिवः साक्षिभावगः । भ्रांत्या मायायुतं हीनं वदंत्ययोगिनः सदा ॥१३॥ यथाऽऽकाशभवं मेघपटलं सर्वतः स्थितम् । तत्र सूर्यस्य किं दक्षाच्छादनं संभवेत् कदा ॥१४॥ नष्टेऽभ्रे किं रविः साक्षाच्छादनेन विवर्जितः । तथा मोहविमोहौ च मयि भ्रांत्या वदंति ये ॥१५॥

तदैकात्मस्वरूपाख्ये मयि मोहविमोहकौ । कथं भेदौ प्रवर्तेते पश्य मायाप्रभावजौ ॥१६॥ तथापि विश्वसंयुक्तो मोहितो-
ऽहं न संशयः । ज्ञात्वाऽऽत्मानं विमोहोऽहं सदा साक्षी न संशयः ॥१७॥ मायया जीवसंज्ञोऽहं तथा शिवो न संशयः ।
रपि ब्रह्मणि विश्वं तत दृश्यते नैव दृश्यते ॥१८॥ एवं ज्ञात्वा स्वयं योगी सदा शांत्या प्रवर्तते । द्वंद्वभावं परित्यज्य
गोऽहं ब्रह्मणि संस्थितः ॥१९॥ अतः परं प्रवक्ष्यामि ब्रह्मानुभवरूपकम् । न देहो नैव देहस्थोऽहं भवामि कदाचन ॥२०॥
तनं मयि नास्त्येव विश्वं मयि न विद्यते । भेदाभेदविहीनत्वाद्ब्रह्म ब्रह्मण्यहं रतः ॥२१॥ विश्वरूपोऽहमेवेदं मयि सर्वं
निष्ठितम् । विश्वहीनो न संदेहः सदैकरूपधारकः ॥२२॥ न सृष्टं पाल्यते नैव ह्रियते न मया कदा । विश्वं सृष्टं हृतं
नित्यं पालितं सर्वदा मया ॥२३॥ मयि संततभावश्च दृश्यते न विनिश्चितम् । न विश्वं विविधाकारं नानादेहपरायणम् ॥२४॥
सदा बोधमयोऽहं तु देहदेहियुतस्तथा । मम तत्र न भो दक्ष बंधाऽबंधौ प्रकीर्तितौ ॥२५॥ मायया संयुतो नित्यं देहदेहिमयो
रतः । मायाहीनप्रभावेण देहदेहिविवर्जितः ॥२६॥ मायायुक्तवियुक्तत्वं मयि कुत्र प्रदृश्यते । सदाऽहं बोधरूपाख्यो
ब्रह्मणि ब्रह्मभावितः ॥२७॥ एवं बोधात्मकेनैवानुभवेन प्रजायते । योगी योगसमायुक्तः सदा शांत्या प्रवर्तते ॥२८॥
अतः परं विबोधाख्यं वक्ष्यामि ब्रह्मभूतकम् । प्रकृतिर्न तथा दक्ष पुरुषोऽहं न निश्चितम् ॥२९॥ तयोर्योगेन बोधोऽहं
ब्रह्माऽहं भोगवर्जितः । सदा ब्रह्मणि संस्थश्च खेलहीनप्रभावतः ॥३०॥ मिथ्यारूपं जगत् सर्वं जगदात्मा तथा मतः ।
तयोर्योगकरं ब्रह्म मिथ्यामूलप्रकाशकम् ॥३१॥ मयि ब्रह्मणि नास्त्येव प्रकृतिर्वा पुमान् क्वचित् । तयोर्योगो भ्रमाकारः
सदा खेलपरायणः ॥३२॥ बोधेनोत्थानभावश्च जायते ब्रह्मणः सदा । मिथ्याभूतं तदेवाऽपि कथं मयि प्रवर्तते ॥३३॥
सत्यं ब्रह्म इति प्रोक्तं वेदेषु वेदवादिभिः । तत्र खेलोऽनृताकारः कुतस्तिष्ठति भ्रांतिदः ॥३४॥ सदा ब्रह्मसुखे सक्तो
ब्रह्मणि ब्रह्मभावितः । तत्र भेदादिकं नास्ति स्त्रीपुंभावमयं कदा ॥३५॥ मायया रचितं सर्वमनृताख्यं न संशयः । सा
मयि न स्थिता दक्ष निराधारा भ्रमान्विता ॥३६॥ ब्रह्मरूपं च मां दृष्ट्वा स्वयमेव विनश्यति । माया ततः स्वयं साक्षात्
सत्यरूपो भविष्यति ॥३७॥ यद्यहं मायया युक्तस्तया स्त्रीपुंमयं जगत् । सृजामि चेत्तदा सत्यं मयि कुतः प्रतिष्ठति ॥३८॥
यत्रानृतस्वरूपं तु नास्त्येव वेदवादतः । तदेव सत्यमाख्यातमतो बोधो न दृश्यते ॥३९॥ अनृतं विश्वमखिलं प्रकृतिपुरुषा-
त्मकम् । तस्माद्भिन्नोऽहमेकश्च सत्यरूपो न संशयः ॥४०॥ योगेनैतादृशेनैव शांतियुक्तो भवेन्नरः । संख्यां त्यक्त्वा स

विविधां ब्रह्मभूतस्वभावतः ॥४१॥ अथ स्वानंदयोगं तु वदिष्यामि हिताय ते । तं शृणुष्व प्रजानाथ सावधानेन चेतसा ॥४२॥ सत्यमुत्थानहीनं चानृतमुत्थानसंयुतम् । ब्रह्मणि द्विविधं नास्ति स्वस्वरूपिणि नित्यदा ॥४३॥ बोधयुक्तं स्वतोत्थानं सांख्यमुत्थानवर्जितम् । तयोर्योगं परं ब्रह्माऽसत्स्वानंदमयं भवेत् ॥४४॥ उत्थानवर्जितोऽहं नोत्थानयुक्तोऽपि तांजसा । उत्थानयुक्तहीनोऽहं पश्य मे योगमुत्तमम् ॥४५॥ मयि ब्रह्मणि सर्वं तत् स्वस्वरूपमयं भवेत् । तत्रोत्थानेन युक्तत्वं हीनत्वं नैव दृश्यते ॥४६॥ अहो मायाप्रभावेण मां वदंति विमोहिताः । उत्थानेन युतं हीनं स्वस्वरूपं निजं स्तम् ॥४७॥ उत्थानसंयुतं ब्रह्मोत्थानहीनं प्रकीर्तितम् । ब्रह्मणि तन्मयं सर्वं संयोगायोगभावतः ॥४८॥ मयि ब्रह्मणि संयोगो जायते योगिनां यदा । उत्थानेन युतं हीनं कः पश्यति ततः परम् ॥४९॥ समाधिहीनभावेन पश्यंति विविधं सदा । अयोगिनो न संदेहो योगिनां वै न विद्यते ॥५०॥ सर्वं ब्रह्मेति वेदेषु कथ्यते वेदवादिभिः । अतो मायां परित्यज्य ब्रह्माकारो भवेत्नरः ॥५१॥ अनेन विधिना योगं साधयेद्यः समाधिना । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स शांतिं प्राप्नोति शाश्वतीम् ॥५२॥ अथ सत्स्वस्वरूपस्य विधियोगं वदामि भोः । तं ज्ञात्वा योगमार्गेण योगी भवति मानवः ॥५३॥ सर्वं ब्रह्मेति वेदेषु कथितं नात्र संशयः । तदेवोपाधिसंयुक्तं सर्वं मायाप्रभावतः ॥५४॥ एकमेवाद्वितीयं यद्ब्रह्म वेदविवादतः । तत्र सर्वं कुतो भाति नानाभावपरायणम् ॥५५॥ नाहमुत्थानसंयुक्तो नाहमुत्थानवर्जितः । तयोर्योगमयोऽहं नाद्वितीयेऽस्मिन् स्थितः सदा ॥५६॥ न सत्यं मयि नास्त्यवानृतं तत् संयुतं परम् । ब्रह्म संयोगदं नास्ति सदाऽहं ब्रह्मसंज्ञकः ॥५७॥ न मया सत्यरूपं तु सृष्टं नानृतरूपकम् । तयोर्योगमयं नैवामृतोऽहं चात्मभावतः ॥५८॥ आदिमध्यांतभावाश्च कुतो मयि भवंति ते । सदामृतमये संस्थोऽहमात्मा ब्रह्मभावितः ॥५९॥ मायया संयुताः सर्वे सर्वेषां जीवनं परम् । मां वदंति विशेषेण मयि सर्वं न विद्यते ॥६०॥ सर्वात्मकं परं ब्रह्म नानात्वेत्युतं भवेत् । खेलहीनं भवति च तदेवापि तयोः परम् ॥६१॥ तत्राहं नागतो दक्ष न गतोऽपि कदाचन । स्वयमेव भवेत् पश्य जीवनं मे प्रभावतः ॥६२॥ तत्र किं मयि सर्वात्मविकारो दृश्यते कदा । भ्रांतियुक्ता मां वदंति जीवनं ब्रह्मणां परम् ॥६३॥ ब्रह्मणां जगतां नैव जीवनं संधृतं मया । स्वयमेव प्रभावेण मयि तत् दृश्यते वृथा ॥६४॥ सदा ब्रह्मणि संस्थोऽहं भेदाभेदादिवर्जितः । अद्वितीयप्रभावेणात्माऽहं पूर्णस्वभावतः ॥६५॥ अनेन योगमुख्येन योगी संजायते नरः । ब्रह्मणिब्रह्मभूतत्वाच्छांतियुक्तो भवेत् सदा ॥६६॥ अतः परं समाख्यं यद्ब्रह्मानु-

भवरूपकम् । कथयामि महाप्रीत्या येन योगी भवेत्परः ॥६७॥ नाहं सर्वात्मको दक्ष नाहमात्मात्मकः कदा । आनंदोऽहं
तयोः साम्ये ब्रह्मणि ब्रह्मभावतः ॥६८॥ मया मायाबलेनैव सर्वात्मकं प्रतिष्ठितम् । एकमेवाद्वितीयाख्यं तयोः साम्येऽहमा-
स्थितः ॥६९॥ ब्रह्मणि सर्वभावश्च भावहीनं कुतो भवेत् । अमृतं मृतमूलं यत्रास्त्येव मयि सर्वदा ॥७०॥ अनंतलीलया
युक्तं लीलाहीनं न विद्यते । मयि लीलायुतं हीनं वर्तते पश्य मे महः ॥७१॥ अखंडरूपभावेन संस्थितोऽहं सदाऽमलः ।
नानाविकारहीनत्वाद् द्वाभ्यां हीनोऽहमंजसा ॥७२॥ ब्रह्मणि सर्वभावश्च वर्तते नात्र संशयः । सदात्मभावस्तत्रैव साम्यं
वेद ततः स्मृतम् ॥७३॥ यद्यत् संकथ्यते वेदे तेषु ब्रह्म स्थितं मतम् । न वर्ण्यते तथा तत्र न तद्ब्रह्ममयं किल ॥७४॥
अतः समं समाख्यातं ब्रह्म वेदविवादतः । आनंदमुभयानंदादासमंताद्विचारय ॥७५॥ आनंदोऽहं न संदेहो ब्रह्म ब्रह्मसु
संस्थितम् । अनेनानुभवेनैव शांतियुक्तो नरो भवेत् ॥७६॥ अतस्ते व्यक्तसंज्ञस्थं कथयामि प्रजापते । ब्रह्मानुभवमाहात्म्यं
येन योगी भवेत्परः ॥७७॥ अहमव्यक्तरूपश्च त्रिभिर्हीनः सदा मतः । त्रिषु मोहविहीनोऽहं त्रितनिकारकः परः ॥७८॥
सर्वात्मकं मयि नास्ति तथाऽमृतमयं न च । साम्यं स्वाधीनसंज्ञेऽथ ब्रह्मणि तंदनात्मकम् ॥७९॥ उत्थानयुक्तहीनाख्यो मोहः
सर्वमये स्थितः । सदाऽमृतमयो मोहोऽखंडब्रह्मणि कथ्यते ॥८०॥ नंदनं सर्वभावेषु समत्वात्मोहरूपकम् । सदा स्वाधीनता
तेषु कुतस्त्रिषु भवेत् किल ॥८१॥ त्रिभिर्युक्तोऽहमत्यंतं तदपि त्रिविमोहनः । भिन्नः सदा त्रयाणां तु नेति कर्ता-
हऽमंजसा ॥८२॥ नानाभावसमायुक्तं भावहीनं ततः परम् । साम्यमुभयगं तेभ्यः परोऽव्यक्तस्ततः स्मृतः ॥८३॥ सृष्ट्वाऽहं
त्रिविधां मायां तत्र खेलकरो मुदा । मोहहीनोऽहं तदपि मायायाः स्वप्रभावतः ॥८४॥ मदाज्ञया त्रयं नित्यं चलत्यत्र न
संशयः । स्वस्वव्यापारसंयुक्तं स्वाधीनोऽहं प्रभावतः ॥८५॥ त्रयाणामंतरे प्रज्ञस्तिष्ठाम्यत्र न संशयः । ममांतरे कोऽपि न वै
प्रेरकः साधुसत्तम ॥८६॥ स्वस्वभावेषु नित्यं तु प्रेरकस्त्रिषु संस्थितः । तथापि नैव मे मोहो नाहं प्रेरक उच्यते ॥८७॥
अहमव्यक्तरूपश्च वेदे संकथितो मतः । नेह नानास्तिभावाख्यः सदा नानात्रिवर्जितः ॥८८॥ नेह नानाप्रमाणेनाऽव्यक्तं
ब्रह्म सनातनम् । तदेवाहं सुखे सक्तः सदा ब्रह्मणि योगतः ॥८९॥ सर्वेषां नेति कर्ताऽहं महादंडधरः प्रभुः । नेति कर्ता
नास्ति मे कस्तेनाव्यक्तोऽहमंजसा ॥९०॥ मनोवाणीविहीनोऽहमव्यक्तः परमो मतः । अनेनानुभवेनैव शांतिं प्राप्नोति
मानवः ॥९१॥ अथ पूर्णनिजानंदानुभवं शृणु सौख्यदम् । येन स्वानंदसंयुक्तो भविष्यसि महामते ॥९२॥ अहं ब्रह्ममयः

साक्षात् मयि मोहविवर्जितम् । कुतो मोहयुतं ब्रह्म निजरूपे भवेत् कदा ॥९३॥ महावाक्ययुता वेदा यदा लीनाः
समाधिना । तदा स्वानंदगाः प्रोक्ताः पश्य वेद महात्मभिः ॥९४॥ अहंभावयुतो जंतुर्मायया तुर्यभावया । मोहहीनश्च
युक्तश्च भवति भ्रमभावतः ॥९५॥ चतुर्विधं मया सृष्टं नानाभावपरायणम् । भावहीनं समानं चाव्ययं तेषु स्थितेन
वै ॥९६॥ ब्रह्मदोषविहीनं तु दोषयुक्तं प्रकीर्तितम् । साम्यं तेतिमयं वेद चतुर्हीनपरं भवेत् ॥९७॥ स्वानंदे तन्मयो योगी
भवेत् यः समाधिना । न पश्यति पुनस्तत्र चतुर्षु मोहितात्मसु ॥९८॥ समाधिना युतो योगी निजरूपे लयं
गतः । न पुनर्दर्शनं तस्य तेषां तत्र प्रवर्तते ॥९९॥ कीदृशोऽहमिमां मायां यस्त्यक्त्वा योगसंयुतः । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः
स भवति स्वस्वरूपिणि ॥१००॥ यदा ब्रह्मणि योगेन तन्मयो भवति स्वयम् । स्वपरादिकमेवेदं पुनर्वद कुतः
प्रभो ॥१॥ अहं ब्रह्मेति यत् प्रोक्तं पश्य वेद विचारतः । तेनैव कृतकृत्यः स भवति योगसेवया ॥२॥
एवं संयोगयोगेन भवेत् ब्रह्मणि तन्मयः । शांतियुक्तः स वै साक्षात् वर्तते शांतिधारकः ॥३॥ अतः परमयोगाख्यं वदामि
योगमुत्तमम् । तत्रानुभवमात्रेण शांतियुक्तो नरो भवेत् ॥४॥ अहं ब्रह्मेति यत् प्रोक्तं कुतस्तत्र भवेदिदम् । तत्सत्यत्वं
प्रजानाथ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थितम् ॥५॥ ब्रह्म वार्णाविहीनं च मनोगतिविवर्जितम् । तदेव नागतं कुत्र न ब्रह्मणि गतं
पुनः ॥६॥ यदा भिन्नं विहारेषु संसक्तं जायते परम् । तदा योगेन स्वानंदयुक्तं भवति नान्यथा ॥७॥ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थं
च नागतं न गतं सतम् । कुतो योगेन तत्रैव तन्मयो जायते नरः ॥८॥ सदाऽहं ब्रह्मरूपश्च न मायासंयुतः कदा । भ्रांत्या
मां नैव जानंति स्वमहिम्नि स्थितं परम् ॥९॥ सर्वसंयोगयोगाख्या माया नानाभ्रमात्मिका । मयि ब्रह्मणि सा कुत्र
तिष्ठति ब्रह्मवर्जिता ॥११०॥ यथा मरीचिसंस्थं च तोयं व्यर्थभ्रमप्रदम् । तथा मयि महामाया व्यर्था संयोगधारिका ॥११॥
ब्रह्मदोषविहीनं तु वेद संकथितं पुरा । तदेव मायया युक्तं कथं भवति मोहितम् ॥१२॥ भ्रांतियुक्तं सुयोगेन भ्रांतिहीनं
भवेत् कथम् । ब्रह्ममायायुता सृष्टा वदंति ब्रह्मवर्जिताः ॥१३॥ अतोऽहं नागतः पश्य जगत्सु ब्रह्मसु प्रभुः । न ब्रह्मणि
गतस्तत्र पुनर्योगस्य सेवया ॥१४॥ ब्रह्मणि विविधाकारा माया नैव प्रतिष्ठति । मायायां नैव तद्ब्रह्म ह्यपवादप्रभावतः ॥१५॥
अयोगस्त्रिविधः प्रोक्तो मृदुमध्याधिमात्रतः । तेषां भेदं प्रवक्ष्यामि मायामूलनिकृंतनम् ॥१६॥ स्वतोत्थानभ्रमं त्यक्त्वाऽहं
ब्रह्म ह्यपवादतः । यस्तिष्ठति नरः सोऽपि मृदुयोगयुतो मतः ॥१७॥ परतोत्थानजं दक्ष भ्रमं त्यक्त्वा ह्ययोगतः । तिष्ठति

मध्यगः सोऽपि मनो योगस्य सेवया ॥१८॥ स्वतः परत उत्थानहीनं संयोगधारकम्। ब्रह्म तस्य भ्रमं त्यक्त्वा तिष्ठति सोऽस्मिमात्रगः ॥१९॥ नाऽऽगतोऽहं यदा भ्रांत्या जगत्सु ब्रह्मसु भ्रमन। तदा मे गमनं कुत्र योगेनैव भविष्यति ॥१२०॥ ब्रह्मभूतस्वभावेन स तिष्ठति नरोत्तमः। निवृत्तियोगमाश्रित्य सदा शांत्या प्रवर्तते ॥२१॥ अधुना पूर्णयोगस्यानुभवं ते वदाम्यहम। योगी येन नरो भूत्वा तिष्ठति गणपप्रियः ॥२२॥ नाहं न ब्रह्म वेदेषु कथितं भेदभ्रांतिदम्। ब्रह्मणि द्विविधं दक्ष कुतो भवति चित्तगम् ॥२३॥ अहं चित्तमयश्चैव ब्रह्म चित्तमयं तथा। चित्तं पंचविधं त्यक्त्वा योगी भवति मानवः ॥२४॥ जगद्रूपं महच्चित्तं ब्रह्मरूपं तथा मतम्। जगतां ब्रह्मणां संयोगायोगं चित्तमुच्यते ॥२५॥ भ्रांतियुक्तं भवेच्चित्तं नानामायाविमोहितम्। योगमेवापरं चित्तं भ्रांतिहीनं तथा भवेत् ॥२६॥ अहं कुतस्तथा ब्रह्म कुतस्तयोश्च योगतः। अभेदः सर्वगं चित्तं क्रीडत्यत्र न संशयः ॥२७॥ नाहं सर्वत्र योगेन संयोगाभेदभावतः। तिष्ठामि चित्तमोहेन वदंत्ययोगिनो मुधा ॥२८॥ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थं यन्नागतं न गतं कदा। अयोगधारकोऽहं न चित्तं तदेव संमतम् ॥२९॥ धर्ममिच्छति चित्तं च भ्रमयुक्तं तथार्थकम्। कामं मोक्षं ब्रह्मभूतं पंचभूमिप्रभावतः ॥१३०॥ चित्तं त्यक्त्वा महायोगी पंचरूपं सुशांतिगः। ब्रह्मभूतो भवेन्नूनं चिंतामणिः प्रकथ्यते ॥३१॥ चित्तरूपा महाबुद्धिस्तत्र भ्रांतिप्रदायिका। सिद्धिस्तयोः पतिः साक्षात् क्रीडति स्वेच्छयाऽपरः ॥३२॥ तं ज्ञात्वा ब्रह्मभूतश्च भवत्यत्र न संशयः। सिद्धिबुद्धिमयं सर्वं त्यक्त्वा योगी प्रजायते ॥३३॥ नैव ब्रह्मणि संयोगो नायोगो वर्तते कदा। सिद्धिबुद्धिभ्रमेणैव परं वाञ्छति तत्पतिः ॥३४॥ गणेशोऽहं न संदेहो कुतो मयि भवेदिदम्। सिद्धिबुद्धिकृतं सर्वं तेन योगी स जायते ॥३५॥ सिद्धिबुद्धिसमायुक्तो ब्रह्मभूतो नरो भवेत्। शांतियोगेन शांतिस्थो वर्तते नित्यमादरात् ॥३६॥ ब्रह्मणि योगभावेन मायायुक्तविहीनता। शांतिं प्राप्तः स्वयं त्यक्त्वा योगं योगी स जायते ॥३७॥ एतादृशभवेनैवानुभवेन युतं परम्। चित्तं भ्रांतिभवं सर्वं रसं त्यक्त्वा सुतिष्ठति ॥३८॥ योगे रससमायुक्तं सदा भवति तत्परम्। निश्चलं शांतिसंयुक्तं मायामलविवर्जितम् ॥३९॥ एतत्ते कथितं सर्वमनुभवभवं

सुखम् । यज्ज्ञात्वा ब्रह्मभूतः स तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥१४०॥ शृणुयाद्यः पठेद्वाऽपि योगानुभवरूपगम् । माहात्म्यं स लभेत् सर्वं वाञ्छितं शांतिमाप्नुयात् ॥१४१॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे
योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन योगिचित्तानुभवशांतिसुखवर्णनयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु द्वितीयोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । स्थितिं वद महायोगिन जीवन्मुक्तस्य सौख्यदाम । शुभाशुभकृतं तेन कुत्र गच्छति तत्परम् ॥१॥ कायिकं वाचिकं मानसिकं सांसर्गिकं प्रभो । कर्म योगिकृतं सर्वं कीदृशं तस्य का गतिः ॥२॥ मुद्गल उवाच । जीवन्मुक्तः स्वयं योगी स्वेच्छाचारी भवेत सदा । प्रारब्धप्रेरितः साक्षाद् वर्तते नित्यमादरात ॥३॥ स्वयं ब्रह्मणि संस्थश्च विंबं चित्ते प्रतिष्ठति । योगिनस्तत्कृतं सर्वं न कदा बंधदं भवेत ॥४॥ नरवत सर्वकर्ताऽपि तथाऽपि दोषवर्जितः । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतत्वाच्छुभाशुभविवर्जितः ॥५॥ प्रारब्धेन स्वयं योगी प्रेरितः पुण्यमाचरेत । तीर्थयात्रादिकं सर्वं यज्ञदेवार्चनादिकम ॥६॥ सदा शौचसमायुक्तो नित्यं धर्मपरायणः । तथापि पुण्यजं भोगं भुनक्ति नैव निश्चितम ॥७॥ अथवा पूर्वजेनैव प्रारब्धेन नियंत्रितः । पापानि नित्यमानंदात प्रकुर्याद्विविधानि सः ॥८॥ ब्रह्महत्यादिकं सर्वं मातृगमनकादिकम । मद्यपानादिकं चौर्यं प्रकुर्याद् दैवयोगतः ॥९॥ एवं पापसमाचारो यदि तिष्ठति मानवः । योगी पापफलं नैव भुनक्ति नरवत कदा ॥१०॥ पूर्वजन्मार्जितेनैव प्रारब्धेन प्रजापते । कारितं योगिना तत्र तेन किंचित कृतं न च ॥११॥ मरणे या मतिः प्राप्ता तादृशीं लभते गतिम् । नरो योगयुक्तो यो योगी ब्रह्मैव जायते ॥१२॥ इदं संशयनाशार्थं कथितं ब्रह्मणः सुत । योगिनां कर्मजं सर्वं माहात्म्यं लेशतो मया ॥१३॥ योगी योगसमायुक्तो न पापानि कदाचन । चरति धर्मनिष्ठः स भवत्यत्र न संशयः ॥१४॥ लोकोद्धारकराः सर्वे योगिनः परिकीर्तिताः । नाचरंति कदा पापमहिंसादिसमन्विताः ॥१५॥

फलहीनस्वभावेन धर्मं चरति नित्यदा । योगी लोकोपकारार्थं स्वयं ब्रह्मपरायणः ॥१६॥ कदाचित् पूर्वसंस्कारात् पापं तेन कृतं परम् । न तत्र पापयुक्तोऽसौ तदर्थो वर्णितः पुरा ॥१७॥ किमर्थं प्राणिनां योगी दुःखदायकमाचरेत् । पापं पापसमायुक्तो न भवेन्निश्चितं पुरा ॥१८॥ सर्वत्र गणनाथं स पश्यत्यनन्यचक्षुषा । पुण्येन सुखसंयुक्तं विश्वं भवति तच्चरेत् ॥१९॥ प्रारब्धं योगिनां दक्ष न भवेत् पापकारकम् । पुण्यचेष्टासमायुक्तं तेषां प्रारब्धमंजसा ॥२०॥ योगार्थं धर्मसंयुक्तो ब्रह्मार्पणविधानतः । यतते जन्मसु प्राज्ञस्तदा योगी भवेन्नरः ॥२१॥ तस्य प्रारब्धकं दक्ष कुतो दुर्बुद्धिदायकम् । भवति च महायोगी धर्मयुक्तो भवेत् सदा ॥२२॥ अथ योगिजनानां ते स्थितिं वदामि सर्वदा । क्रमयुक्तो यथा योगी भ्रांतो नैव भवेत् कदा ॥२३॥ साधयित्वा महायोगं चित्तनिरोधकारकम् । पंचविधं परित्यज्य चित्तं योगी भवेन्नरः ॥२४॥ चित्तचिंतामणिं ज्ञात्वा सचित्तः सहसा गतः । तदाकारः स वै योगी तत्र ब्रह्मणि संरतः ॥२५॥ प्रारब्धं योगिनां नास्ति भोगदं शास्त्रसंमतम् । यदा हठयुतो योगी भवेत् प्रारब्धचालकः ॥२६॥ देहपातं प्रकुर्याच्चेदात्महत्यां लभेन्न च । आयुषा संयुतो वाऽपि देहं त्यजति निश्चितम् ॥२७॥ तथापि योगसंयुक्तो न देहं त्यजति प्रभुः । न प्रारब्धमतिक्रम्य करोति किंचिदंजसा ॥२८॥ शांतियुक्तस्वभावेन निष्ठत्यत्र न संशयः । यद्भावि तद्भवत्येव मायामोहविवर्जितः ॥२९॥ देहपातेन किं ग्राह्यं देहरक्षणतस्तथा । रचितं गणनाथेन सदा भवतु तादृशम् ॥३०॥ एवं निश्चित्य चित्तेन शांतियुक्तस्वभावतः । आचरेद्योगसंयुक्तः स्वधर्मे संस्थितां क्रियाम् ॥३१॥ वर्णाश्रमयुतो योगी भवेद्यदि स सर्वदा । तदा स्वधर्मजं कुर्यात् कर्म निःसंगभावतः ॥३२॥ देहः कर्ममयः प्रोक्तस्तस्थोऽकर्मी कुतो भवेत् । व्यवस्थासंभवं कर्म कृतं भवति न ह्यपि ॥३३॥ यदि कर्म परित्यज्य निष्ठेद्योगपरायणः । तदा देहनिपातेन युक्तो भवेन्न संशयः ॥३४॥ अन्नभक्षणरूपं यद्भवति कर्म निश्चितम् । जागृत्स्वप्नादिकं सर्वं त्यक्त्वा जीवति तत्कथम् ॥३५॥ क्रियतेऽनेन यत्किंचित् सा क्रिया परिकीर्तिता । अतः कर्ममयो देहस्तेन धर्मं समाचरेत् ॥३६॥ देहत्यागे समुद्युक्तो यदि योगी भवेत् प्रभो । सहने द्वंद्वभावस्य न समर्थः स वै स्मृतः ॥३७॥ अशांतिसंयुतः सोऽपि योगहीनो यथा नरः । तथा द्वंद्वं समालोक्य सहने न समर्थकः ॥३८॥ गणेशेन कृतं तस्येच्छया सर्वं च यद्भवेत् । भवतु तादृशं सर्वं सहे नित्यं सुशांतिगः ॥३९॥ स योगी शांतिहीनो न प्रभवेत् क्वचिदंजसा । ब्रह्मभूतो महाश्रेष्ठः पावनः सर्वदेहिनाम् ॥४०॥ अतो वर्णाश्रमस्थो यो योगी भवेत् स तत् क्रियाम् ।

ब्रह्मार्पणतया कुर्याद् हृदि ध्यात्वा गजाननम् ॥४१॥ यदि स्वधर्मसंयुक्तं कर्म नैव समाचरेत्। तमक्रियं समालोक्यान्ये त्यजेयुः स्वधर्मकम् ॥४२॥ अतो लोकोपकारार्थं योगी कर्म समाचरेत्। अन्यान् कर्मयुतान् कुर्यात् स्ववशान् धर्मपालकः ॥४३॥ सर्वेभ्यश्चाधिको योगी कुर्यात् सत्कर्म धर्मदम्। तादृशं कर्म सर्वेऽपि करिष्यंति विशेषतः ॥४४॥ तेन प्रामाण्यमानंदात् कृतं कर्म प्रजापते। तदेव सर्वलोकाश्च मान्यं कुर्वंति निश्चितम् ॥४५॥ ब्रह्मार्पणतया कर्म बंधदं न भवेत् कदा। ब्रह्मप्राप्तिकरं तस्य फलं प्रोक्तं मनीषिभिः ॥४६॥ योगिभिश्च कृतं कर्म लोकसंग्रहकारणात्। असक्तमनसा नित्यं नैमित्तिकं न बंधदम् ॥४७॥ सदा ब्रह्ममयत्वेन तेन किंचित् कृतं न च। देहस्वभावजो भावो भवेदस्य निरंतरम् ॥४८॥ अन्यं मार्गं प्रवक्ष्यामि ये निंदंति स्तुवंति तम्। योगिनं पापभोक्तारो भवंति पुण्यभोगिनः ॥४९॥ योगिना यत् कृतं पापं तत् स्प्रष्टुं न क्षमं कदा। निंदकांस्तत् समाश्रित्य प्रतिष्ठेत्तस्य नित्यदा ॥५०॥ योगिना यत् कृतं पुण्यं तदेव तं न संस्पृशेत्। स्तुवतस्तान् समाश्रित्य नित्यं तिष्ठेत् स्वभावजम् ॥५१॥ अतो न योगिनां निंदां कदा कुर्याद्विचक्षणः। सेवां समाचरेत्तेषां तेन सौख्ययुतो भवेत् ॥५२॥ वने यदि स्थितो योगी प्रारब्धेन नियंत्रितः। फलादिकं तत्र भुंजन् शांत्या तिष्ठेत् स नित्यदा ॥५३॥ तत्र निंदाकरास्तस्य तथा सेवाकरा न च। एक एव महायोगी शुभाशुभं समाचरेत् ॥५४॥ तदेव देहपातेऽस्य योगिनश्च मृतं भवेत्। शुभाशुभं निराधारमुपोषणसमन्वितम् ॥५५॥ एतत्ते कथितं दक्ष ब्रह्मीभूतस्य चेष्टितम्। कर्मयोगमयं पूर्णं श्रवणाच्छुभदं भवेत् ॥५६॥ अथ योगं प्रवक्ष्यामि ज्ञानात्मकमहं परम्। योगिभ्यः सुखदं पूर्णं शांतियुक्तं विशेषतः ॥५७॥ देहः कर्मात्मकः प्रोक्तस्तत्र योगं समाचरेत्। ब्रह्मार्पणतया कर्म चाचरन् शांतिधारकः ॥५८॥ ज्ञानं स्फूर्तिमयं प्रोक्तं हृदि तिष्ठति सर्वदा। विवेकात्ममयं तत्र ज्ञानयोगं समाचरेत् ॥५९॥ हृदि यस्माद् भवेज्ज्ञानं नानायोगार्थसौख्यदम्। अथवा विषयार्थानां बोधकं तत् स संत्यजेत् ॥६०॥ उत्पत्तिनाशसंयुक्तं ज्ञानं विषयबोधकम्। ब्रह्म सौख्यप्रदं ज्ञानं योगभूमिप्रभावजम् ॥६१॥ उपाधिसंयुतं चैकमनुपाधियुतं परम्। तत्त्यक्त्वा योगसंयुक्तो भवेद्योगी महायशाः ॥६२॥ ज्ञानानां सकलानां च योगे ज्ञानमयः स्मृतः। योगस्तत्र भवेल्लीनो ब्रह्मीभूतस्वभावतः ॥६३॥ ब्रह्मणि ब्रह्मीभूतोऽहं मम ज्ञानं कुतो भवेत्। नानाभ्रांतिकरं हृत्स्थं त्यक्त्वा ब्रह्मपरो भवेत् ॥६४॥ अनेन विधिना सर्वं ज्ञानं त्यक्त्वा हृदि स्थितम्। शांतियुक्तः स्वयं योगी तिष्ठेद्ब्रह्मपरायणः ॥६५॥ न कर्ताऽहं कदाचिद्वै कारयिता

न निश्चितम् । मायामोहयुता मां ते वदंति कर्मकारिणम् ॥६६॥ अहं साक्षी शरीरस्य यद्देहेन कृतं भवेत् । तन्मया न कृतं क्वापि ब्रह्माहं परतः परः ॥६७॥ यद्यत् स्फूर्तिर्भवेत् मे वै सा माया भ्रांतिदायिका । न तस्यां संस्थितो जीवः सदा साक्षिस्वभावतः ॥६८॥ न मोहेन समायुक्तो न कदा मोहवर्जितः । मायया मां वदंत्येव ह्ययोगिनो न संशयः ॥६९॥ एवं सदा महायोगी साक्षिवत्संस्थितो भवेत् । हृदयज्ञानयोगस्थस्त्यक्त्वा स्फूर्तिभवं भ्रमम् ॥७०॥ सर्वत्र रसहीनं यत् मतस्तस्य महात्मनः । शांत्या युक्तं भवेद्दक्ष ब्रह्मीभूतस्य नित्यदा ॥७१॥ एष ते कथितो योगो ज्ञानात्मको विशेषदः । साक्षिवद्देहसंस्थः स मया तिष्ठति लेशतः ॥७२॥ अतः परं समं योगं शृणु स्थितिपरायण । यं ज्ञात्वा ब्रह्मभूतो यः शांतिहीनो भवेत्स सः ॥७३॥ देहः कर्मत्रयस्तत्र कर्मयोगं समाचरेत् । मनो विवेकरूपं तु साक्षित्वं तत्र संचरेत् ॥७४॥ अहं ब्रह्म यदा दक्ष कृतस्तत्र भवेदिदम् । द्वंद्वरूपं विशेषेण तस्य वक्ष्यामि रूपकम् ॥७५॥ देहः कर्ममयः प्रोक्तो विवेकः कर्मवर्जितः । द्वंद्वं ज्ञात्वा महायोगी समयोगं समाचरेत् ॥७६॥ देहे कर्ममयोऽहं तु हृदि साक्षी तथाऽमलः । उभयोर्योग-भावेन भवति किंचिदंजसा ॥७७॥ यदा विवेकहीनश्चेत् देहः किं तु करिष्यति । देहहीनं मनस्तद्वज्ज्ञानदं कस्य वा भवेत् ॥७८॥ आनंदमयभावेन संस्थितोऽहं तदात्मकः । उभयत्र ततः स्वस्वव्यापारं कुरुतः परौ ॥७९॥ देहे कर्ममयोऽहं वै हृदि विवेकधारकः । द्विविधां रचयतां मायां सदानंदतधर्मगः ॥८०॥ तयोः समानभावेन संस्थितोऽहं न संशयः । अनुपाधेरुपाधेश्च वर्जितो ब्रह्मसंज्ञितः ॥८१॥ अतः समं समाश्रित्य बाह्यांतरैकभावतः । यादृशं संस्थितं ब्रह्म तादृशं तत्र चाचरेत् ॥८२॥ देहे कर्मकरो भूत्वा हृदि साक्षिमयो भवेत् । उभयं तत् परित्यज्यानंदावस्थां समाचरेत् ॥८३॥ यद्यदुभयभावाख्यं नानाभेदमयं परम् । तत्र योगमयो भूत्वा तिष्ठदानंदसंयुतः ॥८४॥ आनंदानां समायोगे ब्रह्मानंदः प्रकीर्तितः । उभयेषां प्रजानाथ तादृशं चाचरेद्बुधः ॥८५॥ मदीयसंगयोगेनोभयं प्रवर्तते सदा । उभयं चाचरेत् सर्वसुभाभ्यां वर्जितोऽपि सः ॥८६॥ इयमानंदरूपाख्या कथिता योगिभिः पुरा । ब्रह्मीभूतः समास्थाय तिष्ठेत्तां शांति-संयुतः ॥८७॥ अतः परं प्रजानाथावस्थां शृणु सुखप्रदाम् । सहजाख्यां महायोगी चाचरेत्तां विशेषतः ॥८८॥ देहः कर्म-मयः प्रोक्तस्तत्र योगं समाचरेत् । ब्रह्मार्पणतया नित्यं कर्मणां योगिसत्तमः ॥८९॥ हृदि साक्षिस्वभावेन तिष्ठेत्तयोः परे ततः । समभावं समाश्रित्य त्रिषु त्रैधं प्रकीर्तितम् ॥९०॥ तेषु विस्मृतिभावेन भ्रांत्या वा विस्मृतं भवेत् । विपरीतं

भवेद्वाऽपि ततः खेदं न धारयेत् ॥९१॥ त्रिविधं मायया युक्तं पराधीनं प्रकीर्तितम् । तुर्यं स्वाधीनरूपाख्यं प्रोक्तं शास्त्रेषु सर्वदा ॥९२॥ तुर्येच्छया त्रिधा भूतं चलत्यत्र न संशयः । स्वस्वप्रारब्धसंयुक्तं सदा भ्रांतमिव स्थितम् ॥९३॥ न कस्याहंकृतिस्तस्य तुरीयस्य कदाचन । यादृशं कुरुते कर्म तादृशं फलमश्नुते ॥९४॥ अतः प्रारब्धयोगेन विस्मृतोऽहं स्थितिं पराम् । योगरूपां च तुर्येण प्रेरितः सर्वधारिणा ॥९५॥ अथवा ज्ञानमोहेन विपरीतं कृतं मया । त्यक्त्वा योगस्थितिं पूर्णां प्रारब्धं तत्र मुख्यकम् ॥९६॥ प्रारब्धधारकं प्रोक्तं तुरीयं नात्र संशयः । तस्येच्छया च यज्जातं तदेवं योगदं भवेत् ॥९७॥ पराधीनोऽहमत्यंतं तुर्येच्छया समन्वितः । करोमि कर्म साक्षित्वमानंदं वा न संशयः ॥९८॥ सदा स्वाधीनभावेन तिष्ठति ब्रह्म तुर्यगम् । तुरीयैः खेलकं प्रोक्तं तस्य किं बंधनं भवेत् ॥९९॥ यज्जातं तत्कृतं तेन तुरीयेण न संशयः । तत्र कुत्र स्थितोऽहं तु स्वेच्छया क्रीडति प्रभुः ॥१००॥ इयं तु सहजावस्था कथिता ते प्रजापते । यज्जातं तत्र सा प्रोक्ता न कृता तदपि ध्रुवम् ॥१॥ यत्कृतं सह जातेन स्वयमेव प्रवर्तते । योगस्तेन समाख्याता सहजा तुर्यसंज्ञिता ॥२॥ अतः परं ब्रह्मभूतं स्वानंदाख्यं प्रकीर्तितम् । तत्र योगस्वरूपाख्यां स्थितिं शृणु सुखप्रदाम् ॥३॥ स्वाधीनं तुर्यभावाख्यं पराधीनं त्रिधा मतम् । तेषां योगे निजात्मस्थो भवेद्योगी निजात्मसु ॥४॥ त्रिविधं खेलरूपं तु तुर्यः खेलक उच्यते । तयोर्योगे प्रजानाथ स्वानंदस्थो भवेन्नरः ॥५॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतस्य योगिनश्च कुतो भवेत् । स्वाधीनं तु पराधीनं मायायुक्तं न संशयः ॥६॥ योगस्थितिं समाश्रित्य बुधश्चत्वारि चाचरेत् । तेषां संयोगरूपेण तिष्ठेत्तेषु महात्मवान् ॥७॥ कर्मयोगं समाश्रित्य देहचेष्टां समाचरेत् । ज्ञानयोगं तथाऽऽश्रित्य साक्षित्वं चाचरेत् बुधः ॥८॥ समयोगं समाश्रित्य आनंदं आचरेत् परम् । सहजं स समाश्रित्य विपरीतेन शोकभाक् ॥९॥ चतुर्भिः संयुतो भूत्वा चतुर्भिर्वर्जितस्तथा । तिष्ठेद्योगमयीं दक्षावस्थामाश्रित्य सर्वदा ॥११०॥ अवस्था निजरूपे तु कुतोऽवस्थाप्रधारकः । तयोर्योगे योगमयी व्यवस्था ते प्रकीर्तिता ॥११॥ चतुर्मयी चतुर्हीना योगावस्था प्रकीर्तिता । योगिभिस्तां समाश्रित्य शांतिहीनो भवेन्न सः ॥१२॥ अधुना शृणु योगस्थामवस्थां द्वितीयां पराम् । अयोगधारिकां पूर्णां सदा निवृत्तिदायिकाम् ॥१३॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतो यो योगी तां संश्रयेत् पराम् । यदा निवृत्तिसंयुक्तः शांतिहीनो भवेन्न सः ॥१४॥ ब्रह्मणि ब्रह्मसंस्थं तन्नागतं न गतं पुनः । मायायां ब्रह्मभूतो योऽवस्थाया धारकः कुतः ॥१५॥ यत् कुर्यात् कारयेद्यच्च तत्र नैवावलोकयेत् ।

मायामयं विनिश्चित्य पंचकं पंचकेषु गम् ॥१६॥ नाहं पंचकगश्चैव ततस्तत्कुतमंजसा । कुतो मयि प्रहृदयेनाधार्यनिवृत्तिगो भवेत् ॥१७॥ जीवनं मरणं जन्म योगो योगात्मिका परा । अवस्था मे कुतो मायामोहयुक्तं स्मृतं बुधैः ॥१८॥ अथ योगमयीं पूर्णामवस्थां शृणु मानद । संयोगायोगहीनां तां यया शांतो भवेन्नरः ॥१९॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतोऽहं मयि मायामयं परम् । पंचकं च कुतो भाति मायाहीनमयोगकम् ॥२०॥ विधिनिषेधसंयुक्तं चित्तं भवति सर्वदा । विधिनिषेधहीनं तु तदेवं जायते मुधा ॥२१॥ देहेन कर्मयोगश्च ज्ञानगो हृदि जायते । उभयत्र समश्चैव तुर्येषु सहजात्मकः ॥२२॥ सर्वसंयोगभावेषु स्वानंदाख्यः प्रवर्तते । निवृत्तिषु ह्ययोगाख्यो योगेषु शांतियोगकः ॥२३॥ एवं नानाविधं योगं समास्थाय महामतिः । योगी शांत्या समानिष्ठेद्ब्रह्मीभूतोऽपि निश्चितम् ॥२४॥ योगस्थितिः समाख्याता ब्रह्मीभूतसुखप्रदा । अनेन विधिना देहनिर्वाहो योगिनां भवेत् ॥२५॥ वर्णाश्रमस्थितो योगी चाचरेत् स्थितिमुत्तमाम् । लोकसंग्रहकार्यार्थमसक्तस्तत्फलादिषु ॥२६॥ यदा वर्णाश्रमं त्यक्त्वा पंचमाश्रमधारकः । न तस्य स्थितिरूपं तु कदाचिन्नात्र संशयः ॥२७॥ विधिनिषेधहीनोऽयं विनायको भवेत् सदा । यद्यत् कुर्यात् स तत् सर्वं योगरूपं भवेत् सदा ॥२८॥ यदि स्थितिसमायुक्तो वेदादिषु प्रमाणतः । तदा विधियुतः सोऽपि भवेत् पश्य प्रजापते ॥२९॥ यदा स्थितिविहीनोऽयं तिष्ठेत् संकथितं परम् । वेदेषु स निषेधेन तदा युक्तो भवेत् परः ॥१३०॥ अतः स्थितियुतो योगी स्थितिहीनो यथारुचि । वर्णाश्रमान् परित्यज्य तिष्ठेद्विनायको यथा ॥३१॥ शांत्या नित्यं चरेत् सर्वं मनसीप्सितमंजसा । विधिनिषेधहीनश्च ब्रह्मणि रसधारकः ॥३२॥ एतत् सर्वं समाख्यातं योगिनां चेष्टितं महत् । ब्रह्मभूतात् परं पूर्णं चरेदेवं निरंतरम् ॥३३॥ शृणुयाद्यः पठेद्वाऽपि स सर्वं हीप्सितं लभेत् । अंते योगमयो भूत्वा तिष्ठेत् स गणपे रतः ॥१३४॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे योगस्थितिवर्णनयोगो नाम सप्तमोऽध्यायः

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । योगशांतिं समाश्रित्य योगमभ्यस्य नित्यदा । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स योगभ्रष्टः कथं
भवेत् ॥१॥ मायामयं जगत् सर्वं नानाभ्रमसमन्वितम् । ज्ञात्वा स्वयं पुनर्भ्रष्टः कौतुकं वद मे मुने ॥२॥ मुद्गल उवाच ।
ब्रह्मणि ब्रह्मभूतस्य योगिनो बिंबसंस्थितम् । बुद्धौ तस्यां विमोहेन मोहयुक्तं प्रजापते ॥३॥ दृष्ट्वा नानाविधान् भोगान्
स्वयं मोहेन मोहितः । तेषु भूत्वा रसयुतो नातिच्छति निरंतरम् ॥४॥ तत्र तस्य हृदि दक्ष विवेकः संस्थितो भवेत् ।
तस्य रूपं प्रवक्ष्यामि शृणु बुद्धिविशारद ॥५॥ अहं ब्रह्मणि योगेन ब्रह्मीभूतो न संशयः । पापपुण्यादिकं मे न शुभा-
शुभकृतं भवेत् ॥६॥ यदा भोगं परित्यज्य तिष्ठामि नित्यमादरात् । तदा योगस्य वृद्धिर्मे न भविष्यति निश्चितम् ॥७॥
यदा नित्यं प्रभुंजाने भोगान्नानाविधान् परान् । पापपुण्यमनाहत्य तदा योगक्षयो न च ॥८॥ अतोऽहं योगमुत्सृज्य
किमर्थं दुःखसंयुतः । तिष्ठामि शांतिमाश्रित्य विधिनिषेधसंयुतः ॥९॥ एवं मनसि संधार्य योगी भोगेषु लालसः ।
विविधेष्वेव भवति रसयुक्तः क्रमेण सः ॥१०॥ अयं मोहः समाख्यातो योगिहृच्छांतिदायकः । तेन शांतिं परित्यज्य
पापपुण्यपरो भवेत् ॥११॥ ततः कामं समाश्रित्य देहसौख्यप्रदायकम् । इच्छेत स विविधान् भोगान् पुण्यपापपरायणः ॥१२॥
भोगार्थं यतमानस्य योगिनः कामभावतः । तत्र विघ्नः कृतः केन ततः क्रोधयुतो भवेत् ॥१३॥ येन विघ्नः कृतस्तेषु भोगेषु
तस्य भोगिनः । तं शत्रुं स हि जानाति भिन्नभावपरायणः ॥१४॥ ततो ह्यज्ञानसंभूतिः क्रमेणोत्पद्यते परा । योगिनश्च
तया युक्तो हंतुं तं यतते सदा ॥१५॥ शत्रुशिक्षार्थमर्थान् स नानाभावसमन्वितः । संपाद्य तं तु निर्जित्य भोगान् भुंक्ते
प्रयत्नतः ॥१६॥ स्वपरज्ञानहीनत्वं गतं तस्य प्रजापते । तदेवाज्ञानसंभूतिः शत्रुमित्रप्रदर्शिनी ॥१७॥ ततः शांतेः क्रमेणास्य
विस्मृतिर्जायते परा । तया युतः स्वयं देहं मन्यते सत्यरूपकम् ॥१८॥ देहे संतोषमापन्नं कृतकृत्यमिव स्थितम् । मन्यते
विपरीते स आत्मानं भाग्यवर्जितम् ॥१९॥ ततो योगं परित्यज्य स्वयं बिंबी प्रजायते । बिंबे तन्मयभावेनागमिष्यति न
संशयः ॥२०॥ एवं क्रमेण योगी स शांतिहीनस्वभावतः । सदा तिष्ठति तं योगं नाश्रयते कदाचन ॥२१॥ सुखयुक्ते शरीरे
स सुखयुक्तो भवेत् स्वयम् । दुःखयुक्ते तथा दुःखी नानाभावपरायणः ॥२२॥ लेशमात्रमयं शांतिं लभते न कदाचन ।
असंतोषयुतो नित्यं भ्रमते भोगलिप्सया ॥२३॥ भोगार्थं विविधान्येव नित्यं पापानि चादरात् । चरते सर्वपुण्यानि
विधिनिषेधवर्जितः ॥२४॥ वर्णाश्रमयुतो योगी स्वधर्मं त्यज्य नित्यदा । पापं चरति वा पुण्यं स्वधर्मैः संयुतः कदा ॥२५॥

भोगान् भुंक्ते विशेषेण मोहयुक्तो निरंतरम् । योगभ्रष्टोऽयमाख्यातस्त्यक्त्वा योगं नरो भवेत् ॥२६॥ हृदि तस्य विवेकश्च
सदा तिष्ठति मोहदः । पुण्यपापविहीनोऽहं ब्रह्मैव ब्रह्मभावितः ॥२७॥ अंते स नरकान् गच्छेद् द्वंद्वदुःखप्रदायकान् ।
यातनां घोररूपां तु पतेद्भुक्त्वा भयानकं ॥२८॥ दक्ष उवाच । योगभ्रष्टगतिं ब्रूहि योगींद्र दयया परम् । कथं नरकगो भुक्त्वा
यातनां प्राप्नुयात् परम् ॥२९॥ कर्मफलपरित्यागादिह जन्मधरः कथम् । संभवेद्विस्मयो भाति चेष्टितं योगिनः परम् ॥३०॥
मुद्गल उवाच । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतस्य पुनर्विषयसेवनात् । ब्रह्मणो भक्तिहीनस्यांते स्थानं न भवेत् किल ॥३१॥ अपारपुण्य-
योगेन ब्रह्मणि देहिनः कदा । रसोत्पत्तिर्भवेद्दक्ष सर्वश्रेष्ठस्य योगदा ॥३२॥ देहविषयसंयोगाद् द्वंद्वभावपरात्मनः ।
नानापापादियोगेन पुण्यं स्वल्पं प्रहीयते ॥३३॥ मृतोऽयं शिवलोके वै वैकुंठे सौरशाक्तयोः । ब्रह्मण इंद्रलोके वा पतेदंते
न संशयः ॥३४॥ शोकहर्षप्रदं विश्वं नानाद्वंद्वसमन्वितम् । नरको नात्र संदेहो योगिनां शास्त्रसंमतम् ॥३५॥ उत्पत्तिनाश-
संयुक्तं त्यक्त्वा ब्रह्मपरायणः । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स पुनर्द्वंद्वपरो यतः ॥३६॥ वैकुंठादिपदे संस्थो द्वंद्वं भुंक्ते निरंतरम् ।
उत्पत्तिनाशसंयुक्तं नानाभोगपरायणः ॥३७॥ अतो योगी प्रजानाथ स्वर्गाख्यान्नरकान् परान् । भुक्त्वा द्वंद्वमयान् पश्चादिह
जन्मधरो भवेत् ॥३८॥ भवेद्योगिकुले तस्य जन्म वा तापसे कुले । ऋद्धिमतां स तत्रापि पुनर्योगं चरिष्यति ॥३९॥
पूर्वसंस्कारयोगेन न भोगे स रमेत् कदा । चित्तं तस्य महायोगी प्रभवेत् स्वल्पयोगतः ॥४०॥ पुनर्न योगभ्रष्टः स
संभवेद्ब्रह्मणः सुत । शांत्यायुक्तस्वभावेन शरीरं पोषयेत् मुदा ॥४१॥ अंते ब्रह्मणि योगी स तदाकारो भवेत् परम् ।
योगसंस्कारपुण्येन स्थितिं लब्ध्वा महामतिः ॥४२॥ एतत्ते कथितं पूर्णं योगभ्रष्टस्य चेष्टितम् । किं पुनः श्रोतुमिच्छा ते वद
धातर्वदाम्यहम् ॥४३॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे योगभ्रष्टचरितनिरूपणं नाम अष्टमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । चित्तं चंचलमत्यंतं विषयेषु परायणम् । दुर्ग्रहं शांतिसंयुक्तं न भवेत मुनिसत्तम ॥१॥ अतो योगस्य प्राप्त्यर्थं सिद्ध्यर्थं सुगमं ततः । उपायं वद चित्तस्य जयार्थं वाऽपरं प्रभो ॥२॥ मुद्गल उवाच । पंचचित्तेषु यद्दिव्यं स्थितं भ्रांत्या समन्वितम् । चिंतामणेः समाख्यानं तस्यैव भजनं चरेत् ॥३॥ तेन चित्तं जयेद्योगी नान्यं पश्यामि भो विभो । विना चित्तजयं योगदायकं नात्र संशयः ॥४॥ दक्ष उवाच । सुगमं वद मार्गं मे सर्वेभ्यो ब्रह्मदायकम् । संसेव्य जंतवः सर्वे ब्रह्मीभूता भवंति वै ॥५॥ मुद्गल उवाच । अज्ञानेन समायुक्तो नरो विषयलंपटः । शिश्नोदरपरो नित्यं योगं नेच्छति कर्हिचित् ॥६॥ तस्य सकामिकं कर्म सुखदं बोधयेत् परम् । अलभ्यप्रापकं ह्यस्माचरेल्लोभसंयुतः ॥७॥ अलभ्यलभ्यलोभेन त्यक्त्वा पापं महाखलः । सत्कर्मनिरतो भूत्वा चरेत् पुण्यं निरंतरम् ॥८॥ ततस्तेनैकभावेन पापं नश्येन्निरंतरम् । शुद्धोऽत्यंतं नरः कुर्यात् कर्म कामयुतं परम् ॥९॥ समाप्नुयात्ततोऽलभ्यं हृद्यं चेत पुनरेव सः । विश्वासेन समायुक्तः कुर्यात कर्म विशेषतः ॥१०॥ अथवा नैव संप्राप्तमलभ्यं तेन तं तदा । उपादिशेद्विशेषेणाधिकं सत्कर्म चाचर ॥११॥ अनंतजन्मभिः पापं त्वया कृतमसंशयम् । अपारमंतरायो भवति ते तद्विघातकम् ॥१२॥ एवं कर्मपरः सोऽपि दुःखितोऽत्यंतमाचरेत् । पापनाशार्थमानंदात्तेन शुद्धांतरो भवेत् ॥१३॥ सत्कामिकपरस्यास्य कर्मात्यंतप्रभावतः । तस्य बुद्धिर्भवेत् दक्ष निःकामिकपरायणा ॥१४॥ जन्ममृत्युप्रदा भोगा भुक्ता विविधजन्मसु । अपारसुखदं ब्रह्म न प्राप्तं देहधारिणा ॥१५॥ अलभ्यं न मया प्राप्तं प्रारब्धाधीनतोऽथवा । प्रारब्धं चालितुं कोऽपि न समर्थो भविष्यति ॥१६॥ अतो निःकामिकं कर्म करोमि नित्यमादरात् । जन्ममृत्युविहीनोऽहं भविष्यामि न संशयः ॥१७॥ ब्रह्मसुखमपारं यल्लब्ध्वा ब्रह्मपरायणः । ब्रह्मीभूतो भविष्यामि यत्नं करोमि तत्परः ॥१८॥ एवं धार्यं परित्यज्य कामान् सेवेत स पंचकान् । देवान् गणेशमुख्यांश्च मुक्तिमार्गपरायणः ॥१९॥ सालोक्यादिभवं सौख्यमिच्छति नित्यमादरात् । क्रमेण तपसा युक्तो प्रभवेत मानवस्ततः ॥२०॥ विभूतिर्ब्रह्मणः प्रोक्ता नानारूपा प्रजापते । तत्र तस्य रमेच्चित्तमैश्वर्ययुक्तभावतः ॥२१॥ इमे समर्थरूपा वै ब्रह्मणः परमात्मनः । अंशतेजोधरास्तस्य सर्वाधीशा भवंत्यतः ॥२२॥ एवं सर्वत्र संचिंत्य तेषां पूजापरो भवेत् । लभेत्ततत् कृपया दक्ष चित्तशुद्धिं नरोत्तमः ॥२३॥ विचारेण गणेशानं ज्ञात्वा संपूर्णमंजसा । सर्वपूज्यादिचिह्नैस्तं श्रेष्ठं तत्र रतो भवेत् ॥२४॥ ज्ञात्वा स्वानंदनाथं तं स्वानंदार्थं विशेषतः । प्रभजेद्गणराजं स निष्कामभक्तिसंयुतः ॥२५॥ ततोऽहर्निशमत्यंतं

भजेत्तत्परमो युतः । मोक्षार्थं सर्वभावेन विरक्तो विषयादिषु ॥२६॥ गणेशकृपया तस्य चित्तशुद्धिर्भवेत् परा । तया सर्वस्वभावेन भजेत्तं गणनायकम् ॥२७॥ विश्वं चराचरं सर्वं जानीयात्तत्स्वरूपकम् । सर्वेषां हितभावेन भजेत्तं द्विरदाननम् ॥२८॥ कस्यापि संभवेत् दुःखं तादृशं प्रचरेन्न सः । सहते सत द्वंद्वजं भावमार्जवेन समन्वितः ॥२९॥ देवकार्यं विना साधुर्न क्रियात स कदाचन । परार्थिकं विशेषेण विश्वरूपपरायणः ॥३०॥ एकान्ते निर्जने स्थाने स्थित्वा ध्यात्वा गजाननम् । पूजयेद्भक्तिसंयुक्तो ध्यानं कुर्याद्विशेषतः ॥३१॥ अनन्यमनसा देवं भजेत्तं भावधारकः । शमदमपरो भूत्वा चित्तनिग्रहमाचरेत् ॥३२॥ दुर्जयं चित्तमत्यंतं ज्ञात्वा वायुनिबंधनः । प्राणायामपरो भूत्वा जयेत्तन्नात्र संशयः ॥३३॥ अथ वायुनिरोधस्य वदामि मार्गमुत्तमम् । येन पापं परित्यज्य शुद्धचित्तो नरो भवेत् ॥३४॥ पूरयेद्वामनासायां वायुं तस्माच्चतुर्गुणम् । धारणं तस्य कुर्यात् स स्वोदरे नियतो भवेत् ॥३५॥ पूरकाद् द्विगुणं कुर्याद्रेचकं च प्रजापते । पुनस्तया दक्षिणया पूरयेत् कुंभकं चरेत् ॥३६॥ वामया रेचकं चैव पुनः पुनर्निरंतरम् । प्राणायामं चरेद् धीमान् पापहीनो नरो भवेत् ॥३७॥ एवं त्रैकालिकं कुर्यात् प्राणायामं विशेषतः । नातिनिरोधसंयुक्तं वायुं हठसमन्वितः ॥३८॥ अतिहठेन संरुद्धो वायू रोमभ्य एव च । निःसृत्य कुष्ठसंयुक्तं तं करोति न संशयः ॥३९॥ नाभिमूलस्थिता नाडी इडा च पिंगलाऽपरा । सुषुम्णा तत्र रोधेन मार्गो भवति निर्मलः ॥४०॥ अपानो नाभिमूलस्थो ह्यधो गच्छति सर्वदा । प्राण ऊर्ध्वं तथा जन्तोर्नाडीभिः प्रेरितः सदा ॥४१॥ मार्गरोधनभावेन नाड्यां मार्गो भविष्यति । वायुर्मूलं समाश्रित्य तिष्ठति क्रमतस्ततः ॥४२॥ तत्र लघ्वक्षराण्येव द्वादशापि प्रतिष्ठति । वायुश्चेत् स लघुः प्रोक्तः प्राणायामश्च योगिभिः ॥४३॥ ततो द्विगुणतस्तिष्ठेद्यदा वायुः सुरोधितः । मध्यमः स समाख्यातस्त्रिगुणादुत्तमोत्तमः ॥४४॥ एवं प्राणमपानं च स्वमूले संनयेद् बुधः । तयो रोधनभावेन मूलगौ तौ भविष्यतः ॥४५॥ एवं क्रमेण मूलेऽयं वायुर्मुहूर्तं संस्थितः । तदा समानगा नाडी भिद्यते तत्र संस्थिता ॥४६॥ सा सुषुम्णा समाख्याता तत्र संमिलितौ क्रमात् । प्राणापानौ समौ भूत्वा तद्रूपौ तौ भविष्यतः ॥४७॥ त्रिकालज्ञः स्वयं सिद्धो भविष्यति नरोत्तमः । वायुसाधनपात्रत्वं प्राप्य तेजःसमन्वितः ॥४८॥ ततः स्वाधीनतां यातौ प्राणापानौ विशेषतः । स नयिष्यति तौ यत्र क्रमात्तत्र गमिष्यतः ॥४९॥ ततो ध्यानपरो भूत्वा षट्चक्रभेदने रतः । चक्रस्थं स्वस्वरूपं स पश्येत्तद्वायुना गतः ॥५०॥ एवं क्रमेण योगींद्रो गच्छेद्भेद्य प्रजापते । सहस्रारे स

चक्राणि तत्र पश्येद्गजाननम् ॥५१॥ तत्र क्रमेण वायुं संस्थापयेत सुसमाधिना। वायुना संयुतस्तिष्ठेत पश्यन विघ्नेश्वरं परम् ॥५२॥ क्रमाद्वायुबलेनैवं शुद्धचित्तो भविष्यति। पश्येत सर्वत्र भावेषु स्थितं ब्रह्म सनातनम् ॥५३॥ ततः स्वाधीनतायुक्तः प्रभवेत स्वेन तेजसा। यं यमिच्छेत स तं तं तु सद्यो वै सफलं भवेत ॥५४॥ किंचिदिच्छेन्न यो योगी तदा योगमवाप्नुयात। नो चेच्छंदरतो भूत्वा भोगयुक्तः पुनः पतेत ॥५५॥ साधनं द्विविधं प्रोक्तं क्रियारूपं प्रजापते। बाह्यं कर्मस्वरूपाख्यं तपोयुक्तं स्वधर्मजम ॥५६॥ आंतरं वायुरोधाख्यं सर्वसिद्धिप्रदायकम। नाभ्यां चित्तं विनिगृह्य स्ववशं कारयेन्नरः ॥५७॥ बाह्यकर्मरताच्चांतरांतरं शीघ्रसिद्धिदम। सहस्राधिकभावाख्यं प्रोक्तं योगींद्रमुख्यकैः ॥५८॥ अतः परं तृतीयं ते साधनं कथयाम्यहम। येन योगींद्रसंज्ञः स ध्रुवं भवति मानवः ॥५९॥ चित्तशुद्धेश्च कार्यार्थं कर्म द्विविधमुच्यते। शुद्धचित्तो नरः पश्चात संपश्येद्ब्रह्म शाश्वतम ॥६०॥ सर्वत्र पूर्णभावेन संस्थितं परमव्ययम। अवयवादिभिर्हीनं तत्र लीनो भवेत स्वयम ॥६१॥ एतावान फलादानाऽयं क्रियायोगः प्रकीर्तितः। बाह्यांतरात्मकः पूर्णस्ततोऽन्यत साधनं चरेत ॥६२॥ चित्तं रसयुतं कुत्र जायते योगिनः परम। तज्जयेद्ब्रह्मभावेन शमदमपरायणः ॥६३॥ स्वधर्मसंयुतो भूत्वा देहनिर्वाहकं चरेत्। देहस्य शमनं तत्र जायते स दमः स्मृतः ॥६४॥ विषयार्थं मनस्तस्य संकल्पं यत समाचरेत। तत्रकेचित्तमागृह्य कुर्याद्ब्रह्मपरायणम ॥६५॥ अयं शमः समाख्यातस्तेन चित्तं भवेत परम। स्वाधीनं सर्वभावं च त्यक्त्वा ब्रह्मपरं भवेत ॥६६॥ शनैः शनैरुपरमेद्विषयेभ्यो महात्मवान। धृतिं योगमयीं धृत्वा भवेद्योगी स मानवः ॥६७॥ कर्ममार्गं परित्यज्य द्विविधं योगिसत्तमः। ध्यानयोगपरो भूत्वा तिष्ठेत्तित्यं वदामि तम ॥६८॥ मनोवाणीविहीनं यद्ब्रह्म तत्र समाचरेत। ध्यानं संकल्पत्यागाख्यं विषयेषु निरंतरम ॥६९॥ यो यश्चित्तेन संकल्पः क्रियते विषयेषु च। तत्तत्संकल्पहीनं स कारयेद्योगतत्परः ॥७०॥ एवं चित्तं नरस्यैव स्वाधीनं जायते सदा। यदा धर्तुं स नो शक्तस्तदान्यदाचरेद्बुधः ॥७१॥ देहेंद्रियाणि संगृह्य तिष्ठेद्भूमौ महायशाः। न चलेत स्थाणुवत सोऽपि क्रियां नैव समाचरेत ॥७२॥ तत्र यत्मिलितं चान्नं जलपानादिकं चरेत। परेच्छया समायुक्तः सदा तिष्ठेत महायशाः ॥७३॥ केनापि जलपानादि न दत्तं तादृशो वसेत। न तदर्थं भ्रमेत् सोऽपि नेच्छेत प्रारब्धधारकः ॥७४॥ सर्पवृश्चिकव्याघ्राद्यैः पीडितो यदि मानवः। नानाप्रहारयोगैश्च मानवादिभिरेव वा ॥७५॥ तथापि न चलेत् सोऽपि स्वस्थानाज्जडवत्परः। देहप्रारब्धमाश्रित्य न तेषु क्रोधमाचरेत् ॥७६॥ पूर्वजन्मकृतं कर्म

मया तेन प्रबोधितः । इमं संपीडयंत्येवमेषां दोषो न विद्यते ॥७७॥ अथवा सात्त्विकैस्तत्र पूजितः सर्वभावतः । नित्यं
नानाजनैः सोऽपि सेवितो न चलेत्तदा ॥७८॥ पूर्वजन्मकृतं कर्म प्रेरितास्तेन मानवाः । मया मां पूजयंत्येव गुण एषां न
विद्यते ॥७९॥ एवं मनसि संधार्य तेषां नच्छेच्छुभं कदा । द्वंद्वमेवं परिगृह्य तिष्ठेन्नित्यं महायशाः ॥८०॥ अनेन विधिना
सोऽपि स्वल्पकालेन भो विभो । चित्तं जयेन्न संदेहः शांतिं पूर्णामवाप्नुयात् ॥८१॥ नान्यत् किंचिच्चरेत् कर्म न ध्यानादिक-
मावरेत् । एवं शमदमौ धृत्वा भवेद्योगी स मानवः ॥८२॥ विचारं ब्रह्मणस्तत्र कुर्यान्नित्यं विशेषतः । कीदृशं ब्रह्म हृत्स्थं
स वेदार्थैः प्रतिपादितम् ॥८३॥ पंचभूमिमतिक्रम्य तिष्ठेत् क्रमेण मानवः । नानाब्रह्माणि पश्यन् सन्नेन शांतिमवाप्नुयात्
॥८४॥ शांतियुक्तो नरः पश्चात् संत्यजेत्तां महाद्भुताम् । जडावस्थां पुनः सोऽपि यथेच्छाचारगो भवेत् ॥८५॥ हृदि
चिंतामणिं दृष्ट्वा पंचभूमिप्रचालकम् । शांत्या युक्तो भवेन्नित्यं स्वाधीनहृदयः परः ॥८६॥ दृष्ट्वा ब्रह्म स्वयं योगी
रसहीनो भवेत् मुदा । सर्वत्र नात्र संदेहः शांत्या सर्वं समाचरेत् ॥८७॥ अनेन विधिना दक्ष ज्ञानी पापपरायणः । क्रमेण
साधयेद्योगं स योगी संभवेत् परः ॥८८॥ एवं कर्तुमशक्तश्चेत्तदा श्रुत्वा महामतिः । इमं योगं स्वयं तत्र निष्ठायुक्तो
भवेत् सदा ॥८९॥ स्वधर्मनिरतो भूत्वा योगमिच्छेन्निरंतरम् । विषयभोगान् प्रभुंजन् सन्नेन स्वानंदगो भवेत् ॥९०॥
गणेश्वरं तत्र दृष्ट्वा योगयुक्तो भविष्यति । ज्योतिर्देहधरो भूत्वा प्रभजेद्गणनायकम् ॥९१॥ ब्रह्म कल्पमयं स्थित्वा
कालं तत्र महामतिः । तद्देह लीनतां प्राप्य ब्रह्मभूतो भविष्यति ॥९२॥ एवं कर्तुमशक्तश्चेत्तदा स धर्मसंयुतः । कर्माचरेत्
प्रजानाथ ब्रह्मार्पणविधानतः ॥९३॥ तेनैव शुक्लगत्या स ब्रह्मीभूतो नरो भवेत् । निःकामयोगमार्गेण सदा ब्रह्मणि
तत्परः ॥९४॥ एवं कर्तुमशक्तश्चेत्तदाऽहं ब्रह्मभावतः । त्रिविधं फलमुत्सृज्य कर्मजं योगमाप्नुयात् ॥९५॥ कर्मत्यागबले-
नैवाहं ब्रह्म निश्चयेन सः । क्रमेण कर्मसंयुक्तो भविष्यत्यन्यजन्मनि ॥९६॥ निःकामकर्मकर्ता स पुनरन्यभवे नरः ।
योगरससमायुक्तो भवेद्विषयनिंदकः ॥९७॥ एवं क्रमेण शांतिं स लभेत् पूर्णां न संशयः । क्रमार्थं रचितं सर्वं
नानामतसमन्वितम् ॥९८॥ सुगमं सर्वभावेषु गणेशभजनं परम् । तेन योगी भवेन्नूनं सर्वशास्त्रेषु संमतम् ॥९९॥
यत्किंचिद् गणराजस्य व्रतपूजादिकं प्रभोः । कीर्तनश्रवणाद्यं तु ब्रह्मीभूतप्रदायकम् ॥१००॥ नानाविषयसंयुक्तो नरः
स्मरेद्गणाधिपम् । अहर्निशं तदास्यांते गणेशस्मरणं भवेत् ॥१॥ तेन स्वानंदगो भूत्वा योगमभ्यस्य तन्मयः । ब्रह्मकल्पांत-

भावे स भविष्यति न संशयः ॥२॥ स्मरणं गणराजस्य प्रकुर्यान्नित्यमादरात् । तस्यांते गणराजस्य स्मृतिं दद्यात्परात्परः ॥३॥ अतोऽहर्निशमेकं तं संस्मरेत् मानवः परम् । नानायोगादिकं सर्वं साध्य योगिसमो भवेत् ॥४॥ आयासेन विहीनोऽपि सदा विषयलंपटः । गणेशस्मरणे सक्तः सः शुकसमतां व्रजेत् ॥५॥ शिवविष्णुमुखादीनां नरो यः स्मरणं चरेत् । अंते तेषां स्मृतिं तस्मै स दद्याच्चित्तगः प्रभुः ॥६॥ तेषां लोकं समासाद्य भुक्त्वा भोगान् मनोहरान् । प्रपतेन्नाऽत्र संदेहो मृत्युलोके विशेषतः ॥७॥ पुराणेषु प्रपश्यंते त्रिगुणानां लयाः सदा । अतः स जन्ममृत्युभ्यां युक्तो भवति तद्रतः ॥८॥ अतः सारं समाख्यातं गणेशभजनं परम् । तेनाज्ञानसमायुक्तो नरो ब्रह्ममयो भवेत् ॥९॥ एतत्ते कथितं दक्ष योगप्राप्त्यर्थमादरात् । अज्ञानसंयुतस्यापि ब्रह्मीभूतप्रदायकम् ॥१०॥

ॐ तत्सदिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे अज्ञानिनां कृतयोगवर्णनं नाम नवमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतार्णवस्तु सुगमासु पंचमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । विभूतीर्वद योगीश गणेशस्य महात्मनः । या ज्ञात्वा ताः समाराध्य गणेशज्ञो भवेन्नरः ॥१॥ मुद्गल उवाच । अपारा गणनाथस्य विभूतयो न संशयः । ता न शक्ताः कथयितुं भवंति शंकरादयः ॥२॥ क्षणे क्षणे गणेशानो नानास्वेल्परायणः । विभूतिभिर्जगत्सर्वं भावयति परात्परः ॥३॥ लोकेषु तत्त्वमुख्येषु जगत्सु ब्रह्मसु प्रभोः । ये श्रेष्ठास्तस्य ते सर्वे विभूतिपदधारकाः ॥४॥ कल्पे कल्पे विभूतीनामवतारा असंख्यकाः । गणेशस्य तथा दक्ष तात वक्तुं कः क्षमो भवेत् ॥५॥ अतः संक्षेपतस्तुभ्यं कथयिष्यामि ताः शृणु । विभूतीर्गणनाथस्य नानासिद्धिप्रदायिनीः ॥६॥ जगत्सु ब्रह्मसु प्राज्ञ योगरूपो गजाननः । कथं न भिन्नभावाख्यं वर्तते वर्णयाम्यहम् ॥७॥ मायाभ्यां संयुतः सोऽपि नानावेषप्रधारकः । अयोगिनामिदं हृद्यं सत्यं संभासते सदा ॥८॥ मायायुक्तप्रभावेण किं किं गजाननस्य

च । न संभवदहं मायां समाश्रित्य वदामि ताः ॥९॥ कलांशाः कलया युक्ताः कलांशांशाः कलात्मकाः । तेषामंशधरा
ये ते सर्वे विभूतिधारकाः ॥१०॥ एवमेव गणेशानः पृष्टश्च नारदेन सः । जगाद ताः शृणुष्व त्वं विभूतीः परमाद्भुताः ॥११॥
श्रीगणेश उवाच । पूर्णो योगेषु सर्वेषु चित्तरोधमयः परः । मायाहीनप्रभावाणामयोगोऽहं महामुने ॥१२॥ स्वानंदो निजभक्तेषु
तुर्येष्वव्यक्तसंज्ञितः । आनंदसमभावेषु जीवेष्वात्माहमंजसा ॥१३॥ नानाभेदेषु ब्रह्माहममद्रूपप्रधारकम । सत्येषु सांख्य-
रूपोऽहं बोधः स्वल्पकेषु च ॥१४॥ देहाभिमानयुक्तेषु सदैकोऽहं महामते । देहेषु बिंदुरूपोऽहं चेतनासु गुणेश्वरः ॥१५॥
कोशेष्वानंदकोशोऽहं विज्ञानं सूक्ष्मजानिषु । विवेकेषु मनश्चाहं चालकेषु समीरणः ॥१६॥ स्थूलेष्वन्नस्वरूपोऽहं समष्टिषु
तथेश्वरः । व्यष्टिषु प्राज्ञरूपोऽहमणुषु च महाविराट् ॥१७॥ इंद्रियेषु मनश्चाहं भूतेष्वाकाशसंज्ञितः । तन्मात्राणामहं
शब्दो ज्ञाताहं देवतासु च ॥१८॥ तत्त्वेषु विविधेष्वेव महत्तत्त्वमहं परम् । गुणेषु गुणपोऽहं तु पालकेषु जनार्दनः ॥१९॥
हरः संहारकर्तृणां स्रष्टृणां प्रपितामहः । कर्मणामर्यमाऽऽत्माऽहं मोहकानां च शक्तिका ॥२०॥ देवानां मघवाऽहं तु
आदित्यानां विनायकः । तेजसां भानुरूपोऽहममृतेषु विधुः परः ॥२१॥ अग्निः प्रतापदेष्वेव धर्मः समप्रवृत्तिषु । यमो
यमवतां चाहं रक्षसां निर्ऋतिः स्वयम् ॥२२॥ जलेषु वरुणोऽहं तु बलवत्सु समीरणः । निधीनां धनदाताऽहं रुद्राणां शंकरः
प्रभुः ॥२३॥ कामो धनुर्धराणां च रतिर्भोगेषु भोगदा । नागेशानामहं शेषः सर्पाणां तक्षकः स्वयम् ॥२४॥ नागानां
वासुकिर्नाम जंबुद्वीपेषु सर्वदः । स्वादूदकः समुद्राणां पर्वतेषु हि मेरुकः ॥२५॥ पितॄणां यमरूपोऽहं वृक्षेषु शमिका मता ।
देववृक्षेषु मंदारस्तरूणां कामदायकः ॥२६॥ धेनूनां कामधेनुर्या दूर्वा चौषधिषु प्रभुः । पक्षिषु तु मयूरोऽहं मृगाणां
सिंहरूपधृक् ॥२७॥ मासानां श्रावणश्चाहं चौराणां मूषकाधिपः । वाहनेष्वश्ववाहोऽहं सिद्धिरैश्वर्यदेषु च ॥२८॥ विद्यासु
बुद्धिरूपोऽहं चित्तं प्रकाशकारिणाम् । अहं मनश्च वेगानां मोहदेष्वभिमानकः ॥२९॥ नराधिपो नराणां तु वर्णेषु ब्राह्मणो-
ऽप्यहम् । आश्रमेषु तुरीयोऽहं पोषकेषु गृहस्थकः ॥३०॥ त्यागिनामवधूतोऽहं तिथीनां च चतुर्थिका । प्रजापतिषु दक्षोऽहं
ब्रह्मर्षिषु भृगुस्तथा ॥३१॥ नारदो दैवतर्षीणां दत्तोऽवधूतरूपिणाम् । कपिलस्तत्त्वविज्ञानां योगिनां शुक एव यः ॥३२॥
जनकोऽहं विदेहानां निःसंगेषु महामुने । सनकादय एवाऽहं ज्ञानिनां बादरायणः ॥३३॥ वसिष्ठः कर्मकर्तृणां गाणपत्येषु
मुद्गलः । भृशुंडी चैकनिष्ठेषु ब्रह्मिष्ठानां बृहस्पतिः ॥३४॥ अन्नानां तिलरूपोऽहं गव्यानां घृतमंजसा । मधु सर्वरसानां च

मकरो जलजात्मनाम् ॥३५॥ कौमंडली नदीनां च तीर्थेषु गाणपं परम् । क्षेत्राणां मयूरक्षेत्रं काशिराजः सुबुद्धिषु ॥३६॥
मयूरेशोऽवतारणां गार्ग्य उपासकात्मनाम् । ध्याननिष्ठेषु सर्वेषु गृत्समदोऽहमेव च ॥३७॥ सुबोधौ दैत्यजातीनां ज्ञाना-
रिर्दूषकारिणाम् । दुर्जयेषु मनश्चाहं वर्णेष्वोंकार एव सः ॥३८॥ शुकोऽहं भाविकेष्वेव त्रिशिराः शुद्धचेतसाम् । उपदेश-
प्रदातॄणां याज्ञवल्क्यः प्रतापवान् ॥३९॥ पौराणिकेषु सूतोऽहं श्रोतॄणां शौनको मुनिः । सेनानीनामहं स्कंदो विष्णु-
र्यशस्विनामहम् ॥४०॥ पापेष्वनृतरूपोऽहं कलहो भेदधारिणाम् । प्राप्तिषु लोभरूपोऽहं मणीनां चिंतितार्थदः ॥४१॥
ज्ञानं पवित्रं भावानां सामगायकधर्मिणाम् । वेदेष्वथर्वसंज्ञोऽहं शस्त्रेषु परशुः परः ॥४२॥ निर्लेपानामहं साक्षी राजश्रीषु
राजस्तथा । विषयो भ्रांतिदानां च रंभा ह्यप्सरसामहम् ॥४३॥ गंधर्वाणां चित्ररथो वैद्यानां वैद्यनायकः । धन्वंतरिस्तु
भिषजां समुद्रः सरसात्मनाम् ॥४४॥ स्रोतसां जाह्नवी विप्र मंत्राणामेकवर्णजः । सूक्तेषु ब्राह्मणस्पत्यं यज्ञेषु ज्ञान-
रूपधृक् ॥४५॥ प्राणेषु तु समानोऽहं शक्तिः शक्तिमतामहम् । बृहदारण्यकं विद्धि नानोपनिषदां परम् ॥४६॥ शास्त्रेषु
योगशास्त्रं च पुराणेषु च मौद्गलम् । अरण्यानां महारण्यं दंडकाख्यमहं परम् ॥४७॥ नियंतॄणामहं दंडो मायाऽहं भावकारि-
णाम् । स्मृतीनां याज्ञवल्क्यस्य स्मृतिरेव परा मता ॥४८॥ गायत्री छंदसां विप्र स्वानंदो नगरात्मनाम् । व्याकरणमंग-
भूतेषु कलासु योगदा ह्यहम् ॥४९॥ नीतिज्ञेषु तथा काव्यो वृषभो भूमिधारिणाम् । नंदिकेशो गवां चाहं नग्नो भैरव-
भाविनाम् ॥५०॥ एवं नानाविधाऽऽकारा विभूतीर्गणपस्य या । कथितुं नैव शक्या सा सारा संकथिता मया ॥५१॥
यद्यच्छ्रेष्ठतमं विप्र सा विभूतिर्न संशयः । लोकेषु गणराजस्य तां भावय विशेषतः ॥५२॥ मुद्गल उवाच । एवमुक्त्वा
गणेशानो विरराम प्रजापते । नारदस्तं प्रणम्यैव जगाम तादृशोऽभवत् ॥५३॥ य इमां श्रावयेद्दक्ष शृणुयाद्वा प्रयत्नतः ।
न मोहं स लभेत क्वापि ज्ञात्वा मामग्रजं महः ॥५४॥ अपारमहिमायुक्ता जीवाश्च परमेश्वराः । ते सर्वे विघ्नराजस्य
विभूतिपदधारकाः ॥५५॥ एवं ज्ञात्वा गणेशानं ये भजंति मनीषिणः । ते सर्वे ब्रह्मभूताश्च भविष्यंति प्रजापते ॥५६॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे
योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधने विभूतियोगो नाम दशमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतोपनिषत्सु सुगमासु षष्ठोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । त्वया प्रोक्तः पुरा विप्र विचारो ब्रह्मणः परः । तं कृत्वा योगमाप्नोति तद्वदस्व हितावहम् ॥१॥ क्रियया शुद्धचित्तो यो नरो ब्रह्मपरायणः । सर्वत्र ब्रह्मरूपं यद्विधिना केन पश्यति ॥२॥ मुद्गल उवाच । आह्यांतरां क्रियां कृत्वा शुद्धचित्तो नरोत्तमः । तत्त्वविचारमार्गेण पश्यति ब्रह्म शाश्वतम् ॥३॥ तत्तेऽहं कथयिष्यामि तत्त्वज्ञानं प्रजापते । आदौ योगिजनानां यत् साधनं योगदायकम् ॥४॥ पृथ्वी जलं तथा तेजो वायुराकाशमेव यत् । पंचभूतमयो देहः प्रकृतिः सा च पंचधा ॥५॥ क्रियारूपा महाभागा नानाभेदपरायणा । विभज्यात्मानमेवं सा क्रीडति विविधं रता ॥६॥ भूतानामेकभावाख्या पंचानां ज्ञानरूपिणी । प्रकृतिर्हृदि संस्था सा जीवभावधरा परा ॥७॥ तया ज्ञानं भवेत् सर्वं नानाविवेकदायकम् । तदाधारं जगत् सर्वमेकरूपा प्रकीर्तिता ॥८॥ तयोर्योगे प्रजानाथ ब्रह्मैवमभिधीयते । क्रियाज्ञानस्वरूपाख्यं द्वंद्वहीनं परात्परम् ॥९॥ तदेव पंचधा जानं शृणु तद्योगदायकम् । स्थूलं सूक्ष्मं समं चात्मप्रतीतं बिंदुसंज्ञितम् ॥१०॥ समष्टिव्यष्टिभावेन द्विविधं ब्रह्म कथ्यते । पृथक्त्वेन स्वयं भाति पंचसु पंचभेदतः ॥११॥ स्थूलं जागृन्मयं ब्रह्म तदेव द्विविधं मतम् । विश्वाख्यं व्यष्टिरूपेण वैश्वानरं समष्टिगम् ॥१२॥ अंडेषु विविधा रूपा जंतवो दृष्टिगोचराः । जागृद्भावधराः सर्वे विश्वात्मका उदाहृताः ॥१३॥ तस्य भेदं प्रवक्ष्यामि सुगमार्थप्रकाशकम् । क्रियात्मकेषु देहेषु क्रियारूपा भवंति ते ॥१४॥ ज्ञानात्मकेषु देहेषु ज्ञानरूपधरा मताः । उभयोर्योगभावेन विश्वाख्यास्ते प्रकीर्तिताः ॥१५॥ बाह्यदेहस्य भो दक्ष वितस्तिर्यादृशी भवेत् । तावन्मानेन सर्वेषां ज्ञानदेहो हृदि स्थितः ॥१६॥ विराट् जागृत् स्वरूपस्थो वैश्वानर इति स्मृतः । व्यापकात्मकदेहेन तिष्ठति विश्वभाविषु ॥१७॥ तस्यापि द्विविधो देहः क्रियाज्ञानप्रभेदतः । तयोर्योगे समाख्यातो वैश्वानरश्च तन्मयः ॥१८॥ विश्ववैश्वानरयोश्च योगे ब्रह्म प्रकीर्तितम् । जागृद्भावधरं पूर्णं स्थूलभूतप्रकाशकम् ॥१९॥ एतत् स्थूलस्य तत्त्वं ते कथितं तु समासतः । तत्र तत्त्वविधिं भिन्नं शृणु योगसमाधिदम् ॥२०॥ जन्ममृत्युयुतं यच्च नानाभावपरायणम् । त्वंपदाख्यं प्रजानाथ विद्धि तत् सर्वभावगम् ॥२१॥ जन्ममृत्युविहीनं यदेकरूपं प्रकीर्तितम् । तत्पदाख्यं च तद्विद्धि परं सर्वात्मधारकम् ॥२२॥ तयोर्योगे भवेत्तत्वं तदेवासिपदं परम् । द्वंद्वभावविहीनं यद् द्वंद्वरूपप्रकाशकम् ॥२३॥ त्वंपदं क्रियया युक्तं ज्ञानाख्यं तत्पदं भवेत् । तयोर्योगे भवेद्विश्वं तत्त्वरूपं न संशयः ॥२४॥ एवं वैश्वानराख्यं त्वं जानीहि तत्त्वसंज्ञितम् । क्रियाज्ञानसमायोगे तयोः प्रकाशकारकम् ॥२५॥ अथान्यच्छृणु दक्ष त्वं तत्त्वरूपं पुरातनम् । विश्वाख्या

जंतवः सर्वे नानाभावात्मका बुधैः ॥२६॥ जन्ममृत्युयुताः प्रोक्तास्त्वंपदधारका मताः । वैश्वानरस्त्वंपदश्चैकरूपाद्व्यापको मतः ॥२७॥ तयोरभेदभावे यद्ब्रह्मतत्त्वं प्रकीर्त्यते । जागृद्भावधरं पूर्णं स्थूलभावपरायणम् ॥२८॥ एवं नानाविभागेषु ज्ञातव्यं तत्स्वरूपकम् । सूक्ष्मादिषु प्रजानाथ ब्रह्मसौख्यप्रदायकम् ॥२९॥ अथ सूक्ष्मं प्रवक्ष्यामि योगमार्गप्रसिद्धये । शुद्धचित्तप्रभावेण तज्ज्ञानं तन्मयं भवेत् ॥३०॥ बाह्यं स्थूलं विशेषेण जागृदत्रमयं परम् । आंतरं स्वप्नभावाख्यं सूक्ष्मं जानीहि मानद ॥३१॥ प्राणो दशविधः प्रोक्तः सूक्ष्मरूपोऽतरे स्थितः । तस्मात् सूक्ष्मं मनः प्रोक्तं प्राणांतः संव्यवस्थितम् ॥३२॥ तस्मात् सूक्ष्मं च विज्ञानं देहद्वंद्वजमुत्तमम् । मनोऽतरे स्थितं पूर्णं तदंतरं च विद्यते ॥३३॥ त्रिविधं कोशसंयुक्तं स्वप्नं सूक्ष्मस्वरूपकम् । सर्वांतरे स्थितं ब्रह्म द्वंद्वमायाप्रचालकम् ॥३४॥ क्रियारूपस्तथा देहः सूक्ष्मभूतमयः स्मृतः । सर्वांतरे समास्थाय कल्पिताभोगकारकः ॥३५॥ ज्ञानदेहः समाख्यातः सदैकभावधारकः । पूर्ववत् सर्वं विज्ञेयं सूक्ष्ममायाप्रकाशकम् ॥३६॥ भिन्नभावधराः सर्वे जंतवः स्वप्नगाः पराः । तैजसास्ते मताः शास्त्रे क्रियाज्ञानप्रकाशकाः ॥३७॥ विराट् तत्र समाख्यातो हिरण्यगर्भसंज्ञितः । व्यापकः स्वप्नभावेषु नानाजंतुप्रचालकः ॥३८॥ तयोरभेदभावे यद्ब्रह्म स्वप्नात्मकं परम् । सूक्ष्ममायाप्रकाशत्वात् सूक्ष्मं तत् कथ्यते बुधैः ॥३९॥ पूर्ववत्तत्त्वभावश्च विज्ञेयः सूक्ष्मगः परः । शुद्धचित्तप्रभावेण साक्षात्कारं करोति सः ॥४०॥ अतः परं समाख्यं यद्ब्रह्म सुषुप्तिसंज्ञितम् । कथयामि महाप्रीत्या लोकानामुपकारकम् ॥४१॥ बाह्यं जागृन्मयं दक्ष वपुः सर्वत्र पठ्यते । आंतरं स्वप्नमित्युक्तं तयोर्योगे समात्मकम् ॥४२॥ बाह्यांतरैकभावाख्यं बाह्यांतरविवर्जितम् । आनंदकोशगं साम्यं कृतं भूतैर्गुणात्मकैः ॥४३॥ जागृत्त्यक्त्वा नरो यस्तु स्वप्नं गच्छति तत्र सः । तयोः संधिं समाश्रित्य सुषुप्तिर्जायते परा ॥४४॥ तथा स्वप्नं परित्यज्य जागृतिं गच्छति स्वयम् । तयोः संधिं समास्थाय तिष्ठति सा सुषुप्तिका ॥४५॥ यत्र सुप्तो नरो दक्ष ज्ञानयुक्तो भवत्यसौ । न जानाति स्वकं चान्यं स्वप्नं नैव प्रपश्यति ॥४६॥ सा सुषुप्तिः समाख्याता निद्रां संश्रित्य तिष्ठति । जागृतिस्वप्नबोधं या करोति सा सुषुप्तिका ॥४७॥ सा द्विधा मायया युक्ता प्राज्ञेश्वरस्वभावतः । भिन्नदेहधराणां तु प्रज्ञाख्या सा प्रकीर्तिता ॥४८॥ विराड्रूपधरा नित्या सेश्वराख्या प्रकथ्यते । ब्रह्मरूपा तयोर्योगे तत्त्वसंज्ञा यथा पुरा ॥४९॥ अथ तुरीयरूपं ते कथयामि समासतः । नादरूपधरं भूततन्मात्राभेदमंजसा ॥५०॥ व्यवस्थासंश्रितं पूर्णं त्रिषु साक्षिवदुच्यते । तस्यानुभवमाहात्म्यं कथयामि हिताय ते ॥५१॥ मया जागृन्मयं भुक्तं मया स्वप्नं विलोकितम् । निद्रायां न मया

किंचिज्ज्ञानं वदति यः स वै ॥५२॥ यदा जागर्ति विश्वस्थस्तदा द्वाभ्यां विवर्जितः। यदा स्वपिति स द्वाभ्यां हीनस्तिष्ठति निश्चितम् ॥५३॥ यदा सुषुप्तिसंस्थोऽयं तदा द्वाभ्यां विवर्जितः। एवं भेदप्रकारैः स त्र्यवस्थासंयुतो मतः ॥५४॥ तस्य तत्त्वं प्रवक्ष्यामि वैश्वतैजसप्राज्ञतः। त्वंपदाख्यः समाख्यातो नादरूपधरः प्रभुः ॥५५॥ त्रिविगणमय एवासौ तत्पदाख्यः प्रकीर्त्यते। तयोरभेदभावे स तत्त्वरूपोऽस्मितामयः ॥५६॥ अवस्थानां समायोगो नादस्तुरीयधारकः। सदैकभावसंयुक्तः सर्वत्राऽसौ विराजति ॥५७॥ न बाह्यो नाऽऽन्तरस्थोऽयं नोभयात्मक उच्यते। अहमित्येव कोशात्माऽस्मिताख्यः परमेश्वरः ॥५८॥ अतः परं प्रवक्ष्यामि बिंदुतत्त्वं सुसौख्यदम्। पंचमं ब्रह्मसंज्ञं तत् देहानां देहगं परम् ॥५९॥ त्र्यवस्थामयसंस्थं यत्त्वंपदस्थं प्रकथ्यते। तुरीयसंज्ञितं देहं तत्पदाख्यं प्रकीर्तितम् ॥६०॥ तयोरभेदभावे यत्तत्त्वं योगमयं परम्। चतुर्षु संस्थितं पूर्णं चतुर्भिर्वर्जितं सदा ॥६१॥ एवं तत्त्वविचारेण शमदमपरायणः। संकल्पजान् सदा कामांस्त्यक्त्वा योगमयो भवेत् ॥६२॥ सर्वत्र ब्रह्मसंस्थं यत् पश्येत्तन्नात्र संशयः। तत्त्वरूपधरं पूर्णं तत्त्वविचारतः सदा ॥६३॥ अथान्यत्तत्त्वमार्गं ते कथयिष्यामि सर्वदम्। बिंदुस्त्वंपदसंज्ञस्थः सोऽहं तत्पदगं मतम् ॥६४॥ तयोर्योगे प्रजानाथ बोधस्तत्त्वमयः स्मृतः। मनोवाणीविहीनत्वात् दृश्यते योगिना परः ॥६५॥ बोधस्त्वंपदरूपश्च विबोधस्तत्पदात्मकः। तयोर्योगे स्वसंवेद्यं तत्त्वं वेदे प्रकीर्तितम् ॥६६॥ असत्त्वंपदरूपं सत्तत्पदस्थमुदुच्यते। तयोर्योगे समं ब्रह्म तत्त्वं योगप्रदं मतम् ॥६७॥ समं त्वंपदसंज्ञस्थमव्यक्तं तत्पदस्थितम्। तयोर्योगे तथा तत्त्वं स्वानंदाख्यं प्रकीर्तितम् ॥६८॥ स्वानंदस्त्वंपदाख्यश्चायोगस्तत्पदमुच्यते। तयोर्योगे परं तत्त्वं पूर्णयोगमयं मतम् ॥६९॥ सिद्धिस्त्वंपदगा प्रोक्ता बुद्धिस्तत्पदगा मता। तयोर्योगे गणेशानस्तत्त्वरूपः प्रकथ्यते ॥७०॥ एवं नानामतैर्युक्ता वेदांतार्थविचक्षणाः। तत्त्वं वदंति दक्ष त्वं जानीहि नात्र संशयः ॥७१॥ अनंतभावसंयुक्तं त्वंपदं विद्धि सर्वदा। अकल्पितं तत्पदाख्यं तयोर्योगे परं भवेत् ॥७२॥ इदं सारं रहस्यं ते कथितं योगदं परम्। येन सर्वत्र योगं स संपश्येज्ज्ञानचक्षुषा ॥७३॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन तत्त्वविचारयोगो नाम एकादशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु सप्तमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । शुक्लां कृष्णां गतिं ब्रूहि याभ्यां मुक्तिमवाप्नुयात् । संसारं च तथा योगिन् दयया
सर्वनायक ॥१॥ मुद्गल उवाच । कर्मत्वं त्रिविधं विद्धि कर्माकर्मविकर्मगम् । स्वधर्मवर्जितं सर्वं कर्म विकर्मसंज्ञकम् ॥२॥
स्वधर्मसंयुतं कर्म भोगवासनया युतम् । कर्मसंज्ञं विजानीहि कृष्णगतिपदप्रदम् ॥३॥ ब्रह्मार्पणतया कर्म स्वधर्मस्थं भवेत्
परम् । शुक्लगतिमयं विद्धि मुक्तिदं तदकर्मकम् ॥४॥ आग्नेयं ज्योतिरयनमुत्तराख्यं दिवा तथा । शुक्लगतिमयं सर्वं जानीहि
मुक्तिदायकम् ॥५॥ चांद्रं ज्योतिर्धूमरात्री दक्षिणायनमेव यत् । कृष्णगतिस्वरूपं तज्जानीहि जनिमृत्युदम् ॥६॥ तयोर्भेदं
प्रवक्ष्यामि लोकानां हितकाम्यया । येन द्वैधं परित्यज्य ब्रह्मणि निरतो भवेत् ॥७॥ निःकामिकं कर्म कृत्वा मृतो नरो
यदा भवेत् । रात्रौ स दक्षिणार्के वा न तं गृह्णंति देवताः ॥८॥ देवभोगांस्तिरस्कृत्य ब्रह्मार्पणपरायणम् । नरं तं किं
करिष्यंति देवाः स्वर्गसुखप्रदाः ॥९॥ अतो दाहे स वै दक्ष अग्निज्योतिःस्थगो भवेत् । दिवसे समनुप्राप्ते दिवा देवतरा-
स्तथा ॥१०॥ उत्तरायणसंभूते स गच्छेद्भानुमंडले । प्रलये मंडलस्यैव नाशे पुरुषगो भवेत् ॥११॥ महाप्रलयवेलायां
प्रकृतेः पुरुषस्य च । नाशे ब्रह्मणि गच्छेत स ब्रह्मभूतो भवेत्ततः ॥१२॥ सकामकं कर्म कृत्वा दिवसे उत्तरायणे । मृतं
नरं न तं भानुर्गृह्णाति कामनायुतम् ॥१३॥ सदायं धूमसंस्थश्च यदा रात्रिः समागता । तदा तस्यां समाश्रित्य तथा तिष्ठत
प्रजापते ॥१४॥ दक्षिणायनमानंदादागतं वीक्ष्य तत्क्षणात् । विमानवरमारुह्य गच्छेत स्वर्गं विहायसा ॥१५॥ चांद्रं
ज्योतिः समाश्रित्य भोगान् भुंक्ते स्वकर्मजान् । कर्मप्रमाणमार्गेण नानास्वर्गपरायणः ॥१६॥ विधिं तत्र प्रवक्ष्यामि चंद्र-
कलासमुद्भवम् । अमृतं देवलोकेषु स्वर्गेषु भोगदं परम् ॥१७॥ इह कर्म कृतं पूर्णं नरैस्तदमृतात्मकम् । भवति चंद्रगं
सर्वं तेन कलायुतो भवेत् ॥१८॥ शुक्लपक्षे क्रमेणायमेकैककलया प्रभुः । वृद्धियुक्तः स्वयंपूर्णः पूर्णिमायां प्रदृश्यते ॥१९॥
कृष्णपक्षे सुराः सर्वे क्रमेणामृतभोजिनः । पिबंति चंद्रसंस्थं तदमृतं तृप्तिकारकम् ॥२०॥ तेन तृप्तियुताः सर्वे भवंति
मासमानतः । अमायां पतितश्चंद्र ओषधीषु न संशयः ॥२१॥ अत ओषधयश्छेद्या नरेण नैव निश्चितम् । अमायां
चंद्रसंयोगयुक्ताः सुखपरायणाः ॥२२॥ अतश्चंद्रभवं सर्वममृतं देवभूमिषु । चांद्रः स्वर्ग इति प्रोक्तस्तेनैवं वेदवादिभिः ॥२३॥
देवानां विविधानां स कर्म कृत्वा सकामकम् । कर्मांगदेवमभ्यर्च्य गच्छेत् समर्प्य तत्क्रियाम् ॥२४॥ तत्तल्लोकसुखं
भुक्त्वा नानाभोगसमन्वितम् । भोगांते पुनरेवाऽसौ मेघमंडलगो भवेत् ॥२५॥ तत्र जलमयो भूत्वा पतेद् वृष्ट्या स भूमिषु ।

तत औषधिगो भूत्वा भवेदन्नमयस्ततः ॥२६॥ ततो वीर्यं समाश्रित्य गच्छेत स जठरे स्त्रियः । तत्र तत्त्वानि तं दक्ष आविशंति न संशयः ॥२७॥ क्षेत्रज्ञः संस्थितस्तत्र तत्त्वैः क्षेत्रं विनिर्ममे । विधिं तस्य प्रवक्ष्यामि गर्भोपनिषदि भवम ॥२८॥ तत्रैकदिवसेनैव स्त्रीवीर्यं रक्तसंश्रितं । तस्मिन संमिलतं कृत्वा तदाकारो भवेन्नरः ॥२९॥ ततस्त्रिदिवसैः सोऽपि फेनरूपो भवेन्नरः । बुद्बुदः पंचदिवसैः पेशी सप्तदिनैस्तथा ॥३०॥ ततश्चतुर्दशैः सोऽपि दिवसैः फुल्लतां गतः । पंचविंशतिभिस्तत्र मांसरूपो भवेत स्वयम ॥३१॥ मासेन कठिनत्वं स प्रगच्छेत्तत्र संस्थितः। द्विमासाभ्यां शिरो युक्तो भवेत्तत्र प्रजापते ॥३२॥ त्रिमासैः कंठसंयुक्तश्चतुर्मासैस्त्वचा युतः । पंचमासैर्भवेज्जंतुरिंद्रियैः संयुतः क्रमात् ॥३३॥ अवयवादिसंयुक्तो नखरोम-समन्वितः । भवेत मुखेन संयुक्तो मासैः षड्भिर्न संशयः ॥३४॥ तत इंद्रियसंभूतं ज्ञानं भवेत क्रमेण वै । षण्मासैः परिपूर्णश्चाऽऽकृतिः पूर्णा भवेत परा ॥३५॥ पूर्वकर्मानुसारेण यादृशी योनिराभवेत । तादृशाकृतिसंयुक्त इंद्रियैश्च समन्वितः ॥३६॥ सप्तमासैर्भवेज्जंतुश्चेतनया समन्वितः। उदरे प्रचरेत् सोऽपि मातुर्दुःखसमन्वितः ॥३७॥ अवकाश-विहीनः स पीडितो जंतुभिः सदा। मूर्च्छां गच्छेत् पुनः संज्ञां कोमलोऽतीव मानवः ॥३८॥ अष्टमासैस्ततस्तत्र बुद्धियुक्तो भवेन्नरः। सांख्ययोगपरो भूत्वा ध्यायेद्ब्रह्म सनातनम् ॥३९॥ अतिसंकोचभावेन पीडितो जंतुभिस्तथा। मातुर्भक्ष्यान्न-दोषैः स वेदनासंयुतो भवेत् ॥४०॥ गर्भदुःखं स विज्ञाय तन्निवृत्त्यर्थमादरात्। सांख्ययोगपरो भूत्वा भजेत्तं गणनायकम् ॥४१॥ ततस्तत्र भवेत्तस्य ज्ञानं परमसौख्यदम् । तेनानंतभवानां स दृष्ट्वा दुःखं निवृत्तिगः ॥४२॥ अनन्यमनसा देवं स्तुयात् स्तोत्रैर्महामतिः। गर्भवासप्रशांत्यर्थं ब्रह्म भूयार्थमादरात् ॥४३॥ गर्भ उवाच। नमस्ते गणनाथाय ब्रह्मणे ब्रह्मरूपिणे। अनाथानां प्रणाथाय विघ्नेशाय नमो नमः ॥४४॥ ज्येष्ठराजाय देवाय देवदेवेशमूर्तये । अनादये परेशाय चादिपूज्याय ते नमः ॥४५॥ सर्वपूज्याय सर्वेषां सर्वरूपाय ते नमः। सर्वादये परब्रह्मन् सर्वेशाय नमो नमः ॥४६॥ गजाकारस्वरूपाय गजाकारमयाय ते। गजमस्तकधाराय गजेशाय नमो नमः ॥४७॥ आदिमध्यांतभावाय स्वानंदपतये नमः । आदि-मध्यांतहीनाय त्वादिमध्यांतगाय ते ॥४८॥ सिद्धिबुद्धिप्रदात्रे च सिद्धिबुद्धिविहारिणे। सिद्धिबुद्धिमयायैव ब्रह्मेशाय नमो नमः ॥४९॥ शिवाय शक्तये चैव विष्णवे भानुरूपिणे। मायिनां मायया नाथ मोहदाय नमो नमः ॥५०॥ किं स्तौमि त्वां गणाधीश यत्र वेदादयोऽपरे। योगिनः शांतिमापन्ना अतस्त्वां प्रणमाम्यहम् ॥५१॥ रक्ष मां गर्भदुःखात्त्वं त्वामेव

शरणागतम्। जन्ममृत्युविहीनं वै कुरुष्व ते पदप्रियम् ॥५२॥ एवं संस्तुवतं तं नवमासादनंतरम्। प्रसूतिजो महा-
वायुर्बहिः कुर्यात्तरं क्षणात् ॥५३॥ वायुना चालितः सोऽपि मुमूर्च्छ दुःखसंयुतः। संकीर्णांगः पतेज्जंतुर्धरण्यां योनि-
मार्गतः ॥५४॥ भवेत् स सावधानोऽत्र विस्मृतो ज्ञानमुत्तमम्। बालभावधरः कुर्याद्रोदनं धरणीतले ॥५५॥ फलहीनं
भवेत् सर्वं गर्भागारकृतं महत्। ज्ञानादिकमतो भूमौ साधयेत् सर्वमंजसा ॥५६॥ न साधितं नरेणात्र कर्मभूमौ प्रजापते।
ज्ञानादिकं तदा सोऽपि गर्भजं दुःखमश्नुते ॥५७॥ एवं कृष्णा गतिश्चैव कथिता ते विशेषतः। जन्ममृत्युकरी जंतोः
सुखदुःखप्रदायिनी ॥५८॥ इदं गर्भकृतं स्तोत्रं यः पठिष्यति मानवः। स भुक्त्वा सकलान् भोगानंते स्वानंदगो भवेत् ॥५९॥
न कदाचिल्लभेत् सोऽपि गर्भवासं प्रजापते। अतो विशेषतो जंतुर्निरंतरमिदं जपेत् ॥६०॥ अधुना कथयिष्यामि
ह्यन्यमर्थं सुखप्रदम्। शुक्लकृष्णगतिसंस्थं येन ज्ञानं तयोर्भवेत् ॥६१॥ भक्तिमुक्तिफलोभार्थं नरः कुर्यान्निरंतरम्। कर्म
स्वधर्मसंयुक्तो नानादैवं स योगवित् ॥६२॥ उत्तरायणगे भानौ दिवसे वा मृतो भवेत्। स चाग्निलोकमासाद्य तपो-
युक्तो भवेत् सदा ॥६३॥ तत्र भोगस्मुतां ज्वाल्य गच्छेच्छक्ति महामतिः। तत्राभिमानमुत्सृज्य गच्छेत् दिवं
दिवाकरम् ॥६४॥ अतिध्यानेन संयुक्तस्तत्रात्मानं स चिंतयेत्। अंतरात्मानमुत्सृज्य गच्छेद्विकुंठमेव च ॥६५॥ तत्रानंदं
परित्यज्य शिवं गच्छेन्न संशयः। तत्र साक्षित्वमुत्सृज्य गच्छेत् स्वानंदमंजसा ॥६६॥ तत्र गणेश्वरं दृष्ट्वा ब्रह्मीभूतो
नरो भवेत्। शुक्लगतिप्रभावेण कथितं ते प्रजापते ॥६७॥ यदा दक्षिणगे भानौ रात्रौ वा स मृतो भवेत्। भुक्तिमुक्तिपरः
सोऽपि गच्छेत् स्वर्गं ततो नरः ॥६८॥ नानास्वर्गफलं भुक्त्वा स्वकर्मनिर्मितं नरः। पुनः पतेद्द्विधे भूमौ तत्र मोक्षरुचि-
र्भवेत् ॥६९॥ ततः शुक्लां समाश्रित्य मोक्षं गच्छेत् स योगवित्। एवं जानीहि भो दक्ष गत्योर्मार्गं पुरातनम् ॥७०॥
यदैकदेवतां श्रित्वा तद्भक्तस्तत्परः सदा। उपासनाविधानेन स्वधर्मस्थो भजेत् स ताम् ॥७१॥ स मृतः स्वेष्टदेवस्य लोकं
गच्छेन्न संशयः। तत्क्षणाच्चंद्रसूर्याख्यौ मार्गौ नैव प्रकीर्तितौ ॥७२॥ तत्र भोगान् प्रभुंजानः स पतेदिह निश्चितम्।
त्रिगुणात्ममया देवास्तेषां नाशो प्रजापते ॥७३॥ यदा गणेश्वरं सोऽपि भजेदत्रैव मानवः। अंते स्वानंदगो भूत्वा ब्रह्मीभूतो
भविष्यति ॥७४॥ स्वानंदो नाशहीनश्च सदा ब्रह्मसुखप्रदः। अतः स्वानंदमाश्रित्य ब्रह्मीभूतो भविष्यति ॥७५॥ मरणे
दाघहीनश्चेत्तेजस्तत्त्वं समाश्रितः। अथवा धूम्रतत्त्वं स शुक्लकृष्णगतिश्रितः ॥७६॥ पूर्ववत् सर्वमाख्यातं तस्य सर्वं

प्रजापते। एवं विस्तरतो गत्योः कथितं ते प्रजापते ॥७७॥ अतो गणेश्वरं दक्ष समाश्रय हितप्रदम्। योगक्षेमं स ते कुर्यादनन्यचेतसः सदा ॥७८॥ न शुक्ला नैव कृष्णा ते भविष्यति गतिः कदा। ब्रह्मभूयमयं भावं प्राप्स्यसे नात्र संशयः ॥७९॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खण्डे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधने शुक्लकृष्णगतियोगो नाम द्वादशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु अष्टमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच। क्षेत्रं वद महाभाग क्षेत्रज्ञं च तयोः परम्। सर्वगं ब्रह्म यत् प्रोक्तं येन ज्ञानं तयोर्भवेत् ॥१॥ मुद्गल उवाच। देहं क्षेत्रमयं विद्धि देही क्षेत्रज्ञमंजसा। तयोर्योगे महद्ब्रह्म स्वत उत्थानसंज्ञितम् ॥२॥ भूतानि पंचतन्मात्राः पंच ज्ञानेंद्रियाणि तु। कर्मेंद्रियाणि पंचैव वायवः पंच देवताः ॥३॥ इंद्रियाणां दशैवाऽपि द्वेष इच्छा धृतिस्तथा। अव्यक्तं चेतना दुःखं सुखं मोहनमेव च ॥४॥ चित्तं बुद्धिः स्थूलसूक्ष्मे कारणं च तुरीयकम्। एतेषां योगभावे यत् क्षेत्रं तत् कथितं बुधैः ॥५॥ सदैकभावरूपश्च भेदैः संवर्जितः परः। क्षेत्रज्ञः क्षेत्रमास्थाय सर्वांतर्यामितां दधे ॥६॥ तयोर्योगे परं ब्रह्म दृश्यादृश्यविवर्जितम्। दृश्यादृश्यमयं पूर्णं बोधरूपं प्रजापते ॥७॥ स्थूलसूक्ष्मसमात्माख्यैर्भावैर्माया विशेषतः। क्षेत्रज्ञं मोह्यस्वाधीनं करोति नित्यमादरात् ॥८॥ चतुर्भेदैर्विशेषेण मोहितोऽत्यंतमेव सः। अहं देहस्वरूपाख्यो मन्यते सततं मुधा ॥९॥ ततः क्षेत्रस्य भोगार्थं नानाकर्मपरायणः। त्रिगुणेषु भ्रमेणैव भ्रमतेऽहंममात्मकः ॥१०॥ ततस्तमोगुणं त्यक्त्वा राजसं धारयेन्नरः। राजसं च ततस्त्यक्त्वा सात्त्विकः संभवेत् क्रमात् ॥११॥ ततस्तुरीयमाश्रित्य गणेशं स भजेत् परम्। सर्वगं पंचमं साध्यं ब्रह्मीभूतो भवेन्नरः ॥१२॥ इह सौख्यप्रदं यच्च कर्म संजायते सदा। पापरूपमयं तेन ज्ञायते न कदाचन ॥१३॥ देहभोगकरं पूर्णं शिश्नोदरपरायणम्। तामसं तद्विजानीहि चांते नरकदं भवेत् ॥१४॥ तत्र तामससंयुक्ता भुक्त्वा दुःखं महाद्भुतम्।

पुना रोगादिसंयुक्ता भवंति नीचयोनिषु ॥१५॥ काणमूकादिदोषैस्ते संयुक्ताः पापचेतसः । दरिद्रादिसमायुक्ता भोगैर्हीना भवंत्यपि ॥१६॥ पुनः पापसमाचारा भवंति यदि मानवाः । अंते यमस्य गेहे ते नरकस्थाः पुनः पुनः ॥१७॥ अतस्तमोगुणस्थं स्वभावं त्यक्त्वा च मानवाः । धर्मार्थधृतिसंयुक्ता यत्नेन दैवयोगतः ॥१८॥ विद्धि राजसगं भावं नरा भुवि सकामकम् । सततं कर्म कुर्वंति भोगदं धर्मसंयुताः ॥१९॥ वासनासंयुतं कर्म स्वधर्मस्थं भवेत्किल । तदेव राजसं विद्धि नानाभावगतं परम् ॥२०॥ राजसाः सर्वभोगं तु भुक्त्वा पुनः पतंत्यपि । इह ये यादृशं कर्म कुर्वंते तादृशं फलम् ॥२१॥ अथवा स्वल्पभावेन कृतं राजससंभवम् । कर्म तेन नरा भूमौ भवंते तत्क्षणात् पुनः ॥२२॥ अथवा विविधास्ते ते योनिषु संभवंत्यपि । नीचोचासु विशेषेण जन्ममृत्युपरायणाः ॥२३॥ राजसानां प्रजानाथ नरको नैव विद्यते । स्थावरं जंगमं भित्वा भवंते जन्मसंयुताः ॥२४॥ तत्र दुःखं सुखं नाना भुंजते नात्र संशयः । एवं राजसगं सर्वं कथितं ते समासतः ॥२५॥ अतः परं प्रवक्ष्यामि सात्त्विकं कामवर्जितम् । स्वधर्मस्था जना विद्धि तत्कुर्वंति निरंतरम् ॥२६॥ ब्रह्मार्पणतया यद्यद्भवति कर्म धर्मजम् । नानाविधं परं तत्तत् सात्त्विकं विद्धि मानद ॥२७॥ तेन शुद्धगतिं भित्त्वा गच्छंति मोक्षसंज्ञता । अतः सत्त्वगुणेनैव युक्ता भवंति मानवाः ॥२८॥ अतःपरं तुरीयं ते कथयामि समासतः । रसहीनस्वभावेन चित्तं देहसमन्वितम् ॥२९॥ तदा भवति चेत्तुर्यं कर्म संजायते परम् । नानाविधं जगत् सर्वं ब्रह्माकारं न संशयः ॥३०॥ यद्यत्तेन कृतं कर्म तदेव ब्रह्मदं भवेत् । स्तुतिनिंदादिकं किंचिन्नैव तत्र प्रकीर्तितम् ॥३१॥ देवभक्तादिकं दक्ष नैव तुर्ये प्रतिष्ठितम् । ब्रह्मणि समभावेन वर्तते सर्वदा स्वयम् ॥३२॥ अंतरे सर्वभावेषु पश्यति विश्वरूपिणम् । तदा तुरीयगं कर्म क्वचिद्भवति नान्यथा ॥३३॥ एवं सर्वसमत्वेन यद्भवेत्तत्तुरीयकम् । कर्म प्रारब्धयोगेन ब्रह्मणो रसभावतः ॥३४॥ अंतेऽस्मिन्नामये तेन लीनो भवति मानवः । महाकारणभावेन भवेत् त्रिगुणचालकः ॥३५॥ अतः परमहं कर्म कैवल्यं कथयामि ते । निषेधविधिहीनं यद्भवेत् कर्म स्वेच्छया ॥३६॥ ब्रह्मभूयमयं विद्धि पंचमं योगिसंमतम् । कर्ता देहो न संदेहस्तुरीयं प्रेरकं मतम् ॥३७॥ कुतस्तत्र व्यवस्थाख्यं तुरीयं वर्तते परे । चतुर्विधं येन सृष्टमिदं सर्वं स्वलीलया ॥३८॥ स एव कर्तृभावेन कारयितृप्रभावतः । तत्र तिष्ठति कोऽहं तु कुतो ब्रह्मविचारतः ॥३९॥ नाहं नरो न वै ब्रह्म मया साध्यं निरंतरम् । भ्रांत्या सर्वं न संदेहो दृश्यते मायया मयि ॥४०॥ स्वेच्छया खेलति ब्रह्म चतुर्भेदमयं परम् । शुभाशुभं तस्य नास्ति वृथाऽहंतां

त्यजेन्नरः ॥४१॥ अनेनानुभवेनैव शान्त्या संवर्तते नरः । रसं सर्वत्र संत्यज्य ब्रह्मणो रसधारकः ॥४२॥ एवं चतुर्विधं भाव
स्थितं देहिस्वरूपकम् । देहभ्रांतिविहीनं तत्कृत्वा सोऽहंपरो भवेत् ॥४३॥ एवं क्रमेण योगींद्रा भवद्योगान्नरोत्तमः ।
कथितं विस्तरात् सर्वं क्षेत्रक्षेत्रज्ञसाधनम् ॥४४॥ अथ वर्णाश्रमाचारं शृणु सर्वसुखप्रदम् । येन धर्मार्थकामांश्च लभेत् मोक्षं
नरोत्तमः ॥४५॥ चित्तेंद्रियाणि वश्यानि क्षमार्जवतपांसि च । शौचं श्रुतिस्मृतीनां वै ज्ञानं यत्र प्रतिष्ठति ॥४६॥ वेदाचार-
विहीनं यन्न करोति कदाचन । सदा ब्रह्मपरो यस्माद्ब्राह्मणः स च संस्मृतः ॥४७॥ शौर्यं दाक्ष्यं तथा दार्ढ्यं युद्धे संमुखता
सदा । शरण्यरक्षणं नित्यं प्रभुत्वं दंडधारणम् ॥४८॥ धृतिः क्षात्रं सदा तेजश्चित्तमौदार्यसंयुतम् । सुनीत्या पालनं पंच
कर्मयुक्तः स बाहुजः ॥४९॥ क्रयविक्रयको नित्यं वस्तूनां भूमिकर्षणम् । गवां पालनकं त्रेधा कर्मयुक्तः स वैश्यकः ॥५०॥
त्रिवर्णसेवनं दानं नाममंत्रं जपेत् परम् । पुराणश्रवणं शौद्रं कर्म पौराणिकं द्विजात् ॥५१॥ अंत्यजानां पुराणोक्तं कर्म
विप्रमुखोद्गतम् । नैव शूद्रसमं चान्यदस्पर्शत्वं द्विजादिषु ॥५२॥ कृतोपवीतको विप्रः क्षत्रियो वैश्य एव यः । वेदादिकं
समभ्यस्यन् ब्रह्मचर्ययुतो भवेत् ॥५३॥ भिक्षाशनो भवेन्नित्यं गुरोराज्ञावशानुगः । गायत्रीं संजपेन्नित्यं त्रिकालेषु च
रोमधृक् ॥५४॥ सायं प्रातश्च जुहुयात् हविर्नित्यं जितेंद्रियः । षोडशाब्दं द्वादशाब्दं ब्रह्मचर्यं चरेत् परम् ॥५५॥ पंचयज्ञपरो
नित्यं नैमित्तं स समाचरेत् । कृतदारः प्रजार्थं स ऋतुगामी भवेद् गृही ॥५६॥ स्त्रीसंगं संपरित्यज्य स्त्रिया युक्तो वसेद्वनम् ।
वन्येन सर्वकर्माणि कुर्यान्नित्यं तपः परम् ॥५७॥ नखलोमयुतश्चैव न ग्रामेषु प्रवेशयेत् । कुर्यादेवं वानप्रस्थो वायुभक्ष्यादिकं
चरेत् ॥५८॥ मनसाऽपि स्मरेन्नैव स्त्रीसंगं न्याससंयुतः । चित्तनिग्रहसंयुक्तो भिक्षाशी सततं नरः ॥५९॥ कपर्दिकादिकं
किंचिन्न स्पृशेत् स कदाचन । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतत्वं तदर्थं श्रमयेत् सदा ॥६०॥ साक्षिवद् देहसंस्थोऽपि मौनादिदंडधारकः ।
अथवा दंडहीनः स ज्ञानदंडधरो भवेत् ॥६१॥ एवं संन्यासकं कृत्वा सदा तिष्ठेद्यतात्मवान् । मुक्तिमार्गमयं शास्त्रं
स्पृशेन्नान्यद्विनिश्चितम् ॥६२॥ वर्णाश्रमविहीनश्चेद्योगी पंचमगः स्मृतः । विधिनिषेधहीनः स यथा विनायको भवेत् ॥६३॥
एतत्ते सर्वमाख्यातं स्वधर्माचरणादिकम् । येनैव प्राप्यते योगो नरेण ब्रह्मदायकः ॥६४॥ दक्ष उवाच । धर्मार्थकाममोक्षाणां
स्वरूपं वद मानद । ब्रह्मीभूतस्य भिन्नं मे भ्रमनाशकरं परम् ॥६५॥ केचिद्धर्मं महाश्रेष्ठमर्थं कामं तु मोक्षकम् । परात्परं
वदंत्येव ब्रह्मभूयं तथाऽपरे ॥६६॥ मुद्गल उवाच । धर्मेण ब्रह्मलोकश्च लभ्यते मानवैः परः । ब्रह्मा सर्वसमानश्च स्वधर्माख्यः

प्रकीर्तितः ॥६७॥ अर्थः समर्थभावाख्य ईशलोकप्रदायकः । ईश्वरात्र समर्थोऽन्यः पश्य ब्रह्मांडमंडले ॥६८॥ कामो भोगात्मकः प्रोक्तो विष्णुलोकप्रदायकः । स लक्ष्मीपतिराख्यातो नानाकामप्रदः प्रभुः ॥६९॥ मुक्तिः सौगतिका प्रोक्ता सूर्यः पुरुष उच्यते । शुक्लमार्गधरः पूर्णः साक्षात साक्षी विभावसुः ॥७०॥ ब्रह्मीभूतमयः प्रोक्तः स्वानंदः पूर्णयोगदः । वदंति न परं लोकं स्वानंदाद्द्वैतवादिनः ॥७१॥ अन्यच्छृणु प्रजानाथ पंचैते योगदायकाः । योगार्थवाचकाः सर्वे तत्र भेदं वदाम्यहम् ॥७२॥ योगधर्मेण योगश्च लभ्यते मानवैः परः । न योगादपरः श्रेष्ठस्तेनार्थोऽयं प्रकीर्त्यते ॥७३॥ योगकामेन योगोऽयं लभ्यते सर्वभावतः । मायाया वरणं त्यक्त्वा मोक्षयोगः प्रकीर्त्यते ॥७४॥ ब्रह्म ब्रह्मणि वेदेषु कथितं नात्र संशयः । तत्र योगेन योगी यो ब्रह्मीभूतः स वै स्मृतः ॥७५॥ धर्मार्थकाममोक्षाख्या योगशास्त्रे विशेषतः । भिन्ना मायामयाः प्रोक्ता ब्रह्मीभूतस्तु पंचमः ॥७६॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतो यो योगी एव स उच्यते । न भिन्नः सर्वथा तस्माद्ब्रह्मणो ब्रह्मगः परः ॥७७॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदन्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधने श्रेष्ठश्रेष्ठज्ञानयोगो नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतार्थतत्त्वम् मुद्गलात् नवमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ मुद्गल उवाच । वक्ष्यामि भावनां चैकां वेदशास्त्रार्थसंयुताम । नानामतभयं त्यक्त्वा तया योगी भवेन्नरः ॥१॥ चैतन्यं न्यायशास्त्रज्ञा वदंति ब्रह्ममुख्यकम । चैतन्येन युताः सर्वे स्वस्वकार्यपरायणाः ॥२॥ सर्वप्रकाशकत्वात्तचैतन्यं ब्रह्मसंज्ञितम । चैतन्येन यदा त्यक्तं तदा नाशमुपैष्यति ॥३॥ पंचचित्तात्मयोगेन चैतन्यं ब्रह्मसंज्ञितम् । भवत्यत्र न संदेहः शब्दार्थानामनेकतः ॥४॥ तार्किकाः प्रवदंत्येव सर्वाभेदं परं मतम् । ब्रह्मवेदांतवादेषु विद्यते शास्त्रसंमतौ ॥५॥ पंचचित्तमया भेदा अभेदा योगिना कृताः । योग एकार्थभावाख्यो भवत्यर्थप्रमाणतः ॥६॥ धर्मशास्त्र-

विदः सर्वे बोधात्मैव परं पदम्। ब्रह्म बोधमयं मुख्यं भावाभावविवर्जितम् ॥७॥ पंचचित्तगतो धर्मस्त्यक्त्वास्तेन योगकः। धर्मो भवेन्न संदेहो ब्रह्मधर्मधरः प्रभुः ॥८॥ सांख्या वदंति सांख्यं यद्ब्रह्म संख्याविवर्जितम्। विरोधान्न परं ब्रह्म खेलहीनप्रभावतः ॥९॥ तत्र पंचविधं चित्तं परं योगेन संख्यया। हीनं तदेव भवति योगाख्यं शब्दमानतः ॥१०॥ मीमांसका वदंत्येव स्वसंवेद्यं परं मतम्। कारणं ब्रह्म तत्रान्यन्नास्ति ब्रह्मणि संस्थितम् ॥११॥ पंचचित्तं परित्यज्य ब्रह्मरूपं करोति तत्। मीमांसया स्वयं योगी योगवाच्यं भवेत् परम् ॥१२॥ एवं नानामतैर्युक्ता वदंति शास्त्रभेदतः। ब्रह्म नानाविधं दक्ष तदेवं योगगं भवेत् ॥१३॥ शक्तिर्ब्रह्मेति शाक्ता वै न वदंति न तत्परम्। संयोगो द्वंद्वयोर्यत्र तदेवं योगगं भवेत् ॥१४॥ शक्तिः पंचमचित्तगा सा ब्रह्मणि समागता। परिगृह्य निरोधाख्यं चित्तं देवी ततः स्मृता ॥१५॥ सौरं ब्रह्मेति सौराश्च वदंति तु परात्परम्। तस्मात्परं न विद्येत सर्वाधारप्रमाणतः ॥१६॥ भेदात्मकं स संजीव्य नित्यं तिष्ठति चादरात्। तेन योगमयः सूर्यो भवत्यत्र न संशयः ॥१७॥ वदंति विष्णुर्ब्रह्मेति मुख्यं यद्वैष्णवा जनाः। तस्मात् परं पदं नास्ति सदानंदप्रमाणतः ॥१८॥ चित्तं यत् पंचमं तत्र मोहं त्यक्त्वा तदात्मकम्। ब्रह्मयोगे भवेद्योग आनंदो नात्र संशयः ॥१९॥ शैवाः शैवं परं ब्रह्म वदंति मुख्यभावतः। वेद तस्मात् परं नास्ति किंचित् मोहविहीनकम् ॥२०॥ निरोधं त्रिविधं दक्ष पराधीनं न संशयः। तत्रस्थं योगरूपाख्यं स्वाधीनं योगगं भवेत् ॥२१॥ एवं नानामतैर्युक्ता स्वस्वदेवपरायणाः। वदंति तत् प्रमाणं वै शब्दानामर्थभावतः ॥२२॥ अनेकार्थमयाः शब्दास्तेषु किं किं न संभवेत्। सर्वे योगार्थवाच्या वै जायंते योगिनः क्रमात् ॥२३॥ अन्नप्राणादिकाः शब्दा एवं ब्रह्मप्रवाचकाः। ते सर्वे योगदा दक्ष भवंति ब्रह्मधारणात् ॥२४॥ वेदांतमथ वक्ष्यामि सर्वमान्यं विशेषतः। शास्त्राणि च तदंगानि तत्प्रमाणानि सर्वदा ॥२५॥ यः सर्वं सर्वभावेषु युतो जानाति मायया। मायाहीनप्रभावेण योगस्तिष्ठति नित्यदा ॥२६॥ तदेव ब्रह्ममुख्यं तु सर्वेभ्यो नात्र संशयः। ब्रह्मभ्य ऋग्जगादैव प्रज्ञानं योगगं स्मृतम् ॥२७॥ पंचचित्तभवं सर्वं यो जानाति तदेव सः। योगस्तद्गतभावैः संवर्जितो भवति प्रभुः ॥२८॥ अहं ब्रह्मेति यद्ब्रह्म सर्वदोषविवर्जितम्। सदैवं यजुषा प्रोक्तं मुख्यं वै परतः परम् ॥२९॥ पंचचित्तभवा भेदास्तेष्वेवं भेदवर्जितम्। योगं विद्धि प्रजानाथ योगशास्त्रप्रमाणतः ॥३०॥ मायामोहयुतं यच्च मायामोहविवर्जितम्। तयोर्योगे परं ब्रह्म साम्ना संकथितं किल ॥३१॥ मायामोहयुतं ब्रह्म स्वानंदाख्यं ततः परम्। अयोगं मायया

हीनं तयोर्योगे तु योगगम् ॥३२॥ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थं यन्मनोवाणीमयं न तत् । मनोवाणीविहीनं नाथर्ववेदो जगाद ह ॥३३॥ मनोवाणीमयः प्रोक्तः संप्रज्ञातो न संशयः । असंप्रज्ञातकस्ताभ्यां हीनो योगस्तयोः परः ॥३४॥ एवं वेदार्थयुक्तानि महावाक्यानि मानद । योगाक्यानि विशेषेण जानीया योगमेवगा ॥३५॥ कर्मादयः समाख्याताः शब्दा ब्रह्ममया बुधैः । भवंति योगसंज्ञस्यास्ते सर्वं योगिनां मतं ॥३६॥ सर्वशास्त्रमतैक्यं ते कथितं शब्दधारणात् । तज्ज्ञात्वा मोहहीनः स सदा भवति मानवः ॥३७॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खण्डे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन नानात्मैक्ययोगो नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतनिरूपणं समाप्तम् दशमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ मुद्गल उवाच । अथो लयं प्रवक्ष्यामि येन चित्तं लयं व्रजेत् । ब्रह्मण्यास्थाय योगं च ज्ञात्वा योगं प्रजापते ॥१॥ लयश्चतुर्विधः प्रोक्तो नित्यो नैमित्तिकः परः । तृतीयः प्राकृतो विप्रैः सारस्वतश्चतुर्थकः ॥२॥ कर्माकर्मविकर्माख्यो नित्यः प्रोक्तो बुधैः पुरा । कर्मानुकूलभावेन जनानां जननादिकम् ॥३॥ क्षणक्रमादिमाख्यायायुषामंतः समास्थितः । गर्भाधानाद्यवस्थानां प्रकाशश्च प्रकथ्यते ॥४॥ ब्रह्मणो दिवसांते स कुंठितो नात्र संशयः । नैमित्तिकलयेनैव त्रिलोकलयकारिणा ॥५॥ शुभाशुभयुताः सर्वे जंतवो लयमाययुः । शुभाशुभफलैर्हीना बभूवुः कर्मकुंठनात् ॥६॥ स्वर्गमंडलपर्यंतं त्रैलोक्यं प्रलयं गतम् । तावता स प्रमाणेन नित्यः संकथितो बुधैः ॥७॥ अथो नैमित्तिकं दक्ष कथयामि समासतः । चतुर्युगसहस्राणि ब्रह्मणो दिनमुच्यते ॥८॥ नैमित्तिको दिनांतो यस्तदाख्यं वर्तते लयः । तेन नैमित्तिकः प्रोक्तो नाम्ना सर्वार्थकोविदैः ॥९॥ अधुना प्राकृतं वच्मि व्यवस्थाभिर्युतं लयम् । महाकारणगं चेदं स प्राकृत उदाहृतः ॥१०॥ तत्त्वानामेकभावोऽयं स्थूलसूक्ष्मसमात्मनाम् । प्राकृतः प्रकृतिस्थत्वात् कथ्यते विबुधैः परः ॥११॥ सारस्वतं परं पूर्णं शृणु योगप्रदं प्रभो । निरोधचित्तभावेन पंचचित्तलयात्मकम् ॥१२॥ मनोवाणीमयं सर्वं

विश्वं नानास्वभावगम् । मनोवाणीविहीनं त्वमसंप्रज्ञातं विदुर्बुधाः ॥१३॥ वाण्या संकथ्यते भावो मनस्तत्र प्रगच्छति । नानापदार्थभिन्नत्वात् सर्वेषां प्राणिनां प्रभो ॥१४॥ वाण्या वाणीविहीनं यत् कथितं ब्रह्म हृद्गतम् । चित्तं समाधिना तत्र सदा तिष्ठति तादृशम् ॥१५॥ वाणी सा द्विविधा प्रोक्ता ब्रह्माकारा जगन्मयी । तयोर्नाशे लयः प्रोक्तः परः सारस्वतो बुधैः ॥१६॥ सरस्वतीलयं यत्र योगभावात् प्रगच्छति । महावाक्यादिसंयुक्ता स सारस्वत उच्यते ॥१७॥ सारस्वतलयेनैव चित्तं पंचविधं प्रभो । चिंतामणौ लयं कृत्वा तिष्ठ त्वं योगिसंमतः ॥१८॥ एतत् सर्वं समाख्यातं योगदं ते समासतः । गोपयैनं महायोगं ततो योगी भविष्यसि ॥१९॥ मा योगं कथयस्व त्वमिमं कस्मै प्रजापते । पात्रहीन-प्रभावेण भ्रंशदस्ते भविष्यति ॥२०॥ वासनाहीनभावेन गणेशज्ञानलालसान् । तान् बोधय विशेषेण तदाऽयं शुभदो भवेत् ॥२१॥ अत्र ते कारणं दक्ष कथयामि समासतः । तस्य श्रवणमात्रेण संशयस्तु लयं व्रजेत् ॥२२॥ योगाकारो गणेशानो यदा खेलपरोऽभवत् । तदा तं वचनं मायि सिद्धिबुद्धी समूचतुः ॥२३॥ सिद्धिबुद्धी ऊचतुः । यदि खेलं करोषि त्वमावाभ्यां गणनायक । आवां त्वां छादयिष्यावो नानाभावप्रदर्शनात् ॥२४॥ वेदादिभिस्तत्र वाणीमयी गाथा गजानन । स्वरूपं ते यथातथ्यं कथयिष्यति मानवान् ॥२५॥ तेन त्वां ब्रह्मणां नाथं ज्ञास्यंते मानवादयः । त्वदुपासन-मात्रेण भवेयुर्ब्रह्मभूतकाः ॥२६॥ न त्वां छादयितुं शक्ते वाणीस्थं गणनायक । अतस्तदर्थमानंदात् कुरु किंचिद्गजानन ॥२७॥ एवं तयोर्वचः श्रुत्वा ते जगाद गजाननः । मा खेदं कुरुतं देव्यौ वाणीं संमोहयाम्यहम् ॥२८॥ मोहिता सा मया वाणी वर्णनं भ्रांतिदं च मे । करिष्यति प्रगूढार्थयुतं सत्यार्थभाषितम् ॥२९॥ गूढार्थं नैव देवेशा योगीशास्तत्त्वदर्शिनः । ज्ञास्यंति तेन मां सर्वे न भजिष्यंति भावतः ॥३०॥ सिद्धिबुद्धियुतं ब्रह्म वाणी प्रकटयिष्यति । न गणेशमयीं गाथां कथयिष्यति योगदाम् ॥३१॥ सिद्धिबुद्धिमयं सर्वं जगद्ब्रह्म प्रसेव्य यः । यदा शुद्धो नरो भावी तदा मां ज्ञास्यति प्रिये ॥३२॥ परं सिद्धियुतं ब्रह्म कथितं सिद्धिदायकम् । स एव गणनाथोऽयं पतिः सिद्धेः प्रमाणतः ॥३३॥ परं बुद्धियुतं ब्रह्म परं बुद्धेः प्रकथ्यते । गणेश एव संप्रोक्तः पतिर्बुद्धेः प्रमाणतः ॥३४॥ एवं त्रैविध्यगं वाणी वदिष्यति सदा तु माम् । सिद्धिदं बुद्धिगं ब्रह्म शास्त्रेष्वेतत् त्रयं मतम् ॥३५॥ एवमुक्त्वा गणेशानः पुनस्तूष्णीं बभूव तम् । उवाच प्रणनामादौ भक्तिः परम-दुःखिता ॥३६॥ भक्तिरुवाच । वरो दत्तस्त्वया नाथ सिद्ध्यै बुद्ध्यै गजानन । तेन भक्तिविहीनाश्च भविष्यंति सदा नराः ॥३७॥

अतोऽहं दुःखसंयुक्ता चरिष्यामि निरंतरम् । मां पालय गणाध्यक्ष भक्तियुक्तान् जनान् कुरु ॥३८॥ एवमुक्तो गणाध्यक्ष-
स्तामुवाच सुदुःखिताम् । भक्तिं भक्तिप्रियः पूर्णः स्मयमानः प्रजापते ॥३९॥ श्रीगणेश उवाच । मा शोकं कुरु कल्याणि नरा
मद्भक्तिकारकाः । देवनागासुराद्याश्च भविष्यंति न संशयः ॥४०॥ नानादेवपरा ये तु भक्त्या जन्मनि जन्मनि । संतुष्टा
अमरास्तेभ्यो दास्यंत्यपि रुचिं मुदा ॥४१॥ ततस्तेऽपि समागम्य भक्तियुक्ता निरंतरम् । तुष्टं तं वै करिष्यंति नानायज्ञ-
परायणाः ॥४२॥ ततस्तस्य कृपायोगात् देवीभक्तियुता नराः । भविष्यंति च ते सर्वे तां भजिष्यंति संयताः ॥४३॥ एवं
बहौ गते काले संतुष्टा सा प्रदास्यति । तेभ्यः सौरीं महाभक्तिं भजिष्यंति तया रविम् ॥४४॥ ततो बहौ गते काले
सूर्यस्तोषसमन्वितः । उग्रां दास्यति भक्तिं तु वैष्णवीं तेभ्य आदरात् ॥४५॥ तया युक्ता भजिष्यंति विष्णुं भावसम-
न्विताः । नरास्ततः स संतुष्टो बहुकाले भविष्यति ॥४६॥ तुष्टो विष्णुः स्वयं तेभ्यो दाता स्याद्भक्तिमुत्तमाम् । शैवीं
तया ततस्ते तं भजिष्यंति सदाशिवम् ॥४७॥ ततो बहौ गते काले तुष्टः शंभुः प्रदास्यति । भक्तिं गाणेश्वरीं तेभ्यो भजिष्यंति
तया च माम् ॥४८॥ नराः शांतिं समालभ्य मत्तो योगपरायणाः । ब्रह्मीभूता भविष्यंति भजिष्यंति तथाऽपि ते ॥४९॥
एवं क्रमेण मद्भक्ता भविष्यंति नरादयः । त्वद्युक्ता मां भजिष्यंति तेषां वश्यो भवाम्यहम् ॥५०॥ न भक्ते
ते समं मे वै प्रियं किंचिद्भविष्यति । यत्र भक्तिर्गता तत्र यथा स्थास्यामि किंकरः ॥५१॥ स्वानंदं लक्षलाभौ
च सिद्धिं बुद्धिं मदीयकम् । सर्वं तेभ्यः प्रदास्यामि भक्तेभ्यो नात्र संशयः ॥५२॥ अयं मदीयदेहश्च भक्त्यधीनो
भविष्यति । भक्ताग्रे भक्तरूपेण सदा स्थास्यामि दासवत् ॥५३॥ कर्मभ्यश्चाधिकं भक्ते तपः परमदुश्चरम् ।
तपोभ्यश्चाधिकं ज्ञानं निःसंगपददायकम् ॥५४॥ ज्ञानाद्योगः समाख्यातोऽधिकः शांतिप्रदायकः । तस्माच्च त्वं महाभक्ते
भविष्यस्यधिका प्रिया ॥५५॥ भक्तेः परं न किंचित् मे ह्यधिकं शास्त्रसंमतम् । भविष्यति महाभागे मा चिंतां कुरु
सर्वथा ॥५६॥ अन्यद्वाणी मदीयं यद् गूढं रूपं वदिष्यति । तदर्थं ते प्रियं भक्ते करोमि शृणु मे वचः ॥५७॥ मदीयभुज-
संस्थोऽयं मुद्गलः सर्वदर्पहा । स एव ब्राह्मणो भूत्वा चरिष्यति निरंतरम् ॥५८॥ कृतं तेन मदीयं वै पुराणं वेदबृंहितम् ।
गूढार्थद्योतनं भावि सर्वेभ्यो भक्तिदायकम् ॥५९॥ स्वरूपं तत्र मे भक्ते प्रकटं पश्यतां नृणाम् । शृण्वतां तत्तदा पूर्णं
भविष्यति न संशयः ॥६०॥ तथापि दुर्लभा भक्तिर्मदीया त्वं भविष्यसि । अतोऽल्पप्रज्ञा न मां देवि भजिष्यंति कदा-

चन ॥६१॥ विघ्नं मौद्गलशास्त्रेऽहं करिष्यामि भ्रमप्रदम् । अश्रद्धं तेन नष्टं तद्भविष्यति कदा कदा ॥६२॥ तव भावस्य रक्षार्थं मौद्गलं निर्मितं मया । अतः परं महाभक्त वद किं ते करोम्यहम् ॥६३॥ एवं तस्य वचः श्रुत्वा हर्षिता सा ननाम तम् । गणेशं भावगंभीरा न किंचित् पुनरब्रवीत् ॥६४॥ एतत्ते कथितं दक्ष गुह्यं विघ्नेश्वरस्य यत् । अतो गुप्तं प्रकर्षेण शास्त्रं कुरु मदीयकम् ॥६५॥ त्वं दक्षः सर्वभावेषु दक्षादक्षो न विद्यते । अतस्तुभ्यं मया सर्वं कथितं शास्त्रमुत्तमम् ॥६६॥ हृदिस्थेन गणेशेन प्रेरितोऽहं प्रजापते । तदाज्ञया हृदिस्थं मे कथितं शास्त्रमुत्तमम् ॥६७॥ अनेन विधिना दक्ष भज त्वं गणनायकम् । तेनैष्सितं समासाद्य गाणपत्यो भविष्यसि ॥६८॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधनं गणेशरहस्ययोगो नाम पंचदशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु एकादशोऽध्यायः

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं कृतस्त्वया महामते । त्वदाज्ञावशगः स्वामिन् गुप्तं ग्रंथं करोमि ते ॥१॥ अधुना वद मे भक्तिं गणेशस्य तथा परम् । भजिष्यामि विशेषेण सदा भक्तिपरायणः ॥२॥ मुद्गल उवाच । सांख्ययोगौ प्रजानाथ श्रृणु ते कथयाम्यहम् । ताभ्यां युक्तस्ततो भक्तिं करिष्यसि परां मुदा ॥३॥ चित्तं पंचविधं प्रोक्तं पंचसंख्याविवर्जितम् । कुरु चिंतामणौ लीनभावेन त्वं सुयोगतः ॥४॥ एतत् सांख्यं समाख्यातं गणेशाभेददायकम् । तेन योगी भवेत् सद्यः शांतियुक्तो विशेषतः ॥५॥ पंचचित्तोद्भवेषु त्वं भोगेष्वसि सुसंस्थितः । बिंबरूपेण तान् भुंक्ष्व शांत्या रससमन्वितः ॥६॥ चित्तेषु चित्तभूतेषु कर्म ज्ञानादिकं भवेत् । तद्गणेशार्पणं सर्वं कुरु त्वं नित्यमादरात् ॥७॥ स्वधर्मसंस्थितं देहं चित्तं शांतिसमन्वितम् । कुरुष्व सततं दक्ष ब्रह्मभावपरायणः ॥८॥ अयं योगः समाख्यातः शास्त्रे वै सर्वसंमतः । वेदेषु च पुराणेषु ब्रह्मभूयप्रदायकः ॥९॥ सांख्ययोगौ समाराध्य भजस्व गणनायकम् । योगाकारं समाध्याय तन्निष्ठस्तत्परायणः ॥१०॥ श्रवणं गणनाथस्य गुणानां नित्यमादरात् । कीर्तनं तस्य तद्भक्त्वं कुरुष्वैतद्रसैर्युतम् ॥११॥

गणेशस्य च भावस्य विस्मृतिं मा कुरु प्रभो। गणेशपादजं मोहं धारयेः सत्यभावनः ॥१२॥ सांगं गणेश्वरस्यैव कुरु सर्वं विशेषतः। गणेशान्न परं श्रेष्ठं तस्मात्तन्निष्ठको भव ॥१३॥ गाणपत्यस्य मार्गस्य सेवनं कुरु सर्वदा। साक्षिरूपं गणेशानं ज्ञात्वा हृत्स्थं भजस्व च ॥१४॥ गणेशान्नैव भिन्नोऽहं भावयस्व निरंतरम्। एवं नवप्रकारैस्त्वं भज त्वं भक्तिसंयुतः ॥१५॥ बाह्यांतरं गणेशार्थं कुरु त्वं कर्म चादरात्। तथा स्वेष्टभावेन पूर्णभक्तो भविष्यसि ॥१६॥ अथो चतुर्विधां भक्तिं कथयामि शृणुष्व ताम्। कायिकां वाचिकां पूर्णां मानसीं नित्यदा कुरु ॥१७॥ तथा सांसर्गिकीं दक्ष तस्याश्चिह्नं वदाम्यहम्। गणेशार्थं सदा देहश्रमं कुरु महामते ॥१८॥ गणेशभावहीनां यां वाचं मा त्वं वदस्व ताम्। गणेशचिंतनं तद्वद्गणेशभावकस्य वा ॥१९॥ गणेशभक्तियुक्तानां संगतिं कुरु सर्वदा। एवं भजस्व भक्त्या त्वं भक्तराजो भविष्यसि ॥२०॥ भक्तिः सा द्विविधा दक्ष मानवैः क्रियते परा। पाखंडसंयुता पूर्णा देवप्रीत्यर्थमेव वा ॥२१॥ देहे विषयभोगार्थं भजनं संप्रवर्तते। पाखंडिनां सदा दक्ष लोकमोहकरं परम् ॥२२॥ पाखंडभजनस्यैव चिह्नं मुख्यं वदाम्यहम्। तच्छृणु त्वं हितार्थाय लोकानां लोकनायक ॥२३॥ सर्वाहंकारनिर्मुक्तः पाखंडी दृश्यते जनैः। जना मोहयुता येन भवंति भजने यतः ॥२४॥ यत्र येषां रुचिर्दक्ष यादृशी तादृशं सदा। करोति तत्र यत्नेन सर्वभावं प्रदर्शयन् ॥२५॥ येनैव विषयाणां च प्राप्तिः संजायते परा। तादृशं भजनं तस्य परं भवति सर्वदा ॥२६॥ अथवा चैकनिष्ठः स भवति देवतत्परः। स्वदेवभक्तान् संमोह्य भुंक्ते दुष्टोऽर्थलालसः ॥२७॥ स्वदेवभजने सक्ता जनाः स्वल्पमतो बहु। तेषां रुचिप्रमाणेन भवति भजनं यतः ॥२८॥ जनानां मोहदा भक्तिः कथिता ते प्रजापते। पाखंडिभिः सदा पूर्णा सेव्यते सा रुचिप्रदा ॥२९॥ पाखंडसंयुता नित्यं भक्तिं कुर्वंति शाश्वतीम्। चांडालास्ते मताः शास्त्रे देवानां दुःखदायकाः ॥३०॥ सत्यसंकल्पसिद्ध्या ते संयुतं देवमुत्तमम्। संगृह्य भिक्षुकं दुष्टाः कुर्वंतेऽधः प्रगामिनः ॥३१॥ अथ देवप्रियां भक्तिं शृणुष्व सुसमाहितः। विचार्य हृदये भक्तिं कुरुते देवतुष्टये ॥३२॥ सदा देवपरो भूत्वा भजनेऽनन्यमानसः। लोकानां तत्र संभूयाद्रुचिर्वा ह्यरुचिः कदा ॥३३॥ लोका निंदंति तं भक्तमुत्तमाश्च स्तुवंति वा। ताननादृत्य देवस्य प्रीत्यर्थं भजते सदा ॥३४॥ स्वकीये हृदये सोऽपि विचार्य कुरुते सदा। भक्तिं यां तां प्रजानाति देवस्तस्य हृदि स्थितः ॥३५॥ यदा देवस्य मार्गस्यापमानं वा ह्यनादरम्। कुर्वंति तान् परित्यज्य तदा भजति सर्वदा ॥३६॥ लोकानां रुचिदं तस्य भजनं जायते कदा। कदा तेषां विरुद्धं वा भक्त्या

तद्देवतुष्टिदम् ॥३७॥ अनेन विधिना दक्ष भजस्व गणनायकम् । गाणपत्यो न संदेहो भविष्यसि परात् परः ॥३८॥ पंच चित्तेषु यज्ज्ञानं तद्विद्धि विषयात्मकम् । तत्र रुचिविहीनस्त्वं भजस्व गणनायकम् ॥३९॥ सदा गणेश्वरे दक्ष रसोत्पत्तिः प्रजायते । चित्तस्य नान्यभावेषु यस्य भक्तः स उच्यते ॥४०॥ एतद्भक्तिरहस्यं ते कथितं भक्तिदायकम् । समासेन भजस्वैव गणेशं ब्रह्मनायकम ॥४१॥ इमं योगं नरो यस्तु शृणुयाच्छ्रावयेत् परम् । योगिभ्यो वाऽन्यजंतुभ्यः स ईप्सित-मवाप्नुयात् ॥४२॥ नानेन सदृशं किंचिद्योगदं शास्त्रसंमतम् । अस्य श्रवणमात्रेण ब्रह्मीभूतो भवेन्नरः ॥४३॥ महापापोप-पापेभ्यो मुच्यते पठनात् किल । श्रवणादस्य योगस्यांते ब्रह्म प्राप्नुयात् परम् ॥४४॥ पुत्रपौत्रादिसंयुक्तो धनधान्य-समन्वितः । आरोग्यादिसमायुक्तो लभेदंते परं पदम् ॥४५॥ सकामको लभेद्भोगान् पठनादस्य निश्चितम् । अंते ब्रह्ममयो भावी श्रवणान्नात्र संशयः ॥४६॥ योगगीतां पठेद्यस्तु निष्कामः शृणुयादथो । स विघ्नहीनतां प्राप्य ब्रह्मीभूतो भविष्यति ॥४७॥ योगगीतां पठेद्यस्तु स भवेत् शांतिसंयुतः । शृणुयाद्ब्रह्मभूतश्च ज्ञानवान् स्थितिसंयुतः ॥४८॥ कर्म-निष्ठैरियं सेव्या तपोनिष्ठैः प्रजापते । तत्तत्सिद्धिसमायुक्तैरिहांते ब्रह्म चाप्यते ॥४९॥ नित्यं पठेदिमां गीतां स गणेशो धरातले । दर्शनात् पावनो नृणां सर्वसिद्धिप्रदायकः ॥५०॥ एककालं द्विकालं वा त्रिकालं यः पठेदिमाम् । कृत्वाऽवश्यं गणेशानं स भवेत् सर्वदायकः ॥५१॥ शुक्लकृष्णचतुर्थ्योस्तु पठेदेतां नरोत्तमः । स भुक्त्वा सकलान् भोगानंते ब्रह्म लभेत् परम् ॥५२॥ अथवा शुक्लजायां स चतुर्थ्यां भाद्रमाघयोः । ज्येष्ठे माघे च कृष्णायां पठेदीप्सितमाप्नुयात् ॥५३॥ अथवा गणराजस्य तीर्थक्षेत्रादिके गतः । पठेदिमां सुभावेन स ईप्सितमवाप्नुयात् ॥५४॥ वेदशास्त्रपुराणेषु यत् सारं समुदाहृतम् । योगगीतामयं तुभ्यं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ॥५५॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खण्डे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन भक्तिरहस्यवर्णनयोगो नाम षोडशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु द्वादशोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगजाननार्पणमस्तु ॥

॥ गीताश्लोकसंख्या ॥ ९९८ ॥

|| श्रीगणेशाय नमः || मुद्गल उवाच । एतत्ते कथितं सर्वं रहस्यं परमं मया । गणेशस्य प्रजानाथ समासेन शुभप्रदम् ||१||
अतो भज गणाध्यक्षं सर्वमिष्टमवाप्स्यसि । मा शोकं कुरु दक्ष त्वं यज्ञध्वंसभवं परम् ||२|| सूत उवाच । एवमुक्त्वा ददौ
तस्मै मंत्रमेकाक्षरं परम् । विधियुक्तं विधानेन मुनिर्दक्षाय मुद्गलः ||३|| तेन संपूजितो योगी ह्यभवद्दंतुमुद्यतः । तस्मिन्
काले गणाध्यक्षः प्रकटोऽभूच्छुभप्रदः ||४|| मूषकोपरिसंस्थं तं सिद्धिबुद्धिसमन्वितम् । पाशांकुशवरैर्युक्तमभयं धारकं
प्रभुम् ||५|| गजास्यं रक्तवस्त्रैः संछादितं भूषणैर्युतम् । नाभिशेषं गणैर्युक्तं प्रमोदाद्यैः सुसेवितम् ||६|| त्रिनेत्रमेकदंतं
च महाकुक्षिं परात्परम् । दृष्ट्वा समागतं दक्षो मुद्गलो हर्षितोऽभवत् ||७|| उत्थाय सर्वसंयुक्तो ननाम द्विरदाननम् । दक्षश्च
मुद्गलो विप्रो दंडवत् पृथिवीतले ||८|| ततोऽतिहर्षसंयुक्तो दक्षस्तं प्रजगाद ह । गणेशं भक्तिसंयुक्तः सरोमांचोऽश्रुसंयुतः ||९||
दक्ष उवाच । धन्योऽहं सर्वभावैश्च दर्शनात्ते गजानन । वेदानामगोचरोऽसि त्वं ब्रह्मरूपः समागतः ||१०|| धन्योऽयं मुद्गलो
योगी पुराणं धन्यमुत्तमम् । मौद्गलं येन विघ्नेशो मया प्राप्तः परात्परः ||११|| मुद्गलेन समाख्यातं भक्त्याधीनो गजाननः ।
तदद्य सत्यरूपं यत् मया ज्ञातं प्रमाणतः ||१२|| मुद्गलस्यैव भक्त्या त्वं मोहितः सहसाऽऽगतः । त्वत्तः श्रेष्ठो गणेशान
मुद्गलो नात्र संशयः ||१३|| एवं प्रवदतस्तस्य दक्षस्यासीत् महात्मनः । भक्ते रसः समुत्पन्नो ननर्त स हि विह्वलः ||१४||
भ्रांतस्तत्र स जानाति कृत्यं विघ्नेश्वरारय सः । जय हेरंब विघ्नेश गणेश मूषकध्वज ||१५|| गजानन परेशान जय लंबोदर
प्रभो । उच्चरन् साश्रुनेत्रश्च देहातीत इवाऽभवत् ||१६|| एतस्मिन्नंतरे सर्वे समाजग्मुः सुरेश्वराः । शिवविष्णुमुखास्तत्रागतं
ज्ञात्वा गजाननम् ||१७|| मुनयो भृगुमुख्याश्च नारदाद्याः सुरर्षयः । शुकाद्याः सनकाद्याश्च कपिलाद्या महामुने ||१८||
वसवः साध्यरुद्राश्च गंधर्वाप्सरसस्तथा । अश्विनौ शेषमुख्याश्च नागाः पर्वतनायकाः ||१९|| सिद्धाश्चारणमुख्याद्या असुरा
धर्मपालकाः । विद्याधराः कामदुघा गावो विप्रा अनेकशः ||२०|| प्रणेमुर्गणराजं ते हर्षयुक्ताः प्रतुष्टुवुः । भक्तियुक्ता
विशेषेणात्मानं धन्यं च मेनिरे ||२१|| ततः स मुद्गलो योगी विस्मितः प्रबभूव ह । पुराणश्रवणस्यैतत् दृष्ट्वा
फलमनंतकम् ||२२|| बोधयामास दक्षं स ततो दक्षोऽतिहर्षितः । हर्षं नियम्य विघ्नेशं यथाविधि पुपूज ह ||२३|| ततो
देवेश्वरान् देवान् विप्रादीन् योगिमुख्यकान् । पूजयित्वा पुनः सोऽपि प्रणनाम गजाननम् ||२४|| साश्रुनेत्रः प्रतुष्टाव
भक्तिनम्रात्मकंधरः । अनु तं देवविप्राद्यास्तुष्टुवुस्तं परेश्वरम् ||२५|| सदेवर्षिर्दक्ष उवाच । नमस्ते गणेशाय सर्वात्मने ते सदा

भक्तिमोहन मोहात्मकाय । महेशादिदेवैः शुकाद्यैः स्तुताय अयोगाय संयोगधारिन्नमस्ते ॥२६॥ गजाननाय वै तुभ्यं नमः परशुपाणये । गदाधराय शंखं वै धारिणे ते नमो नमः ॥२७॥ विघ्नेशाय परेशाय महाविघ्नविदारिणे । अनाथाय सनाथाय हेरंबाय नमो नमः ॥२८॥ नमो नमस्तेऽस्तु महोदराय स्वभक्तसंरक्षणतत्पराय । अभक्तकामान् विनिहंतृकाय सदा सुशांतिप्रद ते नमो वै ॥२९॥ ब्रह्मेशाय नमस्तुभ्यं सदा स्वानंदवासिने । सिद्धिबुद्धिवरायैव मूषकध्वजिने नमः ॥३०॥ दैत्यमस्तकघाताय दितिपुत्राय ते नमः । कंठाग्रे देवकार्याय नमो सुरसुराय ते ॥३१॥ योगाय सर्वात्मकसर्वपूज्य मायाविनां मोहकराय तुभ्यम् । मायाप्रचालाय सुसिद्धिदाय धर्मस्य पालाय तु शूलपाणे ॥३२॥ अनंतलीलया नाथ स्वयं खेलसि मायया । तत्र किं वर्णयाम्येवाऽतो ब्रवीमि नमो नमः ॥३३॥ सदा योगस्वरूपाय भक्तिभावप्रदाय ते । भक्तिप्रियाय पूर्णाय भक्तवत्सल ते नमः ॥३४॥ प्रसीद पाहि विघ्नेश दासं ते भक्तिलालसम् । मां मुद्गलस्य शिष्यं वै भक्तराजस्य मानद ॥३५॥ एवमुक्त्वा गणेशानं प्रणनाम प्रजापतिः । अनु तं देवविप्राद्याः प्रणेमुस्तं परात्परम् ॥३६॥ तमुत्थाप्य गणाधीशो जगाद वच उत्तमम् । दक्षं मुद्गलमालोक्य स्वभक्तं भक्तपालकः ॥३७॥ श्रीगणेश उवाच । वरान् वृणु प्रजानाथ दास्ये ते तुष्टिमागतः । श्रवणेन पुराणस्य स्तोत्रेण मनसीप्सितान् ॥३८॥ त्वया कृतमिदं स्तोत्रं भुक्तिमुक्तिप्रदं भवेत् । यं यमिच्छति तं तं वै दास्यामि स्तोत्रपाठतः ॥३९॥ ब्रह्मप्रदं सुशांतेश्च दायकं भक्तिवर्धनम् । भविष्यति महाप्राज्ञ परं मत्प्रीतिवर्धनम् ॥४०॥ गणेशवचनं श्रुत्वा दक्षो हर्षसमन्वितः । प्रणम्य तं जगादाऽथ भक्तिनम्रात्मकंधरः ॥४१॥ दक्ष उवाच । वरदोऽसि गणाध्यक्ष तदा ते भक्तिमुत्तमाम् । देहि मे यच्च कृत्यं तदादिशेः करवाणि किम् ॥४२॥ तच्छ्रुत्वा गणनाथस्तं जगाद वच उत्तमम् । ज्ञात्वा भक्तिप्रियं दक्षं हृष्टरोमा महामुने ॥४३॥ श्रीगणेश उवाच । मदीयां भक्तिमत्यंतं करिष्यसि महामते । दक्षाऽद्यप्रभृति प्राज्ञो भविष्यसि यथार्थगः ॥४४॥ यज्ञं कुरु महेशेन मया ध्वस्तं समन्वितः । किंचित् कृष्टं प्रदत्तं ते शापैः शैवैः सुखी भव ॥४५॥ योगशांतियुतो नित्यं मां भजिष्यसि सर्वदा । सर्वमान्यः सर्वमुख्यो भविष्यसि प्रजापतिः ॥४६॥ एवमुक्त्वा गणेशानो विरराम च शौनक । दक्षो हृष्टमना भूत्वा स चक्रे यज्ञमुत्तमम् ॥४७॥ संपूज्यादौ गणाध्यक्षं ततः शंभुमुखान् सुरान् । मुनीन्नागादिकान् सर्वान् विससर्ज सुहर्षितः ॥४८॥ ततो मुद्गलविप्रेशं पूजयन् भक्तिसंयुतः । उवाच तं सरोमांचो दक्षो दक्षगणाग्रणीः ॥४९॥ दक्ष उवाच । किं ददामि महायोगिन् शिष्योऽहं ते नमाम्यतः । शरीरं पादपद्मे ते समर्पितमिदं

प्रभो ॥५०॥ ततो दक्षं समानंद्य मुद्गलः प्रययौ मुने । स्वाश्रमं गाणपत्यैः संसेवितं गणपप्रियः ॥५१॥ इदं दक्षस्य माहात्म्यं कथितं ते समासतः । मुद्गलस्य तथा श्रेष्ठं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ॥५२॥ पुराणं मौद्गलं पूर्णं कथितं योगभावितम् । सर्वमान्यं विशेषेण सर्वसंशयनाशनम् ॥५३॥ पुराणश्रवणस्यापि फलं प्रोक्तं मया परम् । श्रवणेन प्रजानाथो दक्षो दक्षो बभूव ह ॥५४॥ अधुनाऽहं गमिष्यामि स्वाश्रमं विप्रनायक । त्वदाज्ञया वद स्वामिन् किं करोमि हितं पुनः ॥५५॥

॥ ओमिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते दक्षसिद्धिप्राप्तिवर्णनं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ शौनक उवाच । धन्योऽस्मि सूत सर्वेभ्यो भवान् ज्ञानाधिको मतः । समस्त्रिभुवने नैव संशयानां विनाशकः ॥१॥ सर्वसंशयहीनोऽहं धन्यश्चाद्य त्वया कृतः । अधुना कृतकृत्यश्च जातो मुनिसमन्वितः ॥२॥ न मुद्गलसमं किंचित् मया ज्ञातं परात्परम् । तेनोक्तं मौद्गलं सूत मुद्गलेन सदृक् परम् ॥३॥ वेदशास्त्रपुराणानां नानामतनिकृंतनम् । मौद्गलं मुद्गलाकारं सर्वसारप्रकाशकम् ॥४॥ त्रैलोक्ये मुद्गलो योगी मान्यः सर्वैः प्रकीर्तितः । सर्वाभिमानहीनत्वाद्यथार्थकरणात् किल ॥५॥ मुद्गलेन कृतं यद्वै पुराणं मुद्गलाकृति । तस्यापमानभावेन नारकी जायते नरः ॥६॥ यामा मुद्गरहस्तास्ते मारयिष्यंति निश्चितम् । न वक्ता कुत्र योगींद्रो मुद्गलेन सदृक् भवेत् ॥७॥ न भूतो नाधुना कुत्र वर्तते सूत निश्चितम् । निरहंकारसंयुक्तं भाषणं मुद्गलस्य च ॥८॥ पुराणानि च सर्वाणि स्वस्वब्रह्मपराणि वै । अभिमानेन संगोप्य स्वदोषं प्रवदंति हि ॥९॥ यथार्थभाषणं सर्वं पुराणानां न संशयः । मुनीनां देवतादीनां स्थितस्तत्राप्यहं किल ॥१०॥ तेन भिन्नमतादीनां प्रकाशस्तेषु जायते । मौद्गलं सर्वमान्यं वै निरहंकारभावतः ॥११॥ अभिमानो महाघोरो त्यजेयो देवयोगिभिः । मुद्गलेन समाचूर्ण्य कृतो जीवविवर्जितः ॥१२॥ अतोऽयं मुद्गलः प्रोक्त एक एव महर्षिभिः । तत्र चित्रं न वै सूत सर्वमान्यं वदेत् परम् ॥१३॥ अहो गणेशहस्तस्थो मुद्गलः पतितो भुवि । नराकारस्वरूपेणांगिरसेन प्रपालितः ॥१४॥ स एव मुद्गलो योगी योगरूपप्रकाशकः । तत्र किं चित्रकं मन्येऽभिमानैर्वर्जितात्मकम् ॥१५॥ मुद्गलस्य च दक्षस्य संवादेन युतं परम् । पुराणं चांगिरःप्रोक्तं श्रुतं शांतिप्रदं मया ॥१६॥ अधुना वद सूत त्वं पुराणस्य प्रविस्तरात् ।

परतरं क्षेत्रं त्रिषु लोकेषु विद्यते। सत्यं सत्यं महादेवि शपथेन वदामि ते। संसारबहुलो देवि मुक्तिमिच्छति यः पुनः। मामेव शरणं गत्वा तिष्ठेत् काश्यां स यन्त्रितः। स एव पतितो ज्ञानी स एव कुलपावनः। प्राणान्तेऽपि महादेवि काश्या न निःसरेद्विजः। स एव परमो मूर्खः स एव कुलनाशनः। वृथैव मूर्खलोकेन काशीं प्राप्य त्यजेद् यदि। बहुभिर्जन्मभिः पुण्यैर्यदि काशीं लभेत् पुनः। तदा नैव त्यजेत् काशीं प्राणान्तेऽपि कदाचन। अनायासेन संसारसागरं यस्तितीर्षति। स गच्छेत् खट्ट केनापि मम वाराणसीं पुरीम्। अन्नं दद्यादन्नपूर्णा ज्ञानं दद्यात् सरस्वती। प्राणान्ते मुक्तिदाताहं काश्यान्यं भावना किमु॥

वृन्दावनकाञ्च्यादिमाहात्म्यस्त्वत्र ग्रन्थगौरवभिया न लिखितम्। अन्वेषकैर्योगिनीतन्त्रे पूर्वखण्डे पञ्चदशपटलादिषु तदन्नेष्यमिति॥

श्रीप्राणतोषण्यां भक्तिकाण्डाभिधानं सप्तपरिच्छेदान्वितं पञ्चमकाण्डं समाप्तम्॥

षष्ठस्य ज्ञानकाण्डस्य निर्घण्टोऽत्र विधीयते। आदौ पञ्चमहायोगो यमादिस्तदनन्तरम्। षडङ्गयोगकथनं

p. 780) यमानां मुख्यकीर्त्तनम्। नियमानां तथा

मुख्यमासनं तदनन्तरम्। योगविद्या योगविघ्ना मठक्रिया

ततः परम्। प्राणायामस्य भेदश्च कुम्भकस्य ततः परम्।

प्राणायमक्रियाकालाश्चत्वारः परिकीर्त्तिताः।

श्रेष्ठमध्याधमत्वेन प्राणसिद्धेश्च लक्षणम्। श्रमोदकेन

तेनैव तनुमार्जनजं फलम्। नाडीशुद्धेश्च चिह्नानि

कुम्भसिद्धिफलं ततः। वर्जनीयानि योगे च ततः सिद्धिकराणि च।

अपथ्यपथ्ये योगस्य ततोऽवस्था मनोन्मनी। कुम्भकाः सप्तधा

भिन्ना नेत्यादि तदनन्तरम्। कर्माणि फलयुक्तानि धौत्यादीनि ततः

परम्। साधकाभ्यासजफलं तद्विघ्नकीर्त्तनं ततः।

घटावस्था तत्फलञ्च तद्विघ्नञ्च ततः परम्। ततश्च

मुद्रादशकं सफलञ्च निरूपितम्।

एतदाद्यपरिच्छेदसमापनमतः परम्। पृथ्व्यादिधारणं तस्य

फलं ध्यानं ततः परम्।

समाधिस्तस्यापि फलं प्राणायामफलान्तरम्। तिथिभेदे

वामदक्षनासावायुगतिक्रमः। विपरीतगतेर्दोषो निर्गमे

चोपवेशने। वायोः कर्मविशेषे तु फलञ्च वामदक्षयोः।

वायोः कर्मविशेषेऽपि फलं प्रश्ने च दिक्स्थितेः। फलं

पूर्णशून्यभेदाद्गतिर्नाड्यास्तथैव च। अङ्गभेदे कार्यभेदे

पञ्चभूतादयस्ततः। तेषां शुभाशुभे चैव तत्कालस्य निरूपणम्। भूतज्ञानं तदवस्थाः पञ्च बाल्यादिभेदतः। तत्फलञ्च वारभेदे वामदक्षफलं ततः। दिग्गतिर्धमनी वायौ स्वस्वनाडीफलं ततः। विपरीते वैपरीत्यं फलस्य तदनन्तरम्। वृहन्नाडीपदे यात्रा शुभदा वातवेदतः। यात्रापदानि च वहन्नाडीहस्तस्य मार्जनम्। तत्फलं पूर्णरिक्ताङ्गभेदे कर्मनिरूपणम्। वामनासाश्रितं कर्म दक्षनासाश्रितं तथा॥ सुषुम्नाश्रितकार्याणि भूतरूपादिवेदनम्। भूतगतिः पञ्चभूतभेदे कार्यस्य निर्णयः। प्रश्नस्य निर्णयो भूतैः शुभाशुभनिरूपणम्। मूलादि चिन्ताविज्ञानं भूतैस्तात्कालिकी तथा। अवस्थेन्दोः

p. 781) सिद्धिकालः पृथ्व्यवस्थानिरूपणम्। तत्त्वैर्नक्षत्रविज्ञानं निसर्गगतिनिर्णयः। गमनाद्यैर्गतेर्भेदो वायोस्तत् न्यूनकारणाम्। फलञ्च तद्वदूर्द्ध्वादौ श्वासभेदे जयाजयौ। तत्त्वेनास्त्रस्य घटनं तत्त्वैर्युद्धे जयादिकम्। प्रवेशकाले लाभादिर्हानिर्निःसरणे तथा। शून्ये न घातनिर्णातिर्भूतेन स्थाननिर्णयः। जयादिनिर्णयश्चैव वशीकरणमेव च। गर्भज्ञानं वत्सरस्य शुभाशुभफलं ततः। निदानादिपरिज्ञानं रोगस्य निर्णयस्ततः।

मृत्युजीवनविज्ञानं कालज्ञानं ततः परम्।

वर्षत्रयादिविज्ञानं जीवनस्य स्वकस्य च।

अरुन्धत्यादिविज्ञानमायुर्वृद्धिक्रिया ततः।

स्वरज्ञानप्रशंसेति परिच्छेदद्वितीयकम्॥ राजयोगप्रशंसा च

तद्भेदस्तिथिसंख्यकः। भेदानां लक्षणञ्चैव लक्षयोगस्ततः

परम्। तस्य पञ्चविधो भेदो राजयोगस्य लक्षणम्। हटयोगश्च

द्विविधो ज्ञानयोगस्तदन्तरम्। वाह्यलक्षं

तत्फलञ्चाकाशपञ्चकलक्षणम्।

षोडशाधारनिर्णीतिरष्टाङ्गविवृतिस्ततः।

पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं पिण्डमध्ये जगत्स्थितिः।

राजयोगसिद्धिफलं पद्मसङ्केतमद्भुतम्।

अव्यक्तादेर्गुणाश्चैव योगादेशस्ततः परम्। योगाधिकारी योगस्य

सिद्धिकारणमेव च। योगभेदान्मन्त्रयोगो लययोगस्य विस्तृतिः।

कालपुरुषविज्ञानं तत्फलं तदनन्तरम्। रसनासाधनं तस्य

फलं नानाविधं ततः। परिच्छेदतृतीयस्य समाप्तिकीर्त्तनं

ततः। स्थूलसूक्ष्मक्रमेणैव ब्रह्माण्डस्य निरूपणम्।

सर्वदेवाश्रयो मेरुः सत्यलोकस्तदूर्द्धतः। अधो रसातलं तस्य

भुवनान्येवमेव च। आधारपद्मविस्तारः स्वाधिष्ठानस्य

वर्णनम्। तत्र वैकुण्ठगोलोकवर्णनं तदनन्तरम्।

मणिपूरवर्णनञ्चानाहतस्य च वर्णनम्। विशुद्धवर्णनं

तस्मादाज्ञाख्यवर्णनं ततः। सहस्रारवर्णनञ्चाधो वक्रे गुरुदेवयोः। स्थितिवीजञ्च षट्चक्रप्रकारान्तरवर्णनम्।

p. 782) परिच्छेदचतुर्थस्य समापनमिति स्मृतम्॥ ज्ञानप्रकारं ज्ञानस्य द्वैविध्यं द्वैतवर्जितम्। ज्ञानं तत्फलनिर्देशोऽद्वैतज्ञानाकृतिस्ततः। तत्त्वज्ञानं तत्प्रशंसात्मनः साक्षित्वनिर्णयः। रथित्वञ्च रथादित्वं शरीरादेस्ततः परम्। भोक्तृमुक्तत्वनिर्णीतिरुत्तमादिनिरूपणम्। ब्रह्मज्ञस्य ध्यानपूजाद्यभावस्तदनन्तरम्। आत्मनिरूपणं ज्ञानं त्रिविधं ज्ञानकारणम्। निर्वाणसाधकं कर्म शिववीजनिरूपणम्। पाशनिरूपणं जीवात्माभेददर्शनं ततः। आत्मनो जन्ममरणाद्यभावदर्शनं पुनः। पिण्डपदादिनिर्णीतिस्तन्त्र श्रवणजं फलम्। विद्यातत्त्वं ब्रह्मविद्या प्रशंसार्जितपुण्यतः। ब्रह्मज्ञानं परमात्मनिर्णयस्तदनन्तरम्। भिक्षुनिष्ठैव सा विद्या ब्रह्मणो जगदुद्भवः। ब्रह्मज्ञानप्राप्तिफलं ब्रह्ममन्त्रप्रशंसनम्। ब्रह्ममन्त्रोद्धृतिर्मन्त्रार्थचैतन्ये तदर्चना। ब्रह्मस्तोत्रं तत्कवचं तन्नैवेद्यफलं ततः। तदर्चकप्रशंसा च तन्मन्त्रस्य पुरस्क्रिया। अन्यान्यपि च वेद्यानि यथास्थानं मनीषिभिः। परिच्छेदपञ्चमस्य समापनमिति

स्मृतम्। मात्रादिचक्रविंशश्च बालादिचक्रमध्यगम्। तस्य व्याख्यानमेतद्धि षष्ठच्छेदसमापनम्। सर्वतोभद्रचक्रञ्च तद्व्याख्या प्रक्रियायुता। चक्रं शतपदं तस्मात् तद्व्याख्या तदनन्तरम्। प्रश्नप्रवचने वाणी प्रणामो मन्त्र एव च। प्रश्नस्य कथने तस्य सङ्केतस्तदनन्तरम्। प्रस्तारचक्रं तस्यापि व्याख्यानं तदनन्तरम्। परिच्छेदसप्तमस्य समापनमिदं कृतम्। यथास्थानमन्यदपि ज्ञेयं धीमद्भिरत्र तु॥

इदं विस्तृतसप्तभिर्ज्ञानकाण्डं परिच्छेदरूपैः प्रसूनैः सुरम्यम्। बुधालोकतां गन्धमुग्धोऽनुवारं फलं किन्तु गुर्वास्यलभ्यं नु विविद्धि। क्षमध्वं पण्डिता दोषं परपिण्डोपजीविनः। ममाशुधादिकं सर्वं शोध्यं युष्माभिरुत्तमः॥ आदेष्टृसत्वरतया पुनरीक्षितुं नैतच्छक्यमुत्तमवचो रचितं ममेदम्। विज्ञापयानि सततं p. 783) परिविक्ष्य सर्वं घोरा भवद्भिरतिसूक्ष्मधिया विशोध्यम्॥

रुद्रजामले उत्तरखण्डे षड्विंशत्पटले। यथा॥

श्री-आनन्दभैरव्युवाच॥

त्रिगुणज्ञानविकलो न पश्यति दिवानिशम्। दिवा रात्रौ ज्ञानहेतौ न पश्यति कलेवरम्। इति कृत्या हि मरणं नृणां जन्मनि जन्मनि। तज्जन्मक्षयहेतोश्च मम योगं समभ्यसेत्।

पञ्चामरामहायोगं कृत्वा स्यादमरो नरः। तत् प्रकारं शृणु प्राणवल्लभ प्रियदर्शन । तव भावेन कथये न कुत्रवद शङ्कर । यदि नो कस्य निकटे कथ्यते योगसाधनम्। विघ्ना घोरा वसन्त्ये व गात्रे योगादिकं कथम्।

योगयोगाद्भवेन्मोक्षस्तत्प्रकाशाद्धि नाशनम्। अतो न दर्शयेद् योगं यदीच्छेदात्मनो हितम्। कृत्वा पञ्चामरायोगं प्रत्यहं भक्तिसंयुतः। पठेत् श्रीकुण्डलीदेवीसहस्रनाम चाष्टकम्। महायोगी भवेन्नाथ श्वासेन नात्र संशयः।

पञ्चामरायोगविद्या सर्वविद्याप्रकाशिनी कृत्वा पञ्चामरासिद्धिं ततोऽष्टाङ्गादिधारणा। आदौ पञ्चामरासिद्धिस्ततोऽल्पयोगसाधनम्। तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय। अहं जानामि संसारे केवलं योगपण्डिता । तत्साक्षिणी ह्यहं नाथ भक्तानामुदयाय च। इदानीं कथये तेऽहममरायोगसाधनम्। एवं कृत्वा नित्यरूपी योगानामङ्कुरायते। योगकालेन पुरुषः सिद्धिमाप्नोति निश्चितम्।

पञ्चामराविधानानि क्रमेण शृणु शङ्कर । नेतीयोगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनम्। दन्तीयोगं प्रवक्ष्यामि

हृदयग्रन्थिभेदनम्। धौतीयोगं ततः पश्चात् सर्वं
मलविनाशनम्। नेतीयोगं हि परमं सर्वाङ्गोदरचालनम्।
क्षालनं परमं योगं नाडीनां क्षालनं स्मृतम्। एवं
पञ्चामरायोगं यमिनामतिगोचरम्। यमनियमकाले तु
पञ्चामराक्रियां यजेत्। अमरासाधनादेव अमरत्वं

p. 784) भवेद्ध्रुवम्। एतत्करणकाले च तथा पञ्चामराशनम्।
पञ्चामराभक्षणेन अमरो योगसिद्धिभाक्। तानि द्रव्याणि
वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर । येन हीना न सिध्यन्ति
कल्पकोटिशतेन च। एका तु अमरा दूर्वा तस्या ग्रन्थिं समानयेत्।
अन्या तु विजयादेवी सिद्धिरूपा सरस्वती। अन्या तु विल्वपत्रस्था
शिवसन्तोषकारिणी। अन्य तु योगसिद्धार्थे निर्गुणी चामरा मता।
अन्या तु कालतुलसी श्रीविष्णोः प्रियतोषणी। एताः पञ्चामरा
ज्ञेया योगसाधनकर्मणि। एतासां द्विगुणं ग्राह्यं
विजयापत्रमुत्तमम्। ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शूद्रा सर्वत्र
पूजिता। एतद्द्रव्याणि संगृह्य भक्षयेच्चूर्णमुत्तमम्।
तच्चूर्णभक्षसमये एतन्मन्त्रादिपञ्चकम्। पठित्वा भक्षणं
कृत्वा नरो मुच्येत सङ्कटात्। ॐ हरे अमरपुष्टे
त्वममृतोद्भवसम्भवे । अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व
त्वं हरप्रिये । ॐ दूर्वायै स्वाहा। इति दूर्वायाः॥

पुनर्विजयामन्त्रेण शोधयेत् सर्वकन्यकाः॥ ओं संविदे ब्रह्म इत्यादि॥ ओं ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा॥ ओं सिद्धिमूलकरे देवीत्यादि। अर्द्धं राजपुत्त्रवशङ्करि राजकन्ये त्रिशूलिनि। ऐँक्षत्त्रियायै नमः स्वाहा। ओं अज्ञानेन्धनेत्यादि। ह्रीं वैश्यायै नमः स्वाहा। ओं नमस्यामीत्यादि। श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा। ओं कायसिद्धिकरे देवि विल्वपत्रनिवासिनि। अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व माम्। ओं शिवदायै नमः स्वाहा। ओं निर्गुण्डि परमेशानि योगानामधिदेवते। सा मां रक्षतु अमरे भावसिद्धिप्रदे नमः। ओं शोकापहायै नमः स्वाहा। ओं विष्णोः प्रिये महामाये कालज्वालनिवासिनि। तुलसि मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु। ओं ह्रीं श्रीं ऐं ह्रीं अमरायै नमः स्वाहा। पुनरेकत्र आहृत्य सर्वासां शोधनं चरेत्। ओं अमृते अमृतोद्भवे इत्यादि। धेनुमुद्रां

p. 785) योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत्।
तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद्बुधः। अमन्त्रकं सप्तवारं गुरुनाम्ना शिरेऽर्पयेत्। सप्तवारमिष्टदेव्या नाम्ना मूर्ध्नि प्रदापयेत्। ततस्तर्पणमाकुर्यात् तर्पयामि नमो नमः। एतद्वाक्यस्य पूर्वे तु इष्टमन्त्रं समुच्चरेत्। परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यप्रणवं स्मृतम्। ततो मुखे प्रजुहुयात्

कुण्डानां नामपूर्वकम्। ओं वद वदेत्यादि
सर्वसत्त्ववशङ्करि। शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि स्वाहा। एतदुक्त्वा
आश्रमौ च वशी साधकसत्तमः। पञ्चामरारसानन्दः
कुलाचारविधिप्रियः। स्थिरचेता भवेद् योगो यदि पञ्चामरागतः।

दत्तात्रेयसंहितायां प्रथमाध्याये॥ यमश्च
नियमश्चैव आसनञ्च ततः परम्। प्राणायामश्चतुर्थः स्यात्
प्रत्याहारश्च पञ्चमः। षष्ठी तु धारणा प्रोक्ता ध्यानं
सप्तममुच्यते। समाधिरष्टमः प्रोक्तः सर्वपुण्यफलप्रदः।
एवमष्टाङ्गयोगञ्च याज्ञवल्क्यादयो विदुः। कलसाद्यास्तथा
सिद्धा हटं कुर्युस्तथा यथा॥ निरुत्तरतन्त्रे चतुर्थपटले॥
आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट्।
प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्त्तितः।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा।
धारणाद्वादशप्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदैः।
ध्यानद्वादशकैरेव समाधिरभिधीयते। यत् समाधौ परं
ज्योतिरुत्तरं विश्वतोमुखम्। तस्मिन् दृष्टे क्रिया काचिद् यातायातं
न विद्यते॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्। यमा ये दश सम्प्रोक्ता
ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः। लघ्वाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरे।

अहिंसा नियमेष्वेको मुख्यो भवति नापरे। चतुरशीतिलक्षेषु त्वासनेषूत्तमं शृणु। आदिनाथेन सम्प्रोक्तं पद्मासनमिहोच्यते। उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः।

p. 786) ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ। नासाग्रे विन्यसेद्वक्त्रं दन्तमूलञ्च जिह्वया। उत्तोल्य चिवुकं वक्षः संस्थाप्य पवनं शनैः। यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः। यथाशक्त्या समाकृष्य धारयेदुदरं शनैः। यथाशक्त्या ततः पश्चाद्रेचयेदुदरं शनैः। इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम्॥ ग्रहजामले त्रयोदशपटले॥ ऊर्वोरुपरि मेढ्रान्ते उभे पादतले तथा। पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणाशनम्। तथा। युवावस्थोऽपि वृद्धोऽपि व्याधितो वा शनैः शनैः। अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति योगे सर्वस्य तन्त्रता। ब्राह्मणः श्रमणो वापि वृद्धो वाप्यहितोऽपि वा। कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः। योगाभ्यासरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात्। क्रियायुक्तः स सिद्धः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्। शास्त्रस्य पाठमात्रेण कथं सिद्धिः प्रजायते। मुण्डो वा दण्डधारी वा काषायवसनोऽपि वा। नारायणवदो वापि जटिलो भस्मलेपनः। नमः शिवायवादी वा ब्रह्मर्चापूजकोऽपि वा।

स्थानद्वादशपूज्यो वा बहुवत्सलभाषितः। क्रियाहीनोऽथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात्। न वेशधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्तथा। क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतत्तु साङ्कृते। शिश्नोदरार्थं योगस्य कथं वा वेशधारिणः। अन्नपानविहीनास्तु वञ्चयन्ति जनान् किल। उच्चावचैर्विप्रलम्भैर्यजन्ते कृशमानवाः। योगिनी वयमित्येवं मुखभोगपरायणाः। शनैस्तथाविधानज्ञान् योगाभ्यासविवर्जितान्। कृतार्थान् वचनैरेव वर्जयेद्वेशधारिणः। एते चाविष्टभूताः स्युर्योगाभ्यासस्य सर्वदा। वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन न ईदृशी सिद्धिदा क्रिया। प्रथमाभ्यासकालेषु प्रवेशस्य सदा मुने । आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते। पूर्वोक्तधूर्त्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम्।

p. 787) चतुर्थो धातुवादश्च पञ्चमः पापवादकः। एवं बहुविधा विघ्ना मृगतृष्णासमा मुखे। स्थिरा मनसि जायन्ते तास्तु ज्ञात्वा त्यजेत् सुधीः। तथा। सुशोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्मद्वारन्तु निर्व्रणम्। सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः। दिने दिने सुसंमृष्टं सम्मार्जन्याप्यतन्द्रितैः। वासितञ्च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः॥ ग्रहजामले द्वादशपटले॥

ईश्वर उवाच॥

हटविद्या परा गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम्। देवी वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या च प्रकाशिता। सुवाह्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे। एकान्तं मठमध्ये च स्थातव्यं हटयोगिनाम्। स्वल्पद्वारमरन्ध्रगर्त्तपिटकं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषवाह्योज्झितम्। वाह्ये मण्डपकूपवेदिरचितं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं संसारनिस्तारिणि ॥ एवंविधमठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः। गुरुपदिष्टमार्गेण हटयोगं समभ्यसेत्॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्॥

मलमूत्रादिभिर्दोषैरष्टादशभिरेव च। वर्जितो दारसम्बन्धं वस्त्रं वाऽजिनमेव च। नान्यत्रास्तरणासीनः परशङ्काविवर्जितः। तस्मिन् शस्तं समास्तीर्य आसनं विष्टरादिकम्। तत्रोपविश्य भेधावी पद्मासनसमन्वितः। समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य चेष्टदेवताम्। ततो दक्षिणहस्तस्याप्यङ्गुष्ठेन तु पिङ्गलाम्। निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः। यथाशक्त्या निरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम्। ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः।

पुनः पिङ्गलयाकृष्।य पूरयेदुदरं शनैः। धारयित्वा
यथाशक्ति रेचयेन्मारुतं शनैः। यया त्यजेत्तयापूर्य
धारयेदविरोधतः। एवं प्रातः समासीनः
कुर्याद्विंशतिकुम्भकान्। कुम्भकः सहितो नाम
सर्वग्रहविवर्जितः। मध्याह्नेऽपि तथा कुर्यात्
पुनर्विंशतिकुम्भकान्। एवं सायं प्रकुर्वीत

p. 788) पुनर्विंशतिकुम्भकान्। कुर्वीत रेककुम्भाभ्यां सहितान्
प्रतिवासरम्। कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने। एवं
मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत्॥ ग्रहजामले
त्रयोदशपटले॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकुम्भकपूरकैः।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः। रेचश्चापूर्य यः
कार्यः स वै सहितकुम्भकः। यावत्केवलसिद्धिः स्यात् सहितः
तावदभ्यसेत्। रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम्
। प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः।
गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत्। यावद्वायुः स्थितो
देहे तावज्जीवितमुच्यते। मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं
निबन्धयेत्। मलाकुलासुनाडीषु मारुतो नैव मध्यगः। कथं
स्यात्तन्मलीभावः कायशुद्धिः कथं भवेत्। शुद्धिमेति यदा
सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम्। तदैव जायते योगी

प्राणसंग्रहणे क्षमः। प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया। तथा सुषुम्नापार्श्वस्था मलाः शोषं प्रयान्ति हि। बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्। धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत्। प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूजयेदुदरं शनैः। विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्। येन त्यजेच्च तेनैव पूरयेदनिरोधतः। रेचयेच्च ततोऽन्येन रेचयेच्च न वेगतः। चन्द्रेण वामनासया सूर्येण दक्षिणनासया इत्यर्थः। प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत् पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया। सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यामिनो मासत्रयादूर्द्ध्वतः॥ प्रातर्मध्यन्दिनं सायं मध्यरात्रे च कुम्भकान्। चतुरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्। प्राणायामे महाधर्मो योगिनो मोक्षदायकः। प्राणायामो दिवारात्रौ देवि जलं परित्यजेत्। अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा स्मृता। उत्तमे त्रिगुणा ज्ञेया

p. 789) प्राणायामस्य निर्णये। कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे। उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणी बद्धपद्मासनो मुहुः। जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत्। दृढतालयुता दीप्तिस्तेन

गात्रस्य जायते। यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि वाह्यतः। जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः। शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्निविवर्द्धनम्। कृशत्वञ्च शरीरस्य तस्य जायेत निश्चितम्। पूर्वोक्तकाले कुर्वन्ति परमाभ्यासमेव च। ततः परं यथेष्टन्तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे। यथेष्टधारणाद्वायोः सिद्धिः कुम्भस्य केवला। केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते। न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु दिद्यते॥

अथ कुम्भकसिद्धिफलम्॥ प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत्। ततस्तु धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः। कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य योगिनः। ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दुरी जायते ध्रुवम्। यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्पत्योत्प्लुत्य भूतले। पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले। ततोऽधिकतराभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते। पद्मासनस्थितो वासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते। निराधारो विचित्रं हि तदा सामर्थ्यमुद्वहेत्। अल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगौ न व्यथते क्वचित्। अल्पमूत्रपुरीषे तु अल्पनिद्रा च जायते। क्रिमयो वृश्चिका नानास्वेदो दुर्गन्धता तनोः। एतानि सर्वख्यातस्य न जायते कदाचन। अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम्। ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ्नियमग्रहः। यथा सिंहो गजो

व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः। तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्। प्राणायामेण युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः। हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदना। भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्॥ इति वायुव्यतिक्रमदोषः॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ तथा वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च। लवणं सर्षपञ्चान्नमुष्णं रूक्षञ्च निन्दकम्। अतीव भोजनं त्याज्यं स्त्रिया सङ्गमनं बहु। अग्निसेवा तु सन्त्याज्या धूर्त्तगोष्ठो विशेषतः॥ ग्रहजामले। अत्याहारः प्रवासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः। जनसङ्गश्च लौल्यञ्च षड्भिर्योगः प्रणश्यति॥ इति वर्जनीयानि॥ उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च साहसात्। जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगो हि सिध्यति। तथा। कट्वम्लतिक्तलवणोष्णहरीतशाकाः सौवीरतैलबहुसर्षपमत्स्यमद्याः। आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलाः पिन्याकहिङ्गुलसुनादिमपथ्यमस्मिन्॥ भोजनसहितं विद्यात् पुनरप्युष्णीकृतं भोज्यम्। अतिलवणाशनपललकन्दशाकोत्कटं दुष्टम्॥ वर्जयेद् दुर्जनप्रीतिं वह्नितापस्य सेवनम्। प्रातः

स्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा॥ इत्यपथ्यानि॥

तथा। गोधूमशालिकलाययवषष्टिकान्नं

क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि।

शुण्ठीकणाकणफलादिकपञ्चशाकं दुग्धादिदिव्यमुदकञ्च

यमीन्द्रपथ्यम्॥ मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं रम्यं

धातुप्ररोहणम्। मनोऽभिलषितं भोज्यं योगी भोजनमाचरेत्॥

इति पथ्यानि॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ उपायञ्च प्रवक्ष्यामि शीघ्रं

योगस्य सिद्धये। क्षीरं घृतञ्च मिष्टान्नं मिताहारश्च

शस्यते। षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यः कफमेदोमलार्त्तिगः।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति। प्राणायामैरेव

सर्वे विशुष्यन्ति मलाः प्रिये । मेदःश्लेष्मादिकं न्यस्य

कर्मषट्कं न सम्मतम्। सुमनस्कात्मको भावो यदि वायुं

p. 791) समभ्यसेत्। षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः।

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः। अतः सिद्धिं

गतास्ते च तस्मात्पवनमभ्यसेत्। यावद्बद्धो मरुद्देहे

तावच्चित्तं निराशयम्। त्राटकञ्चेद्भ्रुवोर्मध्ये

तावत्कालभयं कुतः। विधिवत् प्राणसंरोधान्नाडीचक्रे विशोषिते। सुषुम्नावदनं भित्त्वा मुखाद्विशति मारुतः। मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्यं प्रजायते। यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी। तत्सिद्धये विशेषज्ञाश्चित्रान् कुर्वीत कुम्भकान्। विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्॥ अथ त्राटकम्॥ निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं प्रयत्नतः। अश्रुसम्पातपर्यन्तं त्राटकं तन्महेश्वरि । यत्नतस्त्राटकं गोप्यं तथा हाटकपेटिका॥ विचित्रकुम्भकास्तु। सूर्यभेदनमुज्ञाख्यं तमा शीत्कारशीतली। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लावनी सप्त कुम्भकाः। आदौ सूर्यभेदनम् ॥ आसने सुखदे योगी बद्ध्वा मुक्तासनं ततः। दक्षनाड्या समाकृष्य वह्निस्थं पवनं शनैः। आकेशाग्रान्नखाग्राद्वा निरोधावधि कुम्भयेत्। ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः॥ अस्य फलम्॥ कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहम्। पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम्॥ १॥

अथ उज्ञाख्यम्॥ मुखं संयम्य नासाभ्यां चाकृष्य पवनं शनैः। यथा लगति कण्ठान्ते हृदयावधि सस्वनः। पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिडया ततः॥ फलम्॥ स्लेष्मरोगहरश्चैतदनलैर्दीप्तबन्धनम्।

नाडीजलोदराधातुगण्डादोषविनाशनम्। गच्छता तिष्ठता कार्यमुड्डाख्यं कुम्भकन्त्विदम्॥ २॥

अथ शीत्कारः॥ शीत्कारञ्च सदा वक्रे घ्राणे चैव विजृम्भकम्। एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः॥ फलम्॥ योगिनीचक्रमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः। न क्षुधा न तृषा निद्रा नैव मूर्च्छा प्रजायते। भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च

p. 792) सर्वोपद्रववर्जितः। अनेन च विना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले। रसनाताद्द मूलेन यः प्राणं सततं पिबेत्। यत्नादूर्द्ध्वं भवेत् सिद्धिः सर्वरोगक्षयो भवेत्॥ ३॥

अथ शीतली॥ जिह्वया वायुमाकृष्।य पूर्ववत् कुम्भकादितः। शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं प्रिये ॥ फलम्॥ गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् ज्वरं रेतःक्षयं सुधाम्। तृष्णाञ्च शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति वै॥ ४॥

अथ भस्त्रिका॥ सम्यक् पद्मासनं बद्धा समग्रीवोदरं प्रिये । मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत्। तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेत् स्फुटम्। तथा लगति

हृत्कण्ठकपाले श्वसनस्ततः। वेगेन पूरयेत् किञ्चित्
हृत्पद्मावधि मारुतम्। पुनर्विरेचयेत्तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः।
यथैव लौहकारस्य भस्त्रां वेगेन चालयेत्। तथैव
स्वशरीरस्थं पवनं चालयेच्छनैः। यदा श्रमो भवेत् पूर्णो
बन्धने च तदा लघु। कारयेन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना
दृढम्। कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेदिडयानिलम्॥ फलम्॥
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनम्।
कुण्डलीरोधनञ्चक्रे भारघ्नं शुभदं शुचि।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफघ्नं मलनाशनम्।
सम्यञ्मात्रं समुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदनम्। विशेषेणैव
कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम्॥ ५॥

अथ भ्रामरी॥ वेदोद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम्।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चिते जाता काचिदानन्दवल्ली॥ ६।

अथ मूर्च्छा॥ पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं
शनैः। रेचयेन्मूर्च्छनाख्योऽयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा॥ ७
॥

अथ प्लावनी॥ अन्तःप्रवर्त्तिताधारमरुता पूरितोदरम्।

साक्षात्पयस्यगाधेऽपि प्लवते पद्मपत्रवत्॥ ८॥

रुद्रजामले उत्तरखण्डे॥ नेतीयोगविधानानि शृणुष्व

p. 793) वीरपूजित। येन सर्वमस्तकस्थकफानां दाहनं भवेत्।
सूक्ष्मसूत्रं दृढतरं प्रदद्यान्नासिकाविले। मुखरन्ध्रे
समानीय सन्धायैनं समाश्रयेत्। पुनः पुनः सदा योगी
यातायातेन घर्षयेत्। क्रमेण वर्द्धनं कुर्यात् सूत्रस्य
परमेश्वर । नेतीयोगेन नासाया रन्ध्रं निर्मलकं भवेत्।
वायोर्गमनकाले तु महासुखमिति प्रभो ॥ १॥

दन्तीयोगं ततः पश्चात् कुर्यात् साधकसत्तमः। दन्तधावनकाले
तु योगमेतं प्रकाशयेत्। दन्तधावनकाष्ठन्तु
सार्द्धहस्तैकसम्भवम्। नातिस्थूलं नातिसूक्ष्मं नवीनं
नम्रमुत्तमम्। अपक्वं यत्नतो ग्राह्यं मृणालसदृशं तरुम्।
गृहीत्वा दन्तकाष्ठं वत् प्रातःकाले प्रभक्षयेत्।
दन्तकाष्ठाग्रभागञ्च कनिष्ठाङ्गुलिपर्व च। एवं
दन्तावलीभ्याञ्च चर्वणं सुन्दरञ्चरेत्। तत् प्रक्षाल्य च नीरेण
शनैर्निर्गममाचरेत्। शनैः शनैः प्रकर्त्तव्यं

कायवाक्चित्तशोधनम्। यावन्न याति काष्ठाग्रं नाभिमूले त्वनाकुलम्। तावत् सूक्ष्मतरं ग्राह्यमवश्यं प्रत्यहञ्चरेत्। हृदये जलचक्रञ्च यावत् खण्डं न जायते। तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते रदसाधनम्। हृदये कफभाण्डस्यं खण्डनं जायते ध्रुवम्। पवनागमने सौख्यं प्राप्नोति योगनिर्भरम्। खेचरत्वं लवणजमम्लत्वं कुम्भकोद्भवम्। मिष्टत्वं शाकदध्यन्नं द्विवारं रात्रिभोजनम्। अवश्यं योजयेद् योगी यदि योगमिहेच्छति। एकभागं स्वस्ववीजं द्विभागं तण्डुलं मतम्। उत्तमं पक्कमाहृत्य घृतदुग्धेन भक्षयेत्। अथवा केवलं दुग्धं तर्पणं कारयेद्बुधः। कुण्डलीं कुलरूपाञ्च दुग्धेन परितर्पयेत्। कुण्डलीतर्पणं योगी यदि जानाति शङ्कर । अनायासेन योगी स्यात् स ज्ञानीन्द्रो भवेद्ध्रुवम्॥

सप्तत्रिंशत्पटले॥

आनन्दभैरव्युवाच

धौतीयोगं प्रवख्यामि यत् कृत्वा निर्मलो भवेत्। अत्यन्तगुह्यं योगञ्च समाप्तिकारणं नृणाम्। यदि नो कुरुते योगं तदा

मरणमाप्नुयात्। धौतीयोगं विना नाथ कः सिध्यति महीतले।
सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं वस्त्रं द्वात्रिंशद्धस्तमानतः।
एकहस्तक्रमेणैव यः करोति शनैः शनैः।
यावद्द्वात्रिंशद्धस्तञ्च तावत्कालं क्रियाञ्चरेत्।
एतत्क्रियाप्रयोगेण योगी भवति तत्क्षणात्। क्रमेण मन्त्री सिद्धः
स्यात् कालजालं वशं नयेत्। एतन्मध्ये चासनानि शरीरस्थानि
चाचरेत्। दृढासने योगसिद्धिरिति तन्त्रार्थनिर्णयः। सिद्धे मनौ
परावाप्तिः पञ्चयोगासनेन च। पार्श्वे चाष्टाङ्गुलं वस्त्रं
दीर्घं द्वात्रिंशदीश्वर । एतत् सूक्ष्मं सुवसनं गृहीत्वा
कारयेद् यती। जितेन्द्रियः सदा कुर्यात् ज्ञानध्याननिषेवणम्।
अनाचारेण हानिः स्यादिन्द्रियाणां बलेन च।
महापातकमुख्यानां सङ्गदोषेण हानयः। सम्भवन्ति
महादेव तव योग्यं सुकर्म च। वृद्धो वा यौवनस्थो वा बालो
वा यत्र तत्र वा एकवर्णाद्दीर्घजीवी स्यादमरो लोकवल्लभः।
मन्त्रसिद्धिरिष्टसिद्धिः स सिद्धीनामधीश्वरः। शनैः शनैः
सदा कुर्यात् कालदोषविनाशनम्। हृदयग्रन्थिभेदेन
सर्वावयववर्द्धनम्। धौतीयोगोद्भवं कामं
महामरणकारणम्। तस्य त्यागं यः करोति सदैव देवविक्रमः।
दौतीयोगानन्तरं हि नेडणीकर्म चाचरेत्। नेडणीयोगमात्रेण
आसने नेडणोपमः। नेडणीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः।

तत्कारणं प्रवक्ष्यामि सावधानाऽवधारय। भुक्त्वा मुद्गान्नपक्कञ्च वारैकं प्रतिपालयेत्। प्रतिपालयेत् स्वोदरञ्च कठिनाशाविवर्जितः। पुनः पुनश्चालनञ्च कुर्यात् स्वोदरमध्यकम्। कुलालचक्रवत् कुर्याद् भ्रमणञ्चोदरस्य च। सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीशक्तिचालनम्। चालनात् कुण्डलीदेव्याश्चेतना सा भवेत् प्रभो । एतस्यानन्तरं देव

p. 795) क्षालनं परिकीर्त्तितम्। नाडीनां क्षालनादेव सर्वविद्यानिधिर्भवेत्। वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य पञ्चभूतस्य सिद्धिभाक्। मुण्डासनं हि सर्वत्र सर्वदा कारयेद्बुधः। ऊर्द्ध्वपद्मासनं कृत्वा अधोहस्ते जपं चरेत्। तदा त्रिदिनमाकर्त्तुं समर्थो मुण्डिकासनम्। तदा हि सर्वनाड्यश्च वशीभूता न संशयः। नाडीक्षालनयोगेन सिद्धिमाप्नोति साधकः नेडणीं यो न जानाति स कथं कर्त्तुमुद्यतः। स धीरो मानसचरो मतिमान् स जितेन्द्रियः। यो नेडणीयोगसारं कर्त्तुमुद्यमपारगः। स चावश्यं क्षालनञ्च कुर्यान्नाड्यादिसाधनम्। नेडणीयोगमार्गेण नाडीक्षालनतत्परः। भवत्येव महाकाल राजराजेश्वरो यथा। केवलं प्राणवायोश्च धारणात् क्षालनं भवेत्। विना क्षालनयोगेन देहशुद्धिर्न जायते। क्षालनं नाडिकादीनां

कफपित्तादिनाशनम्। करोति यत्नतो योगी मुण्डासनानिलाशनात्। वायुग्रहणमेवं हि नेडणीवशकालके। न कुर्यात् केवलं नाथ अन्यकाले सदाचरेत्। यावन्नेडणीं न जानाति तवद्वायुं न सम्पिबेत्। बहुतरं न संग्राह्यं वायोरोगमलादिकृत्। केवलं श्वासगणनं यावन्नेडणी न सिद्ध्यति। पञ्चामरासाधनाच्च पञ्चवायुवशो भवेत्॥

ग्रहजामले॥ मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्। अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणामप्यभावतः। धौती च गजकरिणी वस्ती लौली नती तहा। कपालभाती चैतानि षट् कर्माणि महेश्वरि। कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारणम्। विचित्रगुणमाधाय पूज्यते योगिपुङ्गवः॥ तत्र धौती॥ चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशेन तु। गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्। ततः प्रत्याहरेच्चैतत् क्षालनं धौतकर्म तत्। कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः। धौतीकर्मप्रसादेन शुध्यन्ते च न संशयः॥ १॥

p. 796) अथ गजकरिणी॥ उदरगतपदार्थमुद्वमन्ती पवनमपानमुदीर्य कण्ठकाले। क्रमपरिचयस्य पायुमार्गाद्गजकरिणीति निगद्यते सा॥ २॥

अथ वस्ती॥ नाभिनिम्नजले पायुं न्यस्य चलोत्कटासनम्।
आधारानञ्जनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत्। गुल्मप्लीहोदरा
रोगा वातपित्तकफोद्भवाः। वस्तिकर्मप्रभावेण सर्वरोगक्षयो
भवेत्। धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं
दहनप्रदीप्तिम्। अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं
जनवस्तिकर्म॥ ३॥

अथ लौली॥ भूम्यादावतिवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः। नतांसो
भ्रामयेदेषा लौली स्यात् परमेश्वरि ॥ फलम्॥
मन्दाग्निसन्दीपनपाचकादिसन्दीपकानन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिरियञ्च लौली॥ ४॥

अथ नती॥ सूत्रं वितस्तिमात्रन्तु नासानाले प्रवेशयेत्। मुखेन
गणयेच्चैषा नती स्यात् परमेश्वरि ॥ फलम्॥ कपालशोधनी
कण्ठ्या दिव्यदृष्टिप्रदायिनी। य ऊर्ध्वं जायते रोगो
नमयत्याशु तं नती॥ एवञ्च नेती नतीति नाममात्रभेदः। नेती
तु पूर्वमुक्ता॥ ५॥

अथ कपालभाती॥ भस्त्रेव लौहकारे च कर्णपूरौ ससम्भ्रमौ।

कपालभाती विख्याता कफदोषन्निनाशिनी। इति कपालभाती॥ ६॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ ततोऽधिकतराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते भृशम्। येन भूचरसिद्धिः स्याद् भूचराणां जये क्षमः। व्याघ्रो द्द लापो वन्यो वा ऋक्षो वा गज एव वा। सिंहो वा म्रियते तेन योगिनो हस्तताडनात्। कन्दर्पस्य यथा रूपं तथा तस्यापि योगिनः। तस्मिन् काले महाविघ्नो योगिनः स्यात् प्रमादतः। तद्रूपवशगा नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम्। यदि सङ्गं करोत्येव विन्दुस्तस्य विनश्यति। आत्मक्षयो विन्दुहीनादसामर्थ्यञ्च जायते।

p. 797) तस्मात् स्त्रीणां सङ्गवर्जं कुर्यादत्यन्तमादरात्। योगिनस्तस्य सिद्धिः स्यात् सततं विन्दुधारणात्। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन रक्ष्यो विन्दुर्हियोगिना। ततो रहस्यमाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया। जपेत् पूर्वार्जितानां हि पापानां नाशहेतवे। सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा। एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसम्भवा। ततो भवेद् घटावस्था पवनाभ्यासिनः सदा। प्राणापानौ मनो वायु जीवात्मपरमात्मकौ। अन्योन्यस्याविरोधेन एवं सङ्घटते यथा। तद्वद् घटद्वयावस्था प्रसिद्धा योगिनां स्मृता। तत्र चिह्नानि यानि स्युस्तानि वक्ष्यामि कानिचित्। पूर्वं यः

कथितोऽभ्यासश्चतुर्द्धा तं परित्यजेत्। दिवा वा यदि वा रात्रौ मासमात्रं समभ्यसेत्। एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात् केवलकुम्भकम्। प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कुर्युर्हि योगिनः। इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत् प्रत्याहरते स्फुटम्। योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते। यद्यत् पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मनि भावयेत्। यद्यत् शृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत्। जिह्वया यद्रसयति तत्तदात्मनि भावयेत्। त्वचा यदङ्गं स्पृशति तत्तदात्मनि भावयेत्। एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत्संख्याभिस्तु सङ्घयेत्। यामं यामं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः। तदा विचित्रसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम्। दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरगतिस्तथा। वाक्सिद्धिः कामचारत्वं तथाऽदृश्यपदं भवेत्। मलमूत्रोपलेपेन लौहानां स्वर्णता तथा। खेचरत्वं तथा स्याच्च सतताभ्यासयोगतः। तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये। एते विघ्ना महासिद्ध्यै न रमेत्तेषु बुद्धिमान्। न शीलयेत्तु कस्मैचित् स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा। कदाचिद्दर्शयेन्मर्त्त्यो भक्तियुक्ताय वा पुनः। यथा मूर्खो यथा मूढो यथा वधिर एव वा। तथा वर्त्तेत लोकेषु

p. 798) स्वसामर्थस्य गुप्तये। नोचेत् शिष्या हि बहवो भवन्त्येव न

संशयः। स्वस्वकार्येषु योगीन्द्रं प्रार्थयन्ते जनाः सदा। तत्कर्मकरणव्यग्रः स्वाभ्यासे शिथिलो भवेत्। अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत्। अविस्मृत्य गुरोर्वाक्यमभ्यासात्तदहर्निशम्। एवं भवेद्घटावस्था सहजाभ्यासयोगतः। अनभ्यासेन योगोऽयं वृथा गोष्ठ्या न सिध्यति। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगमेतं समभ्यसेत्। ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः। वायुः परिचितो यत्नादात्मना सह कुण्डलीन्। बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदविरोधतः। वायुना सह चित्तन्तु प्रविशेत्तु महापथम्। महापथं श्मशानञ्च सुषुम्नाप्येकमेव हि। नाना मतान्तरे भेदाः फलभेदो न विद्यते। वर्त्तमानं भविष्यञ्च भूतार्थञ्चापि वेत्यसौ। यस्य चित्तं सपवनं सुषुम्नां प्रविशेद्दिवा। भव्याभव्ये च विज्ञाय योगी रहसि यत्नतः। पञ्चधा धारणं कुर्यात् तत्तद्भूतभयापहम्॥

ग्रहजामले चतुर्दशपटले॥ सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः। सर्वेषां हठतन्त्राणां तथाधारा हि कुण्डली॥ अहिनायकोऽनन्तः॥ सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्त्ति कुण्डली। तदा पद्मानि सर्वाणि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च। प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते। तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम्॥ शून्यपदवी सुषुम्ना तत्रैवोक्ता यथा॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः। श्मशानं शङ्खिनी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकम्॥ राजपथायत इत्यनेन सुखगमनं व्यज्यते॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्। ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्। महामुद्रा महाबन्धो महावेदश्च खेचरी। उड्डीयानं मूलबन्धो बन्धो जालन्धराभिधः। करणं विपरीताख्यं

p. 799) विज्रिनीशक्तिचालनम्। इदन्तु मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्। देवेशि कथितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्। वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि। गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम्। कस्य चिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥

अथ महामुद्रा॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवोक्तां समादरात्। पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्। प्रसाद्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढं। चिवुकं हृदये न्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः। कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा च रेचयेत्। वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत्। प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि विन्यसेत्॥ ग्रहजामले॥ पादमूलेन वामेन

योनिं सम्पीड्य दक्षिणम्। पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम्। कण्ठे वक्त्रं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्धतः। यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते। ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्। तदासौ मरणावस्था जायते द्विपुटीश्रिता। अतः शनैः शनैरेव रेचयेत्तं न वेगतः। इयं खलु महामुद्रा तव स्नेहात् प्रकाश्यते॥ फलम्॥ महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः। महामुद्रा तु तेनैव समाख्याता महेश्वरि । चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेन समभ्यसेत्। यावत्संख्या भवेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्। न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः। अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति। क्षयकुष्ठगुदावर्त्ता गुदप्लीहपुरोगमाः। तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्राञ्च योऽभ्यसेत्। कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी। गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्॥

अथ महाबन्धः॥ अयमेव महाबन्धो मुद्रां बद्धा यमभ्यसेत्। महाबन्धस्थितो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः।

p. 800) अयमेव महाबन्धः सिद्धैरभ्यस्यते नरैः। पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्। वामोरूपरि संस्थाप्य

दक्षिणं चरणं तथा। पूरयित्वा मुखे पाप हृदये चिबुकं
दृढम्। निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्। रेचयेच्च
शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते। अमुं योगी महाबन्धं
महासिद्धिप्रदायकम्। वामाङ्गञ्च समभ्यस्य दक्षाङ्गे
पुनरभ्यसेत्। अयञ्च सर्वनाडीनामूर्द्धं गतिनिरोधकः।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः।
रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ॥ २॥

अथ महावेधः॥ महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा
प्रकरमेकधा। वायुना गतिमावृत्य विधृतं कण्ठमुद्रया।
समस्तयुक्तो यो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः। पुटद्वयं
समाकृष्य वायुश्चरति सत्वरः। सोमसूर्याग्निसन्दग्धो जायते
चामृताय वै। मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः।
राजदण्डश्च जिह्वायां बन्धः शस्तो भवेद्धितः।
महावेधसमाभ्यासो महासिद्धिप्रदायकः। बन्धत्रयं
महागुह्यं जरामरणनाशनम्। वह्निवृद्धिकरं
चैवाणिमाद्यष्टगुणप्रदम्। अबाधं हरते पापं यामं
यामं दिने दिने। पुण्यसद्भारसभावं पापौघातिहरं सदा।
सम्यक् शिक्षावतामेव स्वप्नं प्रथमसाधने। वह्निं

स्त्रीपथसेवनमादौ मज्जनमाचरेत्॥ ३॥

अथ खेचरी॥ नाऽशनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः। न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः। छेदनं चालनं देहे कलाक्रमेण बर्द्धयेत्तावत्। सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति साक्षात् खेचरीसिद्धिः॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ अन्तः कपालविवरे जिह्वां व्यावृत्य बन्धयेत्। भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी॥ ग्रहजामले॥ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं सिग्धनिर्मलम्। मर्यादायै ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्। कृत्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रवर्त्तते॥ पथ्या हरीतकी॥ पुनः सप्तदिने पराप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्। एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तः समाचरेत्। षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धो विनश्यति॥ योगिनी वेणुवल्कलधारेणेदानीं रसनामूलमेवं क्रमेण छिन्दन्ति॥ अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत्। शनैरुत्कर्षयेद् योगी कालवेलाविधानवित्। वागीश्वरीधाम जिह्वा तस्याः शिरोऽग्रभागः। वस्त्रप्रमाणमपि तत्रैव॥ वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं विस्तारं चतुरङ्गुलम्। मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनालम्बनक्षणम् पुनः षण्मासमात्रेण पुनः सङ्कर्षणात् प्रिये । भ्रूमध्यावधि वर्द्धेत

तिर्यक्कर्णविलावधि। अधस्तच्चिवुकं मूलं प्रयाति क्रमकारिता।
क्रोशादूर्द्ध्वं चङ्क्रमति तिर्यक् सङ्घावधि प्रिये । पुनः
संवत्सरे देवि द्वितीये चैव लीलया। ब्रह्मरन्ध्रत आवृत्य तिष्ठेत्
पवनवन्दिते। सताद्द मूलं सङ्घृष्य सप्तवासरमात्मनि।
पूर्वोक्तेन प्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत्। अङ्गुल्यग्रेण
सङ्घृष्य जिह्वां तत्र निवेशयेत्। शनैः शनैर्मस्तकान्तं
महावज्रकवाटभित्। पूर्वं विजयतां विद्या विख्याता
भुवनत्रये। अस्यां षडङ्गं कुर्वीत तथा षड्चक्रभिन्नया। खे
निरस्तसकलक्रियाक्रमयाचिता चरति। शाश्वतोदये
सशिरोभूसमवायकारिणी॥ क्रमेणैव प्रकर्त्तव्याभ्यासेन
वरवर्णिनि । युगपद्विलये तस्य शरीरं विलयं व्रजेत्।
तस्माच्छनैः शनैः कार्योऽभ्यासिना योगकः प्रिये । एवं
वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं विशोद्धुवम्। षड्चक्राणि
विभेद्य शक्तिभुजगीं प्रोत्थाप्य मूलस्थितां भित्त्वा
ग्रन्थितमञ्च पश्चिमशिराः प्राकाररूपं महत्। नीत्वा
प्राणमहः शिरोऽपि विमलं निर्मथ्य चित्तेन तत् तल्लिङ्गं

p. 802) पिबतेन्दुमण्डलगलन्मुक्तः स साक्षाच्छिवः॥
नित्यं यस्तूर्द्ध्वजिह्वो यदि पिबति पुमान् सप्तधारामृतौघं
सुस्वादं शीतलाङ्गं दुरितभयहरं क्षुत्पिपाशानिवारम्।

पिण्डस्थैर्यं हि तस्मान्मृड इव निवसन्मृत्युरोगात्तरेत्तु
दौर्भाग्यं याति नाशं प्रसरति सकलं त्रित्रिकालो भ्रमित्वा॥
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता
दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी। कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे
परिवर्त्तयेत्। सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते।
रसनामूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्द्धं यस्तु तिष्ठति।
विषयान्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः। न रोगमरणं तस्य,
न निद्रा न क्षुधा तृषा। न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां
वेत्ति खेचरीम्। पिड्यते न स रोगेण लिप्यते न स कर्मणा। बाध्यते
न स कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी। चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा
चरति खे गता। तेनैषा खेचरी नाम मुद्रासननमस्कृता।
खेचर्यामुदितं येन विवरं लम्बिकोर्द्धकम्। तस्य न क्षरते
विन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च। चलितोऽपि यदा विन्दुः सम्प्राप्तो
योनिमण्डले। व्रजेत्तूर्द्धं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।
ऊर्द्धजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्द्धेन
न सन्देहो मृत्युं जयति योगवान्। इन्धनानि यथा वह्निस्तेन
वर्त्तिञ्च दीपकः। तथा सोमलतापूर्णं देहं देही न मुञ्चति।
नित्यं सोमकलापूर्णं देहं देही न मुञ्चति। नित्यं
सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः। तक्षकेणापि दष्टस्य
विषं तस्य न सर्पति। तस्मादिदं प्रकुर्वीत नित्ययुक्तः समाहितः।

रसनां शेषयेदूर्द्धं पिबेदमरवारुणीम्। कुलीनं तमहं
वन्दे इतरे कुलघातकाः। गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तादृ नि।
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम्। जिह्वाप्रवेशदं
भूतवायुना स्थापितं खदृ। चन्द्राद् गलति संसारं

p. 803) तत्स्यादमरवारुणी। मूद्र्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं
प्राणादवाप्तं हठादूर्द्धास्यो रसनां नियम्य विवरे
शक्तिं परां चिन्तयेत्। तत्कल्लोलकलाजलञ्च विमलं धारामृतं
यः पिबेत् निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति॥
चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी सक्षारा
कटुकाथ दुग्धसदृशी क्षीराज्यतुल्याथवा। व्याधीनां
हरणं जरान्तकरणं शास्त्राङ्गमोद्गीरणं तस्य
स्यादमरत्वमष्टगुणवत् सिद्धाङ्गनाकर्षणम्॥ एकं
सृष्टिमयं वीजं एका मुद्रा च खेचरी। एको देवो निरालम्बो
ह्येकावस्था मनोन्मनी। सुचिरं ज्ञानजनकं
पञ्चतत्त्वसमन्वितम्। तिष्ठन्ती खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये
निरञ्जने॥ ४॥

अथ मूलबन्धः॥ पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य
योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्। अपानमूर्द्धमुत्थाप्य

मूलबन्धोऽयमुच्यते। अधोगतमपानञ्च ऊर्द्धङ्गं कुरुते हठात्। आकुञ्चनेन तं वच्मि मूलबन्धं महेश्वरि । योनिपार्ष्णी तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात्। वारं वारं तथा चोर्द्धं समायाति समीरणः। प्राणादिनोदितो विन्दुर्मूलंबन्धेन चैकतः। ततो योगस्य संसिद्धिः प्रमा तत्र न संशयः। प्राणापानौ च पवनौ मूलबन्धेन चैकताम्। गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः। अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः। युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्। अपाने चोर्द्धगे याते सम्प्राप्ते योनिमण्डले। तदानना शिखा दीर्घा वर्द्धते वायुना हता। ततो यातं बद्धयोनौ प्राणेषु च स्वरूपकम्। तैलाभ्यक्तं प्रदीपन्तु ज्वलनो देहगस्तथा। तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता संविवर्द्धते। दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्। विलं प्रविष्टैव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत्। तस्मान्नित्यम् मूलबन्धः कर्त्तव्यः परमेश्वरि ॥ ५॥

p. 804) अथ उड्डीयानम्॥ बद्धो येन सुषुम्नायां प्राण उड्डीयते ततः। तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं ज्ञातव्यः परमेश्वरि । उड्डीनं कुरुते यस्मादधिश्रान्तो महाखगः। उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते। उदरे पश्चिमे भालं

नाभेरूर्द्ध्वञ्च कारयेत्। उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी। उड्डीयानन्तु सहजं कथ्यते परमेश्वरि । अभ्यासेन वितन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्। नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापि ताद्दं कुर्यात् प्रयत्नतः। षण्मासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः। सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम्। फल्गुदेशसमीपे च बन्धं तत्र प्रपीडयेत्। पश्चिमे ताद्द मुदरे कारयेद्धृददये गले। शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुन्दसिद्धिं स गच्छति। सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमोऽप्युड्डियानकः। उद्डीयाने महेशानि मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥ दत्तात्रेयसंहितायाञ्च॥ उड्डीयानञ्च सहजं मुनिभिः कथितं सदा। अभ्यसेद् यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते। नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापि प्राणं कुर्यात् प्रयत्नतः। षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः। मूलबन्धस्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित्॥ ६॥

अथ जालन्धरबन्धः॥ ग्रहजामले॥ कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिवुकं दृढम्। बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताव्ययकारकः॥ दत्तात्रेयसंहितायाञ्च । कण्ठमाकुञ्च्य हृदये मारुतं धारयेद् दृढम्। जालन्धरे बन्ध एष ह्यमृतद्व्यपारगः। नाभिस्थाग्निकपालस्थं

सहस्रकमलच्च्युतम्। अमृतं सर्वदास्रावं विन्दुत्वं याति देहिनाम्। यथाग्निश्च तदमृतं न पिबेच्च पिबेत् स्वयम्। याति पश्चिममार्गेण एवमभ्यासतः सदा। अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत्॥ ग्रहजामले॥ बध्नाति हि शिराजालमध्ये गामि न भोजनम्। अतो जालन्धरो बन्धः कण्ठे दुःखौघनाशनः। जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठे सङ्कोचने कृते।

p. 805) न पीयूषं पचत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति। कण्ठसङ्कोचनेनैव द्वे नाड्यौ कुम्भयेद् दृढम्। मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम्। बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धनिषेवितम्। सर्वेषां हठतन्त्राणां कुर्यात् साधनमीश्वरि । अथ आकुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते। मध्ये पश्चिमताद्द ः स्यात् प्राणस्तु मध्यनाडिगः। ब्रह्मस्थानस्थितो बोधः प्रयाति पवनालयम्। ततो न जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा। मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डानाख्यन्तु कारयेत्। इडाञ्च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमां दिशम्। अनेनैव विधानेन प्राप्नोति पवनो लयम्। ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा॥

अथ विपरीतकरणम्। यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं

दिव्यरूपिणम्। तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः। तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबन्धनम्। गुरुपदेशतो ज्ञेयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः। ऊर्द्ध्वं नाभिरधस्ताद्द रूर्द्ध्वं भानुरधः शशी। करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम् । नित्यमभ्याससंयुक्तं जठराग्निविवर्द्धनम्। स्वल्पाहारो निराहारः क्षुधार्त्तो बलहा भवेत्। आहारं बहुलं तस्य सम्पाद्य साधकस्य तु। अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्षणात्। अधः शिराश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने। क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेद्धि दिने दिने। बलितं पलितञ्चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत्। मासमात्रन्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कर्णजित्॥ दत्तात्रेयसंहितायामपि॥ पक्षिणा गुदमायुज्य वाममार्गं चरेद्बलात्। वारं वारं यथा चोर्द्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादविन्दू मूलबन्धेन चैकताम्। महायोगस्य संसिद्धिं याति नास्त्यत्र संशयः। करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम्। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनम्। आहारा बहवस्तस्य स्वल्पाद्याः साङ्कृते ध्रुवम्। अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहं

p. 806) करोति वै। ऊर्द्ध्वं राहुरधश्चन्द्रस्तथा दृष्टिश्च साङ्कृते । अधःशिराश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने।

क्षणात्तु किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिने दिने। बलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्द्धं न दृश्यते। याममात्रन्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित्॥

अथ वज्रोणी॥ वज्रोणी चामरोणी च सयोनी च त्रिधा मतः। तत्तासां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यञ्च विशेषतः। स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमं विना। वज्रोणीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनः। अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्धमाहरेत्। चलितस्तु स्वकं विन्दुमूर्द्धमाकृष्य रक्षयेत्। तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्। क्षीरञ्चैव द्वितीयञ्च नारी च वशवर्त्तिनी। मेढ्रेण च शनैः सम्यक् कृत्वाकुञ्चनमभ्यसेत्। पुरुषो वापि नारी वा वज्रोणी सिद्धिमाप्नुयात्। प्रयत्नतः शराजालं फुत्कारैः कम्बु वर्द्धयेत्। शनैः शनैः प्रकुर्याच्च वायुसञ्चारकारणात्। भार्याभगगतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्धमाहरेत्। बलितं पलितं विन्दुं विन्दुमाकृष्य रक्षयेत्। एवनतु रक्षयन् विन्दुं मृत्यु जयति योगवान्। मरणं विन्दुपातेन जीवितं विन्दुधारणात्। सुगन्धियोगिनो देहो जायते विन्दुधारणात्। यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः। मलायत्तं बलं पुंसां शुक्रायत्तञ्च जीवितम्। तस्माच्छुक्रं मलञ्चैव रक्षणीयं

प्रयत्नतः। ऋतुमत्या रजोऽप्येवं स्वयं विन्दुञ्च रक्षयेत्।
मेढ्रादाकर्षयेदूर्द्धं सम्यगभ्यासयोगतः
सहयोन्यमरोणी च वज्रोण्या एव भेदतः। वज्रोणी
मैथुनादूर्द्धं स्त्रीपुंसोः साङ्गलेपनम्। आसीनयोः
सुखेनैव सूक्ष्मव्यापारयोः क्षणात्। सहयोनिरियं प्रोक्ता
श्रद्धया परमेश्वरि । पित्तोल्वणत्वात् प्रथमाञ्च धारां
विहाय निःसारतयान्त्यधाराम्। निषेवते शितलमध्यधारां

p. 807) कफोणिकैः खण्डमतेरमर्यः। अमरीं यः पिबेन्नित्यं
न्यासं कुर्वन् दिने दिने। वज्रोणीमभ्यसेदेवममरोणीति कथ्यते।
यक्षणाकुञ्चनेनोर्द्धं या रजः सा हि योगिनी। अतीतानागतं
ज्ञातं खेचरी च प्रजायते। देहसिद्धिञ्च लभते
वज्रोण्यभ्यासयोगतः। अयं शुभकरो योगो भोगान् भुङ्क्ते
विमुक्तिदः॥ ९॥

अथ शक्तिचालनम्॥ कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी
शक्तिरीश्वरी। कुण्डल्यरुन्धती देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः।
गङ्गायमुनयोर्मध्ये बाला रण्डा तपस्विनी। बलादाकृष्य
गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम्। पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं
सुप्तामुद्बोधयेदपि। निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्द्धमुत्तिष्ठते

हठात्। वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्।
मृत्युवज्रगतस्यापि ततो मृत्युभयं कुतः।
मुहूर्त्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ। ऊर्द्ध्वमाकर्षते
किञ्चित् सुषुम्नां कुण्डलीगताम्। तेन कुण्डलिनी तस्याः
सुषुम्नायाः समुद्गताः। जहाति नित्यं प्राणोऽयं सुषुम्नां
ब्रजति स्वनः। तस्मात् सञ्चालयेन्नित्यं शब्दगर्भामरुन्धतीम्।
यस्याः सञ्चालनेनैव रोगी रोगैर्विमुच्यते। येन सञ्चालिता शक्तिः
स योगी सिद्धिभाजनः। किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।
अभ्यासान्निःसृतां चैन्द्रीं सह नित्यं समाश्रयेत्।
धारयेत्तूत्तमाङ्गे च दिव्यदृष्टिप्रदायिकाम्। इति मुद्रा दश
प्रोक्तास्तव स्नेहान्महेश्वरि । एकैका चाशु यमिनां
महासिद्धिप्रदायिनी। राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना शिला
। राजयोगं विना निद्रा विचित्रापि न राजते। मारुतस्य विधिं सर्वं
मनोयुक्तं मनीषिणाम्। शिवापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासे च
योगिनाम्। आसने प्राणसंयोगे मुद्राभिः सकला भवेत्।

p. 808) उपसन्नेऽपि मुद्राणां राजयोगः समुद्रवत्।
रुद्राणाञ्चापरा मुद्रा तदा सिद्धिं प्रयच्छति॥

इति प्राणतोषिण्यां षष्ठे ज्ञानकाण्डे पञ्चामरादिमुद्रादशकरूपग्रन्थिकथनं नाम प्रथमः परिच्छेदः॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ पञ्चधारणानन्तरम्॥ पृथिवीधारं वक्ष्ये पार्थिवेभ्यो भयावहम्। नाभेरधो गुदस्योर्द्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत्। वायुं ततो भवेत् पृथ्वीधारणं तद्भयापहम्। पृथिवीसम्भवात्तस्य न मृत्युर्योगिनो भवेत्। नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः। ततो जलभयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः। नाभ्यूर्द्धमण्डले वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः। आग्नेयी धारणा सेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना। न दह्यते शरीरं हि प्रक्षिप्ते वह्निकुण्डके। नाभिभ्रुवोर्हि मध्ये तु प्रादेशद्वयसम्मिते। धारयेत् पञ्च घटिका वायुं सैव हि वायववी। धारणात्तस्य वायोस्तु योगिनो न भयं भवेत्। भ्रूमभ्यादुपरिष्टात्तु धारयेत् पञ्च नाडिकाः। वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा। आकाशधारणं कुर्वन्मृत्युं जयति तत्त्वतः। यत्र तत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते। एवञ्च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विधानतः। ततो दृढशरीरस्य मृत्युरस्य न विद्यते। इत्येवं पञ्चभूतानां धारणं यः समभ्यसेत्। ब्रह्मणः प्रलये वापि तस्य मृत्युर्न विद्यते।

समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाः षष्टिमेव च। वायुं निरुध्य तां ध्यायेद्देवतामिष्टसाधिनीम्। सगुणध्यानमेतत् स्यादणिमादिसुखप्रदम्। निर्गुणं खमिव ध्यायेन्मोक्षमार्गः प्रवर्त्तते। निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिञ्च समभ्यसेत्। दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात्। वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद्ध्रुवम्। समाधिः समतावस्था

p. 809) जीवात्मपरमात्मनोः। यदि स्याद्देहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत् स्वयम्। परं ब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम्। अथ नोचेत् समुत्सृष्टं स्वशरीरं यदि प्रियम्। सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः। कदाचित् स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गेऽपि सञ्चरेत्। मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापि क्षणाद्भवेत्। सिंहो व्याघ्रो गजो वापि स्यादिच्छातोऽन्यजन्मताम्। यथेष्टमेव वर्त्तेतयोगी विद्वान्महेश्वरः। कविमार्गोपयुक्तं ते साङ्कृतेऽष्टाङ्गयोगतः। सिद्धानां कपिलादीनां मतं वक्ष्ये ततः परम्। अभ्यासभेदात्तद्भेदेन फलं तत्समं तथा। इत्यनन्तरं जलन्धरादिरुक्तः। तेन दत्तात्रेयमते जलन्धरादिं विनापि योगी भवतीति सुधीभिर्विभाव्यावगन्तव्यम्। पक्षिणा गुदमायुज्य वाममार्गं चरेद्बलात्। वारं वारं यथा चोर्द्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादविन्दू

मूलबन्धेन चैकताम्। महायोगस्य संसिद्धिं याति नास्त्यत्र संशयः। करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम्। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनम्। आहारा बहवस्तस्य सम्पाद्याः साङ्कृते ध्रुवम्। अल्पहारो यदि भवेदग्निर्दाहं करोति वै। ऊर्द्धं राहुरधश्चन्द्र तथा दृष्टिश्च साङ्कृते। अधःशिराश्चोर्द्धपादः क्षणात् स्यात् प्रथमे देने। क्षणात्तु किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिने दिने। बलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्द्धं न दृश्यते। याममात्रन्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित्। वज्रोणीं ते प्रवक्ष्यामि योगिभिर्गोपितं सदा। अतीव तद्रहस्यं हि न देयं यस्य कस्यचित्। लभ्यते यदि तस्यैकं योगसिद्धिकरं परम्। क्षीरमङ्गरसं चेति द्वयोराद्यञ्च लभ्यते। तृतीयं बलिनां पुंसां स्त्रीभ्यः साध्यमुपागतः। योगाभ्यासरता स्त्री च पुंसां यत्नेन साधयेत्। पुंसां स्त्री वा तदन्यद्वा स्त्रीत्वं पुंस्त्वमपेक्षया। स

p. 810) प्रयोजनमात्रैकसाधनात् सिद्धिमाप्नुयात्। गलितो यदि विन्दुस्तु मूद्ध्नि चाकृष्।य धारयेत्। एवं हि रक्षिते विन्दौ मृत्यं जयति तत्त्वतः। मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुरक्षणात्। विन्दुरक्षाप्रसादेन सर्वे सिध्यन्ति योगिनः। अमरोणिस्तु यथा स्यात् सहयोनिस्ततो यथा। तदभ्यासक्रमो ज्ञेयः सिद्धानां

सम्प्रदायतः। एतैः सर्वैस्तु कथितैरभ्यसेत् कालयोगतः। ततो भवेद्राजयोगो नान्तरीभवति ध्रुवम्। न दिङ्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यासो नैव जायते। राजयोगपदं प्राप्य सर्वसङ्कल्पभञ्जकम्। सर्वं कुर्यान्न वा कुर्याद् यथारुचि विचेष्टितम्। तथान्तरा च योगेन निष्पन्ना योगिनः क्रिया। तदावस्था हि नश्यन्ती भक्तिमुक्तिप्रदा भवेत्॥

प्राणायामस्य फलान्तरन्तु ग्रहयामले॥ आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे। प्रतिपत्क्रमतो हानिस्त्रीणि कृत्वोदयत्ययम्॥ त्रिपुरासारमुच्चये तु॥ अमावास्यावध्युदयमाह यथा॥
आरभ्य दर्शं प्रथमामुदेति वामे पुटे त्रीणि दिनानि देवः।
वामेतरे त्रीणि ततो दिनानि पूर्णां तिथिं यावदथैवमेवम्॥
एकस्य पक्षस्य विपर्ययेण रोगाभिभूतिर्भवतीह पुंसाम्।
पक्षद्वये बन्दुसुहृद्विपत्तिः पक्षत्रये व्यत्ययतो मृतिः स्यात्॥
ब्रह्मजामले॥ चन्द्रोदये यदा सूर्यश्चन्द्रः सूर्योदये यदा।
अशुभं हानिरुद्वेगः शुभं सर्वं नियोजयेत्। चन्द्रोदये वामनाड्यां वायुगमननिरूपितसमये एवं सूर्योदये दक्षिणनाड्यां वायुगमननिरूपितसमये कर्मविशेषः। नासिकयोर्वायोः प्रवेशनिर्गमाभ्याञ्च शुभत्वमपि तत्रैव॥
यात्रादाने विवाहे च वस्त्रालङ्कारधारणे। शुभकर्मषु सर्वेषु

प्रवेशे च शशी शुभः। विग्रहद्यूतयुद्धेषु
स्नानभोजनमैथुने। व्यवहारे भये भङ्गे भानुनाडी
प्रशस्यते। मोहनं शान्तिकञ्चैव दिव्यौषधिरसायनम्।

p. 811) विद्यारम्भः स्थिरं कार्यं कर्त्तव्यञ्च निशाकरे।
दूरयुद्धे जयी चन्द्रः समासन्ने दिवाकरः। वहन्नाडीपदे चैव
यात्रा भवति सिद्धिदा॥ यस्यां नासिकायां
प्राणवायोर्गतिर्वक्ष्यते तदंशीयपादप्रसारणपूर्विका यात्रा
सिद्धिदा भवतीत्यर्थः। शयने च प्रसङ्गे वा युवत्यालिङ्गनेऽपि
वा। यः सूर्येण पिबेच्चन्द्रं स भवेन्मकरध्वजः॥ सूर्येण
दक्षिणनासिकास्थप्राणवायुना चन्द्रं नार्या
वामनासिकागतप्राणवायुं पिबति तत्सङ्गमकाले
स्वीयनिश्वासमतिनिविष्टः सन्नाकर्षयति। तत्फलं तत्रैव।
चन्द्रचारी विषं हन्ति सूर्यो बालां वशं नयेत्। सुषुम्नायां
भवेन्मोक्ष एको देवस्त्रिधा मतः। भुक्तमात्रेण मन्दाग्नी
स्त्रीणां वश्येऽथ कर्मणि। शयनं सूर्यवाहेन कर्त्तव्यं
सर्वदा बुधैः। शान्ते शोके विवादे च ज्वरिते मूर्च्छिते तथा।
सज्जनस्यापि बोधार्थे चन्द्रचारं प्रवाहयेत्। भुक्तमात्रादौ
वामपार्श्वेन श्रान्तादिषु दक्षिणपार्श्वेन शयनं कार्यमिति
तात्पर्यम्। चतुर्दिक्षूर्द्ध्वमधस्ताच्चान्यतरस्थानमाश्रित्य यदि

दूतः पृच्छति तदा कस्यां नाड्यां वायुगतिः शुभेत्याह॥
ऊर्द्ध्ववामाग्रतो दूतो ज्ञेयो वामपथस्थितः। पृष्ठे दक्षे तथाधस्तात् सूर्यवाहगतो मतः। पूर्णनाडीगतो दूतो यत् पृच्छति शुभाशुभम्। तत्सर्वं सिद्धिमाप्नोति शून्ये शून्यं न संशयः। आदौ शून्यगतः पृच्छेत् पश्चात् पूर्णो विशेद् यदि। तदा सर्वार्थसिद्धिः स्यादिति जानीहि निश्चितम्॥ इदानीं प्राणवायोः प्रवेशनिर्गमाभ्यां विशेषमाह॥ प्रवेशकाले यद्दूतो वाञ्छति स्वप्रयोजनम्। तत्सर्वं सिद्धिमाप्नोति निर्गमे नास्ति सुन्दरम्॥ कर्मविशेषे नाडीविशेषगतिमाह॥ मारणं मोहनं स्तम्भं विद्वेषोच्चाटनं तथा।
प्रेरणाकर्षणक्षोभं भानुनाड्युदये कुरु। शान्तिकं पौष्टिकं क्षेमं दिव्यौषधिरसायनम्। योगाभ्यासादिकर्माणि कर्त्तव्यानि निशाकरे॥ त्रिपुरासारसमुच्चये॥ भूतानामुदयं

p. 812) द्वयोरपि बुधः संलक्षयेत् पक्षयोस्तत्रादौ वसुधोदयं निहितधीर्घ्राणस्य दण्डस्पृशि। देवेऽधःस्पृशि वारिणो हुतवहस्योर्द्ध्वा गतिश्चोदयं तिर्यक्संस्पृशि मारुतस्य परितः पृष्ठे मरुद्वर्त्मनः॥ देवे प्राणवायौ॥ फलं जामले॥
पृथ्वीजले शुभे तत्त्वे तेजो मिश्रफलोदयम्। हानिमृत्युकरौ पुंसामुभयौ व्योममारुतौ।

कर्मविशेषे भूतोदयफलम् त्रिपुरासारे॥

वश्यस्तम्भनयोः प्रशस्त उदयो भूमेर्जलस्योदयः शस्तः

शान्तिकपौष्टिकादिषु शुभेष्वह्नाय वह्नेः पुनः।

शत्रोर्मारणदारणादिकरणे उच्चाटनोच्छेदयोर्वायोः

शान्तिकनिर्विषीकरणयोर्व्योम्नो हितश्चोदयः॥

कियत्कालमेकनाडीगतो वायुर्भवति तत्रापि पञ्चभूतोदयः केन

ज्ञेय इत्यपेक्षायां नाडीगतिकालं स्थानक्रमेण

भूतोदयञ्चाह जामले॥ एकैकस्य कलाः पञ्च क्रमेणैवोदयन्ति

ताः। पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च। मध्ये पृथ्वी

त्वधश्चाप ऊर्द्धे वहति चानलः। तिर्यग्वायुप्रवाहश्च नभो

वहति सङ्क्रमे॥ प्रपञ्चसारेऽपि॥ पुटयोरुभयोश्च

दण्डसंस्था पृथिवी तोयमधः कृशानुरूर्द्धम्। पवनस्त्वथ

पार्श्वगोऽपि मध्ये गगनं भूतगतिस्तनूद्भवेयम्॥ तत्रापि

बाल्याद्यवस्थाभेदमाह॥ रुद्रजामले उत्तरखण्डे

एकादशपटले॥ स्वकीयनासिकाग्रस्थं पञ्चमं परिकीर्त्तितम्।

यन्नासापुटमध्ये तु वायुर्भ्रमति भैरव ।

तन्नासाप्यूर्द्धमध्ये तु भावाभावं विचारयेत्। आकाशं

वायुरूपं हि तैजसं प्रभो । पार्थिवं क्रमशो ज्ञेयं

बाल्यास्तादिक्रमेण तु। वामोदये शुभा वामा दक्षिणे पुरुषः

शुभः। वायूनां गमनं ज्ञेयं गगनावधिरेव च। केवलं मध्यदेशे तु गमनं पवनस्य च। तदाकाशं विजानीयाद्बाल्यभावं प्रकीर्त्तितम्। तिर्य्यग्गतिस्तु नासाग्रे वायोरुदयमेव च। केवलं भ्रमणं ज्ञेयं सर्वमङ्गलमेव

p. 813) च। किशोरं तद्विजानीयाद्वायो तिर्य्यग्गतौ विभो । केवलार्द्धनासिकाग्रे वायुर्गच्छति दण्डवत्। तत्तैजसं विजानीयात्तेजसा बलवान् भवेत्। यौवनं तद्विजानीयात् कर्मसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्। यदावाप्य गच्छतीह नासापुटमनाकुलम्। जलोदयं विजानीयात् तदा व्यामोहमेव च। तद्वृद्धगतभावश्च विलम्बोऽधिकचेष्टया। प्राप्नोति परमां प्रीतिं वारुणार्णोदयेऽरुणम्। यदधो गच्छति क्षिप्रं किञ्चिदूर्द्धमगोचरम्। यदा करोति प्राग्बालं तदा रोगाद् बलोदयः पृथिव्या उन्नतं भाग्यं रोगार्त्तिपरिपीडितम्। अस्तमितं महादेव अनुलोमविलोमतः। पवनो गच्छति क्षिप्रं वामदक्षिणभेदतः। वामनासापुटं याति पृथिवी जलमेव च। सदा फलाफलं दातुमुदिता कुलमण्डले। तयोर्वै वायवी शक्तिः फलभागं तदा लभेत्। इत्यवस्थाभेदतत्फलकथनं तत्रैव॥ यद्येवं वामभागे तु बालायाः प्रश्नकर्मणि। यदि तत्र पुमान् प्रश्नं करोति वामगामिनी। तदा रोगमवाप्नोति

कर्महानिर्भवेद्ध्रुवम्। यदि वायूदयो वामे दक्षिणे पुरुषः स्थितः। तदा कुफलमाप्नोति द्रव्यागमनदुर्लभम्। अकस्माद्द्रव्यहानिः स्यान्मनोगतफलापहम्। सुहृद्भङ्गं विवादश्च भिन्ने भिन्नोदयाच्छुभम्। केवलं वरुणस्यैव पुरुषो दक्षिणे शुभः। अशुभं पृथिवीदक्षे भेदोऽयं वरदुर्लभः। सदोदयं दक्षिणे च वायोस्तैजस एव च। आकाशस्य विजानीयाच्छुभाशुभफलं प्रभो । यदि भाग्यवशादेव वायोर्मन्दगतिर्भवेत्। दक्षनासामध्यदेशे तदा वामोदयं शुभम्। तदा वामे विचारश्च वायुतेजःस्वरस्य च। ज्ञात्वोदयं विजानीयान्मिश्रे हानिः स्वरे भयम्। एवं स्वभुवनागारे यदि गच्छति वायवी। तस्मिन् काले पुमान् वामदक्षभागस्थसम्मुखः । तदा कन्यादानफलं यथा प्राप्नोति मानवः तदा

p. 814) वायुप्रसादेन प्राप्नोति धनमुत्तमम्। देशान्तरशुभा वार्त्ता आयाति पुत्त्रसम्पदः। इति स्त्रीपुंसभेदेन फलकथनम्॥

सूक्ष्मस्वरोदये॥ गुरुशुक्रबुधेन्दूनां वासरे वामनाडिकाः। सिध्यन्ति सर्वकार्येषु कृष्णपक्षे विशेषतः अर्काङ्गारकसौराणां वासरे दक्षनाडिका। स्मर्त्तव्या चिरकामेण शुक्लेनैवोदयः स्थितः। क्रमादेकैकनाड्यास्तु

तत्त्वानां पृथगुद्भवः। अहोरात्रस्य मध्ये तु ज्ञेया द्वादशसंक्रमाः। वृषकर्कटकन्यालिमृगमीननिशाकरे। मेषे सिंहे च धनुषि तुलायां मिथुने घटे। उदयो दक्षिणे ज्ञेयः शुभाशुभविनिर्णयः। इति वारादिभेदेन नाडीविशेषफलकथनम्॥ तिष्ठेत् पूर्वोत्तरे चन्द्रो भानुः पश्चिमदक्षिणे। दक्षनाड्याः प्रवाहे तु न गच्छेद्दक्षपश्चिमे। इति नाडीविशेषेण दिग्ज्ञानम्॥ वामाचारप्रवाहे तु न गच्छेत् पूर्व उत्तरे। परिपन्थी भवेत्तस्य गतोऽसौ न निवर्त्तते। तस्मादत्र न गन्तव्यं बुधैः सर्वहितैः शुभैः। तदा तत्र तु सञ्जातमृत्युरेव न संशयः॥ इति वहन्नाडीकस्य दिग्विशेषगमननिन्दा॥ शुक्लपक्षे द्वितीयायामर्के वहति चन्द्रमाः। प्रदृश्यते महाँलाभः पुंसः सौम्यं प्रजायते। सूर्योदये यदा सूर्यश्चन्द्रे चन्द्रोदयो भवेत्। सिध्यन्ति सर्वकार्याणि दिवारात्रिगतान्यपि॥ इति स्वस्वनाडीफलकथनम्॥ चन्द्रकार्ये यदा सूर्यः सूर्यश्चन्द्रोदये भवेत्। उद्वेगः कलहो हानिः शुभं सर्वं निधारयेत्॥ इति विपरीतनिन्दा॥ सूर्यस्य वाहे प्रवदन्ति जालम् एकासने युक्तमनस्थिरञ्च। श्वासेन युक्तस्य तु शीतरश्मेः प्रवाहकाले फलमन्यदस्याम्॥ यदि प्रत्यूषकाले तु विपरीतोदयो भवेत्। चन्द्रस्थाने स्थिते चार्के रविस्थाने च चन्द्रमाः । प्रथमे मानसोद्वेगं धनहानिं द्वितीयके। तृतीये गमनं

ज्ञेयमिष्टनाशं चतुर्थके। पञ्चमे राज्यविभवं षष्ठे
सर्वार्थनाशनम्। सप्तमे व्याधिदुःखानि अष्टमे मृत्युमृच्छति॥

p. 815) इति दिनभेदेन विपरीतफलम्॥ कालत्रयं विनानिष्टं
विपरीतं यदा भवेत्। तदा दुष्टफलं प्रोक्तं
किञ्चिन्न्यूनेऽतिशोभनम्। प्रातर्मध्याह्नयोश्चन्द्रः सायंकाले
दिवाकरः। तदा नित्यं जयोलाभो विपरीतन्तु दुःखदम्॥ इति
कालभेदेन कालफलम्। वामे वा दक्षिणे वापि यत्राप्याक्रम्यते
स्वरः। कृत्वा तत्पदमाद्यञ्च यात्रा भवति सिद्धिदा॥ इति
वहन्नाडीकस्य यात्राफलम्॥ चन्द्रः सम्पदकार्याणि रविन्तु
विषमं सदा। पूर्णपादं पुरः कृत्वा यात्रा भवति सिद्धिदा।
सप्तपादाः शनौ शुक्रे ज्ञातव्याश्च विचक्षणैः। चन्द्रो
रविपदं रुद्र कुजमन्दं तथैव च। सार्द्धं सदा गुरुपदौ
ज्ञातव्यौ च विचक्षणैः॥ इति वारभेदे पादयात्राभेदः॥
लोकानां शीघ्रं गन्तुञ्च कुशलायाङ्गमिष्यते। परदले यथा
ग्राह्यो हानिश्च कलहागमे। यदङ्गं वहते नाडी ग्राह्यं
गतिकरं नृणाम्। चन्द्रचारे चतुष्पादं पञ्चपादञ्च भास्करे
॥ इति वारभेदे पादयात्राभेदः॥

एवञ्च गमनं श्रेष्ठं साधयेद्भुवनत्रयम्।

यत्राङ्गे चरते वायुस्तदङ्गस्य करस्तथा। सुप्तोत्थितमुखं श्रेष्ठं लभते वाञ्छितं फलम्। न हानिः कलहो नैव कण्टकैर्नापि भिद्यते। निवर्त्तते सुखेनव सर्वोपद्रववर्जितः॥ इति वहन्नाडीहस्तेन मुखमार्जनफलम्। गुरुर्बन्धुर्नृपश्चात्मा अन्येऽपि शुभदायिनः। पूर्णाङ्गे खद्ग कर्त्तव्या कार्यसिद्धिर्मनीषिभिः। ऐरी चौराम्वुवर्णाद्या अन्येषाञ्चादिविग्रहः। कर्त्तव्या खद्ग रिक्तायां जयलाभः सुखार्थिभिः। दूरदेशे निधातव्यं गमनन्तु हिमद्युतेः। तेभ्यो न देयो दीप्ते च भवनावर्त्तनञ्च न। तत्किञ्चित् पूर्वमुद्दिष्टं लाभादिसमरागमम्। तत्सर्वं पूर्वनाडीषु जायते निर्विकल्पकम् । शून्यं नाडीविपरीतं यत् पूर्वं प्रतिपादितम्। जायते

p. 816) नान्यथा चैव यथा सर्वज्ञभाषितम्। हव्यवाहे खलोच्चाटे देवविद्यादिवञ्चके। कुपितः स्वाद्विठो वाद्याः पूर्णस्थाः स्युर्भयङ्कराः॥ इति पूर्णरिक्तफलम्॥ दूराध्वनि शुभश्चन्द्रो निर्विघ्नेऽभीष्टसिद्धिदः। प्रवेशकार्यहेतुषु सूर्यः शीघ्रं प्रशस्यते। चन्द्रचारी विषं हन्ति सूर्ये बाला वशं नयेत्। सुषुम्नायां भवेन्मोक्ष एको देवः स्थिरास्थितः। स योगी योगता नाडी योगस्थानेऽपि योग्यता। कार्यानुबन्धनं जीवं कथमूर्द्धं समाचरेत्। शुभाशुभानि कार्याणि

क्रियतेऽहर्निशं यदा। तदा कार्यानुरोधेन कार्यं

नाडीप्रचालनम्॥ इति नाडीचालनकारणम्। चालनन्तु गुरुतो

ज्ञातव्यम्॥

अथेडास्थिरकर्माणि दूराध्वगमने तथा। आश्रमे

हर्म्यप्रासादे वस्तूनां सङ्ग्रहेऽपि च।

वापीकूपतडागादिप्रतिष्ठान्ते तु देवयोः। यात्रादाने विवाहे च

वस्त्रालङ्कारभूषणे। शान्तिकं पौष्टिकञ्चैव

दिव्यौषधिरसायनम्। स्वामिसन्दर्शने यात्रावाणिज्यानाञ्च

सङ्ग्रहे। गृहप्रवेशे सेवायां कृषीणां वीजवापने।

शुभकर्माणि सन्धौ च निर्गमे वा शुभः शशी॥ इति कर्मविशेषे

कर्मनाडीफलम्॥ विद्यारम्भादिकार्येषु बान्धवानाञ्च

दर्शने। जनमुखे च धर्मे च दीक्षायां मन्त्रसाधने।

कालव्याधिचिकित्सायां स्वामिसम्बोधने तथा। गजाश्वारोहणे

धन्विगजाश्वानाञ्च बन्धने। परोपकरणे चैव निधीनां

स्थापने तथा। गीतवाद्यादिनृत्याद्यैर्गीतशास्त्रविचारणे।

पुरग्रामनिवासे च तिलकच्छत्रधारणे। शान्तिशोके विषादे च

ज्वरिते मूर्च्छितेऽपि वा। स्वजने स्वामिसम्बन्धे

धान्यादेर्दारुसङ्ग्रहे। स्त्रिया आनन्दभूषाणां

विष्टरागमने तथा। गुरुपूजाविषादानाञ्चालनञ्च वरानने ।

इडायां सिद्धिदं प्रोक्तं योगाभ्यासादिकर्म च॥ इति कर्मविशेषे नाडी॥ तत्रापि वर्जयेद्वायुस्तेज आकाशमेव च।

p. 817) सर्वकर्माणि सिध्यन्ति दिवा रात्रौ गतानि च। सर्वत्र शुभकार्येषु चन्द्रचारः प्रशस्यते।

अथ पिङ्गला। कठिनक्रूरविद्यानां पठने पाठने तथा।
स्त्रीसङ्गवेश्यागमने महानौकादिरोहणे। इष्टकार्ये सुरापाने
वीरमन्त्र उपासने। बहुलध्वंसदेशादिविषदानादिवैरिणाम्।
शास्त्राभ्यासे च गमने मृगादिपशुविक्रमे।
इष्टकाकाष्ठपाषाणे रत्नघर्षणदारुणे। गीताभ्यासे
यन्त्रतन्त्रे दुर्गपर्वतरोहणे। द्यूते
चौरगजाश्वादिरथवाहनसाधने। व्यायामे मारणोच्चाटे
षट्कर्मादिषु साधने। रक्षिणीयक्षवेतालविश्वभूतादिसंग्रहे।
खरोष्ट्रमहिषादीनां गजस्यारोहणे तथा। नदीजलौघतरणे
भेषजे लेखने मणेः। मारणं मोहनं
स्तम्भविद्वेषोच्चाटनं वशम्। प्राण आकर्षणे दाने
चक्रविक्रयणे तथा। खड्गहस्ते वैरियुद्धे भोगे वा राजदर्शने।
भोजने व्यवहारे च क्रूरे दीप्ते रविः शुभः। भुक्तमात्रे च
मन्दाग्नौ स्त्रीणां वश्यार्थकर्मणि। शयनं सूर्यबाहेन

कर्त्तव्यं सर्वदा बुधैः। क्रूराणि सर्वकर्माणि चराणि विविधानि च। तानि सिध्यन्ति सूर्येण नात्र कार्या विचारणा। इति कर्मविशेषे पिङ्गलाफलम्॥

अथ सुषुम्ना॥ क्षणं वामे दक्षे यदा वहति मारुतः। सुषुम्ना सा च विज्ञेया सर्वकार्यहरा शुभा। तस्यां नाड्यां स्थितो वह्निर्ज्वलन्ति कालरूपिणः। विषमं तं विजानीयात् सर्वकार्यविनाशनम्। यदानुक्रममुल्लङ्घ्य तस्यां नाड्यां द्वयं वहेत्। तदा तस्य विजानीयादशुभं समुपस्थितम्। क्षणम् वामे क्षणं वायुर्विषमं भावमादिशेत्। विपरीतफलं ज्ञेयं ज्ञातव्यञ्च वरानने । उभयोरेव सञ्चारी विषमं तं विदुर्बुधाः। न कुर्यात् क्रूरसौम्यानि तत्सर्वं निष्फलं भवेत्। जीविते मारणप्रश्ने लाभालाभौ जयाजयौ। विषमे

p. 818) वैपरीत्यस्य स स्मरेज्जगदीश्वरम्। ईश्वरं चिन्तितं कार्यं योगाभ्यासादिकर्म च। अन्यत् किञ्चिन्न कर्त्तव्यं जयलाभसुखादिभिः। सूर्येण वहमानायां सुषुम्नायां मुहुर्मुहुः। शापं दद्याद्वरं दद्यात् सर्वदा च तदन्यथा। नाड्यसंक्रमणे काले तत्त्वसंक्रमणे तथा। शुभं किञ्चिन्न कर्त्तव्यं पुण्यदानादि कोटिधा विषमद्वितीयायां त्रिस्थोऽपि

मनसापि न चिन्तयेत्। यात्राहानिकरी तस्य मृत्युकाले न संशयः।

पुरोनासोर्द्धतश्चन्द्रो दक्षोर्द्धे पृष्ठतो रविः।

पूर्णारिक्तविवेकोऽयं ज्ञातव्यो देशिकैः सदा।

ऊर्द्धवामाग्रतो दूतो ज्ञेयो वामपथि स्थितः। पृष्ठे दक्षे तथाधस्तात् सूर्यवाहो गतो मतः। अनादि विषमं सन्धिनिराहारं निराकुलम्। परं सूक्ष्मं विलीयन्ते सा सन्ध्या सन्धिरुच्यते। विषवत् सन्धिकाप्रश्नः सा सन्ध्या सन्धिरुच्यते। न वेदं वेदमित्याह वेदो वेदो निगद्यते। परमात्मा हि यत्रास्ति स वेदो वेद उच्यते। इति नाडीत्रयभेदनिर्णयः॥

श्रीदेव्युवाच॥

देवदेव महादेव सर्वसंसारतारक । स्थितं त्वदीयहृदये रहस्यं वद मे प्रभो ।

श्रीशिव उवाच॥

स्वरज्ञानरहस्यन्तु न किञ्चिदिष्टदेवता। स्वरज्ञानरतो योगी स योगी परमो मतः। पञ्चतत्त्वाद्भवेत् सृष्टिस्तत्त्वे तत्त्वं विलीयते। पञ्चतत्त्वात् परं तत्त्वं तत्त्वात्मानं निरञ्जनम्।

तत्त्वानां नाम विज्ञेयं सिद्धियोगेन योगिनः। भूतानां दुष्टचिह्नानि जानन्ति हि सुरोत्तमाः। पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च। पञ्चभूतात्मकं सर्वं यो जानाति स पूजकः। सर्वलोकस्य जीवेन न भेदं भिन्नतत्त्वकम्। भूर्ल्लोकसत्यपर्यन्तं नाडीभेदं पृथक् पृथक्। भूर्लोको नाभिः सत्यं मस्तकं तत्र तल्लोकावस्थानात्। वामे वा दक्षिणे

p. 819) वापि उदयश्च प्रकीर्त्तितः। अष्टधा धातुविज्ञानं श्रृणु वक्ष्यामि सुन्दरि । प्रथमे तत्त्वसंख्यायां द्वितीये श्वाससन्धिषु। तृतीये स्वरचिह्नानि चतुर्थे प्राणमेव च। पञ्चतत्त्वस्य वर्णः स्यात् षष्ठे च स्थानमेव च। सप्तमे स्वादुसंयुक्तं अष्टमे गतिलक्षणम्। एवमष्टविधं प्राणं विषमं तत् चराचरम्। स्वरात्परतरं देवि नान्यत् स्थातुं कदाचन। निरीक्षितव्यं यत्नेन यदा प्रत्यूषकालतः। कालस्य वञ्चनार्थाय कर्म कुर्वन्ति योगिनः।
श्रुत्योरङ्गुष्ठयोर्मध्याङ्गुल्योर्नासापुटद्वये। वदने प्रान्तगोपान्तेऽङ्गुलं देशे दृगद्वयोः। अस्या भूतपृथिव्यादि तत्त्वज्ञानं भवेत् क्रमात्।
पीतश्वेतारुणश्यामविन्दुभिर्निरुपाधिकम्। दर्पणे च समालोक्य तत्र श्वासं विनिक्षिपेत्। आकारन्तु विजानीयात्तत्त्वभेदं

विचक्षणः। इति भूतप्रक्रिया॥ चतुरस्रमर्द्धचन्द्रं कौण्यं वर्त्तुलसम्मितम्। विन्दुभिस्तु न विज्ञेयं साकारैस्तत्त्वलक्षणम्। मध्ये अर्द्धञ्च पश्चादर्द्धञ्च वहतेऽनलः। तीर्थवायुप्रवाहञ्च नभो वहति संक्रमे। इति भूतज्ञानप्रकारः। आपः श्वेताः क्षितिः पीता रक्तवर्णो हुताशनः। मारुता नीलजीमूता आकाशं सर्ववर्णकम्। इति भूतरूपाणि। स्कन्धद्वये स्थितो वह्निर्नाभिमूले प्रभञ्जनः। जानुदेशे क्षितिस्तोयं पादान्ते मस्तके नभः॥ इति स्थानविशेषस्थतत्त्वेन भूतज्ञानम्॥ महीयं मधुरस्वादुः काषायं मधुरं जलम्। तिक्तं तेजः समीरोऽम्लमाकाशं कटुकं तथा। इति भूतरसाः। अष्टाङ्गुलं वहेद्वायुरनलश्चतुरङ्गुलम्। द्वादशाङ्गुलं माहेयं षोडशाङ्गुलं वारिणः। इति भूतगतिः। ऊर्द्ध्वमृत्युरधः शान्तिस्तिर्यगुच्चाटनं तथा। मध्ये स्तम्भं विजानीयान्नभः सर्वत्र मध्यमम्। पृथिव्यां स्थिरकर्माणि चरकर्माणि वारुणे। तेजसि क्रूरकर्माणि मारणोच्चाटनेऽनिले। व्योम्निकिञ्चिन्न

p. 820) कर्त्तव्यं मध्यमो योगसेवया। इति भूतविशेषे षट्कर्मविशेषः। शून्ये तु सर्वकार्येषु नात्र कार्या विचारणा। पृथ्वीजलाभ्यां सिद्धिः स्यान्मृत्युवह्नौ क्षयोऽनिले। नभस्यं

निष्फलं सर्वं ज्ञातव्यं तत्त्ववेदिभिः। चिरलाभा क्षितिर्ज्ञेया तत्क्षणात्तोयतत्त्वतः। हानिः स्याद्वह्निवाताभ्यां नभस्यं विफलं लभेत्। पीतश्योणैर्मध्यवाही तनुपीवरवद्धृतिः। कवोष्णः पार्थिवो वायुः स्थिरकार्यप्रसाधकः। अधोवाही गुरुध्वानः शीघ्रगः शीणभासितः। यः षोडशाङ्गुलो वायुः स पापः शुभकर्मकृत्। आवर्त्तगश्च चोष्णश्च स्वर्णाभश्चतुरङ्गुलः। ऊर्द्धवाहो च यः क्रूरकर्मकारी च तैजसः। उष्णशीतः कृष्णवर्णस्तिर्यग्गाम्यष्टमाङ्गलः। वायुः पवनसमो ज्ञेयश्चरकर्मसु सिद्धिदः। यः समीरस्य पवनः सर्वतत्त्वगुणावहः। आवर्त्तं तं विजानीयाद् योगिनां योगदायकम्। पीतञ्चैव चतुष्कोणं मधुरं मध्यमाश्रितः। भोगदं पार्थिवं तत्त्वं प्रवाहे द्वादशाङ्गुलम्। श्वेतमर्द्धेन्दुसङ्काशं स्वादुकाषायमादकम्। लाभकृद्वारुणं तत्त्वं प्रवाहे षोडशाङ्गुलम्। रक्तत्रिकोणतिक्तः स्यादूर्द्धमार्गप्रवाहकः। दीप्तञ्च तैजसं तत्त्वं प्रवाहे चतुरङ्गुलम्। नीलञ्च वर्त्तुलाकारं स्वाद्वम्लं तीर्यगाश्रितम्। चपलं मारुतं तत्त्वं प्रवाहेऽष्टाङ्गुलं स्मृतम्। वर्णाकारं स्वादुवहमव्यक्त सर्वगामिनम्। मोक्षदं नाभसं तत्त्वं सर्वकार्येषु निष्फलम्॥ इत्यङ्गुनिविशेषगत्या भूततत्फलम्॥

पृथ्वीजले शुभे तत्त्व तेजो मिश्रफलोदयम्। हानिमृत्युकरौ पुंसामुभौ च व्योममारुतौ। अपूर्वपश्चिमे पृथ्वी तेजश्च दक्षिणे तथा। वायुश्च उत्तरे ज्ञेयो मध्यकोणगतं नभः। चन्द्रे पृथ्वीजले स्यातां सूर्ये अग्निर्यदा भवेत्। तदा सिद्धिर्नसन्देहः सौम्ये सौम्येषु कर्मषु। लाभः पृथ्वीकृतो न स्यान्निशायां लाभकृज्जलम्। वह्नौ मृत्युः क्षितौ वायुर्नभः

p. 821) स्थानं दहेत् क्वचित्। जीवितव्ये जये लाभे कृष्याञ्च धनकर्मणि। मन्त्रार्थी युद्धप्रश्ने च गमनागमने तथा। आयाति वारुणे शत्रुस्तत्रस्थेऽपि शुभः क्षितौ। प्रयाति वायुतो नित्यं हानिर्मृत्युर्नभोऽनिले॥ इति भूतविशेषे फलविशेषः॥

पृथिव्यां मूलचिन्ता स्यात् मूलमाकाशतो वहेत्। तेजसि धातुचिन्ता स्यात् जीवः स्याज्जलवातयोः॥ इति भूतविशेषेण मूलजीवादिनिर्णयः॥ पृथिव्यां बहुपादः स्याद् द्विपादस्यैव वायवे। तेजसि च चतुष्पादो नभसः पादवर्जितः। इति भूतविशेषेण बहुपादादिनिर्णयः। कुजे वह्नीरवौ पृथ्वी सौरिरापः प्रकीर्त्तितः। वायुस्थले स्थितो राहुर्दक्षरन्ध्रप्रवाहकः। जले चन्द्रो बुध पृथ्वी गुरौ वातः सितेऽनिलः। वामनाड्यां स्थिताः सर्वे

सर्वकार्येषु निश्चितम्। पार्थिवे मूलविज्ञानं जीवज्ञानं तथा जले। अग्नौ च धातुविज्ञानं व्योम्नि शून्यं विनिर्दिशेत्॥ इति भूतभेदेन धात्वादि॥ तुष्टिपुष्टिरतिक्रीडाजपहास्यं धराजले। वायौ तेजशि सुप्तज्ञो यत्तत् कल्पं प्रवासिनाम्। ततो मृत्युश्च आकाशे चन्द्रावस्थाः प्रकीर्त्तिताः। द्वादशैताः प्रयत्नेन ज्ञातव्या देशिकैः सदा। पूर्वस्यां पश्चिमायां वै उत्तरस्यां यथाक्रमम्। पृथिव्यादीनि तत्त्वानि बलिष्ठानि विनिर्दिशेत् । पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च॥ पृथिवी पलपञ्चाशत् चत्वारिंशदपस्तथा। तेजस्त्रिंशद्विजानीयाद्वायुश्च विंशतिर्नभः। नभोऽपि विंशतिपलमिति काकाक्षिगोलकन्यायेनोभयत्र सम्बध्यते॥ पृथिवी चिरकाले च लाभश्चापो भवेत् क्षणात्। जायते पवनैस्तुल्यः सिद्धयोऽग्नौ भविष्यति। इति तत्त्वेन प्रश्नफलकालनिर्णयः॥ पृथ्वीपञ्च अपां वेदागुणास्तेजो द्विवायवः। नभश्चैकगुणश्चैव तत्त्वज्ञानमिदं भवेत्। इति पञ्चभूतेषु

p. 822) शब्दादिगुणपरिमाणम्॥ यत्कारकृत् प्रस्फुटिता विदीर्णा अतीता धरा। ददाति सर्वकार्येषु अवस्थासदृशं फलम्। इति पृथिव्यवस्था। घनिष्ठा रेवती ज्येष्ठानुराधा श्रवणा तथा। अभिजिच्चोत्तराषाढा पृथ्वीतत्त्वमुदाहृतम्। पूर्वाषाढा

तथाश्लेषा मूलार्द्रा चैव रोहिणी। उत्तरभाद्रपदा तोयं आपस्तत्त्वन्त्वभीष्टदम्। भरणी कृत्तिका पुष्या मघा पूर्वा च फल्गुनी। पूर्वभाद्रपदास्वाती तेजस्तत्त्वमिति प्रिये । विशाखोत्तरफल्गुन्यौ हस्ता चित्रा पुनर्वसुः। अश्विनी मृगशीर्षा च वायुस्तत्त्वमुदाहृतम्॥ इति पञ्चभूतनक्षत्राणि॥ बहन्नाडीस्थितो भूतो यदि पृच्छेच्छुभाशुभम्। तत् सर्वं सिद्धिमायाति शून्ये शून्यं न संशयः। इति पूर्णनाड्यादिगतस्य प्रश्नफलम्॥ तत्त्वैरामो जयं प्राप्तः सतत्त्वे च धनञ्जयः। कौरवा निहताः सर्वे मूर्द्धतत्त्वविपर्य्यये। जन्मान्तरस्य संस्कारात् प्रसादादथवा गुरोः। कैश्चित्तु ज्ञायते तत्त्वं वासनाविमलात्मभिः। कायनगरमध्ये तु मारुतो रक्षपालकः। प्रवेशे दशभिः प्रोक्तो निर्गमे द्वादशाङ्गुलम्। गमने च चतुर्विंशं नेत्रवेदाश्च धावने। धावने जवेन गमने। मैथुने पञ्चषष्टिश्च शयने च शताङ्गुलम्। प्राणस्य सा गतिर्देवि स्वभावाद् द्वादशाङ्गुला। भोजने वचने चैव गतिरष्टादशाङ्गुला॥ इति कार्यविशेषे प्राणानां वहिर्गतिनिर्णयः॥

एकाङ्गुलिकृते न्यूने प्राणनिष्कामता मता। आनन्दस्तु द्वितीये च कविशक्तिस्तृतीयके। वाचाशक्तिश्चतुर्थे तु दूरदृष्टिस्तु

पञ्चमे। षष्ठे आकाशगमनं खण्डवेश्च सप्तमे। अष्टमे सिद्धयश्चाष्टौ नवमे निधनं न च। दशमे दशमूर्त्तिः स्याच्छायानाश एकादशे। द्वादशे हंसचारश्च गङ्गामृतरसं पिबेत्। आनखाग्रं प्राणपूरकस्य भक्ष्यञ्च

p. 823) भोजनम्। एवं प्राणविधिः प्रोक्तः सर्वकार्यफलप्रदः। ज्ञातव्यो गुरुवाक्येन न विद्याशास्त्रकोटिभिः। प्रातश्चन्द्रो रविः सायं यदि दैवेन लभ्यते। मध्याह्ने मध्यरात्रौ च परं तत्त्वं प्रवर्त्तते। दूरयुद्धे जयी चन्द्रः समासन्ने दिवाकरः। यात्रादाने विवाहे च प्रवेशे नगरादिके। शुभकार्येषु सर्वेषु चन्द्रचारः प्रशस्यते॥ अयनतिथिदिनेशस्तूपतत्त्वेन युक्तो यदि वहति कदाचिद्दैवयोगेनपुंसः। स जयति रिपुसैन्यं स्तम्भमात्रे स्वरेण प्रभवति स च विज्ञः केशवस्यापि लोकम्॥ जीववक्षे जीववक्षं जीवाङ्गे परिधाय च। जीवो जयति यो युद्धे जीवो जयति मेदिनीम्। भूमौ जले च कर्त्तव्यं गमनं शास्त्रिकर्मसु। वह्निवायुप्रदीप्तेषु पुनर्नैव भविष्यति। इति तत्त्वविशेषेण गतेः शुभाशुभफलम्॥

जीवेन शस्त्रं बध्नीयात् जीवेनैव विकाशयेत्। जीवे च प्रक्षिपेच्छस्त्रं युद्धे जयति सर्वथा। आकर्षे प्राणपवनः

समासे हेतुवाहनः। समोत्तरे पदं दद्यात् सर्वकार्याणि साधयेत्
। अपूर्णे शत्रुसंग्रामे पूणवसु वनं तथा कुरुते
पूर्णतत्त्वस्थो जयत्येको वसुन्धराम्। या नाडी वहते चाङ्गे
तद्वामे व्याधिदेवता। सन्मुखेऽपीदृशी तेषां
सर्वकार्यफलप्रदा। आदौ च कुरुते मुद्रां पश्चाद्युद्धं
समाचरेत्। सर्वमुद्रा कृता येन तेषां सिद्धिर्न संशयः।
यन्त्रप्रवाहेऽपि यथा सूर्यावाहे भटाः समाः। जाते हि
योधकामः समीरणतत्त्वयोर्वादम्। स प्रापित एषु नीतस्य न
प्रातःकालद्रीटा। यदि सम्बहे वायुयुद्धं यदा तदा सदापेतः
॥ जयत्येव न सन्देहः शत्रुश्च यदि चाग्रतः। यत्र नाड्यां
वहेद्वायुस्तदंशं प्राणमेव च। आकृष्य गच्छेत् कर्णान्तं
जयत्येव पुरन्दरम्। प्रतिपक्षं यदारभ्य पूर्णो
ज्ञेयोऽभिरक्षितम्। न तस्या रिपुभिः शक्तिर्बलिष्ठैरपि हन्यते।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्ये पादाङ्गुष्ठे तथा धनुः।

p. 824) युद्धकाले च कर्त्तव्यं लक्षयोधजयो भवेत्। निशाकरे
रवौ चारे मध्ये यस्य समीरणः। स्थितो रक्षेद्दिगन्तानि
जयाकाङ्क्षी नरः सदा। श्वासप्रवेशकाले तु दूतो जल्पति
वाञ्छितम्। तस्यार्थाः सिद्धिमायान्ति निर्गमेणैव सुन्दरि ॥ इति
श्वासप्रवेशकाले प्रश्नफलम्॥

लाभादीनि स्वकार्याणि पृष्टानि कीर्त्तितानि च। सजीवे सति सिध्यन्ति हानिर्निःसरणे भवेत्। नरो दक्षः स्वकीयश्च स्त्रिया वामः प्रशस्यते। कुम्भको युद्धकाले च त्रयो नाडी स्त्रियो गतिः। हकारस्य सकारस्य विना भेदं स्वरः कथम्। सोऽहं हंसः पदेनैव जीवो जपति सर्वदा। वामे वा यदि वा दक्षे यदा पृच्छति पृच्छकः। तत्र घातो न जायेत शून्ये घातं विनिर्दिशेत्।
भूरात्मनो भवेद्घातः पदस्थानं जले भवेत्।
ऊरुस्थलेऽग्निर्भवनं कटिस्थानेन वायुना।
शिरःस्थात्मखतत्त्वेन ज्ञातव्यो घातनिर्णयः। एवं पञ्चविधो घातः स्वरप्रश्ने प्रकाशितः। इति तत्त्वेन घातस्थाननिर्णयः॥
युद्धोदये कृतप्रश्ने पूर्णस्य प्रथमो जयः। रिक्ते चैव द्वितीयेषु जयी भवति नान्यथा। पूर्णनाडीगतप्रश्ने शून्ये गततदग्रतः। शून्यस्थानेऽग्रतः शत्रुर्म्रियते नात्र संशयः। वामाचारे समा नासा यस्य तस्य जयो भवेत्। पृच्छको दक्षिणे भागे विजयो दक्षिणा शिरा। यदि पृच्छति चन्द्रस्थस्तदा सन्धानमादिशेत्। पृच्छेद् यदा तु सूर्यस्थस्तदा जानीहि विग्रहम्॥ इति वामदक्षिणभेदेन प्रश्ने सन्धिविग्रहकथनम्॥

पार्थिवे च भवेद् युद्धं सन्धिर्भवति वारुणे। जयो हि

तैजसे भङ्गो मृत्युर्वायौ च नाभसे। इति तत्त्वविशेषेण युद्धादिज्ञानम्॥

निवर्त्तिकाप्रमादाद्वा यदा न ज्ञायतेऽनिलः। प्रश्नकाले यदि कुर्याद् बद्धयुद्धेन बुद्धिमान्। निश्चलां धारणां ज्ञात्वा पुष्पहस्ते निपातयेत्। पूर्णाङ्गे पुष्पपतनं शून्ये वा

p. 825) तत्फलं वदेत्। तत्फलं पूर्णरिक्तफलम्। तिष्ठन्नुपविशन् वापि प्राणमाकर्षयन्निजम्। मनोभङ्गः कृतो येन सर्वकार्येषु जीवति। जीवेन स्थापयेद्वायुर्जीवेनावस्थयेत् पुनः। जीवेन क्रियते नित्यं युद्धे जयति सर्वथा। स्वरज्ञानी फलादग्र्यं निष्फलं कोटिधा भवेत्। इह लोके परेणैव स्वरज्ञानी बली सदा। दशशतायुतं लक्ष्मीर्देशाधिपचलं क्वचित्। शतक्रतुः सुरेन्द्राणां बलं कोटिगुणं भवेत्।

श्रीदेव्युवाच।

परस्परं मनुष्याणां युद्धे प्रोक्तो जयस्तथा। समे युद्धे समुत्पन्ने मनुष्याणां कथं जयः।

श्रीशिव उवाच।

ध्यायेत्तत्त्वं स्थिरे जीवे जुहुयात् स्थिरसङ्गमम्।
इष्टसिद्धिर्भवेत्तस्य महालाभो जयस्तथा। निराकारं
समुत्पन्नं साकारं सकलं जगत्। तस्याकारं निराकारं
ज्ञाने भवति तन्मयम्॥ इति ज्ञानयुद्धविजयप्रकरणम्॥

अथ वशीकरणम्॥

श्रीदेव्युवाच।

नरयुद्धं हिमयुद्धं त्वयोक्तञ्च महेश्वर । इदानीं वद
देवश वशीकरणमुत्तमम्।

श्रीशिव उवाच।

चन्द्रसूर्येण चन्द्रस्य स्थापयेज्जीवमण्डले। आजन्मवशगा
वामा कथितोऽयं तपोधनैः। जीवेन गृह्यते जीवा जीवो जीवस्य
दीयते। जावस्थानगतो जीवो बालाजीवाशुकारकः।
रात्र्यस्तयामवेलायां प्रसुप्ते कामिनीजने। ब्रह्मवीज पिबेद्यस्तु

बालाजीवहरस्तु सः। अष्टाक्षरं जपित्वा तु तस्मिन् काले रते सति। तत् क्षणाद्दीयते चन्द्रो मोहमायाति कामिनी। समये वा प्रसङ्गे वा युवत्यालिङ्गनेऽपि वा। तत्क्षणाद्दापयेदाशु मोहयेत् कामिनीन्तु सः। यः सूर्येण पिबेच्चन्द्रं स भवेन्मकरध्वजः। शिव आलिङ्ग्यते शक्त्या प्रसङ्गे दक्षिणेऽपि वा। सप्त नव त्रयः पञ्च रवौ सङ्गस्तु सूर्यके। चन्द्रे दिवातुरीयाष्टे वश्या भवति कामिनी ॥ सूर्याचन्द्रौ समौ कृत्वा सर्वाकृत्यधरोष्ठयौः।

p. 826) महापद्मे मुखं प्रोच्य वारं वारमिदं चरेत्। अध्यानमिति पादस्य यावन्निद्रावशं गता। पश्चाज्जाग्रतबेलायां चोष्य ते गलचक्षुषी। अनेन विधिना कामी वशयेत् सर्वकामिनीः। इदं वचनमन्यस्मिन् इत्याज्ञा परमेश्वरि ॥ इति वशीकरणम्॥

अथ गभप्रकरणम्। ऋतुकाले भवेन्नारी पञ्चमेऽह्नि यदा शुचिः। सूर्याचन्द्रमसौ योगो जीवेन पुत्रसम्भवः। शङ्खावली गवां दुग्धं पृथ्वधी वहते यदा। भर्त्तुरग्रे वदेद्वाक्यं गर्भं देहि त्रिभिर्वचः। ऋतुस्नाता पिबेन्नारी ऋतुदानन्तु योजयेत्। रूपलावण्यसम्पन्नं नरसिंहं प्रसूयते। सुषुम्नासूर्यगन्धेन ऋतुज्ञानन्तु योजयेत्। अङ्गहीनः

पुमांस्तत्र जायते कृमिविग्रहः। विषमाङ्गे दिवा रात्रौ विषमाङ्गे दिनाधिपः। चन्द्रनेत्राग्नितत्त्वेषु बन्ध्या पुत्त्रमवाप्नुयात्। रत्यारम्भे रविः पुंसां रत्यन्ते च सुधाकरः। अनेन कर्मयोगेन नादण्डे देवदण्डकः। रत्यारम्भे रविः पुंसां स्त्रियाश्चैव सुधाकरः। उभयोः सङ्गमे प्राप्ते बन्ध्या पुत्त्रमवाप्नुयात्॥ इति पुत्त्रकन्याजन्मनिदानम्॥ चन्द्रनाडी वहेत् प्रश्ने गर्भे कन्या यदा भवेत्। सूर्ये भवेत्तदा पुत्रो द्वयोर्गर्भो विहन्यते। चन्द्रः स्त्री पुरुषः सूर्यो मध्यमार्गे नपुंसकः। शून्ये शून्यं युगे युग्मं गर्भपातश्च संक्रमे। सूर्यभागे कृते पुत्रश्चन्द्रवारे तु कन्यका। विषमे गर्भपातः स्याद्द्वयोरथ नपुंसकः। तत्त्वैरथ विजानीयात् कथितं तत्तु सुन्दरि ॥ इति प्रश्ने गर्भे पुत्रादिज्ञानम्॥ गर्भाधानं मारुते स्यात् सुदुःखी दिव्ये ख्यातो वारुणे सौख्ययुक्तः। गर्भस्रावः स्वल्पजीवी च वह्नौ भोगी भव्यः पार्थिवेऽनर्थयुक्तः॥ धनवान् सौख्ययुक्तश्च भोगवान् गर्भसंस्थितः। सोत्तमो वरुणे तत्त्वे व्योम्नि गर्भो विनश्यति। माहेन्द्रे जायते पुत्रो वरुणे दुहिता भवेत्। शेषेषु

p. 827) गर्भहानिः स्याज्जातमात्रस्य वा मृतिः। रविमध्ये गतश्चन्द्रश्चन्द्रमध्ये गतो रविः। ज्ञातव्यो गुरुतः शीघ्रं न

विद्याशास्त्रकोटिभिः॥ इति गर्भप्रकरणम्॥

अथ संवत्सरप्रकरणम्। चैत्रशुक्लप्रतिपदि
प्रातस्तत्त्वविभेदतः। पश्येद्भावी क्षणो योगी दक्षिणे
चोत्तरायणे। चन्द्रोदयस्य वेलायां वहमानोऽठ तत्त्वतः।
पृथिव्यापस्तथा वायुः सुभिक्षं सर्वशस्यगम्। तेजोव्योम्नि
भयं घोरं दुर्भिक्षं कालतत्त्वतः। एवं तत्त्वफलं
ज्ञेयं वर्षे मासे दिने तथा। मध्यमो भवति क्रूरो दुष्टः
सर्वत्र कर्मषु। देशभङ्गो महारोगः क्लेशकष्टादिदुःखदः।
मेषसंक्रान्तिवेलायां स्वरभेदं विचारयेत्। संवत्सरफलं
ब्रूयाल्लोकानां तत्त्वचिन्तकः। पृथिव्यादिगतत्त्वानां
दिनमासाब्दजं फलम्। भोजनञ्च तथा दुष्टं
व्योममारुतवह्निभिः। सुभिक्षं वा प्रवृद्धिः स्याद् बहुशस्या
वसुन्धरा। बहुवृष्टिस्तथा सौख्यं पृथ्वीतत्त्वं वहेद् यदि।
दुर्भिक्षं राष्ट्रभङ्गः स्याद् वेगोत्पत्तिः सुदारुणा।
अल्पादल्पतरा वृष्टिरग्नितत्त्वं वहेद् यदि। उत्पातोपद्रवौ
भीतिरल्पवृष्टिः स्युरीतयः। मेषसंक्रान्तिवेलायां वायुतत्त्वं
वहेद् यदि। मेषसंक्रान्तिवेलायां व्योमतत्त्वं वहेद् यदि। तत्रापि
सूरिभिर्ज्ञेयः शस्यादीनामुपद्रवः। पूर्वपूर्वतरस्यैव
श्वासतत्त्वेन सिद्धिदः। सूर्यश्चन्द्रो यथाभूते संग्रहे

सर्वसिद्धिदः। विषमे वह्नितत्त्वस्य ज्ञायते केवलं नभः। तत्
कुर्याद्वस्तुसंग्राही द्विमासे च महार्घ्यता। रवौ संक्रमणे
नाडी गलते च प्रसर्पति। सोऽनिले वह्नियोगे च रौरवं जगतीतले॥ इति
संवत्सरप्रकरणम्॥

अथ रोगप्रकरणम्। महीतले सरोगश्च जले च जलमातरः।
असौ शून्यगतो दूतः पश्चात् पूर्णे विशेत् यदि। मूर्च्छितोऽपि
ध्रुवं जीवेद् यदर्थं परिपृच्छति। यस्मिन्नङ्गे स्थितो
जीवस्तत्रस्थः परिपृच्छति। तदा जीवति जीवोऽसौ यदि रोगैरुपद्रुतः।
दक्षिणे यदि वा वामे दुःखरौद्राक्षरो वदेत्। तदा जीवति जीवोऽसौ
चन्द्रः समफलः क्रमात्। जीवाकारे च वह्न्यात्मा जीवाकारं
विलोक्य च। जीवस्थो जीवितप्रश्ने तस्य स्यात् जीवितं फलम्।
वामाचारस्तदा दक्षे प्रवेशे यत्र वाहने। तत्रस्थः पृच्छते
दूतस्तस्य सिद्धिर्न संशयः। प्रश्ने चाधः स्थितो जीवो न्यूनं
जीवो हि जीवति। ऊर्द्ध्वाचारस्थितो जीवो जीवो याति यमालयम्।
विपरीताक्षरप्रश्नं रिक्तायां पृच्छको यदि। विपर्ययश्च
विज्ञेयो विषमस्थोदये सति। चन्द्रस्थाने स्थितो जीवः सूर्यस्थाने च
पृच्छकः। तदा प्राणविमुक्तोऽसौ यदि रोगैरुपद्रुतः।
पिङ्गलायां स्थितो जीवो वामे दूतस्तु पृच्छति। तदापि म्रियते रोगी
यदि त्राता महेश्वरः। एकस्य भूतस्य विपर्ययेण

रोगाभिभूतिर्भवतीह पुंसाम्। तयोर्द्वयोर्बन्धसुहृद्विपत्तिः पक्षत्रयव्यत्ययतो मृतिः स्यात्॥

अथ कालज्ञानम्। मासादौ वत्सरादौ तु पक्षादौ च यथाक्रमम्। ज्ञेयं कालं परीक्षेत् वायुचारबलात् सुधीः। पञ्चभूतात्मकं दीपं शशिस्नेहेन सिञ्चितम्। रक्षयेत् सूर्यवातेन तेन जीवः स्थिरो भवेत्। मारुतं बन्धयित्वा तु सूर्यं बन्धयते यदि। अभ्यासाजीवितो जीवः सूर्यकालेऽपि वञ्चते। गगनात् स्रवते चन्द्रः कायपद्मानि सिञ्चयेत्। शशाङ्कं वारयेद्रात्रौ दिवाचार्यो दिवाकरः। इत्यभासे ततो नित्यं स योगी नात्र संशयः। अहोरात्रं यदैकत्वं वहते यस्य मारुतः। तदा तस्य भवेदायुः सम्पूर्णं वत्सरत्रयम्। अहोरात्रद्वयं यस्य पिङ्गलायाः सदागतिः। तस्य वर्षद्वयं प्रोक्तं जीवितं तत्त्ववेदिभिः। त्रिवारं वहते यस्य पिङ्गलायां सदागतिः। तदा संवत्सरं चायुः प्रवदन्ति मनीषिणः। सदागतिर्वायुः। रात्रौ

p. 829) चन्द्रो दिवा सूर्यो वहेद् यस्य निरन्तरम्। जानीयात्तस्य वै मृत्युः षण्मासाभ्यन्तरे भवेत्। एकादिषोडशाहानि यदि भानुर्निरन्तरम्। वहेदस्य च वै मृत्युः शेषाहेन च मासिके। सम्पूर्णं वहते सूर्यचन्द्रमाश्च न दृश्यते। पक्षेन जायते

मृत्युः कालज्ञानेन भाषितम्। सम्पूर्णं वहते चन्द्रः सूर्यो नैव च दृश्यते। मासेन जायते मृत्युः कालज्ञानेन भाषितम्। मूत्रं पुरीषं यस्यैव समकाले प्रवर्त्तते। तदासौ चलितो ज्ञेयो दशाहे म्रियते ध्रुवम्। अरुन्धतीं ध्रुवञ्चैव विष्णोस्त्रीणि पदानि च। गतायुषो न पश्यन्ति चतुर्थं मातृमण्डलम्। अरुन्धती भवेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रमेव च। भ्रुवौ विष्णुपदं ज्ञेयं तारकं मातृमण्डलम्। नवध्रुवं सप्तघोषं पञ्चतत्त्वां त्रिनासिकाम्। जिह्वामेकविलां दृष्ट्वा म्रियते वा नरो ध्रुवम्। कोणमत्स्याङ्गतुल्यन्तु किञ्चित्पिण्डं निरीक्षयेत्। यदा न दृश्यते विन्दुर्दशाहेन नरो मृतः॥ इति कालज्ञानम्॥

अथ नाडीज्ञानम्। इडा गङ्गेतिविज्ञानं पिङ्गला यमुनानदी। मध्ये सरस्वतीज्ञेया प्रयागो योगतस्त्रिभिः। आदौ साधनमाख्यातं सद्यः प्रत्ययकारकम्। बद्धपद्मासनो योगी विदध्यादुड्डियानकम्। पूरकं कुम्भकञ्चैव रेचकञ्च तृतीयकम्। ज्ञातव्यं योगिभिर्नित्यं देहसंसिद्धिहेतवे। पूरकं कुरुते पृथ्वी धातुसाम्यं तथैव च। कुम्भकं स्तम्भनं कुर्यात् जीवरक्षाविवर्द्धनम्। रेचको हरते पापं कुम्भाद्योगपदं व्रजेत्। पश्चात् संग्रामवत्तिष्ठेन्नतु बन्धे च कारयेत्। कुम्भयेत् सहजं वायुर्यथाशक्त्या प्रयत्नतः। रेचयेत्

चन्द्रमार्गेण सूर्येण पूरयेत् सुधीः। चन्द्रमाः पिबते सूर्यं सूर्यः पिबति चन्द्रकम्। अन्योन्यकालभावेन जीवेदाचन्द्रतारकम्।

p. 830) यत्राङ्गे वहते नाडी तन्नाडीबोधनं कुरु।
मुखबद्धमुन्मोचयन् वै परानाञाय तेषु वा।
मुखनासिककर्णानामङ्गुलीभिर्निरुध्येत्। तत्त्वोदयमिति ज्ञेयं सम्मुखीकरणं प्रिये । तस्य रूपगतं नेदं मण्डलीलक्षणन्त्विदम्। यो वेत्ति मानवो लोके स क्षुद्रोऽपिच योगवित्। निराशीर्निष्फलो योगी न किञ्चिदपि चिन्तयेत्। वासनामुन्मनीकृत्य कालं जयति लीलया। यस्य या शंसिता शक्तिः सिद्धस्य गुणगह्वरम्। बद्धपद्मासनस्थो हि गुदवायुं निरुद्धयेत्। विमुञ्चेत प्राणकाद्यं कुम्भकत्रयमानिले। शक्त्या प्राणे निरुद्धे विवरमुपगतं ब्रह्मचक्रे च नित्या निक्षेपाकाशमार्गे शिवचरणरता यान्ति ते केऽपि धन्याः॥ एतज्जानाति यो योगी एतत् पठति नित्यशः। सर्वदुःखविनिर्मुक्तो लभते वाञ्छितं फलम्। स्वरज्ञानं शिवे यस्य लक्ष्मीः पदतले भवेत्। प्राणवत् सर्वदेवानां ब्रह्माण्डे भास्करो यथा।
मर्त्यलोकेऽयमापूज्यः स्वरज्ञानी पूमानपि। नाडीत्रयं विजानाति तत्त्वज्ञानं तथैव च। नैव तेन भवेत्तूल्यं लक्षकोटिरसायनम्। एकाक्षरप्रदातारं नाडीभेदेन भेदकम्।

पृथिव्यां नास्ति तद्द्रव्यं यद्दत्त्वा चात्रृणी भवेत्। स्वरतत्त्वं तथा युद्धं दिव्यवश्यत्रयन्तथा। एवं प्रवर्त्ततेलोके प्रसिद्धं सिद्धियोगिभिः। एतत् तन्त्रं महाभागे पठनात् सिद्धिदायकम्। सुस्थासनं समासीनो नीरजायतलोचने । चिन्तयेत् परमात्मानं यो वदेत् स भविष्यति॥

इति श्रीप्राणतोषिण्यां षष्ठे ज्ञानकाण्डे स्वरज्ञानरूपशाखाकथनं नाम द्वितीयः परिच्छेदः॥

अथ राजयोगः॥ योगस्वरोदये।

ईश्वर उवाच।

राजयोगं प्रवक्ष्यामि श्रृणु सर्वत्र सिद्धिदम्। गुह्याद्गुह्यतरं देवि नानाधर्मं परात्परम् राजयोगेन देवेशि नृपपूज्यो भवेन्नरः। राजयोगी चिरायुश्च अष्टैश्वर्यमयो भवेत्॥ पञ्चदशप्रकारोऽयं राजयोगः॥ क्रियायोगो ज्ञानयोगः कर्मयोगो हठस्तथा। ध्यानयोगो मन्त्रयोग उरयोगश्च वासना। राजत्येतद् ब्रह्मवशीव एभिश्च पञ्चदशधा। इदानीं लक्षणञ्चैषां कथयामि श्रृणु प्रिये ।

ध्यानपूजादानयज्ञजपहोमादिका क्रिया। क्रियामुक्तिमयो योगः सपिण्डिसिद्धिदायकः। यत्कारोमीति सङ्कल्पं कार्यारम्भे मनः सदा। तत्साङ्गाचरणं कुर्वन् क्रियायोगरतो भवेत्। क्षमाविवेकवैराग्यशान्तिसन्तोषनिस्पृहाः। एतन्मुक्तियुतो योऽसौ क्रियायोगो निगद्यते। मात्सर्यं ममता माया हिंसा च मदगर्विता। कामः क्रोधो भयं लज्जा लोभो मोहस्तथाऽशुचिः। रागद्वेषौ घृणालस्यश्रान्तिदम्भक्षमाभ्रमाः। यस्यैतानि न विद्यन्ते क्रियायोगी स उच्यते। स एव मुक्तः स ज्ञानी चण्डि नाशेन ईश्वरः। क्रियामुक्तिकरो योऽसौ राजयोगः स मुक्तिदः। ज्ञानयोगं प्रवक्ष्यामि तज्ज्ञानी शिवतां व्रजेत्। पठनात् स्मरणाद्ध्यानान्मण्डनात् ब्रह्मसाधकः। तद्भेदस्यैकसन्धानमष्टैश्वर्यमयो भवेत्। त्रितीर्थं यत्र नाडी च त्रिपुण्यं परमेश्वरि । स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः। नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् । स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः। एषोऽस्य विश्वरूपस्य राजयोगो मतो बुधैः। विशेषं कथयिष्यामि शृणु चैकमनाः सति । मूलकन्दे स्थले चैका नाडी तेजस्वती परा। गुदोर्द्धे सा त्रिभागाभूदिडा नाम शशिप्रभा। शक्तिरूपामहानाडी ध्यानात् सर्वार्थदायिनी। दक्षिणेऽपि कुलाख्येति पुंरूपा सूर्यविग्रहा। मध्यभागे सुषुम्नाख्या ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका

। शुद्धचित्तेन सा विज्ञा विद्युत्कोटिसमप्रभा।

p. 832) भुक्तिमुक्तिप्रदा ध्यानादणिमादिगुणप्रदा। सुषुम्नान्तः समाश्रित्य नवचक्रं यथा शृणु। मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्द्धे वर्त्तते महत्। तन्मध्ये स्वर्णपीठे तु त्रिकोणं मण्डलं परम्। तत्र वह्निशिखाकारा मूर्त्तिः सर्वत्र सिद्धिदा। अस्या ध्यानं मनोमध्ये विना पीठेन वाङ्मयम्। सर्वशास्त्राणिसङ्कर्षं सदा स्फुरति योगवित्। लिङ्गमूले तु पीठाभं स्वाधिष्ठानन्तु षड्दलम्। तन्मध्ये बालसूर्याभं महज्ज्योतिः सुसिद्धिदम्। ध्यानाच्च वर्द्धते आयुः कन्दर्पसमतां व्रजेत्। तृतीयं नाभिदेशे तु दिग्दलं परमाद्भुतम्। महामेघप्रभं तत्तु कोटिविद्युत्समन्वितम्। कल्पान्ताग्निसमं ज्योतिस्तन्मध्ये संस्थितं स्वयम्। तस्य ध्यानाच्चिरायुः स्यादरोगो जगतां वरः। सर्वपापविनिर्मुक्तो जगत्क्षोभकरो महान्। अनाहतमष्टपीठं चतुर्थकमलं हृदि। सूर्यपत्रं महाज्योतिर्महासूक्ष्मन्तु चाक्षुषम्। सूर्यपत्रं द्वादशदलम्। तन्मध्येऽष्टदलं पद्ममूर्द्धवक्रं महाप्रभम्। प्राणवायोः स्थलश्चास्य लिङ्गाकारन्तु कर्णिका। कालिकाख्या कर्णिकेयं अस्या मध्ये तु कुण्डली। पद्मवत्याः प्रभाङ्गुष्ठप्रमाणा रत्नसन्निभा। तस्यासङ्गी जीव इति अनन्तो

बलरूपतः। अस्य ध्यानं जगद्वश्यं खेचरीसर्वगो भवेत्।
भवन्ति वश्या देवाद्याश्चिन्ताकर्त्तुर्न चान्यथा। इष्टानिष्टो
भवेद्वश्यः सत्यं सत्यं न संशयः। इष्टसिद्धिर्भवेत्तस्य
सर्वज्ञादिगुणोदयः। कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं
कण्ठदेशतः। अस्य मध्ये पुमानेकः कोटिचन्द्रसमप्रभः।
नश्यन्त्यसाध्यरोगा हि सहस्रायुश्च चिन्तनात्। आज्ञाख्यं
षष्ठकं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकम्। अग्निज्वालानिभं
ज्योतिः पुंसः स्त्रीतो विवर्जितम्। ध्यानाच्चास्य
सर्वसिद्धिरजरामरतां व्रजेत्। चतुःषष्टिदलं ताद्द मध्ये
चक्रन्तु मध्यमम्। पीयूषपूर्णं कोटीन्दुसन्निभं

p. 833) चामृतस्थली। तन्मध्ये घटिकासंज्ञा कर्णिका
रक्तसन्निभा। सह चेन्दुकला तत्रामृतधारां स्रवत्यसौ।
एतद्ध्यात्वामृतैः स्नात्वा सदा योगात् प्रमुच्यते।
उन्मादज्वरपित्तादिदाहशूलादिवेदनाः। नश्यन्ति च शिरोदुःखं
जाड्यभावोऽपि नश्यति। सद्योध्यानाद्भुक्तविश्वं
जिह्वाजाड्यञ्च नश्यति। ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमं चक्रं शतपत्रं
महाप्रभम्। जालन्धरं नाम पीठं एतत्तु परिकीर्त्तितम्।
सिद्धपुंसः स्थलं ज्ञात्वा अग्निधूमनिभा शिखा।
आदिमध्यान्तहीना स्त्रीपुंमूर्त्तिवर्त्तते परा। अन्तज्ञानी

भवेद्ध्यानादाकाशेऽपि समागमः। निरन्तरं सर्ववेत्ता इत्यूचानो महान् भवेत्। जगन्मध्ये स्थितो जन्तुर्जगद्बाधाविवर्जितः। नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत्परात्परम्। तदुपरि परं किञ्चिन्नास्ति किञ्चिन्महापरम्। महाचक्रं सिद्धचक्रं पूर्णगौर्यादिसंज्ञकम्। तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम्। ऊर्द्धवक्रं महावक्रे वर्णशोभापदं महत्। सर्वकल्याणसम्पूर्णमस्य तुल्यं न विद्यते परिमाणं वक्तमस्य मनसा वचसा न हि। त्रिकोणकर्णिका तत्र वर्त्तते जगदीश्वरि । कला सप्तदशी तत्र वर्त्तते परमेश्वरि । निरञ्जनकला सा तु कोटिसूर्यसमप्रभा। कोटिचन्द्रप्रभा चैव शीतोष्णादिविवर्जिता। अस्य ध्यानात् साधकस्य मनोदुःखं भवेन्न हि। अनन्तपरमानन्दस्थानं ज्ञेयं तदूर्द्धतः। ऊर्द्धगतकला तत्र तस्य ध्यानाद्भवेदिति। इति सिद्धिराजयोगं स्त्रीणां भोगं महासुखम्। गीतवाद्यविनोदादि सशिवं वर्द्धते क्षितौ। ध्यानं निरन्तरञ्चास्य पुण्यपापे स्थिरे न हि। निजरूपस्य दृष्टिः स्याद्दूरस्यार्थञ्च पश्यति॥

सुखसाध्यं लक्षयोगमिदानीं शृणु पार्वति । पञ्चधा लक्षयोगश्च ऊर्द्धलक्षादिभेदतः। ऊर्द्धलक्षः अधोलक्षो वाह्यलक्षस्तथैव च। मध्यलक्षस्तथा ज्ञेयोऽनन्तलक्षस्तथैव

p. 834) च। लक्षणं श्रृणु चैषां हि फलं ज्ञात्वा महेश्वरि ।
आकाशे दृष्टिमास्थाय मन ऊर्द्धन्तु कारयेत्। ऊर्द्धलक्षो
भवेदेष परमेशस्य चैकता। नासिकोपरि देवेशि
द्वादशाङ्गुलमानतः। दृष्टिः स्थिरा तु कर्त्तव्या अधो
लक्षमिमं भज। अथवा नासिकाग्रे तु स्थिरा दृष्टिरियं भवेत्।
स्थिरा दृष्टिश्चिरायुः स्यात्तथासौ स्थिरदृष्टिमान्। वाह्यलक्षं
स्वयं ज्ञेयं याति तत्त्वनिवासिनाम्। कामिनान्तु
वहिर्दृष्टिश्चिन्तादिषु सुसिद्धिदा। एषा वाह्यमध्यलक्षा इष्टचिन्ता
निराकुलम्। अन्तर्लक्षं श्रृणु शुक्रदिग्विदिगादिवर्जितम्।
चलज्जाग्रत्सुषुप्तेषु भोजनेषु च सर्वदा। सर्वावस्थासु देवेशि
चित्तं शून्ये नियोजयेत्। कर्त्ताकारयिता शुन्यः मूर्त्तिमान् शून्य
ईश्वरः। हर्षशोकघटस्थोऽयं जन्म मृत्यु लभेत् स्वयम्।
घटस्थाचिन्त्ययोर्मूर्त्तिर्हतचिन्तास्वरूपधृक्। विषयं
विषवद्दुष्टं त्यक्त्वा ज्ञात्वा तु मारुतम्। संज्ञाशून्यमना
भूत्वा पुण्यपापैर्न लिप्यते। बाह्यमभ्यन्तरं खं हि
अन्तर्लक्षमिति स्मृतम्। एतद्ध्यानात् सदा किञ्चित् दुःखं न
स्याच्छिवो भवेत्। शून्यन्तु सच्चिदानन्दं निःशब्दं
ब्रह्मशब्दितम्। सशब्दं ज्ञेयमाकाशमिति भेदद्वयन्त्विह।
इदानीं कथयिष्यामि राजयोगस्य लक्षणम्। राजयोगे कृते पुंभिः

सिद्धिचिह्नं भवेदिति। परिपूर्णं भवेच्चित्तं जगत्स्थोऽपि जगद्बहिः। न क्षोभो जन्म मृत्युश्च न दुःखं न सुखं तथा। भेदाभेदौ मनःस्थौ न ज्ञानं शीलं कुलं तथा। प्रकाशकुशसम्बन्धिप्रसङ्गोऽयं निरन्तरम्। सर्वप्रकाशकोऽसौ तु नष्टभेदादिरेव च। अस्य जातेर्न चिह्नञ्च निष्कलोऽयं निरञ्जनः। अनन्तोऽयं महाज्योतिर्वाञ्छांभोगं ददाति च। अस्य चित्ते नानुरागो विरागो न भवेदिति। राज्य प्राप्तेऽपि नो हर्षो हानौ दुःखं भवेन्नहि। क्वचिद्वस्तुनि देशस्य निःस्वने

p. 835) केषु कुत्रचित्। विद्याविद्यामित्रशत्रौ समा दृष्टिश्च सर्वशः। भोगासक्तादिकर्त्तृत्वेन मनो नो भवेत् खवत्। लोकमध्ये भवेत् कर्त्ता मनोमध्येऽपि निष्क्रियः। एषोऽपि राजयोगीति सुखे दुःखे समस्तथा। हर्षशोकौ न जात्वेषां नोद्वेगो लोकसङ्गमे। नित्योल्लासे निराकारे निरासने निरात्मनि। मनसा निश्चलो भूत्वा सदा तिष्ठेत् समोऽपि च। यथाकाशे भ्रमन् वायुराकाशं व्रजते स्वयम्। तथाकाशे मनो लीनं राजयोगक्रिया मता। जगत्संसर्गनिर्लेपं पद्मपत्रजलं यथा॥

इदानीं हठयोगस्तु कथ्यते हठसिद्धिदः। कृत्वासनं पवनाशं शरीरे रोगहारकम्। पूरकं कुम्भकञ्चैव रेचकं

वायुना भजेत्। इत्थं क्रमोत्क्रमं ज्ञात्वा पवनं साधयेत् सदा। धौत्यादिकर्मषट्कञ्च प्रकुर्याद्धठसाधकः। एतन्नाड्यान्तु देवेशि वायुपूर्णं प्रतिष्ठितम्। ततो मनो निश्चलं स्यात्तत आनन्द एव हि। हठयोगान्न कालः स्यान्मनोनाशो भवेद् यदि। इदानीं हठयोगस्य द्वितीयं भेदमच्छृणु। आकाशे नासिकाग्रे तु सूर्यकोटिसमं स्मरेत्। श्वेतं रक्तं तथा पीतं कृष्णमित्यादिरूपतः। एवं ध्यात्वा चिरायुः स्यादङ्गाजननवर्जितम्। शिवतुल्यो महात्मासौ हठयोगप्रसादतः। हठाज्ज्योतिर्मयो भूत्वा ह्यन्तरेण शिवो भवेत्। अतोऽयं हठयोगः स्यात् सिद्धिदः सिद्धसेवितः। इदानीं ज्ञानयोगस्य लक्षणं कथ्यते शिवे । यज्ज्ञात्वा ज्ञानसम्पूर्णः शिवः स्यान्न पुनर्भवः। एकमेव जगत् पश्येद्विश्वात्मा विश्वभावनः। इति कृत्वा तु वै युक्तो ज्ञानयोगं समाचरेत्। यत्र तत्र स्थितो वापि सर्वज्ञानमयं जगत्। य एवमस्ति बोधेन सोऽपि ज्ञानाधिकारवान्। प्राप्नोति शाम्भवीमन्त्रान् सदा नित्यपरायणः। यथा न्यग्रोधवीजं हि क्षितौ वपुर्द्रुमायते। आदावेकस्ततोऽनेकः

p. 836) स्वभावाच्छादनादिभिः। वर्द्धतेऽहर्निशं वृक्षः पत्रपल्लवविस्तृतः। स्नेहपुष्पफलैर्वीजैर्विस्तारोऽयं स्वभावतः

। तथासौ निर्मलो नित्यो निर्विकारो निरञ्जनः। एकोऽनेकः स्वयं भूयान् साधनाद् बहुधा स्थितः। पञ्चतत्त्वमयो बुद्धिमायाहङ्कारविक्रियः। एवं बहुविधं विश्वं लोकालोकसुविस्तरम्। एकमेव न चान्वोऽस्ति यो जानाति स तत्त्ववित्। स्थावराः पर्वताद्या हि जङ्गमाः खेचरादयः। जङ्गमस्थावराकारः संसारः स्यात् स ईश्वरः। स्वभावलीलया भाति शून्येऽसौ शून्यबुद्धितः। यद्दृष्टं विषयं वस्तु तद्दृश्यमिति कथ्यते। यो दृष्टातीतः सोऽदृश्यस्तदा दृष्टं हि मन्यते। स्वतनूभेदमेवन्तु संसारं दुःखसङ्कुलम्। यत्नाद्दूरं परित्यज्य ज्ञानयोगो भवेत् सुधीः। ज्ञानसंयोग एकस्तु एकस्तु ज्ञानयोगवान्। अतो हि ज्ञानतोऽभिन्नं ज्ञेयं ज्ञानात् पृथक् पृथक्। दूरीकृत्यैवमापृथ्वी भेदवाक्येन दर्शनात् । ज्ञानयोगी भवेद् येन ज्ञानयोगस्तु चैककः। एवं ज्ञानान्महेशानि कालजित् शिवतां व्रजेत्। स्वभावभेदमेतत् शृणु देवि प्रयत्नतः। यच्छ्रुत्वा सर्वबोधः स्यात् मुक्तिदः सिद्धिवाञ्छितः। आत्मनो वा पृथिव्याद्याः स्वभावः किञ्चिदुच्यते। आत्मैव पृथिवी धात्री कोमला च क्वचिद्दृढा। क्वचिन्मनोहरा सा च विमला च मलामला। दुर्गन्धा च सुगन्धा च निर्गन्धा गन्धमोहिनी। स्वर्णरूपा धातुरूपा चित्रा रत्नमयी परा। क्वचित् श्वेता क्वचिद्रक्ता क्वचित् पीता च कृष्णला। ऊर्वरा

ऊर्वरा सा तु विषामृतमयी सदा। तथा च
देवगन्धर्वकिन्नराद्याः खगादयः। सुखसम्पिण्डितो रोगी
तथैव क्रोधशान्तधीः। अशेषरूपबलितो नानाबुद्धिरतः स्वयम्
। देवतत्त्वं भूतशक्त्या जीवसंज्ञा भ्रमात्मिका। ज्ञानयोगी
निर्विकारो निस्ताप एक ईश्वरः। आत्मैकमूर्त्तिमान् भूत्वा निर्विकल्पो

p. 837) निरञ्जनः। सुखी दुःखी मोहयुक्तोऽनन्तचेताः स्वभावतः
। स्त्रीपुंरूपी महान् सो हि परस्परविमोहितः। अमनस्कः
स्वीयभावात् ज्ञानयोगी निराकुलः। स्त्रक्चन्दनादिवामासु
स्वभावाद्भोगमिच्छुकः। सुखात्मकैः सुखस्थाय
परदुःखाय सञ्चितिः। आत्मना मनसा पद्भ्यां
पुत्त्रादिरत्नसम्पदौ। असारसारणात्तर्हि ज्ञानधीर्मनसा भवेत्।
आत्माविवेकमागम्य चलच्चित्तं महाकुलम्। विषयान्धतमो
दृष्ट्वा नो वेत्ति परमात्मनः। अमायात्मा तत्त्वातीतः
सत्सन्धानविवर्जितः। सुखी दुःखी जन्म मृत्युं याति सत्यं पुनः
पुनः। वैराग्यादिधनं त्यक्त्वा विषवद् दुःखकृद्धियः।
कोटिसूर्यसमात्मेति ज्ञानयोगाद्विमुच्यते। रवी तेजो घृतं दुग्धे
तिले तैलं स्वभावतः। शशमिन्दौ कुले शाखं क्षारे च लवणं
यथा। तथा ब्रह्मणि संसारो ह्यखण्डपरिपूर्वके। इदानीं
वाह्यलक्षाणि सिद्धिदानि श्रृणु प्रिये । धारणाख्या तु चैतानि

ज्ञातव्यानि विशेषतः। लीलया भावयेल्लीनं ज्योतिःपूर्णं महापरम्। अथवा तत्र देवेशि धूम्राकारं षडङ्गुलम्। अथवाष्टाङ्गुलं रक्तं नासिकोपरि लक्षयेत्। द्वादशाङ्गुलमानं वा पृथ्वीतत्त्वन्तु पीतभम्। लक्षयेदथवा तत्र कोटिसूर्यसमप्रभम्। तेजः पुञ्जं महाकाशं तत्तद्ध्यानाच्छिवो भवेत्। आकाशमध्ये आकाशोपरितो दृष्टिसुस्थिरम्। कृत्वा ध्यानाद्विना सूर्यं चण्डसूर्यन्तु पश्यति । अथवा लक्षमेतत्तु कर्त्तुर्वहिः शिवोपरि। ऊर्द्ध्वं सप्तदशाङ्गुल्यं प्रमाणं तेजसा प्रभम्। अथवा पृथिवीतत्त्वं तप्तकाञ्चनसन्निभम्। दृष्टिरग्रे तु कर्त्तव्यं लक्षमेतद्यतात्मनाम्। उक्तानां यस्य कस्यैव एकशः करणं प्रिये । बलीपलितहीनः स्यादौषधेन विना तथा। सर्वरोगाणि नश्यन्ति मित्रवच्च वशी रिपुः। जीवेद्वर्षसहस्रन्तु सर्वलोकेषु पूजितः। जिह्वाग्रे प्रभवेद्विद्या विना शास्त्रावलोकनात्।

p. 838) मूलकन्दोत्थतलतो ब्रह्मनाडीसमुद्भवा। श्वेतवर्णा ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तमेव तिष्ठति। एषा तु ब्रह्मरन्ध्राख्या तन्मध्ये वर्त्तते परा। पद्मतन्तुममाकारा कोटिसूर्यतडित्प्रभा । चलत्यूर्द्ध्वं महामूर्त्तिरस्य ध्यानाद्भवेच्छिवः। अणिमाद्यष्टसिद्धिस्तु समग्रेण प्रसीदति। ललाटोपरि वा ध्यात्वा

चन्द्रं वा ज्योतिरीश्वरम्। नाशयेत् कुष्ठरोगादीन् महायुष्मान्
शिवः परः। भ्रुवोर्मध्येऽथवा ध्यात्वा अर्कन्तु तेज ईश्वरम्।
स्थिरदृष्टौ राजपूज्यो जीवन्मुक्तः शिवो यथा।
आत्मानमात्मरूपं हि ध्यात्वा यो निष्क्रियो भवेत्।
निराशीर्यततत्त्वोऽयं इतरो न नृपस्थितिः।

इदानीं शृणु नाडीनां भेदं वक्ष्यामि सिद्धिदम्।
मेरुवाह्ये इडानाम्नी पिङ्गलया समन्विता। सुषुम्ना
भानुमार्गेण ब्रह्मद्वारावधि स्थिता। सरस्वती सुगन्धा तु
गान्धारी हस्तिजिह्वका। ज्ञातव्या कर्णयोर्मध्ये नेत्रयोश्च
तथान्तिमा। पूषा चालम्बुषा चेति मूलस्था कुत्रचित् तथा।
लिङ्गद्वारादिडामार्गे ब्रह्मस्थानावधि प्रिये । नाड्यन्तं
प्रतिलोमेषु सहस्राणां द्विसप्ततिः। इदानीं देहमध्यस्थाः
कथ्यन्ते दश वायवः। कार्यकारणभावेन कथ्यन्ते तानि
चिह्नतः। प्राणवायुर्हृदि स्थित्वा श्वासोच्छ्वासं करोति सः।
असिकान्तं पीतमीशं करोति योगसंज्ञकः। अपानो गुददेशस्थः
करोत्याकुञ्चनं स तु। स्तम्भनञ्च तथापानः समानो
नाभिमण्डले। तोषकादिपोषकन्तु नाडीनां रूचिदायकः।
दीप्ताग्निमध्येऽपि तथा समानाख्या महापरा। तादृ मध्ये
उदानस्तु अश्नाति पिबतीति च। शरीरं सकलं व्याप्य व्यानवायुः

प्रतिष्ठितः। शरीरे चालनं तेषु करोति स्थापयत्यपि। नेत्रमध्ये कूर्मनामा निमेषोन्मेषकृदयम्। उद्गारे नाग आख्यातः ऊर्द्धवायुः प्रचालने। कृकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो

p. 839) विजृम्भणे। धनञ्जयः सच्चिदाकारो मृतदेहं न मुञ्चति। यद्यपि सर्गकाण्डे सर्वमेतदुक्तं तथापि कार्यकारणभावज्ञापनाय पुनर्निर्दिष्टमिति न पुनरुक्तम्।

इदानीं मध्यलक्षन्तु कथ्यते सिद्धिकारकम्। श्वेतं रक्तं तथा पीतं धूम्राकारन्तु नीलभम्। अग्निज्वालासमानाभा विद्युत्पुञ्जसमप्रभा। आदित्यमण्डलाकारमथवा चन्द्रमण्डलम्। ज्वलदाकाशतुल्यं वा भावयेद्रूपमात्मनः। एतज्ज्योतिर्मयं देहं मनोमध्ये तु लक्षयेत्। एतेषाञ्च कृते लक्षे नानादुःखं प्रणश्यति। मनसस्तु मलो याति महानन्दो भवेत्ततः। कथ्यते तु देव्यधुनाकाशं पञ्चभिर्लक्षणैः। आकाशन्तु महाकाशं पराकाशं परात्परम्। तत्त्वाकाशं सूर्यकाशमाकाशं पञ्चलक्षणम्। सवाह्याभ्यन्तरे नित्यं निराकाशन्तु निर्मलम्। कर्त्तव्यं लक्ष्माकाशं साधयेत् साधनं विना। घनान्तरालसदृशं पराकाशं तथैव च। कल्पान्ताग्निसमं ज्योतिर्महाकाशं

स्मरेत्तथा। कोटिकोटिप्रदीपाभं तत्त्वाकाशं स्मरेत्तथा। सूर्याकाशं तथा कोटिसूर्यविन्दुसमं स्मरेत्। सवाह्याभ्यन्तरे चैवमाकाशं लक्षयेत्तु यः। शिववद्विहरेद्विश्वे पापपुण्यविवर्जितः। एतेषाञ्चैव लक्षेण कर्मद्वाराऽघमाहरेत् । नवचक्रं कलाधारं द्विलक्षं व्योमपञ्चकम्। समग्रं यो न जानाति स योगी नामधारकः। षोडशाधारभेदन्तु शृणु देवि विशेषतः। अङ्गुष्ठपादयोस्तेजः सलक्षस्थिरदृष्टिमान्। पादाङ्गुष्ठे य आधारः प्रथमो योगतत्त्वतः। द्वितीयं पादमूलन्तु पादमूलपरं स वै। पादस्य पार्ष्णी संस्थाप्य बलवान् प्रभवेन्मुनिः। पादमूलेऽथवा पादाङ्गुष्ठमूलं विधारयेत्। तृतीयन्तु गुदाधारो गुदसङ्कोचनक्रिया। विकाशाकुञ्चनं तस्य स्थिरवायौ च मृत्युजित्। लिङ्गाधारं चतुर्थन्तु लिङ्गसङ्कोचनन्तु च। लिङ्गसङ्कोचनाभ्यासात्

p. 840) पश्चिमादण्डमध्यगः। वज्रनाडीति तन्मध्ये पुनरभ्यसयं स्तथा। सञ्चारो वायुमनसोरतिसञ्चार इति त्रिधा। ग्रन्थित्रयविभेदस्तु तद्भेदो ब्रह्ममार्गतः। ब्रह्मपद्मो वायुपूर्णो भूत्वा तिष्ठति योगिराट्। वीर्यस्तम्भो भवेत्तेन साधयेत्तु सदा युवा। मूलाधारे ब्रह्मपद्मे षट्पद्मे च तथा तथा। पञ्चमं जठराधारं तदा बन्धयति क्रमात्। मृत्युना

भङ्गसिद्धोऽयं मृत्योरेव क्षयङ्करः। अनेन
पश्चिमादूर्द्धं वायुः कुर्याद्विशालधीः। बन्धोऽयं
बुद्धिमनसोः पञ्चमाधारकालजित्। नाभ्याधारो भवेत्
षष्ठस्तत्र प्राणं समभ्यसेत्। स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो
मुक्तिदन्ततः। सप्तमो हृदयाधारस्तस्मिन् वायुनिबन्धनात्।
ऊर्द्धक्राणि पद्मानि विकसन्ति महान् भवेत्।
कण्ठाधारोऽष्टमस्तत्र कण्ठसङ्कोचलक्षणः। जालन्धराख्यो
बन्धः स्यात्तस्मिन् सति मरुद्दृढः। नवमो घण्टिकाधारस्तत्र
जिह्वाग्रमग्रतः। सम्पिवत्यमृतं तस्माद् योगजिन्मृत्युजित्परः।
दशमस्ताद्द काधारस्तत्र जिह्वाग्रतः कृते। चलने दोहने चैव जिह्वा
जडति लम्बिता। नासिकाप्राप्तजिह्वेयं ताद्द लग्ना भवेत्ततः।
एकादशी भवेज्जिह्वा तलजाधार ईश्वरि । जिह्वाग्रमथने तस्मिन्
पानीयं मधुरं भवेत्। तत्पीतेषु कविर्गीतिज्योतिश्छन्दोविदां
वरः। दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगक्षयङ्करः।
धारयेद्दन्तयोर्मध्ये जिह्वाग्रञ्च बलादपि।
धृत्वार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगन्तु नाशयेत्। नासाधारस्ततो
ज्ञेयो नासालक्षस्त्रयोदशः। मनःस्थिरकरो यस्तु वायुस्थिरकरो
महान्। नासापुटे स्थिरा दृष्टिराधारोऽयं चतुर्द्दशः।
कृतेऽस्मिन् स्वीयतेजः स्यात् प्रत्यक्षं षड्मिासतः। पार्थिवं
त्रुटति क्षिप्रं प्रत्यक्षं स्वीयतेजसा। पञ्चदशो भ्रुवोर्मध्ये

स्थिरदृष्टिस्तथा ध्रुवम्। अस्मिन् दृष्टिः स्थिरा कोटिः किरणानि स्फुरन्ति हि। नेत्राधारः षोडशोऽयमङ्गुल्यग्रेण चालयेत्।

p. 841) पृथ्वीमध्ये तु यत्किञ्चिद्वर्त्तते जठरानलः। प्रत्यक्षं तद्भवेत्सर्वं तदाभ्यासान्न संशयः। सर्वज्ञः प्रभवेत्तेन इति आधारषोडशः॥

इदानीं योगमष्टाङ्गं शृणु लक्षणसंयुतम्। यमश्च नियमश्चैव चासनं प्राणसंयमः। प्रत्याहारो धारणा च समाधिश्च विशेषतः। अष्टाङ्गयोग एभिस्तु चैतेषां लक्षणं शृणु। शान्तिः सन्तोष आहारो निद्राल्पा मनसो दमः। शून्यान्तःकरणश्चेति यमा इति प्रकीर्त्तिताः। चापल्यन्तु दूरे त्यक्त्वा मनःस्थैर्यं विधाय च। एकत्र मेलनं नित्यं प्राणमात्रेण सा मतिः। सदोदासीनभावस्तु सर्वत्रेच्छाविवर्जनम् । यथालाभेन सन्तुष्टः परमेश्वरमानसः। मानदानपरित्याग एते तु नियमा इति। आसनानि च तावन्ति यावन्तो जीवजन्तवः। प्राणायामस्त्रिधा चेति बहुधा प्रथमं शृणु। आसने प्राणसंयामे न शक्ताः सुकुमारकाः। महापुण्यप्रभावेण शक्यते तु महात्मना। इडां शशिप्रभां ध्यात्वा मन्देन्दुना तु पूरयेत्। पूरयित्वा यथाशक्ति ध्यानयोगी तु कुम्भयेत्।

महाज्योतिर्मनो भूत्वा वायुः पूर्णकलेवरः। शक्तित्रासन्तु

सन्त्रास्य रेचयेद्वायुमर्हितः। पिङ्गलामर्कवर्णान्तु

त्यजेद्ध्यात्वा शनैः शनैः। अयं पतङ्गः

काष्ठाग्निप्रत्यासेन पुनः पुनः। कृत्वा कलेवरं शुद्धं

कुर्याद्यत्नैर्महात्मना। मनो निवार्य संसारे विषयकार्ये

तथैव च। मनोविकारभवश्चैव त्यक्त्वा शून्यमयो भवेत्।

प्रत्यहारो भवत्येव सर्वनिन्दाचमत्कृतः। ध्यानन्तु द्विविधं

प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मविभेदतः। स्थूलं मन्त्रमयं विद्धि

सूक्ष्मन्तु मन्त्रवर्ज्जितम्। समाधिर्निश्चला बुद्धिः

श्वासोच्छ्वासादिवर्जितः। पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं

शृण्विदानीं प्रयत्नतः। ब्रह्माण्डे सन्ति ये चाण्डाः

पिण्डमध्येऽपि ते स्थिताः। तलं पादाङ्गुष्ठतले तस्योपरि

p. 842) तलातलम्। महातलं गुल्फयोर्मध्ये गुल्फोपरि रसातलम्।

सुतलं जङ्घयोर्मध्ये वितलं जानुमध्यकम्।

ऊर्वोर्मध्येऽतलं प्रोक्तं सप्तपातालमीरितम्। तलं तलातलञ्चेति

महातलरसातलम्। सप्तपातालमेतत्तु सुतलं वितलातलम्। इदानीं

पिण्डमध्ये तु सप्तलोकं शृणु प्रिये। मूलाधारे तु भूर्लोको

लिङ्गाग्रे तु भुवस्ततः। स्वर्लोको लिङ्गमूले तु मेरुमूले महस्तथा

। मेरुच्छिद्रे जनोलोको मेरुनाड्यां तपस्तथा। कमले मर्त्त्यलोकस्तु

इति लोकः पृथक् पृथक्। भूर्भुवः स्वर्महश्चेति जनश्चैव तपस्तथा। सप्तमः सत्यलोकस्तु सप्तलोक इति स्मृतः। सप्तलोकैस्तु पातालैर्भुवनानि चतुर्दश। अथ ब्रह्माण्डमध्यस्थाश्चत्वारो लोकपालकाः। पिण्डमध्ये तु तान् ज्ञात्वा सर्वसिद्धीश्वरो भवेत्। इन्द्रो ब्रह्मा विष्णुरीशश्चत्वारश्चात्मदेवताः। मूलाधारे चतुष्पत्रे गजारूढो महानिति। सृष्टिकर्त्ता च तत्रैव स्वाधिष्ठाने महान् हरिः। मणिपूरे शूलपाणिरष्टसिद्धीश्वरो महान्। ताद्दृ द्वारे ताद्दृ मध्ये ललाटे वक्षकण्ठके। शृङ्गाटिका कपाले च लम्बिका ब्रह्मरन्ध्रके। नवचक्रमूर्द्धचक्रञ्च त्रिकूटेत्येकविंशतिः। ब्रह्माण्डानि वसन्तीति ज्ञातव्यानि प्रयत्नतः। सप्त द्वीपानि कथ्यन्तेऽधुना तानि शृणु प्रिये । जम्बूद्वीपस्तु मज्जायां शाकद्वीपस्तु मध्यमः। शाल्मद्वीपः शिरोमध्ये मांसमध्ये कुशस्तथा। त्वचि क्रौञ्चो लोममध्ये गोमयद्वीप ईरितः। नखमध्ये तथा श्वेतः सप्तद्वीपा वसुन्धरा। जम्बूः शाकस्तथा शाल्मः कुशः क्रौञ्चश्च गोमयः। श्वेतः सप्तेति खण्डानि सप्तखण्डैर्वसुन्धरा। गुप्तान्येतानि रूपाणि देहमध्ये स्थिराणि च। समुद्राः सप्त कथ्यन्ते पिण्डमध्ये व्यवस्थिताः। लवणेक्षुसुरासर्पिर्दधिदुग्धजलान्तकाः। लवणं स्वेदमध्ये तु इक्षूरक्ते मधु त्वचि। सर्पिर्मेदो वसा मध्ये दधि क्षीरं ललाटके

।

p. 843) वीर्यमध्येऽमृतो ज्ञेयः पादे कूर्मः स्थितो महान्।
इदानीन्तु नवद्वारे नव खण्डानि संशृणु। पाय्वादौ भारतं खण्डं काश्मीरं त्रिकमण्डद्द म्। द्विजखण्डमेकपादं खण्डं वक्ष्ये समण्डलम्। कैवर्त्तं गर्त्तगान्धारं नवखण्डमिति स्थितम्। इदानीं पर्वताश्चाष्टौ कथ्यन्ते शृणु यत्नतः। मेरुदण्डे सुमेरुस्तु पीठमध्ये हिमालयः। वामस्कन्धे तथा दक्षे मलयो मन्दराचलः। विन्ध्यस्तु दक्षिणे कर्णे वामे मैनाक ईश्वरि । ललाटे मध्यदेशे तु श्रीशैलः परमेश्वरि । तथा ब्रह्मकपाटस्थः कैलासः पर्वतो महान्। सुमेरुर्हिमवान् विन्ध्यो मलयो मन्दरस्तथा। श्रीशैलो मैनाकश्चेति कैलासोऽष्टौ च पर्वताः। अपरे पर्वताः सर्वे अङ्गुलीमध्यवासिनः। शरीरे नवनाडीस्था नर्मदा च महेश्वरि । इडायां यमुना देवि पिङ्गलायां सरस्वती। सुषुम्नायां वहेद्गङ्गा चान्योन्यासु च नाडिषु। गङ्गा सरस्वती गोदा नर्मदा यमुना तथा। कावेरी चन्द्रभागा च वितस्ता च इडावती। द्विसप्ततिसहस्रेषु नदीनदपरिस्रवः। इतस्ततो देहमध्ये ऋक्षश्च सप्तविंशतिः। योगाश्च राशयश्चैव ग्रहाश्च तिथयस्तथा। लहरीषु मीनमनी चावाहनं स्थापनं तथा। सर्वाङ्गेषु च देवेशि समग्रं ऋक्षमण्डलम्। त्रयस्त्रिंशत्कोटयस्तु निवसन्ति च

देवताः। तथा पीठानि सर्वाणि देहमध्ये स्थितानि च। हृदये व्योममध्ये तु अनन्ताद्यास्तु वासुकिः। उदरे व्योममध्ये तु परे नागा वसन्ति हि। गन्धर्वकिन्नराः शूरा विद्याधराप्सरादयः। अनेकतीर्थवर्णाश्च गुह्यकाश्च वसन्ति हि। अनन्तसिद्धयो बुद्ध्या प्रकाशो वर्त्तते हृदि। मेघस्य मण्डलं ज्ञेयम् अश्रुपाते तथैव च। चन्द्रार्कौ नेत्रयोर्मध्ये जङ्घा लोमसु साक्षिणः। तृणगुल्मादिकञ्चापि विश्वरूपं स्मरेत्ततः। समग्रदर्शनान्मुक्तः स्वर्गभोगञ्च मत्सुखम्।

p. 844) तदेतच्चिन्तया याति रोगशोकविवर्जितः। यत्कर्मा कर्मणा शङ्का मनोमध्ये भवेद्बहिः। तत्कर्मकरणं मुक्तिरित्याह भगवान् शिवः। यस्य दर्शनमात्रेण रोगशोकविवर्जितः। परमानन्दचित्तः स्यात्तपस्वी चैव कीर्त्तितः। सप्तद्वीपा भवेद्दृष्टा तत्त्वज्ञानं ततो भवेत्। सर्वभावं विजानीयाद् वज्रदेहो भवेत्तथा। सर्पदष्टे विषं न स्यात् क्षुधा निद्रा तृषा तथा। उष्णता शीतता चेति वाक्सिद्धिः स्यान्न संशयः। विद्युत्पातेऽपि देहस्य क्वचिद्धानिर्न जायते। ततोऽसौ वायुयोगी स्याद्दृष्ट्वा पृथ्वीकुलान्वितः। अणिमाद्यष्टसिद्धिः स्यान्महापद्मोदयस्तथा। आगच्छन्ति समीपे च निधयो नात्र संशयः। यत्रेच्छा गमनं तत्र स्वर्गे मर्त्त्यैरसातले।

स्फुरत्याज्ञाख्यः सर्वत्र समीपे परमेश्वरः। कारणे हारणे शक्तो रक्षणेऽपि च पार्वति । आत्ममध्ये मनो नित्यं निर्जने निवसेत् सुधीः। कृत्वात्ममनसोरैक्यं प्राप्नोति परमं पदम्। चन्द्रः सूर्यः स्थिरो यावत् तावद्देहस्थितिस्तथा। तावदेकं समाभाष्य प्राप्नोति च सदागतिः। स भवेत् कविता धीरा निश्चला शान्तिरेव च। गुरुपादप्रसादेन तदैक्यं याति सिद्धिभाक्। अधुना कमलानान्तु शृणु सङ्केतमद्भुतम्। अनेकाकारभेदोत्थं कं स्वरूपन्तु निर्मलम्। कमलं तेन विख्यातं त्रिविधं तत्त्वदेहकम्। तत्राधारश्चतुष्पत्रे सत्त्वरजस्तमोदयः। एतद्भावस्थितश्चात्मा साध्वसाधुकरो भवेत्। अस्मिन् सति स्थिरे चित्ते यमो वन्दीव गच्छति। अनाहतो द्वितीयं यत्कथ्यते शृणु श्रद्धया। अनाहते महापीठे चतुरस्रसमन्वितम्। वर्त्ततेऽष्टदलं पद्ममधोवक्रन्तु सत्पुरम्। स्पर्शशब्दरूपरसगन्धा बुद्धिर्मनस्तथा। अहङ्कारः क्रमादेते तत्राष्टदलसंस्थिताः। सपर्या पृथगाकारा वर्त्तते तत्र निश्चितम्। ध्यानादात्मप्रकाशोऽस्य प्रकाशं कमलं ततः ।

p. 845) यथा सूर्यप्रकाशेन ऊर्द्ध्ववक्रं प्रकाशितम्। आत्मध्यानात् सदा तत्र आयुर्वृद्धिर्दिने दिने। शक्तिप्रसन्नता स्याच्च रोगशोकविवर्जितः। यस्य मुद्राभ्यासशाली सम्यक् सिद्धा च खेचरी। चिदानन्दमयं चित्तं चेतना चन्द्रिकान्विता।

परमात्मा महासूर्यः सूर्य एकः प्रकाशकः।
प्रकाशानन्दयोरैक्यं कर्त्तव्यञ्च निरन्तरम्। दीप्तस्तथा
महाज्योतीरविर्भाति परं पदम्। सदोदितं मनःसूर्यं
चन्द्रज्योतिरिवेक्षते। तन्मध्ये नाभिकर्तेति करणं ना कुलाकुलम्।
अव्यक्तन्तु परं तत्त्वमनित्यं वर्त्तते सदा। एको नाम पुमानस्ति
तस्मात्तस्मात् परं पदम्। तस्मात्तु परमं शून्यं तस्मात्
स्यात्तु निरञ्जनम्। एते पञ्चगुणोपेताः कथ्यन्ते तद्गुणं यथा।
निर्गुणत्वं निर्मलत्वं परिपूर्णत्वमेव च। व्यापकत्वं
केवलत्वं आनन्दस्य गुणा इति। निराकारत्वनित्यत्वनिजत्वञ्च
निरञ्जनम्। निर्णिकेतनता चेति तत्पदस्येति तद्गुणाः।
लीनताशीर्णतामूर्च्छातोयमण्डलता इति। गुणाः पञ्च
समाख्याताः शून्यस्य परमस्य वै। स्वभावं सहजं सत्यं
शान्तिः शान्तिस्वरूपतः। इति। निरञ्जनगुणाः पञ्च एतज्ज्ञानी
महेश्वरः। विद्योत्पत्तिस्तदानीन्तु कथ्यते शृणु यत्नतः।
आनन्दपरमात्मेति परमानन्द एकतः।
प्रबोधपरमानन्दचित्तोत्पत्तिप्रबोधवान्। चिदुदयात् प्रकाशश्च
एषां पञ्च तथैव च। अविनाश्योऽक्षयोऽभेदोऽदाह्यो ह्यखाद्य
एव च। एते पञ्च गुणाः प्रोक्ता अनादो नादवैरिणा।
किरणस्फूर्त्तिविस्फूर्त्तिहर्षवत् परमात्मना। तेतु पञ्च प्रकारेण
गुणाः पञ्च प्रकीर्त्तिताः। विचारश्च प्रभोल्लासा विभावश्च

लयस्तथा। प्रबोधस्य गुणाः पञ्च कीर्त्त्यन्ते तेन हेतुना। अभ्यासकर्तृकमनाः सर्वतत्त्वप्रभा तथा। चिदुदयस्य पञ्चेति गुणा ज्ञेया विशेषतः। बोधनं समयत्वञ्च विस्मृतिः

p. 846) सकलप्रभा। प्रकाशस्य गुणाः पञ्चचैते ज्ञानकराः शुभाः। एतज्ज्ञाने ततश्चैषां ज्ञानमुत्पद्यते महत्। आकाशात् पवनो वायोस्तेजस्तेजस एव च। जलं जलात्तथा पृथ्वी एषां पञ्चगुणास्तथा। अगोचराद्व्यानन्तग्राह्यमेषां तथात्मनः। सञ्चारश्चालनं शेषे पञ्चधूम्राभमम्बरे। उष्मप्रकाशरक्ताभज्वालादाहस्तु तेजसा। प्रकाशादेव शैथिल्यमधुता श्वेततज्जले। स्थूलसाकारकाठिन्यगन्धं पातमृदौ तथा। महाभूतानि पञ्चेति देहमध्येऽधुना शृणु। महाभूतानि पञ्चेति पृथ्वीतेजो मरुत् खकम्। एतेषाञ्च तथा पञ्चगुणस्थानं शृणु प्रिये । अस्थि मांसं लोम नाडी त्वक् चेति पृथिवीगुणाः। क्षुधातृष्णालस्यनिद्रा ग्लानिश्च पञ्च वारिणः। रोगो लज्जा भयोद्वेगौ धारणा च मरुद्गुणाः। एतज्ज्ञानेनैव तेषां बुद्धिरुत्पद्यते शुभा। यद्यपि सर्गकाण्डे पृथ्व्यादेर्गुणा उक्तास्तथाप्येतज्ज्ञानेनेत्यनेन कार्यकारणभावदर्शनाय पुनरुच्यन्ते। मनो बुद्धिरहङ्कारश्चित्तं चैतन्यमेव च। एते पञ्चप्रकाराश्च

अन्तःकरणसम्भवाः। मननामननं ज्ञेयं बुद्ध्यादिपञ्च पञ्च तु। विवेकशान्तिसन्तोषक्षमावैराग्यतेति च। एते पञ्चगुणा बुद्धेरहङ्कारगुणान् शृणु। अहम्भावमहञ्चादियुगान्तं हिंसनं तथा। वृत्तिः स्मृतिर्मतिस्त्याज्यं निराशं चैतिका गुणाः । निःस्पृहता द्वेषताधैर्यं विमर्षचिन्तनं तथा। चित्तेर्गुणास्त्रयो जीवगुणान् शृणु महेश्वरि । आस्था श्रद्धा कृपा भक्तिः सत्यं सत्त्वगुणा इति। त्यागो भोगश्च श्रद्धा च सार्थवस्तुस्पृहा तथा। रसो पञ्चगुणाः चैते तामसस्य गुणान् शृणु। प्रमोदः स्वादकलहौ विवादो भ्रान्तिवर्द्धनम्। वञ्चनञ्च तथा शोकस्तामसस्य गुणा इमे। स्वप्नजाग्रत्सुषुप्तानि चैतन्यं जीवका गुणाः। एतादृशि सति तत्त्वं चैतन्यात्तद्भवेदिति।

p. 847) प्रकृतीच्छा क्रिया माया वचः पञ्च गुणा इति। आशा तृष्णास्पृहाकाङ्क्षामिथ्यान्तं प्रकृतेरिति। उन्मादो वासना वाञ्छा चेक्षिता च गुणाः प्रिये । शरणं सत्कुलाचारः कार्यनिश्चय उच्यते। इदं योगरहस्यञ्च न वाच्यं मूर्खसन्निधौ॥

योगदेशस्तु तत्रैव॥ उत्पातरहिते देशे कण्टकादिविवर्जिते। अभ्यस्यते सदा योगः समः स्यात् सुखदुःखयोः। सुराजनि

समाश्रित्य कर्त्तव्यो निरुपद्रवे। देशे तु सर्वशस्याढ्ये लोभमोहविवर्जिते। स्तुतिर्निन्दा न कर्त्तव्या साधुना सत्यवादिना॥ योगानधिकारिणमाह तत्रैव॥ मनोमध्ये दया नास्ति सदा यः कलहप्रियः। स्वकार्यलोभने शीलो गुरुकार्यपराङ्मुखः। एतस्मै च न दातव्यं वक्तव्यं तस्य सन्निधौ। नञुभयत्र सम्बध्यते न वक्तव्यमित्यर्थः। योगाधिकारिणोऽपि तत्रैव॥ भावाभावविनिर्मुक्तः सर्वग्रहविवर्जितः। सदानन्दमयो योगी सदाभ्यासी सदा भवेत्। विरुद्धे दुःखदेशे च विरूपेऽतिभयानके। एतदनिष्टसंस्पर्शे न्यूनाधिके बलाधिके। एवम्भूतस्य कर्माणि सङ्कल्परहितानि च। एवं गच्छन् स्वपन् पश्यन् पापपुण्यैर्न लिप्यते। उत्पन्नतत्त्वबोधः स्यात् सदा शीलस्य सर्वदा। परे दृष्टिविलं न स्याद् विविधानि मृतानि च। अन्तःकरणमेतस्ययोगिनो निष्क्रियं तु स। सर्वदा सहजस्तस्य निष्कलाध्यात्मवादिनः। यदा प्रयत्ननिष्पाद्यं ग्राह्यं सर्वमकारणम्। यस्य चित्ते हठं नास्ति सहजानन्दनिर्भरम्। कर्त्तव्या च स्थिरा दृष्टिस्तेनैव परमं स्थिरम्। मनः स्थिरञ्च तेनैव कर्त्तव्यं तत्परं पदम्। इदानीं योगमाहात्म्यं कथ्यते यद्बवेत्ततः। गुरोरनुग्रहाच्छास्त्रपाठादाचारतस्तथा। वेदान्तार्थरहस्यार्थसर्वज्ञानादुपासनात्। आसनाद्धारणाद्ध्यानाल्लयषट्कर्मसाधनात्।

आसनाच्चतुरशीतिवैराग्यत्यागसम्भवात्।

p. 848) हठयोगाद्वरौषध्यात् मुद्रासाधनमानतः।
वनवासाद्बहुक्लेशात्तथा मन्त्रादिसाधनात्।
बहुदानतपस्तीर्थसेवनाद् दानशिक्षणात्। सन्ध्यात्रयग्रहेणाथ
षडदर्शग्रहणात्तथा। शिरोम्ण्डगतो न्यासाद् योगतत्त्वञ्च
विद्यते। गुरुपादोदकं शिष्टसेविना सत्यवादिना।
कन्यास्त्र्यादिदृष्टिपातहर्षगतिविवर्त्तनात्। प्रसादात् सद्गुरोः सम्यक्
प्राप्नोति परमं पदम्। न गुरोरधिकं तत्त्वं यत्तस्मात् परमं
पदम्। निमेषार्द्धेन तस्यैव आज्ञापालनतो भवेत्।
महानन्दशतप्राप्तिस्तस्मै श्रीगुरवे नमः।
नानाविकल्पविभ्रान्तिनाशञ्च कुरुते तु यः। सद्गुरुः स तु विज्ञेयो
न तु वैरप्रकल्पकः। अत एव महेशानि सद्गुरुः शिव आदितः।
सत्यवादी च सच्छीलो गुरुभक्तो दृढव्रतः। स्वल्पाचाररतात्मा यो
दानादिशीलसंयुतः। कापट्यलोभविन्यासौ
महावंशसमुद्भवः। ईदृशः सद्गुरुस्तस्य सङ्गतौ यत्नवान्
भवेत्। तदेव मनसः शान्तिं प्राप्नोति परमं पदम्॥

दत्तात्रेयसंहितायां प्रथमाध्यये तु॥ योगो हि बहुधा
ब्रह्मन् तत्सर्वम् कथयामि ते। मन्त्रयोगो लयश्चैव

हठयोगस्तथैव च। राजयोगश्च सर्वेषां योगानामुत्तमः स्मृतः॥ इति योगभेदः॥

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च चतुर्द्धा परिकीर्त्तिता। इति योगावस्था।
एतेषां विस्तरंवक्ष्ये इत्थं श्रोतुमिहेच्छसि। अङ्गेषु मातृकान्यासपूर्वं मन्त्रं जपन् सुधीः। एवञ्च मन्त्रसिद्धिः स्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते। मृदुस्तत्राधिकारी स्याद्द्वादशाब्दैस्तु साधनात्। प्रायेण लभते ज्ञानं सिद्धिश्चैवाणिमादिका। अल्पबुद्धिरयं योगः सेवते साधकाधमः। मन्त्रयोगश्च यः प्रोक्तो योगानामधमः स्मृतः॥ इति मन्त्रयोगः॥
लययोगश्चित्तयोगात् सङ्केतैश्च प्रजायते। आदिनाथेन सङ्केतानन्तकोटिः प्रकीर्त्तिता।

साङ्कृतिरुवाच।

भगवन्नादिनाथस्य कोऽयं रूपः स उच्यताम्॥

दत्तात्रेय उवाच॥

देवदेवस्य नामेदं आदिनाथश्च भैरवः। स्वशरीरैश्च देवोऽयं लीलया च विरिञ्चिभः। श्रीकण्ठपर्वते गौर्या सह प्रथमनायकः। महेन्द्रपर्वते चैव कदलीवनगोचरे। गिरिकूटे चित्रकूटे सपादनियुते गिरौ। कृपयैकैकसंयुक्तं शवरेभ्येऽपि दत्तवान्। तानि सर्वाणि वक्तुं हि न शक्नोमि तु विस्तरात्। कानिचित् कथयिष्यामि सहजाभ्यासतः सुखम्। तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् शून्यं ध्यायेदहर्निशम्। अयमेको हि सङ्केत आदिनाथेन भाषितः। नासाग्रदृष्टिमात्रेण परमः परिकीर्त्तितः। शिवः पद्मे तु भर्गस्य ध्यानं मृत्युञ्जयः परः। हुँ। भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण परः सङ्केत उच्यते। विभूतिलेपलाभोऽपि उत्तमः परिकीर्त्तितः। स्वस्य दक्षिणपादस्याङ्गुष्ठेन लयमुत्तमम्। उत्तमः शरवद्भूमौ शयनञ्चोक्तमुत्तमम्। शिथिले निर्जने देशे कुर्याच्चेत् सिद्धिमाप्नुयात्। एवञ्च बहुसङ्केतान् कथयामास शङ्करः। सङ्केतैर्बहुभिः पुण्यैर्यस्य चित्तं लयं गतम्। स एव लययोगः स्याद् हठयोगं ततः शृणु। इति॥ अत्र सर्वयोगोत्तमत्वेनादौ हठयोग उक्तः। मन्त्रयोगस्तु साधनरूपतया योगप्रकरणेन लिखित इति। शिवागमे पञ्चमपटले॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि कालपूरुषलक्षणम्। येत

विज्ञानमात्रेण त्रिकालज्ञो भवेन्नरः। कालोदरस्थितश्चापि येनोपायेन लक्ष्यते। तद्वदामि समासेन यथोद्दिष्टं शिवागमे। एकान्ते निर्जने गत्वा कृत्वादित्यन्तु पृष्ठतः। निरीक्षेत्तु निजां छायां कण्ठदेशे समाहितः। ततश्चाकाशं वीक्षेत तत्र पश्यति शङ्करम्। ॐ ह्रीं परमात्मने नमः। अष्टोत्तरशतं जप्त्वा ततः पश्यति शङ्करम्। शुद्धस्फटिकसङ्काशं नानारूपधरं हरम्। षण्मासाभ्यासयोगेन भूधराणां पतिर्भवेत्। वर्षद्वयेन हे नाथ कर्त्ता हर्त्ता स्वयं प्रभुः।

p. 850) त्रिलोकत्वमवाप्नोति परमानन्ददायकम्। सन्तताभ्यासयोगेन नास्ति किञ्चित् सुदुर्लभम्। तद्रूपं कृष्णवर्णञ्च यः पश्येद्व्योम्नि निर्मले। षण्मासान्मृत्युमाप्नोति स योगी नात्र संशयः। पीते व्याधिस्तथा रक्ते नीले हत्यां विनिर्दिशेत्। नानावर्णस्वरूपेऽस्मिन्नुद्वेगो जायते महान्। पादगुल्फोदराणाञ्च विनाशो मृत्युमादिशेत्। अर्द्धवर्षेण वर्षेण क्रमाद्वर्षद्वयेन च। विनष्टे दक्षिणे बाहौ स्वबन्धुर्म्रियते ध्रुवम्। वामबाहौ तथा भार्या विनश्यति न संशयः। शिरोदक्षिणबाहूनां विनाशे मृत्युमादिशेत्। अशिरोमासमरणं विना जङ्घे दिनैर्नरः। अष्टाभिः

स्कन्धनाशे तु शरीरार्द्धे तु तत्क्षणात्। योगार्णवे॥ प्रातः पृठगते रवावनिमिषं छायां गते स्वां चिरं दृष्ट्वोर्द्ध्वं नयनेन यं सितनरं छायानरं पश्यति। तत्कर्णांसकरास्यपार्श्वहृदयाभावे क्षणेऽर्काश्वदिक् भूवाणाक्षिसमाः शिरोविगमतो मासांस्त्वसौ जीवति।

ज्ञानसारे द्वितीयाध्याये॥ रसनामर्द्धगां कृत्वा कलार्द्धं योऽवतिष्ठते। क्षणेन मुच्यते देवि व्याधिमृत्युजरादिभिः। रसना त्वन्तरे नित्यं यावद्ब्रह्मविलं गता। अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत्। मासार्द्धं जीयते मृत्युः सत्यं सत्यं हि पार्वति । सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो योगीन्द्रो नात्र संशयः। रसनाताद्द मूले च वायुं पीत्वा शनैः शनैः। षण्मासाभ्यन्तरे देवि महायोगी भविष्यति। रसनास्वादसम्भेदं विशेषं श्रृणु पार्वति क्षीरेण नश्यति व्याधिः कटुकण्डुविनाशनम्। सुस्वादेन महादेवि बालपापविनाशनम्। घृतस्वादनमात्रेण अमरत्वं लभेन्नरः। मधुस्वादरसाच्चैव शास्त्रमुद्गिरते स तु। मिष्टान्नखण्डखाद्यानि लड्डूकस्वादवर्त्तिनि।

p. 851) एवमादीन्यनेकानि कामधेनुरुपस्थिता। दिव्यकन्यां

रमेन्नित्यमाकृष्टिर्जायते सदा। अणिमादिगुणोपेत ऊर्द्धरेताः प्रजायते। हिक्कां दद्यात् सदा वक्रे घ्राणञ्चैव विजृम्भते। एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः। योगिनीगणमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः। न क्षुधा न तृषा निद्रालस्यं देवि प्रजायते। भवेच्च स्वर्गगामीव सर्वदोषविवर्जितः॥

इति श्रीप्राणतोषिण्यां षष्ठे ज्ञानकाण्डे राजयोगरूपपल्लवकथनं नाम तृतीयः परिच्छेदः॥

योगज्ञानार्थं क्षुद्रब्रह्माण्डत्वेन शरीरमुक्तम्। निर्वाणतन्त्रे दशमपटले यथा॥ कथितं वाह्यदेशस्य ब्रह्माण्डस्य तु लक्षणम्। तन्मध्ये वर्त्तते साक्षाद्भुवनानि चतुर्दश। तदेव विग्रहं देवि महाब्रह्माण्डमध्यगम्। एवं बहुविधं देवि तत्र ब्रह्माण्डके स्थितम्। वृहद्ब्रह्माण्डे ये सर्वे तेऽपि यस्य शरीरिणः। पृथिव्यां तेऽपि वर्त्तन्ते जन्तोराकारविग्रहाः महाब्रह्माण्डमध्ये तु वृहद्ब्रह्माण्डमेव च। तन्मध्ये जन्तवो देवि तन्मध्ये भुवनानि च। दृष्टिमात्रेण भेदोऽस्ति स्थूलसूक्ष्मादि भेदतः। महाब्रह्माण्डके यद्यत् प्रकारं परमेश्वरि तत्तत्सर्वं हि देवेशि वृहद्ब्रह्माण्डमध्यतः॥ चतुर्थपटले॥ श्रृणु देवि

प्रवक्ष्यामि वृहद्ब्रह्माण्डलक्षणम्। मेरुः पर्वतमध्ये च सर्वदेवाश्रयः प्रिये । महाधीरा नदी तत्र मध्यदेशे तु सा स्थिता। सुमेरोश्चोर्द्धदेशे च सत्यलोको वरानने । अधोभागे महेशानि प्रतिष्ठति रसातलम्। एवं क्रमे मेरुमध्ये भुवनानि चतुर्दश। पातालसप्तकस्योर्द्धे ब्रह्मपद्मं महेश्वरि । आधारचक्रं तत् पद्मं धरामध्ये चतुर्दलम्। पद्ममध्ये वीजकोशे क्षितिचक्रं मनोहरम्। बलयाकाररूपेण समुद्राः सप्त संस्थिताः। जम्बूद्वीपं मध्यदेशे चतुष्कोणं मनोहरम्।

p. 852) त्रिकोणं मदनागारं कन्दर्पश्चाधिदेवता। इन्द्ररूपं हि लंबीजं गजेन्द्रवाहनं शिवे । त्रिकोणे मदनागारे लिङ्गरूपी महेश्वरः। मायाशक्तिर्महेशानि भुजगाकाररूपिणी। तयैव वेष्टितं लिङ्गं सार्द्धत्रिबलयाकृति। लिङ्गच्छिद्रं स्ववक्रेण समाच्छाद्य सदा स्थितम्। इन्द्रवीजं वरारोहे लिङ्गस्य वामदेशके। सुसिद्धं ब्रह्मसदनं नादोपरि सुसुन्दरम्। तत्रैव निवसेद् ब्रह्मा सृष्टिकर्त्ता प्रजापतिः। वामभागे च सावित्री वेदमाता सुरेश्वरी। तस्याः प्रसादमासाद्य सृष्टिं वितनुते सदा। यद्रूपं ब्रह्मसदनं लक्षयोजनविस्तृतम् तत् सर्वं परमेशानि ऋग्वेदाख्या मयोदितम्। त्रिकोणं परमेशानि द्विषष्टिकुण्डलाहिवत्। तदेव पर्वतं

प्रोक्तं सर्वदेवाश्रयं हि तत्। त्रिकोणमध्ये तद्वाह्ये पश्यापूर्वं वरानने । स्थावरं पर्वतं पश्य कीटं पशुमनुत्तमम्। खगं नगादिकं देवि नास्ति किं पृथिवीतले। त्रिकोणवाह्ये गिरिजे पर्वतं बहुरूपकम्। नीलाचलं मन्दराख्यं पर्वतं चन्द्रशेखरं। हिमालयं सुवेलञ्च मलयं भस्मपर्वतम्। चतुष्कोणे वसेद्देवि एतत् सप्तकुलाचलम्। तृणगुल्मलतादीनि नानारूपाणि तत्र वै। जायन्ते च म्रियन्ते च पूर्वोक्तेनैव वर्त्मना॥ इति मूलाधारकथनम्॥

पञ्चमपटले॥

शिव उवाच॥

एतत् पद्मस्योर्द्धदेशे भीमाख्यं पङ्कजं शुभम्। पत्रषट्कं तथा वृत्तं चतुर्द्वारविभूषितम्। पद्ममध्ये वीजकोषे भुवोलोकं मनोहरम्। सिन्दूरसदृशं रक्तवर्णेन भूषितं तदा। तस्योर्द्धे निवसेद्विष्णुः श्रीवाण्यौ वामदक्षिणे । ब्रह्मणा सृज्यते लोकः पाल्यते चक्रपाणिना। वैकुण्ठं नाम तत् स्वर्गं नानादेवालयं हि तत्। वैकुण्ठस्य दक्षभागे गोलोकं सर्वमोहनम्। तत्रैव राधिका देवी द्विभुजो मुरलीधरः।

नारदाद्यैः सुरगणैः शोभितं वेदपारगैः।
वैकुण्ठसदृशं स्थानं नास्ति ज्ञाने च मामके। अग्रे मध्ये
तथा वामे ज्योतिषां परिपश्यति। नानाभोगयुताः सर्वे
नानारत्नोपशोभिताः। इन्द्राद्या देवताः सर्वा यथा सर्वं
प्रपश्यति। तथैव भूमिगाः सर्वे तिष्ठन्ति स्तुतिहेतवे।
महातत्त्वमयं लोकं वेदबाहुविराजितम्। पीताम्बरं
शान्तमूर्त्तिं वनमालाविराजितम्। एवं सर्वं भक्तजनं
वैकुण्ठे चोपशोभितम्। विष्णुशब्दं विष्णुगणं वैष्णवं
विष्णुरूपकम्। विष्णुनाम विना नास्ति वैकुण्ठे परमेश्वरि ।
यद्रूपं गोलकं धामं तद्रूपं नास्ति मामके। ज्ञाने वा
चक्षुषोः किं वा ध्यानयोगेन विद्यते। शुद्धतत्त्वमयं देवि
नानादेवेन शोभितम्। मध्यदेशे गोलकाख्यं
श्रीविष्णोर्लोभमन्दिरम्। श्रीविष्णोः सत्त्वरूपस्य यत् स्थलं
चित्तमोहनम्। तस्य स्थानस्य महात्म्यं किं मया कथ्यतेऽधुना
। तत्रैव सततं भाति द्विभुजो मुरलीधरः। तदा सत्त्वमयो
विष्णुर्भुवनं पाति निश्चितम्। वैष्णवस्य महामोक्षो यत्रैव
परमेश्वरि । इति स्थानस्य माहात्म्यं संक्षेपेण मयोदितम्।
विस्तारेण न शक्नोमि जन्मान्तरशतेन च। वीजकोषस्य वाह्ये तु
वेष्टितं तोयमण्डलम्। प्रमाणं सुन्दरं तोयं यथा
क्षीरोदसागरम्। धूम्रस्य ज्योतिषाकारं कोटिचन्द्रसमप्रभम्।

बलयाकाररूपेण सुशुभ्रं तोयमण्डलम्। गङ्गादिसरितः सर्वास्तथैव भान्ति सुन्दरि । इन्द्रादिदेवताः सर्वाः स्तूयमाना निरन्तरम्। गन्धर्वयक्षनागादिकुष्माण्डा भैरवास्तथा। नानासुखविलासेन सदा चैकाग्रचेतसः। विष्णुगानं प्रकुर्वन्ति स्तुतिभक्तिपरायणाः। वेदगानं प्रकुर्वन्ति चतुर्वक्त्रेण वेधसा। मालवाद्याश्च षड्रागाः षट्त्रिंशद्रागिणी तथा। वेदगाने च भावन्तो मूर्त्तिमन्तः सदैव हि। मालवेनैव रागेण सामगानं सदा प्रिये । मल्लारेण सदा पूर्वं वसन्तेन तथा पुनः। हिल्लोलेन यजुः पाठं सदा कुर्वन्ति वेधसा। कर्णाटेनैव ऋग्वेदं श्रीरागेण तथा शिवे । निर्दिष्टपाठमेतत्तु अनिर्दिष्टमतः परम्। अत्रैव सन्ति ते रागाः सहस्राणि च षोडश। मुरारेर्मुलरीगानात् सर्वस्तालः प्रजायते। तेन तालेन रागेण सदा गायन्ति वेधसा। तद्रागस्य विभागं हि कुर्वन्ति मुनयो जनाः वसन्ताद्याश्च ऋतवस्तिष्ठन्ति तत्र सन्ततम्। नानाऋतुप्रसूनेन भूषितं मुरलीधरम्। तत्रैव राधिका देव नानासुखविलासिनी। वदन्ती मुरलीगानं कुरु कान्त प्रमोहणम्। येन शब्देन कामस्य उत्पत्तिर्जायते सदा। तद्रागञ्चैव तत्तालं कुरु गानं प्रयत्नतः। एवमानन्दसंयुक्ता महावेशविलासिनी। वामभागे सदा भाति राधिका भक्तवत्सला। तथा। आदौ राधां ततः कृष्णं जपन्ति ये च मानवाः। सद्गतिं चैव तेषां हि दास्यामि नात्र संशयः

। गुरुणा भावमार्गेण मन्त्रमार्गेण चैव हि। ये जना मां भजन्त्येव ते नरा मत्समाः सदा। या नारी मामभेदेन भजते पुरुषं तथा। तत्समाना च सा नारी जायते नात्र संशयः। भक्त्या वाप्यथवाऽ।भक्त्या जपन्ति युगलं यदि तव भक्त्या प्रदास्यामि मद्गतिं श्रृणु राधिके ॥ इति स्वाधिष्ठानकथनम्॥

षष्ठपटले॥ एतत्पद्मस्योर्द्धदेशे महापद्मं सुदुर्लभम्। दशपत्रं नीलवर्णं सहजं घोररूपकम्। डादिफान्तैः सचन्द्रैश्च पङ्कजञ्चातिशोभनम्॥ तन्मध्ये वीजकोषे निवसति सततं वह्निवीजं सुसिद्धम् वाह्ये तत् त्रैपुराख्यं नवतपननिभं स्वस्तिकं तत्त्रिभागे॥ स्वर्लोकाख्यमिदं देवि सर्वदेवप्रपूजितम्। साकारं वह्निवीजञ्च सदैव मेषवाहनम्। रुद्रालयं हि तत्रैव महामोहस्य नाशनम्। भद्रकाली महाविद्या वामभागे सुशोभिता। भद्रकाली महाविद्या सदा संहारकारिणी।

p. 855) ब्रह्मणा सृज्यते लोकः पाल्यते विष्णुरूपिणा। परो देवो रुद्ररूपः सदा संहारकारकः। संहरेद्रुद्ररूपस्तु भद्रकालिकया सह। रुद्रस्य भाषणाद्देवि किं न सिध्यति भूतले । यद्रूपं कथितं पूर्वं गोलोकं सर्वमोहनम्। तस्माद्वै

सर्वतोभावे रुद्रलोकं चतुर्गुणम्। महामोक्षप्रदं नित्यं रुद्रं भस्माङ्गभूषणम्। भ्द्रकाली महाविद्या रुद्रस्य वामदेशके। ततः कालीं महाविद्यां सदैव मुरलीधरः। आराध्य वहुयत्नेन वैकुण्ठाधिपतिर्भवेत्। गोलोकाधिपतिर्देवि स्तुतिभक्तिपरायणः। कालीपादप्रसादेन स भवेल्लोकपालकः। लोकानां रक्षनार्थाय सस्त्रीको मुरलीधरः। समाराध्य भद्रकालीं गोलोके निवसेत् सदा। प्रसादं कालिकायाश्च विष्णुना भुज्यते सदा। अतश्च पालको विष्णुर्महासत्त्वपरायणः॥ इति मणिपूरकथनम्॥

सप्तमपटले॥ एतत्पद्मस्योर्द्धदेशे विमलं पद्ममुत्तमम् । शोभितं द्वादशिः पत्रैः शोणबन्धूकसन्निभम्। वाञ्छन्ति रिक्तफलदं सिद्धिसिन्दूरसोदरम्। पद्ममध्ये वीजकोषे षड्कोणमण्डलं शुभम्। मण्डलस्य मध्यदेशे वायुवीजं मनोहरम्। सवीजं वायुवीजेन वेदबाहुविराजितम्। लोकत्रयस्य ईशानमीश्वरं सर्वपूजितम्। या विद्या भुवनेशानी त्रिषु लोकेषु पूजिता। ईश्वरस्य वामभागे सा देवी परितिष्ठति। महर्ल्लोकमिदं भद्रे पूजास्थानं सुरेश्वरि ॥ तत्रैव मानसं योगं कुरुते योगविद्वरः। सिन्दूरारक्तचार्वङ्गी स्फाटिकैर्निर्मिता यतः। अतश्च मानवाः सर्वे ज्योतिषं परिपश्यति। सर्वावयवसंयुक्ता

देवास्तिष्ठन्ति सन्ततम्। भूमिगाः परिपश्यन्ति चक्राकारं हि तैजसम्। स्वर्लोकगामिनः सर्वे परिपश्यन्ति साकृतिम्। अङ्गभेदं न पश्यन्ति स्थूलरूपनिरीक्षणम्। यथैव भूमिगा लोकाः प्रसरन्ति महीतले। तथैव देवताः सर्वाः स्वर्गे तिष्ठन्ति पार्वति ।

p. 856) भूर्लोके निवसेद्ब्रह्मा भुवोलोके जनार्द्दनः। स्वर्लोके निवसेच्छम्भुः सदा संहारकारकः। ब्रह्मादीनाञ्च ईशानः सर्वकर्त्ता च ईश्वरः। सर्वस्वामिस्वरूपश्च सर्वकर्ता च ईश्वरः । गोलोकं कथितं देवि यद्रूपं शोभितं सदा। तस्माच्छतगुणं देवि महर्लोकं सुसुन्दरम्। विस्तीर्णञ्च शतगुणं सर्वं शतगुणं शिवे । महर्लोकस्य माहात्म्यं किं वक्तुं शक्यते मया। महर्लोके वसेद्यो हि सामान्यभावतत्परः। तस्मादेव शतैकाशं गोलोके मुरलीधरम्। तदाज्ञां प्राप्य सहसा सृज्यते पद्मयोनिना। तदाज्ञया पाति लोकान् द्विभुजो मुरलीधरः। एवं हि रुद्ररूपेण संहरत्यखिलं जगत्। सर्वकर्त्ता यतो देवो ह्यत एव महेश्वरि । ईश्वरः सर्वकर्त्ता च निर्गुणश्चाचलः शिवः। भुवनेशीं समासाद्य सर्वस्वामी च ईश्वरः। अत एव महेशानि स एव मोक्षदायकः। विश्वमाता च सा देवी विश्वपालनकारिणी। मोक्षदा सर्वलोकानां मुक्तिदा विश्वमातृका। भुवनेशीं विना

ईशः किञ्चित् कर्तुं न शक्यते। अत एव हि सा देवी मोक्षदा सर्वरूपिणी। इत्यनाहतकथनम्।

अष्टमपटले॥

शङ्कर उवाच।

अस्योर्द्ध्वे निर्मलं पद्मं सर्वमोहनकारणम्। षोडशैः पत्रकैर्युक्तं मोहान्धाकारनाशनम्। धूममध्ये यथा वह्निस्तथा ज्योतिर्मयं प्रिये । पद्ममध्ये वराटे च जनोलोकं सुसुन्दरम्। महामोहान्धशमनं तद्बाह्ये चन्द्रमण्डलम्। देववृन्दैर्गाथकैश्च मुनिभिः परिशोभितम्। गोलोकस्य लक्षगुणमिदं स्थानं सुदुर्लभम्। दैर्घ्येण च मयोक्तञ्च विस्तीर्णञ्च तथा पुनः। सर्वं लक्षगुणं देवि गोलोकान्नात्र संशयः। वीजकोषे मणिद्वीपे षट्कोणं यन्त्रमुत्तमम्। यन्त्रमध्ये च वृषभं महासिंहार्द्धदेहकम्।

p. 857) तस्योपरि महागौरी दक्षभागे सदाशिवः। त्रिनेत्रं पञ्चवक्त्रश्च प्रतिवक्त्रे त्रिलोचनः। विभूतिभूषिताङ्गश्च रजताद्रिसहोदरः। व्याघ्रचर्मधरो देवोऽणिमादिभिर्विभूषितः।

लोकानामिष्टदाता च लोकानां भयनाशनः। लोकानां भुक्तिजनको लोकानां मुक्तिदायकः। सदानन्दकरो देवश्चार्द्धनारीश्वरो विभुः। क्वचित् ज्योतिर्मयो देवः क्वचिदाकारवर्जितः। देवानां पूज्यरूपश्च देवानां स्वामिरूपकः। भक्तस्य मुक्तिदो नित्यं विष्णुत्वदायकः प्रभुः। विल्वपत्रैः पूजकस्य निजसायुज्यदायकः। गोलोकाधिपतिं कृत्वा भक्तं रक्षति यः शिवः। तस्य देवस्य माहात्म्यं विस्तारेण च चण्डिके । या गौरी लोकमाता च ब्रह्मार्द्धाङ्गस्वरूपिणी। त्रिगुणा सा महादेवी गुणैकेन पिनाकधृक्। तस्याः सङ्गं समासाद्य सर्वकर्ता सदाशिवः॥ इति विशुद्धस्थानकथनम्॥

नवमपटले॥

शङ्कर उवाच॥

एतत् पद्मस्योर्द्धदेशे ज्ञानपद्मं सुदुर्लभम्। पद्मद्वयसमायुक्तं पूर्णचन्द्रस्य मण्डलम्। पद्ममध्ये वीजकोषे स्मरेच्चिन्तामणेः पुरीम्। तन्मध्ये नवकोणञ्च यन्त्रं परमदुर्लभम्। शम्भुवीजं हि तन्मध्ये साकारं हंसरूपकम्। हंसः परं ब्रह्मरूपः साकारः शिवरूपकः

। तारचञ्चूर्वरारोहे निर्गमागमपक्षवान्।
शिवशक्तिपदद्वन्द्वं विन्दुत्रयविलोचनम्। विहारश्चास्य हंसस्य हेमपङ्कजपूजिते। एवं हंसो मणिद्वीपे तस्य क्रोडे परः शिवः। वामभागे सिद्धकाली सदानन्दस्वरूपिणी। तस्याः प्रसादमासाद्य सर्वकर्त्ता महेश्वरः। तपोलोकमिदं भद्रे सर्वलोकस्य दुर्लभम्। यत्र ब्रह्मादयो देवा ध्यानं कुर्वन्ति सर्वदा। मनसापि न लभ्येत योगेन तपसा न च। तपोलोकं गोलोकस्य चतुर्लक्षणं शिवे । ब्रह्मलोकेषु ये देवा वैकुण्ठे ये सुरादयः। शम्भुलोके वसेद् यो हि ते च भक्तिपरायणः।

p. 858) तपसापि न लभ्येत तपोलोकगतिः शिवे । तपोलोकसमो नास्ति लोकमध्ये सुलोचने । सालोक्यं हि महर्लोके सारूप्यं जनलोकके। सायुज्यं च तपोलोके निर्वाणं हि तदूर्द्धके। ततो ब्रह्मादयो देवास्तपोलोकार्थिनः सदा। इति ते कथितं कान्ते क्रमषट्कस्य लक्षणम्। यज्ज्ञानादमरत्वञ्च जीवन्मुक्तश्च साधकः। यज्ज्ञात्वा जननीगर्भं न विशेत्तु कदाचन॥ इति ज्ञानस्थानकथनम्॥

दशमपटले॥

शङ्कर उवाच।

ज्ञानपद्मस्योर्द्धदेशे सहस्रदलपङ्कजम्। अधोवक्त्रं महापद्मं सुमेरोर्मध्यसंस्थितम्। शुक्लं रक्तं तथा पीतं कृष्णं हरितमेव च। विचित्रचित्ररूपेण नानावर्णेन शोभितम्। शुक्लं क्षणात् क्षणाद्रक्तं क्षणात् पीतं सुशोभितम्। यस्मिन् क्षणे शुक्लवर्णं हरितं वर्णमुत्तमम्। चित्ररूपञ्च चार्वङ्गि धत्ते कस्मिन् क्षणे क्षणे। एवं नानाविधं देवि तत् पद्मं शोभितं सदा। यथैव धाम गोलोकं प्रतिपत्रे तथैव हि। गोलोकाधिपतिस्तत्र भक्तिभावपरायणः। कैलासाधिपतिर्देवि ध्यानयोगं सदाभ्यसेत्। एवं ब्रह्मादयो देवा इन्द्राद्यास्त्रिदिवेश्वराः। स्तुतिभक्तिपराः सर्वे दीनभावे सदा स्थिताः। लक्षं लक्षं महेशानि तत्रैव मुरलीधरः। शतलक्षं तत्र रुद्रो ब्रह्मा लक्षशतं प्रिये । प्रत्यहं परमेशानि ब्रह्माण्डा बहवोऽभवन्। तन्मध्ये स्थापयेद् ब्रह्मा तत्रैव कमलापतिम्। शिवं बहुविधाकरं तत्रैव स्थापयेत्ततः। एवं हि परमेशानि नानाशक्तिं प्रविन्यसेत्। प्रतिब्रह्माण्डमध्ये तु ब्रह्मादिदेवतात्रयम्। नानाशक्तियुतं कृत्वा ब्रह्माण्डस्थापनञ्चरेत्। ब्रह्मपद्मे पृथिव्यान्तु वर्त्तन्ते मानुषादयः। ते सर्वे देवि ब्रह्माण्डस्तन्मध्ये भुवनानि च।

p. 859) पातालसप्तकं तत्र तत्रैव स्वर्गसप्तकम्। एवं चक्रे सर्वदेहे भुवनानि चतुर्द्दश। प्रतिदेहं परेशानि ब्रह्माण्डं नात्र संशयः॥ तथा। स्थानं बहुविधाकारं सर्वदेहस्य चाश्रयम्। तन्मध्ये सत्यलोकञ्च महारुद्रस्य कारणम्। दशकान्तेन स्वर्णेन निर्मितं चक्रपाणिना। दिक्षु तोयमण्डलञ्च तथा पूर्णेन्दुमण्डलम्। परितः पारिजातानि मध्ये कल्पद्रुमः पुनः। कल्पद्रुमस्य निकटे ज्योतिर्मन्दिरमेव च। ओं उद्यदादित्यसङ्काशं चतुर्द्वारविभूषितम्। मन्दवाद्यसमायुक्तं गन्धपुष्पैरलङ्कृतम्। तन्मध्ये वेदिका देवि रत्नसिंहासनं प्रिये । महाकाली परमात्मा चणकाकाररूपतः। माययाच्छादितात्मासौ तन्मध्ये समभागतः। महारुद्रः स एवात्मा महाविष्णुः स एव हि। महाब्रह्मा स एवात्मा नाममात्रविभेदकः। एकमूर्त्तिस्त्रिनामानि ब्रह्मविष्णुमहेश्वराः। नानाभावे मनो यस्य तस्य मोक्षो न विद्यते। ब्रह्माण्डास्तत्र जायन्ते लक्षं लक्षं सुलोचने । तत्र ब्रह्मा तत्र विष्णुस्तत्र रुद्रः प्रविन्यसेत्। एवं ब्रह्माण्डनिर्माणं कृत्वा विष्णुः सनातनः। स जीवमूर्त्तिं निर्माय तथा जन्तोश्च विग्रहम्। एवं ब्रह्माण्डं विविधं नित्यं सृजति निर्गुणम्। निर्गुणे विष्णुरूपश्च

सिद्धिकारणमेव हि। केचिद्वदन्ति स ब्रह्मा कैश्चिद्विष्णुः प्रकथ्यते। केचिद्रुद्रो महापूर्व एकदेवो निरञ्जनः। आद्याशक्तियुतो देवश्चणकाकाररूपकः। इन्द्रजालस्य दीपाभं चन्द्रसूर्याग्निरूपकम्। महाज्योतिर्निराकारं गोलोकं सुमुखं त्वथ। सत्यलोके वीजकोषे चिन्तामणिगृहे शुभे। ध्यायेन्निरञ्जनं देवि रत्नसिंहासनोपरि। तस्यान्तिके निजगुरुं पूजाध्यानपरायणः। सकान्तं पूजयेद्देवि रजताचलसोदरम् सुरक्तां चारुवदनां स्वप्रकाशस्वरूपिणीम्। एवं कान्तायुतं देवं स्वमूर्ध्निस्थं विचिन्तयेत्। यथा

p. 860) दर्पणमध्ये तु परिपश्यन्ति पर्वतम्। सहस्रारे महापद्मे तथा देवं विचिन्तयेत्। एवं ब्रह्ममयं ह्येतत् परं मोक्षमयं प्रिये । निर्गुणस्यालयं साक्षान्महाकालालयं शिवे । यत्रैव वर्त्तते नित्यं निराकारश्च निश्चलः। यस्य रूपं परानन्दं परापरजगत्पतिः। नित्यानन्दपरा देवी काली कालप्रकाशिनी। आद्याशक्तिर्महाकाली देवनिर्वाणकारिणी। जायते च क्षितौ वृक्षो यथा पृथ्व्यां विलीयते। तोयात्तु वुद्बुदं जातं यथा तोये विलीयते। जलदे तडिदुत्पन्ना लीयते च यथा घने। तथा ब्रह्मादयो देवाः कालिकाया भवन्ति। तथा प्रलयकाले तु पुनस्तस्यां प्रलीयते। शक्तिज्ञानं विना देवि मुक्तिर्हास्याय

कल्प्यते। एकांशेन भवेद्ब्रह्मा एकांशेन जनार्द्दनः।

एकांशेन भवेच्छम्भुः कालिकायाः सुलोचने । अपरा सा

महाकाली नद्यादीनां समुद्रवत्। गोष्पदे च तथा तोयं

ब्रह्माद्या देवतास्तथा। गोष्पदं किं विजानीयात् समुद्रस्य

जलं शिवे । तेन ब्रह्मा न जानाति विष्णुः किं वेत्ति शङ्करम्।

सृष्टिकर्त्ता यथा काल्या जन्यन्ते च सुरादयः। तथा प्रलयकाले तु

पुनस्तस्यां प्रलीयते। अतो निर्वाणदा काली पुमान् स्वर्गप्रदायकः

। दक्षिणस्यां दिशि स्थाने संस्थितश्च रवेः सुतः। कालीनाम्ना

पलायेत भीतियुक्तः समन्ततः। अतः सा दक्षिणानाम्नी त्रीषु

लोकेषु गीयते। निर्गुणः पुरुषः काल्या सृज्यते द्द प्यते यतः। अतः सा

दक्षिणानाम्नी त्रिषु लोकेषु गीयते। वश्यविद्या महाविद्या कालिका

जगदम्बिका। साकाररूपा सा काली चणकाकाररूपिणी।

हस्तपादादिरहिता सोमसूर्याग्निरूपिणी। तस्याः स्थानं कथितं

सत्यलोकं वरानने । यत् स्थानं सर्वदेवस्य प्रार्थनीयं

सदानघे । तस्य स्थानस्य माहात्म्यं किं मया कथ्यतेऽधुना

।

p. 861) सहस्रदलपद्मस्य चैकपत्रे सुलोचने । सहस्रं गोलकं

धाम ततो वक्तुं न शक्यते। जन्मान्तरसहस्रेण जिह्वाकोटिशतेन

च। तद्वक्तुं न हि शक्नोमि एकपत्रस्य शोभनम्। अतस्त्वं हि

वरारोहे विरता भाव पार्वति । किञ्जल्कमध्ये या शोभा किं

वक्तुं शक्यते मया। तन्मध्ये कर्णिका देवि तन्मध्ये वीजकोषकम्। वीजकोषस्य मध्ये तु सुधासागर उत्तमः। लक्षयोजनविस्तारः सुशोभं तोयमुत्तमम्। तन्मध्ये तु मणिद्वीपं सहस्रयोजनं प्रिये । परितः पारिजाताश्च कदम्बवनमुत्तमम्। मध्ये कल्पद्रुमस्तत्र ज्योतिर्मन्दिरमुत्तमम् । चतुर्द्वारसमायुक्तं हेमप्राकारभूषितम्। मन्दवाद्यसमायुक्तं गन्धधूपसमन्वितम्। देवकन्यासहस्राणि परिचर्यापराणि च। तन्मध्ये वेदिका देवि पञ्चाशदक्षरात्मिका। तस्योपरि महेशानि रत्नसिंहासनं शिवे । महाकाली महारुद्रश्चणकाकाररूपकः। इन्द्रजालस्य दीपाभं महाज्योतिः सनातनम्। शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासधृतसमयाचारतन्त्रे॥

देव्युवाच॥

देवदेव महाबाहो सृष्टिस्थितिलयात्मक । मूर्ध्नि पद्मं सहस्रारं रक्तवर्णमधोमुखम्। तस्य मध्यस्थितं ध्यायेद्गुरुं शान्तं सशक्तिकम्। मूलाधारे महाशक्तिं कुण्डलीरूपधारिणीम्। अधोवक्त्रे क्रमेणैव सर्वपद्मेषु भावना। तदा कथं भवेत्तत्र चिन्तनं गुरुदेवयोः। आधारे च

स्थितस्तत्र अधोभागे कथं भवेत्॥

महादेव उवाच।

यथा युक्तं त्वया देवि कथितं वीरवन्दिते । एवमेवात्र सन्देहो जायते नात्र संशयः। कथ्यते परमेशानि सन्देहच्छेदकारणम्। तानि पद्मानि देवेशि सुषुम्नान्तःस्थितानि च। परंब्रह्मस्वरूपाणि शब्दब्रह्ममयानि च। तत् सर्वं पङ्कजं देवि सर्वतोमुखमेव च। प्रवृत्तिश्च निवृत्तिश्च द्वौ

p. 862) भावौ जीवसंस्थितौ। प्रवृत्तिमार्गः संसारी निवृत्तिः परमात्मनि। प्रवृत्तिभावचिन्ताया मध्ये वक्त्राणि चिन्तयेत्। निवृत्तियोगमार्गेण सदैवोर्द्धमुखानि च। एवमेव भावभेदाद् हृत्सन्देहो न जायते॥

श्रीतत्त्वचिन्तामणौ तु विशेष उक्तो यथा॥ मेरोर्वाह्यप्रदेशे शशिमिहिरशिरे। सव्यदक्षेण सन्ने मध्ये नाडी सुषुम्ना त्रितयगुणमयी चन्द्रसूर्याग्निरूपा। धुस्तूरस्मेरपुष्पग्रथिततमवपुः कन्दमध्याच्चिरस्था वज्राख्या मेढ्रदेशोच्छिरसि परिणता मध्यमे स्याज्ज्वलन्ती॥

तन्मध्ये चित्रिणी सा प्रणवविलसिता योगिनां योगगम्या

लूतातन्तूपमेया सकलसरसिजान्मेरुमध्यान्तराले। भित्त्वा

देदीप्यते तद्ग्रथनरचनया शुद्धबोधप्रबोधा तन्मध्ये

ब्रह्मनाडी हरमुखकुहरादादिदेवान्तरास्था॥

विद्युन्मालाविलासा मुनिमनसि लसत्तन्तुरूपा सुसूक्ष्मा

शुद्धज्ञानप्रबोधा सकलसुखलसच्छुद्धभावाद्यभावा।

ब्रह्मद्वारं तदास्ये प्रविलसितसुधासाररम्यप्रदेशम्

ग्रन्थिस्थानं तदेतद्वदनमिति सुषुम्नाख्यनाड्या लपन्ति॥

अथाधारपद्मं सुषुम्नास्यलग्नं ध्वजाधोगुदोर्द्ध्वं

चतुःशोणपत्रम्।

अधोवक्त्रमुद्यत्सुवर्णाभरम्यैर्वकारादिशान्तैर्युतं

वेदवर्णैः॥ अमुष्मिन् धरायाश्चतुष्कोणचक्रं

समुद्भासिशूलाष्टकैरावृतं तत्। लसत्पीतवर्णं

तडित्कोमलाङ्गं तदम्भःसमास्ते धरायाः स्ववीजम्॥

चतुर्बाहुभूषं गजेन्द्रादिरुढं तदङ्के

नवीनार्कतुल्यप्रकाशम्। शिशुः सृष्टिकारी

लसद्वेदबाहुर्मुखाम्भोजलक्ष्मीश्चतुर्भागवेदः॥ वसेदत्र

देवी च डाकिन्याभिख्या लसद्वेदबाहूज्ज्वला रक्तनेत्रा।

समानोदितानेकसूर्यप्रकाशा प्रकाशं वहन्ती सदा

शुद्धबुद्धेः॥ वज्राख्या वक्त्रदेशाद्विलसति सततं

कर्णिकामध्यसंस्थं कोणं तत् त्रैपुराख्यं तडिदिव विलसत् कोमलं कामरूपम्। कन्दर्पो नाम वायुर्विलसति सततं तस्य मध्ये समन्तात् जीवेशो बन्धुजीवप्रकरमपि हसन् कोटिसूर्य प्रकाशः॥ तन्मध्ये लिङ्गरूपौ द्रुतकमलकणाकोमलः पश्चिमास्यो ज्ञानध्यानप्रकाशः प्रथमकिशलयाकाररूपः स्वयम्भूः।

उद्यत्पूर्णेन्दुविश्वप्रकरकरचयस्निग्धसन्तानहासी काशीवासी विलासी विलसति सरिदावर्तरूपप्रकाशी॥ तस्योर्द्धे विषतन्तुशोकविलसत्सूक्ष्मा जगन्मोहिनी ब्रह्मद्वारमुखं मुखेन मधुरं सञ्छादयन्ती स्वयम्। शङ्खावर्त्तनिभा नवीनचपलामालाविलासास्पदा सुप्ता सर्पसमा शिवोपरि लसत्सार्द्धत्रिवृत्तावृतिः॥ कूजन्ती कुलकुण्डली च मधुरं मत्तालिमालास्फुटं वाचं कोमलवाक्यबन्धरचनाभेदाविभेदक्रमैः। श्वासोच्छासविभञ्जनेन जगतां जीवो यया धार्यते सा मूलाम्बुजगह्वरे विलसति प्रोद्दामदीप्तावलिः॥ तन्मध्ये परमा कलातिकुशला सूक्ष्मातिसूक्ष्मा परा नित्यानन्दपरस्परातिचपला मालालसद्दीधितिः। ब्रह्माण्डादिकटाहमेव सकलं यद्भासया भासते सेयं श्रीपरमेश्वरी विजयते नित्यप्रबोधोदया॥ ध्यात्वैतन्मूलपद्मान्तरपथविलसत्कोटिसूर्यप्रकाशम्

वाचामीशो नरेन्द्रः स भवति सहसा सर्वविद्याविनोदी। आरोग्यं तस्य नित्यं निरवधि स महानन्दंचित्तात्मरात्मा वाक्यैर्वाक्यप्रबन्धैः। सकलसुरगुरुन् सेवते शुद्धशीलः। सिन्दूरपूररुचिरारुणपद्ममन्यत् सौषुम्नमध्यघटितं ध्वजमूलदेशे। अङ्गच्छदैः परिवृतं तडिदाभवर्णैर्वाद्यैः सविन्दुलसितैश्च पुरन्दरान्तैः॥ तस्यान्तरे प्रविलसद्वियदप्रकाशमम्भोजमण्डलमथो वरुणस्य तस्य। अर्द्धेन्दुरूपलसितं शरदिन्दुशुभ्रं वङ्कारवीजममलं मकराधिरूढः॥ तस्याङ्कदेशशयितो हरिरेव पायान्नीलप्रकाशरुचिरश्रियमादधानः। पीताम्बरः प्रथमयौवनगर्भधारी श्रीवत्सकौस्तुभधरो धृतवेदबाहुः॥

p. 864) अत्रैव भाति सततं खलू राकिणी सा नीलाम्बु जोदरसहोदरकान्तिशोभा। नानायुधोद्यतलसत्सतताङ्गलक्ष्मीर्दिव्याम्बराभरणभूषित- मत्तचित्ता॥

अथ ज्ञानप्रशंसा॥ निगमकल्पद्रुमे तृतीयपटले॥ ज्ञानेन लभते मोक्षं ज्ञानेन पापनाशनम्। ज्ञानेन वीरकर्मा च ज्ञानेन पशुभावनम्। ज्ञानेन दिव्यभावी च

परतरं क्षेत्रं त्रिषु लोकेषु विद्यते। सत्यं सत्यं महादेवि शपथेन वदामि ते। संसारबहुलो देवि मुक्तिमिच्छति यः पुनः। मामेव शरणं गत्वा तिष्ठेत् काश्यां स यन्त्रितः। स एव पतितो ज्ञानी स एव कुलपावनः। प्राणान्तेऽपि महादेवि काश्या न निःसरेद्विजः। स एव परमो मूर्खः स एव कुलनाशनः। वृथैव मूर्खलोकेन काशीं प्राप्य त्यजेद् यदि। बहुभिर्जन्मभिः पुण्यैर्यदि काशीं लभेत् पुनः। तदा नैव त्यजेत् काशीं प्राणान्तेऽपि कदाचन। अनायासेन संसारसागरं यस्तितीर्षति। स गच्छेत् खड्ग केनापि मम वाराणसीं पुरीम्। अन्नं दद्यादन्नपूर्णा ज्ञानं दद्यात् सरस्वती। प्राणान्ते मुक्तिदाताहं काश्यान्यं भावना किमु॥ वृन्दावनकाञ्च्यादिमाहात्म्यस्त्वत्र ग्रन्थगौरवभिया न लिखितम्। अन्वेषकैर्योगिनीतन्त्रे पूर्वखण्डे पञ्चदशपटलादिषु तदन्नेष्यमिति॥

श्रीप्राणतोषण्यां भक्तिकाण्डाभिधानं सप्तपरिच्छेदान्वितं पञ्चमकाण्डं समाप्तम्॥

षष्ठस्य ज्ञानकाण्डस्य निर्घण्टोऽत्र विधीयते। आदौ पञ्चमहायोगो यमादिस्तदनन्तरम्। षडङ्गयोगकथनं

p. 780) यमानां मुख्यकीर्त्तनम्। नियमानां तथा

मुख्यमासनं तदनन्तरम्। योगविद्या योगविघ्ना मठक्रिया

ततः परम्। प्राणायामस्य भेदश्च कुम्भकस्य ततः परम्।

प्राणायमक्रियाकालाश्चत्वारः परिकीर्त्तिताः।

श्रेष्ठमध्याधमत्वेन प्राणसिद्धेश्च लक्षणम्। श्रमोदकेन

तेनैव तनुमार्जनजं फलम्। नाडीशुद्धेश्च चिह्नानि

कुम्भसिद्धिफलं ततः। वर्जनीयानि योगे च ततः सिद्धिकराणि च।

अपथ्यपथ्ये योगस्य ततोऽवस्था मनोन्मनी। कुम्भकाः सप्तधा

भिन्ना नेत्यादि तदनन्तरम्। कर्माणि फलयुक्तानि धौत्यादीनि ततः

परम्। साधकाभ्यासजफलं तद्विघ्नकीर्त्तनं ततः।

घटावस्था तत्फलञ्च तद्विघ्नञ्च ततः परम्। ततश्च

मुद्रादशकं सफलञ्च निरूपितम्।

एतदाद्यपरिच्छेदसमापनमतः परम्। पृथ्व्यादिधारणं तस्य

फलं ध्यानं ततः परम्।

समाधिस्तस्यापि फलं प्राणायामफलान्तरम्। तिथिभेदे

वामदक्षनासावायुगतिक्रमः। विपरीतगतेर्दोषो निर्गमे

चोपवेशने। वायोः कर्मविशेषे तु फलञ्च वामदक्षयोः।

वायोः कर्मविशेषेऽपि फलं प्रश्ने च दिक्स्थितेः। फलं

पूर्णशून्यभेदाद्गतिर्नाड्यास्तथैव च। अङ्गभेदे कार्यभेदे

पञ्चभूतादयस्ततः। तेषां शुभाशुभे चैव तत्कालस्य निरूपणम्। भूतज्ञानं तदवस्थाः पञ्च बाल्यादिभेदतः। तत्फलञ्च वारभेदे वामदक्षफलं ततः। दिग्गतिर्धमनी वायौ स्वस्वनाडीफलं ततः। विपरीते वैपरीत्यं फलस्य तदनन्तरम्। वृहन्नाडीपदे यात्रा शुभदा वातवेदतः। यात्रापदानि च वहन्नाडीहस्तस्य मार्जनम्। तत्फलं पूर्णरिक्ताङ्गभेदे कर्मनिरूपणम्। वामनासाश्रितं कर्म दक्षनासाश्रितं तथा॥ सुषुम्नाश्रितकार्याणि भूतरूपादिवेदनम्। भूतगतिः पञ्चभूतभेदे कार्यस्य निर्णयः। प्रश्नस्य निर्णयो भूतैः शुभाशुभनिरूपणम्। मूलादि चिन्ताविज्ञानं भूतैस्तात्कालिकी तथा। अवस्थेन्दोः

p. 781) सिद्धिकालः पृथ्व्यवस्थानिरूपणम्। तत्त्वैर्नक्षत्रविज्ञानं निसर्गगतिनिर्णयः। गमनाद्यैर्गतेर्भेदो वायोस्तत् न्यूनकारणाम्। फलञ्च तद्वदूर्द्धादौ श्वासभेदे जयाजयौ। तत्त्वेनास्त्रस्य घटनं तत्त्वैर्युद्धे जयादिकम्। प्रवेशकाले लाभादिर्हानिर्निःसरणे तथा। शून्ये न घातनिर्णातिर्भूतेन स्थाननिर्णयः। जयादिनिर्णयश्चैव वशीकरणमेव च। गर्भज्ञानं वत्सरस्य शुभाशुभफलं ततः। निदानादिपरिज्ञानं रोगस्य निर्णयस्ततः।

मृत्युजीवनविज्ञानं कालज्ञानं ततः परम्।
वर्षत्रयादिविज्ञानं जीवनस्य स्वकस्य च।
अरुन्धत्यादिविज्ञानमायुर्वृद्धिक्रिया ततः।
स्वरज्ञानप्रशंसेति परिच्छेदद्वितीयकम्॥ राजयोगप्रशंसा च
तद्भेदस्तिथिसंख्यकः। भेदानां लक्षणञ्चैव लक्षयोगस्ततः
परम्। तस्य पञ्चविधो भेदो राजयोगस्य लक्षणम्। हटयोगश्च
द्विविधो ज्ञानयोगस्तदन्तरम्। वाह्यलक्षं
तत्फलञ्चाकाशपञ्चकलक्षणम्।
षोडशाधारनिर्णीतिरष्टाङ्गविवृतिस्ततः।
पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं पिण्डमध्ये जगत्स्थितिः।
राजयोगसिद्धिफलं पद्मसङ्केतमद्भुतम्।
अव्यक्तादेर्गुणाश्चैव योगादेशस्ततः परम्। योगाधिकारी योगस्य
सिद्धिकारणमेव च। योगभेदान्मन्त्रयोगो लययोगस्य विस्तृतिः।
कालपुरुषविज्ञानं तत्फलं तदनन्तरम्। रसनासाधनं तस्य
फलं नानाविधं ततः। परिच्छेदतृतीयस्य समाप्तिकीर्त्तनं
ततः। स्थूलसूक्ष्मक्रमेणैव ब्रह्माण्डस्य निरूपणम्।
सर्वदेवाश्रयो मेरुः सत्यलोकस्तदूर्द्धतः। अधो रसातलं तस्य
भुवनान्येवमेव च। आधारपद्मविस्तारः स्वाधिष्ठानस्य
वर्णनम्। तत्र वैकुण्ठगोलोकवर्णनं तदनन्तरम्।
मणिपूरवर्णनञ्चानाहतस्य च वर्णनम्। विशुद्धवर्णनं

तस्मादाज्ञाख्यवर्णनं ततः। सहस्त्रारवर्णनञ्चाधो वक्रे गुरुदेवयोः। स्थितिवीजञ्च षट्चक्रप्रकारान्तरवर्णनम्।

p. 782) परिच्छेदचतुर्थस्य समापनमिति स्मृतम्॥ ज्ञानप्रकारं ज्ञानस्य द्वैविध्यं द्वैतवर्जितम्। ज्ञानं तत्फलनिर्देशोऽद्वैतज्ञानाकृतिस्ततः। तत्त्वज्ञानं तत्प्रशंसात्मनः साक्षित्वनिर्णयः। रथित्वञ्च रथादित्वं शरीरादेस्ततः परम्। भोक्तृमुक्तत्वनिर्णीतिरुत्तमादिनिरूपणम्। ब्रह्मज्ञस्य ध्यानपूजाद्यभावस्तदनन्तरम्। आत्मनिरूपणं ज्ञानं त्रिविधं ज्ञानकारणम्। निर्वाणसाधकं कर्म शिववीजनिरूपणम्। पाशनिरूपणं जीवात्माभेददर्शनं ततः। आत्मनो जन्ममरणाद्यभावदर्शनं पुनः। पिण्डपदादिनिर्णीतिस्तन्त्र श्रवणजं फलम्। विद्यातत्त्वं ब्रह्मविद्या प्रशंसार्जितपुण्यतः। ब्रह्मज्ञानं परमात्मनिर्णयस्तदनन्तरम्। भिक्षुनिष्ठैव सा विद्या ब्रह्मणो जगदुद्भवः। ब्रह्मज्ञानप्राप्तिफलं ब्रह्ममन्त्रप्रशंसनम्। ब्रह्ममन्त्रोद्धृतिर्मन्त्रार्थचैतन्ये तदर्चना। ब्रह्मस्तोत्रं तत्कवचं तन्नैवेद्यफलं ततः। तदर्चकप्रशंसा च तन्मन्त्रस्य पुरस्क्रिया। अन्यान्यपि च वेद्यानि यथास्थानं मनीषिभिः। परिच्छेदपञ्चमस्य समापनमिति

स्मृतम्। मात्रादिचक्रविंशञ्च बालादिचक्रमध्यगम्। तस्य व्याख्यानमेतद्धि षष्ठच्छेदसमापनम्। सर्वतोभद्रचक्रञ्च तद्याख्या प्रक्रियायुता। चक्रं शतपदं तस्मात् तद्याख्या तदनन्तरम्। प्रश्नप्रवचने वाणी प्रणामो मन्त्र एव च। प्रश्नस्य कथने तस्य सङ्केतस्तदनन्तरम्। प्रस्तारचक्रं तस्यापि व्याख्यानं तदनन्तरम्। परिच्छेदसप्तमस्य समापनमिदं कृतम्। यथास्थानमन्यदपि ज्ञेयं धीमद्भिरत्र तु॥

इदं विस्तृतसप्तभिर्ज्ञानकाण्डं परिच्छेदरूपैः प्रसूनैः सुरम्यम्। बुधालोकतां गन्धमुग्धोऽनुवारं फलं किन्तु गुर्वास्यलभ्यं नु विविद्धि। क्षमध्वं पण्डिता दोषं परपिण्डोपजीविनः। ममाशुधादिकं सर्वं शोध्यं युष्माभिरुत्तमः॥ आदेष्टृसत्वरतया पुनरीक्षितुं नैतच्छक्यमुत्तमवचो रचितं ममेदम्। विज्ञापयानि सततं p. 783) परिविक्ष्य सर्वं घोरा भवद्भिरतिसूक्ष्मधिया विशोध्यम्॥

रुद्रजामले उत्तरखण्डे षड्त्रिंशत्पटले। यथा॥

श्री-आनन्दभैरव्युवाच॥

त्रिगुणज्ञानविकलो न पश्यति दिवानिशम्। दिवा रात्रौ ज्ञानहेतौ न पश्यति कलेवरम्। इति कृत्या हि मरणं नृणां जन्मनि जन्मनि। तज्जन्मक्षयहेतोश्च मम योगं समभ्यसेत्।

पञ्चामरामहायोगं कृत्वा स्यादमरो नरः। तत् प्रकारं श्रृणु प्राणवल्लभ प्रियदर्शन । तव भावेन कथये न कुत्रवद शङ्कर । यदि नो कस्य निकटे कथ्यते योगसाधनम्। विघ्ना घोरा वसन्त्ये व गात्रे योगादिकं कथम्।

योगयोगाद्भवेन्मोक्षस्तत्प्रकाशाद्धि नाशनम्। अतो न दर्शयेद् योगं यदीच्छेदात्मनो हितम्। कृत्वा पञ्चामरायोगं प्रत्यहं भक्तिसंयुतः। पठेत् श्रीकुण्डलीदेवीसहस्रनाम चाष्टकम्। महायोगी भवेन्नाथ श्वासेन नात्र संशयः।

पञ्चामरायोगविद्या सर्वविद्याप्रकाशिनी कृत्वा पञ्चामरासिद्धिं ततोऽष्टाङ्गादिधारणा। आदौ पञ्चामरासिद्धिस्ततोऽल्पयोगसाधनम्। तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय। अहं जानामि संसारे केवलं योगपण्डिता । तत्साक्षिणी ह्यहं नाथ भक्तानामुदयाय च। इदानीं कथये तेऽहममरायोगसाधनम्। एवं कृत्वा नित्यरूपी योगानामङ्कुरायते। योगकालेन पुरुषः सिद्धिमाप्नोति निश्चितम्।

पञ्चामराविधानानि क्रमेण श्रृणु शङ्कर । नेतीयोगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनम्। दन्तीयोगं प्रवक्ष्यामि

हृदयग्रन्थिभेदनम्। धौतीयोगं ततः पश्चात् सर्वं
मलविनाशनम्। नेतीयोगं हि परमं सर्वाङ्गोदरचालनम्।
क्षालनं परमं योगं नाडीनां क्षालनं स्मृतम्। एवं
पञ्चामरायोगं यमिनामतिगोचरम्। यमनियमकाले तु
पञ्चामराक्रियां यजेत्। अमरासाधनादेव अमरत्वं

p. 784) भवेद्ध्रुवम्। एतत्करणकाले च तथा पञ्चामराशनम्।
पञ्चामराभक्षणेन अमरो योगसिद्धिभाक्। तानि द्रव्याणि
वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर । येन हीना न सिध्यन्ति
कल्पकोटिशतेन च। एका तु अमरा दूर्वा तस्या ग्रन्थिं समानयेत्।
अन्या तु विजयादेवी सिद्धिरूपा सरस्वती। अन्या तु विल्वपत्रस्था
शिवसन्तोषकारिणी। अन्य तु योगसिद्धार्थे निर्गुणी चामरा मता।
अन्या तु कालतुलसी श्रीविष्णोः प्रियतोषणी। एताः पञ्चामरा
ज्ञेया योगसाधनकर्मणि। एतासां द्विगुणं ग्राह्यं
विजयापत्रमुत्तमम्। ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शूद्रा सर्वत्र
पूजिता। एतद्द्रव्याणि संगृह्य भक्षयेच्चूर्णमुत्तमम्।
तच्चूर्णभक्षसमये एतन्मन्त्रादिपञ्चकम्। पठित्वा भक्षणं
कृत्वा नरो मुच्येत सङ्कटात्। ॐ हरे अमरपुष्टे
त्वममृतोद्भवसम्भवे । अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व
त्वं हरप्रिये । ॐ दूर्वायै स्वाहा। इति दूर्वायाः॥

पुनर्विजयामन्त्रेण शोधयेत् सर्वकन्यकाः॥ ओं संविदे ब्रह्म इत्यादि॥ ओं ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा॥ ओं सिद्धिमूलकरे देवीत्यादि। अर्द्धं राजपुत्त्रवशङ्करि राजकन्ये त्रिशूलिनि। ऐँक्षत्त्रियायै नमः स्वाहा। ओं अज्ञानेन्धनेत्यादि। ह्रीं वैश्यायै नमः स्वाहा। ओं नमस्यामीत्यादि। श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा। ओं कायसिद्धिकरे देवि विल्वपत्रनिवासिनि। अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व माम्। ओं शिवदायै नमः स्वाहा। ओं निर्गुण्डि परमेशानि योगानामधिदेवते। सा मां रक्षतु अमरे भावसिद्धिप्रदे नमः। ओं शोकापहायै नमः स्वाहा। ओं विष्णोः प्रिये महामाये कालज्वालनिवासिनि। तुलसि मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु। ओं ह्रीं श्रीं ऐं ह्रीं अमरायै नमः स्वाहा। पुनरेकत्र आहृत्य सर्वासां शोधनं चरेत्। ओं अमृते अमृतोद्भवे इत्यादि। धेनुमुद्रां

p. 785) योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत्।
तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद्बुधः। अमन्त्रकं सप्तवारं गुरुनाम्ना शिरेऽर्पयेत्। सप्तवारमिष्टदेव्या नाम्ना मूर्ध्नि प्रदापयेत्। ततस्तर्पणमाकुर्यात् तर्पयामि नमो नमः। एतद्वाक्यस्य पूर्वे तु इष्टमन्त्रं समुच्चरेत्। परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यप्रणवं स्मृतम्। ततो मुखे प्रजुहुयात्

कुण्डानां नामपूर्वकम्। ओं वद वदेत्यादि
सर्वसत्त्ववशङ्करि। शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि स्वाहा। एतदुक्त्वा
आश्रमौ च वशी साधकसत्तमः। पञ्चामरारसानन्दः
कुलाचारविधिप्रियः। स्थिरचेता भवेद् योगो यदि पञ्चामरागतः।

दत्तात्रेयसंहितायां प्रथमाध्याये॥ यमश्च
नियमश्चैव आसनञ्च ततः परम्। प्राणायामश्चतुर्थः स्यात्
प्रत्याहारश्च पञ्चमः। षष्ठी तु धारणा प्रोक्ता ध्यानं
सप्तममुच्यते। समाधिरष्टमः प्रोक्तः सर्वपुण्यफलप्रदः।
एवमष्टाङ्गयोगञ्च याज्ञवल्क्यादयो विदुः। कलसाद्यास्तथा
सिद्धा हटं कुर्युस्तथा यथा॥ निरुत्तरतन्त्रे चतुर्थपटले॥
आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट्।
प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्त्तितः।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा।
धारणाद्वादशप्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदैः।
ध्यानद्वादशकैरेव समाधिरभिधीयते। यत् समाधौ परं
ज्योतिरुत्तरं विश्वतोमुखम्। तस्मिन् दृष्टे क्रिया काचिद् यातायातं
न विद्यते॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्। यमा ये दश सम्प्रोक्ता
ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः। लघ्वाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरे।

अहिंसा नियमेष्वेको मुख्यो भवति नापरे। चतुरशीतिलक्षेषु त्वासनेषूत्तमं शृणु। आदिनाथेन सम्प्रोक्तं पद्मासनमिहोच्यते। उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः।

p. 786) ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ। नासाग्रे विन्यसेद्वक्त्रं दन्तमूलञ्च जिह्वया। उत्तोल्य चिवुकं वक्षः संस्थाप्य पवनं शनैः। यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः। यथाशक्त्या समाकृष्य धारयेदुदरं शनैः। यथाशक्त्या ततः पश्चाद्रेचयेदुदरं शनैः। इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम्॥ ग्रहजामले त्रयोदशपटले॥ ऊर्वोरुपरि मेढ्रान्ते उभे पादतले तथा। पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणाशनम्। तथा। युवावस्थोऽपि वृद्धोऽपि व्याधितो वा शनैः शनैः। अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति योगे सर्वस्य तन्त्रता। ब्राह्मणः श्रमणो वापि वृद्धो वाप्यहितोऽपि वा। कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः। योगाभ्यासरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात्। क्रियायुक्तः स सिद्धः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्। शास्त्रस्य पाठमात्रेण कथं सिद्धिः प्रजायते। मुण्डो वा दण्डधारी वा काषायवसनोऽपि वा। नारायणवदो वापि जटिलो भस्मलेपनः। नमः शिवायवादी वा ब्रह्मर्चापूजकोऽपि वा।

स्थानद्वादशपूज्यो वा बहुवत्सलभाषितः। क्रियाहीनोऽथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात्। न वेशधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्तथा। क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतत्तु साङ्कृते। शिश्नोदरार्थं योगस्य कथं वा वेशधारिणः। अन्नपानविहीनास्तु वञ्चयन्ति जनान् किल। उच्चावचैर्विप्रलम्भैर्यजन्ते कृशमानवाः। योगिनी वयमित्येवं मुखभोगपरायणाः। शनैस्तथाविधानज्ञान् योगाभ्यासविवर्जितान्। कृतार्थान् वचनैरेव वर्जयेद्वेशधारिणः। एते चाविष्टभूताः स्युर्योगाभ्यासस्य सर्वदा। वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन न ईदृशी सिद्धिदा क्रिया। प्रथमाभ्यासकालेषु प्रवेशस्य सदा मुने । आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते। पूर्वोक्तधूर्त्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम्।

p. 787) चतुर्थो धातुवादश्च पञ्चमः पापवादकः। एवं बहुविधा विघ्ना मृगतृष्णासमा मुखे। स्थिरा मनसि जायन्ते तास्तु ज्ञात्वा त्यजेत् सुधीः। तथा। सुशोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्मद्वारन्तु निर्व्रणम्। सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः। दिने दिने सुसंमृष्टं सम्मार्जन्याप्यतन्द्रितैः। वासितञ्च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः॥ ग्रहजामले द्वादशपटले॥

ईश्वर उवाच॥

हटविद्या परा गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम्। देवी वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या च प्रकाशिता। सुवाह्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे। एकान्तं मठमध्ये च स्थातव्यं हटयोगिनाम्। स्वल्पद्वारमरन्ध्रगर्त्तपिटकं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषवाह्योज्झितम्। वाह्ये मण्डपकूपवेदिरचितं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं संसारनिस्तारिणि ॥ एवंविधमठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः। गुरुपदिष्टमार्गेण हटयोगं समभ्यसेत्॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्॥

मलमूत्रादिभिर्दोषैरष्टादशभिरेव च। वर्जितो दारसम्बन्धं वस्त्रं वाऽजिनमेव च। नान्यत्रास्तरणासीनः परशङ्काविवर्जितः। तस्मिन् शस्तं समास्तीर्य आसनं विष्टरादिकम्। तत्रोपविश्य भेधावी पद्मासनसमन्वितः। समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य चेष्टदेवताम्। ततो दक्षिणहस्तस्याप्यङ्गुष्ठेन तु पिङ्गलाम्। निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः। यथाशक्त्या निरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम्। ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः।

पुनः पिङ्गलयाकृष्।य पूरयेदुदरं शनैः। धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेन्मारुतं शनैः। यया त्यजेत्तयापूर्य धारयेदविरोधतः। एवं प्रातः समासीनः कुर्याद्विंशतिकुम्भकान्। कुम्भकः सहितो नाम सर्वग्रहविवर्जितः। मध्याह्नेऽपि तथा कुर्यात् पुनर्विंशतिकुम्भकान्। एवं सायं प्रकुर्वीत

p. 788) पुनर्विंशतिकुम्भकान्। कुर्वीत रेककुम्भाभ्यां सहितान् प्रतिवासरम्। कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने। एवं मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत्॥ ग्रहजामले त्रयोदशपटले॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकुम्भकपूरकैः। सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः। रेचश्चापूर्य यः कार्यः स वै सहितकुम्भकः। यावत्केवलसिद्धिः स्यात् सहितः तावदभ्यसेत्। रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् । प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः। गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत्। यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते। मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निबन्धयेत्। मलाकुलासुनाडीषु मारुतो नैव मध्यगः। कथं स्यात्तन्मलीभावः कायशुद्धिः कथं भवेत्। शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम्। तदैव जायते योगी

प्राणसंग्रहणे क्षमः। प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया। तथा सुषुम्नापार्श्वस्था मलाः शोषं प्रयान्ति हि। बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्। धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत्। प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूजयेदुदरं शनैः। विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्। येन त्यजेच्च तेनैव पूरयेदनिरोधतः। रेचयेच्च ततोऽन्येन रेचयेच्च न वेगतः। चन्द्रेण वामनासया सूर्येण दक्षिणनासया इत्यर्थः। प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत् पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया। सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यामिनो मासत्रयादूर्द्ध्वतः॥ प्रातर्मध्यन्दिनं सायं मध्यरात्रे च कुम्भकान्। चतुरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्। प्राणायामे महाधर्मो योगिनो मोक्षदायकः। प्राणायामो दिवारात्रौ देवि जलं परित्यजेत्। अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा स्मृता। उत्तमे त्रिगुणा ज्ञेया

p. 789) प्राणायामस्य निर्णये। कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे। उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणी बद्धपद्मासनो मुहुः। जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत्। दृढतालयुता दीप्तिस्तेन

गात्रस्य जायते। यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि वाह्यतः। जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः। शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्निविवर्द्धनम्। कृशत्वञ्च शरीरस्य तस्य जायेत निश्चितम्। पूर्वोक्तकाले कुर्वन्ति परमाभ्यासमेव च। ततः परं यथेष्टन्तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे। यथेष्टधारणाद्वायोः सिद्धिः कुम्भस्य केवला। केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते। न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु दिद्यते॥

अथ कुम्भकसिद्धिफलम्॥ प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत्। ततस्तु धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः। कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य योगिनः। ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दुरी जायते ध्रुवम्। यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्पत्योत्प्लुत्य भूतले। पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले। ततोऽधिकतराभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते। पद्मासनस्थितो वासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते। निराधारो विचित्रं हि तदा सामर्थ्यमुद्वहेत्। अल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगौ न व्यथते क्वचित्। अल्पमूत्रपुरीषे तु अल्पनिद्रा च जायते। क्रिमयो वृश्चिका नानास्वेदो दुर्गन्धता तनोः। एतानि सर्वख्यातस्य न जायते कदाचन। अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम्। ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ्नियमग्रहः। यथा सिंहो गजो

व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः। तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्। प्राणायामेण युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः। हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदना। भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्॥ इति वायुव्यतिक्रमदोषः॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ तथा वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च। लवणं सर्षपञ्चान्नमुष्णं रूक्षञ्च निन्दकम्। अतीव भोजनं त्याज्यं स्त्रिया सङ्गमनं बहु। अग्निसेवा तु सन्त्याज्या धूर्त्तगोष्ठो विशेषतः॥ ग्रहजामले। अत्याहारः प्रवासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः। जनसङ्गश्च लौल्यञ्च षड्भिर्योगः प्रणश्यति॥ इति वर्जनीयानि॥ उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च साहसात्। जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगो हि सिध्यति। तथा। कट्वम्लतिक्तलवणोष्णहरीतशाकाः सौवीरतैलबहुसर्षपमत्स्यमद्याः। आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलाः पिन्याकहिङ्गुलसुनादिमपथ्यमस्मिन्॥ भोजनसहितं विद्यात् पुनरप्युष्णीकृतं भोज्यम्। अतिलवणाशनपललकन्दशाकोत्कटं दुष्टम्॥ वर्जयेद् दुर्जनप्रीतिं वह्नितापस्य सेवनम्। प्रातः

स्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा॥ इत्यपथ्यानि॥

तथा। गोधूमशालिकलाययवषष्टिकान्नं

क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि।

शुण्ठीकणाकणफलादिकपञ्चशाकं दुग्धादिदिव्यमुदकञ्च

यमीन्द्रपथ्यम्॥ मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं रम्यं

धातुप्ररोहणम्। मनोऽभिलषितं भोज्यं योगी भोजनमाचरेत्॥

इति पथ्यानि॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ उपायञ्च प्रवक्ष्यामि शीघ्रं

योगस्य सिद्धये। क्षीरं घृतञ्च मिष्टान्नं मिताहारश्च

शस्यते। षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यः कफमेदोमलार्त्तिगः।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति। प्राणायामैरेव

सर्वे विशुष्यन्ति मलाः प्रिये । मेदःश्लेष्मादिकं न्यस्य

कर्मषट्कं न सम्मतम्। सुमनस्कात्मको भावो यदि वायुं

p. 791) समभ्यसेत्। षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः।

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः। अतः सिद्धिं

गतास्ते च तस्मात्पवनमभ्यसेत्। यावद्बद्धो मरुद्देहे

तावच्चित्तं निराशयम्। त्राटकञ्चेद्भ्रुवोर्मध्ये

तावत्कालभयं कुतः। विधिवत् प्राणसंरोधान्नाडीचक्रे विशोषिते। सुषुम्नावदनं भित्त्वा मुखाद्विशति मारुतः। मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्यं प्रजायते। यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी। तत्सिद्धये विशेषज्ञश्चित्रान् कुर्वीत कुम्भकान्। विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्॥ अथ त्राटकम्॥ निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं प्रयत्नतः। अश्रुसम्पातपर्यन्तं त्राटकं तन्महेश्वरि । यत्नतस्त्राटकं गोप्यं तथा हाटकपेटिका॥ विचित्रकुम्भकास्तु। सूर्यभेदनमुड्डाख्यं तमा शीत्कारशीतली। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लावनी सप्त कुम्भकाः। आदौ सूर्यभेदनम् ॥ आसने सुखदे योगी बद्ध्वा मुक्तासनं ततः। दक्षनाड्या समाकृष्य वह्निस्थं पवनं शनैः। आकेशाग्रान्नखाग्राद्वा निरोधावधि कुम्भयेत्। ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः॥ अस्य फलम्॥ कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहम्। पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम्॥ १॥

अथ उड्डाख्यम्॥ मुखं संयम्य नासाभ्यां चाकृष्य पवनं शनैः। यथा लगति कण्ठान्ते हृदयावधि सस्वनः। पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिडया ततः॥ फलम्॥ स्लेष्मरोगहरश्चैतदनलैर्दीप्तबन्धनम्।

नाडीजलोदराधातुगण्डादोषविनाशनम्। गच्छता तिष्ठता कार्यमुड्डाख्यं कुम्भकन्त्विदम्॥ २॥

अथ शीत्कारः॥ शीत्कारञ्च सदा वक्रे घ्राणे चैव विजृम्भकम्। एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः॥ फलम्॥ योगिनीचक्रमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः। न क्षुधा न तृषा निद्रा नैव मूर्च्छा प्रजायते। भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च

p. 792) सर्वोपद्रववर्जितः। अनेन च विना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले। रसनाताद्द मूलेन यः प्राणं सततं पिबेत्। यत्नादूर्द्ध्वं भवेत् सिद्धिः सर्वरोगक्षयो भवेत्॥ ३॥

अथ शीतली॥ जिह्वया वायुमाकृष्।य पूर्ववत् कुम्भकादितः। शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं प्रिये ॥ फलम्॥ गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् ज्वरं रेतःक्षयं सुधाम्। तृष्णाञ्च शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति वै॥ ४॥

अथ भस्त्रिका॥ सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरं प्रिये । मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत्। तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेत् स्फुटम्। तथा लगति

हृत्कण्ठकपाले श्वसनस्ततः। वेगेन पूरयेत् किञ्चित्
हृत्पद्मावधि मारुतम्। पुनर्विरेचयेत्तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः।
यथैव लौहकारस्य भस्त्रां वेगेन चालयेत्। तथैव
स्वशरीरस्थं पवनं चालयेच्छनैः। यदा श्रमो भवेत् पूर्णो
बन्धने च तदा लघु। कारयेन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना
दृढम्। कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेदिडयानिलम्॥ फलम्॥
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनम्।
कुण्डलीरोधनञ्चक्रे भारघ्नं शुभदं शुचि।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफघ्नं मलनाशनम्।
सम्यञ्मात्रं समुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदनम्। विशेषेणैव
कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम्॥ ५॥

अथ भ्रामरी॥ वेदोद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम्।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चिते जाता काचिदानन्दवल्ली॥ ६।

अथ मूर्च्छा॥ पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं
शनैः। रेचयेन्मूर्च्छनाख्योऽयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा॥ ७
॥

अथ प्लावनी॥ अन्तःप्रवर्त्तिताधारमरुता पूरितोदरम्।

साक्षात्पयस्यगाधेऽपि प्लवते पद्मपत्रवत्॥ ८॥

रुद्रजामले उत्तरखण्डे॥ नेतीयोगविधानानि शृणुष्व

p. 793) वीरपूजित। येन सर्वमस्तकस्थकफानां दाहनं भवेत्।
सूक्ष्मसूत्रं दृढतरं प्रदद्यान्नासिकाविले। मुखरन्ध्रे
समानीय सन्धायैनं समाश्रयेत्। पुनः पुनः सदा योगी
यातायातेन घर्षयेत्। क्रमेण वर्द्धनं कुर्यात् सूत्रस्य
परमेश्वर । नेतीयोगेन नासाया रन्ध्रं निर्मलकं भवेत्।
वायोर्गमनकाले तु महासुखमिति प्रभो ॥ १॥

दन्तीयोगं ततः पश्चात् कुर्यात् साधकसत्तमः। दन्तधावनकाले
तु योगमेतं प्रकाशयेत्। दन्तधावनकाष्ठन्तु
सार्द्धहस्तैकसम्भवम्। नातिस्थूलं नातिसूक्ष्मं नवीनं
नम्रमुत्तमम्। अपक्कं यत्नतो ग्राह्यं मृणालसदृशं तरुम्।
गृहीत्वा दन्तकाष्ठं वत् प्रातःकाले प्रभक्षयेत्।
दन्तकाष्ठाग्रभागञ्च कनिष्ठाङ्गुलिपर्व च। एवं
दन्तावलीभ्याञ्च चर्वणं सुन्दरञ्चरेत्। तत् प्रक्षाल्य च नीरेण
शनैर्निर्गममाचरेत्। शनैः शनैः प्रकर्त्तव्यं

कायवाक्चित्तशोधनम्। यावन्न याति काष्ठाग्रं नाभिमूले त्वनाकुलम्। तावत् सूक्ष्मतरं ग्राह्यमवश्यं प्रत्यहञ्चरेत्। हृदये जलचक्रञ्च यावत् खण्डं न जायते। तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते रदसाधनम्। हृदये कफभाण्डस्यं खण्डनं जायते ध्रुवम्। पवनागमने सौख्यं प्राप्नोति योगनिर्भरम्। खेचरत्वं लवणजमम्लत्वं कुम्भकोद्भवम्। मिष्टत्वं शाकदध्यन्नं द्विवारं रात्रिभोजनम्। अवश्यं योजयेद् योगी यदि योगमिहेच्छति। एकभागं स्वस्ववीजं द्विभागं तण्डुलं मतम्। उत्तमं पक्वमाहृत्य घृतदुग्धेन भक्षयेत्। अथवा केवलं दुग्धं तर्पणं कारयेद्बुधः। कुण्डलीं कुलरूपाञ्च दुग्धेन परितर्पयेत्। कुण्डलीतर्पणं योगी यदि जानाति शङ्कर । अनायासेन योगी स्यात् स ज्ञानीन्द्रो भवेद्ध्रुवम्॥

सप्तत्रिंशत्पटले॥

आनन्दभैरव्युवाच

धौतीयोगं प्रवख्यामि यत् कृत्वा निर्मलो भवेत्। अत्यन्तगुह्यं योगञ्च समाप्तिकारणं नृणाम्। यदि नो कुरुते योगं तदा

मरणमाप्नुयात्। धौतीयोगं विना नाथ कः सिध्यति महीतले।
सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं वस्त्रं द्वात्रिंशद्धस्तमानतः।
एकहस्तक्रमेणैव यः करोति शनैः शनैः।
यावद्वात्रिंशद्धस्तञ्च तावत्कालं क्रियाञ्चरेत्।
एतत्क्रियाप्रयोगेण योगी भवति तत्क्षणात्। क्रमेण मन्त्री सिद्धः स्यात् कालजालं वशं नयेत्। एतन्मध्ये चासनानि शरीरस्थानि चाचरेत्। दृढासने योगसिद्धिरिति तन्त्रार्थनिर्णयः। सिद्धे मनौ परावाप्तिः पञ्चयोगासनेन च। पार्श्वे चाष्टाङ्गुलं वस्त्रं दीर्घं द्वात्रिंशदीश्वर । एतत् सूक्ष्मं सुवसनं गृहीत्वा कारयेद् यती। जितेन्द्रियः सदा कुर्यात् ज्ञानध्याननिषेवणम्।
अनाचारेण हानिः स्यादिन्द्रियाणां बलेन च।
महापातकमुख्यानां सङ्गदोषेण हानयः। सम्भवन्ति महादेव तव योग्यं सुकर्म च। वृद्धो वा यौवनस्थो वा बालो वा यत्र तत्र वा एकवर्णाद्दीर्घजीवी स्यादमरो लोकवल्लभः।
मन्त्रसिद्धिरिष्टसिद्धिः स सिद्धीनामधीश्वरः। शनैः शनैः सदा कुर्यात् कालदोषविनाशनम्। हृदयग्रन्थिभेदेन सर्वावयववर्द्धनम्। धौतीयोगोद्भवं कामं महामरणकारणम्। तस्य त्यागं यः करोति सदैव देवविक्रमः।
दौतीयोगानन्तरं हि नेडणीकर्म चाचरेत्। नेडणीयोगमात्रेण आसने नेडणोपमः। नेडणीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः।

तत्कारणं प्रवक्ष्यामि सावधानाऽवधारय। भुक्त्वा
मुद्गान्नपक्कञ्च वारैकं प्रतिपालयेत्। प्रतिपालयेत् स्वोदरञ्च
कठिनाशाविवर्जितः। पुनः पुनश्चालनञ्च कुर्यात्
स्वोदरमध्यकम्। कुलालचक्रवत् कुर्याद् भ्रमणञ्चोदरस्य च।
सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीशक्तिचालनम्। चालनात्
कुण्डलीदेव्याश्चेतना सा भवेत् प्रभो । एतस्यानन्तरं देव

p. 795) क्षालनं परिकीर्त्तितम्। नाडीनां क्षालनादेव
सर्वविद्यानिधिर्भवेत्। वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य पञ्चभूतस्य
सिद्धिभाक्। मुण्डासनं हि सर्वत्र सर्वदा कारयेद्बुधः।
ऊर्द्ध्वपद्मासनं कृत्वा अधोहस्ते जपं चरेत्। तदा
त्रिदिनमाकर्त्तुं समर्थो मुण्डिकासनम्। तदा हि सर्वनाड्यश्च
वशीभूता न संशयः। नाडीक्षालनयोगेन सिद्धिमाप्नोति
साधकः नेडणीं यो न जानाति स कथं कर्त्तुमुद्यतः। स धीरो
मानसचरो मतिमान् स जितेन्द्रियः। यो नेडणीयोगसारं
कर्त्तुमुद्यमपारगः। स चावश्यं क्षालनञ्च
कुर्यान्नाड्यादिसाधनम्। नेडणीयोगमार्गेण
नाडीक्षालनतत्परः। भवत्येव महाकाल राजराजेश्वरो यथा।
केवलं प्राणवायोश्च धारणात् क्षालनं भवेत्। विना
क्षालनयोगेन देहशुद्धिर्न जायते। क्षालनं नाडिकादीनां

कफपित्तादिनाशनम्। करोति यत्नतो योगी मुण्डासनानिलाशनात्।
वायुग्रहणमेवं हि नेडणीवशकालके। न कुर्यात् केवलं नाथ
अन्यकाले सदाचरेत्। यावन्नेडणीं न जानाति तवद्वायुं न
सम्पिबेत्। बहुतरं न संग्राह्यं वायोरोगमलादिकृत्। केवलं
श्वासगणनं यावन्नेडणी न सिद्ध्यति। पञ्चामरासाधनाच्च
पञ्चवायुवशो भवेत्॥

ग्रहजामले॥ मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि
समाचरेत्। अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणामप्यभावतः। धौती च
गजकरिणी वस्ती लौली नती तहा। कपालभाती चैतानि षट् कर्माणि
महेश्वरि। कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारणम्।
विचित्रगुणमाधाय पूज्यते योगिपुङ्गवः॥ तत्र धौती॥
चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशेन तु। गुरूपदिष्टमार्गेण
सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्। ततः प्रत्याहरेच्चैतत् क्षालनं
धौतकर्म तत्। कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं कफरोगाश्च
विंशतिः। धौतीकर्मप्रसादेन शुध्यन्ते च न संशयः॥ १॥

p. 796) अथ गजकरिणी॥ उदरगतपदार्थमुद्वमन्ती
पवनमपानमुदीर्य कण्ठकाले। क्रमपरिचयस्य
पायुमार्गाद्गजकरिणीति निगद्यते सा॥ २॥

अथ वस्ती॥ नाभिनिम्नजले पायुं न्यस्य चलोत्कटासनम्। आधारानञ्जनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत्। गुल्मप्लीहोदरा रोगा वातपित्तकफोद्भवाः। वस्तिकर्मप्रभावेण सर्वरोगक्षयो भवेत्। धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम्। अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जनवस्तिकर्म॥ ३॥

अथ लौली॥ भूम्यादावतिवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः। नतांसो भ्रामयेदेषा लौली स्यात् परमेश्वरि ॥ फलम्॥ मन्दाग्निसन्दीपनपाचकादिसन्दीपकानन्दकरी सदैव। अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिरियञ्च लौली॥ ४॥

अथ नती॥ सूत्रं वितस्तिमात्रन्तु नासानाले प्रवेशयेत्। मुखेन गणयेच्चैषा नती स्यात् परमेश्वरि ॥ फलम्॥ कपालशोधनी कण्ठ्या दिव्यदृष्टिप्रदायिनी। य ऊर्द्ध्वं जायते रोगो नमयत्याशु तं नती॥ एवञ्च नेती नतीति नाममात्रभेदः। नेती तु पूर्वमुक्ता॥ ५॥

अथ कपालभाती॥ भस्त्रेव लौहकारे च कर्णपूरौ ससम्भ्रमौ।

कपालभाती विख्याता कफदोषन्निनाशिनी। इति कपालभाती॥ ६॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ ततोऽधिकतराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते भृशम्। येन भूचरसिद्धिः स्याद् भूचराणां जये क्षमः। व्याघ्रो द्द लापो वन्यो वा ऋक्षो वा गज एव वा। सिंहो वा म्रियते तेन योगिनो हस्तताडनात्। कन्दर्पस्य यथा रूपं तथा तस्यापि योगिनः। तस्मिन् काले महाविघ्नो योगिनः स्यात् प्रमादतः। तद्रूपवशगा नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम्। यदि सङ्गं करोत्येव विन्दुस्तस्य विनश्यति। आत्मक्षयो विन्दुहीनादसामर्थ्यञ्च जायते।

p. 797) तस्मात् स्त्रीणां सङ्गवर्जं कुर्यादत्यन्तमादरात्। योगिनस्तस्य सिद्धिः स्यात् सततं विन्दुधारणात्। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन रक्ष्यो विन्दुर्हियोगिना। ततो रहस्यमाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया। जपेत् पूर्वार्जितानां हि पापानां नाशहेतवे। सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा। एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसम्भवा। ततो भवेद् घटावस्था पवनाभ्यासिनः सदा। प्राणापानौ मनो वायु जीवात्मपरमात्मकौ। अन्योन्यस्याविरोधेन एवं सङ्घटते यथा। तद्वद् घटद्वयावस्था प्रसिद्धा योगिनां स्मृता। तत्र चिह्नानि यानि स्युस्तानि वक्ष्यामि कानिचित्। पूर्वं यः

कथितोऽभ्यासश्चतुर्द्धा तं परित्यजेत्। दिवा वा यदि वा रात्रौ मासमात्रं समभ्यसेत्। एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात् केवलकुम्भकम्। प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कुर्युर्हि योगिनः। इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत् प्रत्याहरते स्फुटम्। योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते। यद्यत् पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मनि भावयेत्। यद्यत् शृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत्। जिह्वया यद्रसयति तत्तदात्मनि भावयेत्। त्वचा यदङ्गं स्पृशति तत्तदात्मनि भावयेत्। एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत्संख्याभिस्तु सञ्चयेत्। यामं यामं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः। तदा विचित्रसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम्। दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरगतिस्तथा। वाक्सिद्धिः कामचारत्वं तथाऽदृश्यपदं भवेत्। मलमूत्रोपलेपेन लौहानां स्वर्णता तथा। खेचरत्वं तथा स्याच्च सतताभ्यासयोगतः। तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये। एते विघ्ना महासिद्ध्यै न रमेत्तेषु बुद्धिमान्। न शीलयेत्तु कस्मैचित् स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा। कदाचिद्दर्शयेन्मर्त्यो भक्तियुक्ताय वा पुनः। यथा मूर्खो यथा मूढो यथा वधिर एव वा। तथा वर्त्तेत लोकेषु

p. 798) स्वसामर्थस्य गुप्तये। नोचेत् शिष्या हि बहवो भवन्त्येव न

संशयः। स्वस्वकार्येषु योगीन्द्रं प्रार्थयन्ते जनाः सदा। तत्कर्मकरणव्यग्रः स्वाभ्यासे शिथिलो भवेत्। अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत्। अविस्मृत्य गुरोर्वाक्यमभ्यासात्तदहर्निशम्। एवं भवेद्घटावस्था सहजाभ्यासयोगतः। अनभ्यासेन योगोऽयं वृथा गोष्ठ्या न सिध्यति। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगमेतं समभ्यसेत्। ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः। वायुः परिचितो यत्नादात्मना सह कुण्डलीन्। बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदविरोधतः। वायुना सह चित्तन्तु प्रविशेत्तु महापथम्। महापथं श्मशानञ्च सुषुम्नाप्येकमेव हि। नाना मतान्तरे भेदाः फलभेदो न विद्यते। वर्त्तमानं भविष्यञ्च भूतार्थञ्चापि वेत्यसौ। यस्य चित्तं सपवनं सुषुम्नां प्रविशेद्दिवा। भव्याभव्ये च विज्ञाय योगी रहसि यत्नतः। पञ्चधा धारणं कुर्यात् तत्तद्भूतभयापहम्॥

ग्रहजामले चतुर्दशपटले॥ सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः। सर्वेषां हठतन्त्राणां तथाधारा हि कुण्डली॥ अहिनायकोऽनन्तः॥ सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्त्ति कुण्डली। तदा पद्मानि सर्वाणि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च। प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते। तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम्॥ शून्यपदवी सुषुम्ना तत्रैवोक्ता यथा॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः। श्मशानं
शङ्खिनी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकम्॥ राजपथायत इत्यनेन
सुखगमनं व्यज्यते॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्
। ब्रह्मरन्ध्रमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्।
महामुद्रा महाबन्धो महावेदश्च खेचरी। उड्डीयानं
मूलबन्धो बन्धो जालन्धराभिधः। करणं विपरीताख्यं

p. 799) विज्रिनीशक्तिचालनम्। इदन्तु मुद्रादशकं
जरामरणनाशनम्। देवेशि कथितं
दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम्। वल्लभं सर्वसिद्धानां
दुर्लभं मरुतामपि। गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम्
। कस्य चिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा॥

अथ महामुद्रा॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ महामुद्रां
प्रवक्ष्यामि भैरवोक्तां समादरात्। पार्ष्णिं वामस्य पादस्य
योनिस्थाने नियोजयेत्। प्रसाद्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां
धारयेद्दृढं। चिवुकं हृदये न्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः।
कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा च रेचयेत्। वामाङ्गेन
समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत्। प्रसारितस्तु यः
पादस्तमूरूपरि विन्यसेत्॥ ग्रहजामले॥ पादमूलेन वामेन

योनिं सम्पीड्य दक्षिणम्। पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम्। कण्ठे वक्रं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्ध्वतः। यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते। ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्। तदासौ मरणावस्था जायते द्विपुटीश्रिता। अतः शनैः शनैरेव रेचयेत्तं न वेगतः। इयं खलु महामुद्रा तव स्नेहात् प्रकाश्यते॥ फलम्॥ महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः। महामुद्रा तु तेनैव समाख्याता महेश्वरि। चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेन समभ्यसेत्। यावत्संख्या भवेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्। न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः। अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति। क्षयकुष्ठगुदावर्त्ता गुदप्लीहपुरोगमाः। तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्राञ्च योऽभ्यसेत्। कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी। गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्॥

अथ महाबन्धः॥ अयमेव महाबन्धो मुद्रां बद्ध्वा यमभ्यसेत्। महाबन्धस्थितो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः।

p. 800) अयमेव महाबन्धः सिद्धैरभ्यस्यते नरैः। पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत्। वामोरूपरि संस्थाप्य

दक्षिणं चरणं तथा। पूरयित्वा मुखे पाप हृदये चिबुकं
दृढम्। निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्। रेचयेच्च
शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते। अमुं योगी महाबन्धं
महासिद्धिप्रदायकम्। वामाङ्गञ्च समभ्यस्य दक्षाङ्गे
पुनरभ्यसेत्। अयञ्च सर्वनाडीनामूर्द्धं गतिनिरोधकः।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः।
रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ॥ २॥

अथ महावेधः॥ महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा
प्रकरमेकधा। वायुना गतिमावृत्य विधृतं कण्ठमुद्रया।
समस्तयुक्तो यो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः। पुटद्वयं
समाकृष्य वायुश्चरति सत्वरः। सोमसूर्याग्निसन्दग्धो जायते
चामृताय वै। मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः।
राजदण्डश्च जिह्वायां बन्धः शस्तो भवेद्धितः।
महावेधसमाभ्यासो महासिद्धिप्रदायकः। बन्धत्रयं
महागुह्यं जरामरणनाशनम्। वह्निवृद्धिकरं
चैवाणिमाद्यष्टगुणप्रदम्। अबाधं हरते पापं यामं
यामं दिने दिने। पुण्यसद्भारसभावं पापौघातिहरं सदा।
सम्यक् शिक्षावतामेव स्वप्नं प्रथमसाधने। वह्निं

स्त्रीपथसेवनमादौ मज्जनमाचरेत्॥ ३॥

अथ खेचरी॥ नाऽशनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः। न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः। छेदनं चालनं देहे कलाक्रमेण बर्द्धयेत्तावत्। सा यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति साक्षात् खेचरीसिद्धिः॥ दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ अन्तः कपालविवरे जिह्वां व्यावृत्य बन्धयेत्। भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी॥ ग्रहजामले॥ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं सिग्धनिर्मलम्। मर्यादायै ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्। कृत्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रवर्त्तते॥ पथ्या हरीतकी॥ पुनः सप्तदिने पराप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्। एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तः समाचरेत्। षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धो विनश्यति॥ योगिनी वेणुवल्कलधारेणेदानीं रसनामूलमेवं क्रमेण छिन्दन्ति॥ अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत्। शनैरुत्कर्षयेद् योगी कालवेलाविधानवित्। वागीश्वरीधाम जिह्वा तस्याः शिरोऽग्रभागः। वस्त्रप्रमाणमपि तत्रैव॥ वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं विस्तारं चतुरङ्गुलम्। मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनालम्बनक्षणम् पुनः षण्मासमात्रेण पुनः सङ्कर्षणात् प्रिये । भ्रूमध्यावधि वर्द्धेत

तिर्यक्कर्णविलावधि। अधस्तच्चिवुकं मूलं प्रयाति क्रमकारिता।
क्रोशादूर्द्धं चङ्क्रमति तिर्यक् सङ्ख्यावधि प्रिये । पुनः
संवत्सरे देवि द्वितीये चैव लीलया। ब्रह्मरन्ध्रत आवृत्य तिष्ठेत्
पवनवन्दिते। सताद्द मूलं सङ्घृष्य सप्तवासरमात्मनि।
पूर्वोक्तेन प्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत्। अङ्गुल्यग्रेण
सङ्घृष्य जिह्वां तत्र निवेशयेत्। शनैः शनैर्मस्तकान्तं
महावज्रकवाटभित्। पूर्वं विजयतां विद्या विख्याता
भुवनत्रये। अस्यां षडङ्गं कुर्वीत तथा षट्चक्रभिन्नया। खे
निरस्तसकलक्रियाक्रमयाचिता चरति। शाश्वतोदये
सशिरोभूसमवायकारिणी॥ क्रमेणैव प्रकर्त्तव्याभ्यासेन
वरवर्णिनि । युगपद्विलये तस्य शरीरं विलयं व्रजेत्।
तस्माच्छनैः शनैः कार्योऽभ्यासिना योगकः प्रिये । एवं
वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं विशोद्धुवम्। षट्चक्राणि
विभेद्य शक्तिभुजगीं प्रोत्थाप्य मूलस्थितां भित्त्वा
ग्रन्थितमञ्च पश्चिमशिराः प्राकाररूपं महत्। नीत्वा
प्राणमहः शिरोऽपि विमलं निर्मथ्य चित्तेन तत् तल्लिङ्गं

p. 802) पिबतेन्दुमण्डलगलन्मुक्तः स साक्षाच्छिवः॥
नित्यं यस्तूर्द्धजिह्वो यदि पिबति पुमान् सप्तधारामृतौघं
सुस्वादं शीतलाङ्गं दुरितभयहरं क्षुत्पिपाशानिवारम्।

पिण्डस्थैर्यं हि तस्मान्मृड इव निवसन्मृत्युरोगात्तरेत्तु
दौर्भाग्यं याति नाशं प्रसरति सकलं त्रित्रिकालो भ्रमित्वा॥
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता
दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी। कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे
परिवर्त्तयेत्। सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते।
रसनामूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्द्धं यस्तु तिष्ठति।
विषयान्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः। न रोगमरणं तस्य,
न निद्रा न क्षुधा तृषा। न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां
वेत्ति खेचरीम्। पिड्यते न स रोगेण लिप्यते न स कर्मणा। बाध्यते
न स कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी। चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा
चरति खे गता। तेनैषा खेचरी नाम मुद्रासननमस्कृता।
खेचर्यामुदितं येन विवरं लम्बिकोर्द्धकम्। तस्य न क्षरते
विन्दुः कामिन्याश्लेषितस्य च। चलितोऽपि यदा विन्दुः सम्प्राप्तो
योनिमण्डले। व्रजेत्तूर्द्धं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।
ऊर्द्धजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्द्धेन
न सन्देहो मृत्युं जयति योगवान्। इन्धनानि यथा वह्निस्तेन
वर्त्तिश्च दीपकः। तथा सोमलतापूर्णं देहं देही न मुञ्चति।
नित्यं सोमकलापूर्णं देहं देही न मुञ्चति। नित्यं
सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः। तक्षकेणापि दष्टस्य
विषं तस्य न सर्पति। तस्मादिदं प्रकुर्वीत नित्ययुक्तः समाहितः।

रसनां शेषयेदूर्द्ध्वं पिबेदमरवारुणीम्। कुलीनं तमहं वन्दे इतरे कुलघातकाः। गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि ताद्द नि। गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम्। जिह्वाप्रवेशदं भूतवायुना स्थापितं खद्द । चन्द्राद् गलति संसारं

p. 803) तत्स्यादमरवारुणी। मूद्र्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्द्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत्। तत्कल्लोलकलाजलञ्च विमलं धारामृतं यः पिबेत् निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति॥ चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दिनी सक्षारा कटुकाथ दुग्धसद्दशी क्षीराज्यतुल्याथवा। व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्राङ्गमोद्गीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणवत् सिद्धाङ्गनाकर्षणम्॥ एकं सृष्टिमयं वीजं एका मुद्रा च खेचरी। एको देवो निरालम्बो ह्येकावस्था मनोन्मनी। सुचिरं ज्ञानजनकं पञ्चतत्त्वसमन्वितम्। तिष्ठन्ती खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने॥ ४॥

अथ मूलबन्धः॥ पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्। अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य

मूलबन्धोऽयमुच्यते। अधोगतमपानञ्च ऊर्द्ध्वङ्गं कुरुते हठात्। आकुञ्चनेन तं वच्मि मूलबन्धं महेश्वरि । योनिपार्ष्णी तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात्। वारं वारं तथा चोर्द्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणादिनोदितो विन्दुर्मूलंबन्धेन चैकतः। ततो योगस्य संसिद्धिः प्रमा तत्र न संशयः। प्राणापानौ च पवनौ मूलबन्धेन चैकताम्। गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः। अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः। युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्। अपाने चोर्द्ध्वगे याते सम्प्राप्ते योनिमण्डले। तदानना शिखा दीर्घा वर्द्धते वायुना हता। ततो यातं बद्धयोनौ प्राणेषु च स्वरूपकम्। तैलाभ्यक्तं प्रदीपन्तु ज्वलनो देहगस्तथा। तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता संविवर्द्धते। दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्। विलं प्रविष्टैव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत्। तस्मान्नित्यम् मूलबन्धः कर्त्तव्यः परमेश्वरि ॥ ५॥

p. 804) अथ उड्डीयानम्॥ बद्धो येन सुषुम्नायां प्राण उड्डीयते ततः। तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं ज्ञातव्यः परमेश्वरि । उड्डीनं कुरुते यस्मादधिश्रान्तो महाखगः। उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते। उदरे पश्चिमे भालं

नाभेरूर्द्धञ्च कारयेत्। उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी। उड्डीयानन्तु सहजं कथ्यते परमेश्वरि । अभ्यासेन वितन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्। नाभेरूर्द्धमधश्चापि ताद्दं कुर्यात् प्रयत्नतः। षण्मासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः। सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम्। फल्गुदेशसमीपे च बन्धं तत्र प्रपीडयेत्। पश्चिमे ताद्द मुदरे कारयेद्धृददये गले। शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुन्दसिद्धिं स गच्छति। सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमोऽप्युड्डियानकः। उद्डीयाने महेशानि मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥ दत्तात्रेयसंहितायाञ्च॥ उड्डीयानञ्च सहजं मुनिभिः कथितं सदा। अभ्यसेद् यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते। नाभेरूर्द्धमधश्चापि प्राणं कुर्यात् प्रयत्नतः। षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः। मूलबन्धस्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित्॥ ६॥

अथ जालन्धरबन्धः॥ ग्रहजामले॥ कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिवुकं दृढम्। बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताव्ययकारकः॥ दत्तात्रेयसंहितायाञ्च । कण्ठमाकुञ्च्य हृदये मारुतं धारयेद् दृढम्। जालन्धरे बन्ध एष ह्यमृतद्वयपारगः। नाभिस्थाग्निकपालस्थं

सहस्रकमलच्च्युतम्। अमृतं सर्वदास्रावं विन्दुत्वं याति देहिनाम्। यथाग्निश्च तदमृतं न पिबेच्च पिबेत् स्वयम्। याति पश्चिममार्गेण एवमभ्यासतः सदा। अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत्॥ ग्रहजामले॥ बध्नाति हि शिराजालमध्ये गामि न भोजनम्। अतो जालन्धरो बन्धः कण्ठे दुःखौघनाशनः। जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठे सङ्कोचने कृते।

p. 805) न पीयूषं पचत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति। कण्ठसङ्कोचनेनैव द्वे नाड्यौ कुम्भयेद् दृढम्। मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम्। बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धनिषेवितम्। सर्वेषां हठतन्त्राणां कुर्यात् साधनमीश्वरि । अथ आकुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते। मध्ये पश्चिमताद्द ः स्यात् प्राणस्तु मध्यनाडिगः। ब्रह्मस्थानस्थितो बोधः प्रयाति पवनालयम्। ततो न जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा। मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डानाख्यन्तु कारयेत्। इडाञ्च पिङ्गलां बद्धा वाहयेत् पश्चिमां दिशम्। अनेनैव विधानेन प्राप्नोति पवनो लयम्। ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा॥

अथ विपरीतकरणम्। यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं

दिव्यरूपिणम्। तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः। तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखबन्धनम्। गुरुपदेशतो ज्ञेयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः। ऊर्द्ध्वं नाभिरधस्तात्तु रूर्द्ध्वं भानुरधः शशी। करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम्। नित्यमभ्याससंयुक्तं जठराग्निविवर्द्धनम्। स्वल्पाहारो निराहारः क्षुधार्त्तो बलहा भवेत्। आहारं बहुलं तस्य सम्पाद्य साधकस्य तु। अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्षणात्। अधः शिराश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने। क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेद्धि दिने दिने। बलितं पलितञ्चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत्। मासमात्रन्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कर्णजित्॥ दत्तात्रेयसंहितायामपि॥ पक्षिणा गुदमायुज्य वाममार्गं चरेद्बलात्। वारं वारं यथा चोर्द्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादविन्दू मूलबन्धेन चैकताम्। महायोगस्य संसिद्धिं याति नास्त्यत्र संशयः। करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम्। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनम्। आहारा बहवस्तस्य स्वल्पाद्याः साङ्कृते ध्रुवम्। अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दाहं

p. 806) करोति वै। ऊर्द्ध्वं राहुरधश्चन्द्रस्तथा दृष्टिश्च साङ्कृते । अधःशिराश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने।

क्षणात्तु किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिने दिने। बलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्द्धं न दृश्यते। याममात्रन्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित्॥

अथ वज्रोणी॥ वज्रोणी चामरोणी च सयोनी च त्रिधा मतः। तत्तासां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यञ्च विशेषतः। स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमं विना। वज्रोणीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनः। अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्धमाहरेत्। चलितस्तु स्वकं विन्दुमूर्द्धमाकृष्य रक्षयेत्। तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्। क्षीरञ्चैव द्वितीयञ्च नारी च वशवर्त्तिनी। मेढ्रेण च शनैः सम्यक् कृत्वाकुञ्चनमभ्यसेत्। पुरुषो वापि नारी वा वज्रोणी सिद्धिमाप्नुयात्। प्रयत्नतः शराजालं फुत्कारैः कम्बु वर्द्धयेत्। शनैः शनैः प्रकुर्याच्च वायुसञ्चारकारणात्। भार्याभगगतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्धमाहरेत्। बलितं पलितं विन्दुं विन्दुमाकृष्य रक्षयेत्। एवनतु रक्षयन् विन्दुं मृत्यु जयति योगवान्। मरणं विन्दुपातेन जीवितं विन्दुधारणात्। सुगन्धिर्योगिनो देहो जायते विन्दुधारणात्। यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः। मलायत्तं बलं पुंसां शुक्रायत्तञ्च जीवितम्। तस्माच्छुक्रं मलञ्चैव रक्षणीयं

प्रयत्नतः। ऋतुमत्या रजोऽप्येवं स्वयं विन्दुश्च रक्षयेत्।
मेढ्रादाकर्षयेदूर्द्ध्वं सम्यगभ्यासयोगतः
सहयोन्यमरोणी च वज्रोण्या एव भेदतः। वज्रोणी
मैथुनादूर्द्ध्वं स्त्रीपुंसोः साङ्गलेपनम्। आसीनयोः
सुखेनैव सूक्ष्मव्यापारयोः क्षणात्। सहयोनिरियं प्रोक्ता
श्रद्धया परमेश्वरि । पित्तोल्वणत्वात् प्रथमाञ्च धारां
विहाय निःसारतयान्त्यधाराम्। निषेवते शितलमध्यधारां

p. 807) कफोणिकैः खण्डमतेरमर्यः। अमरीं यः पिबेन्नित्यं
न्यासं कुर्वन् दिने दिने। वज्रोणीमभ्यसेदेवममरोणीति कथ्यते।
यक्षणाकुञ्चनेनोर्द्ध्वं या रजः सा हि योगिनी। अतीतानागतं
ज्ञातं खेचरी च प्रजायते। देहसिद्धिश्च लभते
वज्रोण्यभ्यासयोगतः। अयं शुभकरो योगो भोगान् भुङ्क्ते
विमुक्तिदः॥ ९॥

अथ शक्तिचालनम्॥ कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी
शक्तिरीश्वरी। कुण्डल्यरुन्धती देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः।
गङ्गायमुनयोर्मध्ये बाला रण्डा तपस्विनी। बलादाकृष्य
गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम्। पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं
सुप्तामुद्बोधयेदपि। निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्द्ध्वमुत्तिष्ठते

हठात्। वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम्।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत्।
मृत्युवज्रगतस्यापि ततो मृत्युभयं कुतः।
मुहूर्त्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ। ऊर्द्ध्वमाकर्षते
किञ्चित् सुषुम्नां कुण्डलीगताम्। तेन कुण्डलिनी तस्याः
सुषुम्नायाः समुद्गताः। जहाति नित्यं प्राणोऽयं सुषुम्नां
ब्रजति स्वनः। तस्मात् सञ्चालयेन्नित्यं शब्दगर्भामरुन्धतीम्।
यस्याः सञ्चालनेनैव रोगी रोगैर्विमुच्यते। येन सञ्चालिता शक्तिः
स योगी सिद्धिभाजनः। किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।
अभ्यासान्निःसृतां चैन्द्रीं सह नित्यं समाश्रयेत्।
धारयेत्तूत्तमाङ्गे च दिव्यदृष्टिप्रदायिकाम्। इति मुद्रा दश
प्रोक्तास्तव स्नेहान्महेश्वरि । एकैका चाशु यमिनां
महासिद्धिप्रदायिनी। राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना शिला
। राजयोगं विना निद्रा विचित्रापि न राजते। मारुतस्य विधिं सर्वं
मनोयुक्तं मनीषिणाम्। शिवापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासे च
योगिनाम्। आसने प्राणसंयोगे मुद्राभिः सकला भवेत्।

p. 808) उपसन्नेऽपि मुद्राणां राजयोगः समुद्रवत्।
रुद्राणाञ्चापरा मुद्रा तदा सिद्धिं प्रयच्छति॥

इति प्राणतोषिण्यां षष्ठे ज्ञानकाण्डे

पञ्चामरादिमुद्रादशकरूपग्रन्थिकथनं नाम प्रथमः

परिच्छेदः॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्॥ पञ्चधारणानन्तरम्॥ पृथिवीधारं वक्ष्ये पार्थिवेभ्यो भयावहम्। नाभेरधो गुदस्योर्द्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत्। वायुं ततो भवेत् पृथ्वीधारणं तद्भयापहम्। पृथिवीसम्भवात्तस्य न मृत्युर्योगिनो भवेत्। नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः। ततो जलभयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः। नाभ्यूर्द्ध्वमण्डले वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः। आग्नेयी धारणा सेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना। न दह्यते शरीरं हि प्रक्षिप्ते वह्निकुण्डके। नाभिभ्रुवोर्हि मध्ये तु प्रादेशद्वयसम्मिते। धारयेत् पञ्च घटिका वायुं सैव हि वायववी। धारणात्तस्य वायोस्तु योगिनो न भयं भवेत्। भ्रूमभ्यादुपरिष्टात्तु धारयेत् पञ्च नाडिकाः। वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा। आकाशधारणं कुर्वन्मृत्युं जयति तत्त्वतः। यत्र तत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते। एवञ्च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विधानतः। ततो दृढशरीरस्य मृत्युरस्य न विद्यते। इत्येवं पञ्चभूतानां धारणं यः समभ्यसेत्। ब्रह्मणः प्रलये वापि तस्य मृत्युर्न विद्यते।

समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाः षष्टिमेव च। वायुं निरुध्य तां ध्यायेद्देवतामिष्टसाधिनीम्। सगुणध्यानमेतत् स्यादणिमादिसुखप्रदम्। निर्गुणं खमिव ध्यायेन्मोक्षमार्गः प्रवर्त्तते। निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिञ्च समभ्यसेत्। दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात्। वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद्ध्रुवम्। समाधिः समतावस्था

p. 809) जीवात्मपरमात्मनोः। यदि स्याद्देहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत् स्वयम्। परं ब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम्। अथ नोचेत् समुत्सृष्टं स्वशरीरं यदि प्रियम्। सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः। कदाचित् स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गेऽपि सञ्चरेत्। मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापि क्षणाद्भवेत्। सिंहो व्याघ्रो गजो वापि स्यादिच्छातोऽन्यजन्मताम्। यथेष्टमेव वर्त्तेतयोगी विद्वान्महेश्वरः। कविमार्गोपयुक्तं ते साङ्कृतेऽष्टाङ्गयोगतः। सिद्धानां कपिलादीनां मतं वक्ष्ये ततः परम्। अभ्यासभेदात्तद्भेदेन फलं तत्समं तथा। इत्यनन्तरं जलन्धरादिरुक्तः। तेन दत्तात्रेयमते जलन्धरादिं विनापि योगी भवतीति सुधीभिर्विभाव्यावगन्तव्यम्। पक्षिणा गुदमायुज्य वाममार्गं चरेद्बलात्। वारं वारं यथा चोर्द्धं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादविन्दू

मूलबन्धेन चैकताम्। महायोगस्य संसिद्धिं याति नास्त्यत्र संशयः। करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम्। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनम्। आहारा बहवस्तस्य सम्पाद्याः साङ्कृते ध्रुवम्। अल्पहारो यदि भवेदग्निर्दाहं करोति वै। ऊर्द्ध्वं राहुरधश्चन्द्र तथा दृष्टिश्च साङ्कृते । अधःशिराश्चोर्द्धपादः क्षणात् स्यात् प्रथमे देने। क्षणात्तु किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिने दिने। बलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्द्ध्वं न दृश्यते। याममात्रन्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित्। वज्रोणीं ते प्रवक्ष्यामि योगिभिर्गोपितं सदा। अतीव तद्रहस्यं हि न देयं यस्य कस्यचित्। लभ्यते यदि तस्यैकं योगसिद्धिकरं परम्। क्षीरमङ्गरसं चेति द्वयोराद्यञ्च लभ्यते। तृतीयं बलिनां पुंसां स्त्रीभ्यः साध्यमुपागतः। योगाभ्यासरता स्त्री च पुंसां यत्नेन साधयेत्। पुंसां स्त्री वा तदन्यद्वा स्त्रीत्वं पुंस्त्वमपेक्षया। स

p. 810) प्रयोजनमात्रैकसाधनात् सिद्धिमाप्नुयात्। गलितो यदि विन्दुस्तु मूर्द्धिं चाकृष्।य धारयेत्। एवं हि रक्षिते विन्दौ मृत्यं जयति तत्त्वतः। मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुरक्षणात्। विन्दुरक्षाप्रसादेन सर्वे सिध्यन्ति योगिनः। अमरोणिस्तु यथा स्यात् सहयोनिस्ततो यथा। तदभ्यासक्रमो ज्ञेयः सिद्धानां

सम्प्रदायतः। एतैः सर्वैस्तु कथितैरभ्यसेत् कालयोगतः। ततो भवेद्राजयोगो नान्तरीभवति ध्रुवम्। न दिङ्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यासो नैव जायते। राजयोगपदं प्राप्य सर्वसङ्कल्पभञ्जकम्। सर्वं कुर्यान्न वा कुर्याद् यथारुचि विचेष्टितम्। तथान्तरा च योगेन निष्पन्ना योगिनः क्रिया। तदावस्था हि नश्यन्ती भक्तिमुक्तिप्रदा भवेत्॥

प्राणायामस्य फलान्तरन्तु ग्रहयामले॥ आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे। प्रतिपत्क्रमतो हानिस्त्रीणि कृत्वोदयत्ययम् ॥ त्रिपुरासारमुच्चये तु॥ अमावास्यावध्युदयमाह यथा॥
आरभ्य दर्शं प्रथमामुदेति वामे पुटे त्रीणि दिनानि देवः।
वामेतरे त्रीणि ततो दिनानि पूर्णां तिथिं यावदथैवमेवम्॥
एकस्य पक्षस्य विपर्ययेण रोगाभिभूतिर्भवतीह पुंसाम्।
पक्षद्वये बन्दुसुहृद्विपत्तिः पक्षत्रये व्यत्ययतो मृतिः स्यात्॥
ब्रह्मजामले॥ चन्द्रोदये यदा सूर्यश्चन्द्रः सूर्योदये यदा।
अशुभं हानिरुद्वेगः शुभं सर्वं नियोजयेत्। चन्द्रोदये वामनाड्यां वायुगमननिरूपितसमये एवं सूर्योदये दक्षिणनाड्यां वायुगमननिरूपितसमये कर्मविशेषः। नासिकयोर्वायोः प्रवेशनिर्गमाभ्याञ्च शुभत्वमपि तत्रैव॥
यात्रादाने विवाहे च वस्त्रालङ्कारधारणे। शुभकर्मषु सर्वेषु

प्रवेशे च शशी शुभः। विग्रहद्यूतयुद्धेषु
स्नानभोजनमैथुने। व्यवहारे भये भङ्गे भानुनाडी
प्रशस्यते। मोहनं शान्तिकञ्चैव दिव्यौषधिरसायनम्।

p. 811) विद्यारम्भः स्थिरं कार्यं कर्त्तव्यञ्च निशाकरे।
दूरयुद्धे जयी चन्द्रः समासन्ने दिवाकरः। वहन्नाडीपदे चैव
यात्रा भवति सिद्धिदा॥ यस्यां नासिकायां
प्राणवायोर्गतिर्वक्ष्यते तदंशीयपादप्रसारणपूर्विका यात्रा
सिद्धिदा भवतीत्यर्थः। शयने च प्रसङ्गे वा युवत्यालिङ्गनेऽपि
वा। यः सूर्येण पिबेच्चन्द्रं स भवेन्मकरध्वजः॥ सूर्येण
दक्षिणनासिकास्थप्राणवायुना चन्द्रं नार्या
वामनासिकागतप्राणवायुं पिबति तत्सङ्गमकाले
स्वीयनिश्वासमतिनिविष्टः सन्नाकर्षयति। तत्फलं तत्रैव।
चन्द्रचारी विषं हन्ति सूर्यो बालां वशां नयेत्। सुषुम्नायां
भवेन्मोक्ष एको देवस्त्रिधा मतः। भुक्तमात्रेण मन्दाग्नी
स्त्रीणां वश्येऽथ कर्मणि। शयनं सूर्यवाहेन कर्त्तव्यं
सर्वदा बुधैः। शान्ते शोके विवादे च ज्वरिते मूर्च्छिते तथा।
सज्जनस्यापि बोधार्थे चन्द्रचारं प्रवाहयेत्। भुक्तमात्रादौ
वामपार्श्वेन श्रान्तादिषु दक्षिणपार्श्वेन शयनं कार्यमिति
तात्पर्यम्। चतुर्दिक्षूर्द्ध्वमधस्ताच्चान्यतरस्थानमाश्रित्य यदि

दूतः पृच्छति तदा कस्यां नाड्यां वायुगतिः शुभेत्याह॥
ऊर्द्ध्ववामाग्रतो दूतो ज्ञेयो वामपथस्थितः। पृष्ठे दक्षे तथाधस्तात् सूर्यवाहगतो मतः। पूर्णनाडीगतो दूतो यत् पृच्छति शुभाशुभम्। तत्सर्वं सिद्धिमाप्नोति शून्ये शून्यं न संशयः। आदौ शून्यगतः पृच्छेत् पश्चात् पूर्णो विशेद् यदि। तदा सर्वार्थसिद्धिः स्यादिति जानीहि निश्चितम्॥ इदानीं प्राणवायोः प्रवेशनिर्गमाभ्यां विशेषमाह॥ प्रवेशकाले यद्दूतो वाञ्छति स्वप्रयोजनम्। तत्सर्वं सिद्धिमाप्नोति निर्गमे नास्ति सुन्दरम्॥ कर्मविशेषे नाडीविशेषगतिमाह॥ मारणं मोहनं स्तम्भं विद्वेषोच्चाटनं तथा।
प्रेरणाकर्षणक्षोभं भानुनाड्युदये कुरु। शान्तिकं पौष्टिकं क्षेमं दिव्यौषधिरसायनम्। योगाभ्यासादिकर्माणि कर्त्तव्यानि निशाकरे॥ त्रिपुरासारसमुच्चये॥ भूतानामुदयं

p. 812) द्वयोरपि बुधः संलक्षयेत् पक्षयोस्तत्रादौ वसुधोदयं निहितधीर्घ्राणस्य दण्डस्पृशि। देवेऽधःस्पृशि वारिणो हुतवहस्योर्द्ध्वा गतिश्चोदयं तिर्यक्संस्पृशि मारुतस्य परितः पृष्ठे मरुद्वर्त्मनः॥ देवे प्राणवायौ॥ फलं जामले॥
पृथ्वीजले शुभे तत्त्वे तेजो मिश्रफलोदयम्। हानिमृत्युकरौ पुंसामुभयौ व्योममारुतौ।

कर्मविशेषे भूतोदयफलम् त्रिपुरासारे॥

वश्यस्तम्भनयोः प्रशस्त उदयो भूमेर्जलस्योदयः शस्तः

शान्तिकपौष्टिकादिषु शुभेष्वह्नाय वह्नेः पुनः।

शत्रोर्मारणदारणादिकरणे उच्चाटनोच्छेदयोर्वायोः

शान्तिकनिर्विषीकरणयोर्व्योम्नो हितश्चोदयः॥

कियत्कालमेकनाडीगतो वायुर्भवति तत्रापि पञ्चभूतोदयः केन

ज्ञेय इत्यपेक्षायां नाडीगतिकालं स्थानक्रमेण

भूतोदयञ्चाह जामले॥ एकैकस्य कलाः पञ्च क्रमेणैवोदयन्ति

ताः। पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च। मध्ये पृथ्वी

त्वधश्चाप ऊर्द्धे वहति चानलः। तिर्यग्वायुप्रवाहश्च नभो

वहति सङ्क्रमे॥ प्रपञ्चसारेऽपि॥ पुटयोरुभयोश्च

दण्डसंस्था पृथिवी तोयमधः कृशानुरूर्द्धम्। पवनस्त्वथ

पार्श्वगोऽपि मध्ये गगनं भूतगतिस्तनूद्भवेयम्॥ तत्रापि

बाल्याद्यवस्थाभेदमाह॥ रुद्रजामले उत्तरखण्डे

एकादशपटले॥ स्वकीयनासिकाग्रस्थं पञ्चमं परिकीर्त्तितम्।

यन्नासापुटमध्ये तु वायुर्भ्रमति भैरव ।

तन्नासाप्यूर्द्धमध्ये तु भावाभावं विचारयेत्। आकाशं

वायुरूपं हि तैजसं प्रभो । पार्थिवं क्रमशो ज्ञेयं

बाल्यास्तादिक्रमेण तु। वामोदये शुभा वामा दक्षिणे पुरुषः

शुभः। वायूनां गमनं ज्ञेयं गगनावधिरेव च। केवलं मध्यदेशे तु गमनं पवनस्य च। तदाकाशं विजानीयाद्बाल्यभावं प्रकीर्त्तितम्। तिर्य्यग्गतिस्तु नासाग्रे वायोरुदयमेव च। केवलं भ्रमणं ज्ञेयं सर्वमङ्गलमेव

p. 813) च। किशोरं तद्विजानीयाद्वायो तिर्य्यग्गतौ विभो। केवलार्द्धनासिकाग्रे वायुर्गच्छति दण्डवत्। तत्तैजसं विजानीयात्तेजसा बलवान् भवेत्। यौवनं तद्विजानीयात् कर्मसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्। यदावाप्य गच्छतीह नासापुटमनाकुलम्। जलोदयं विजानीयात् तदा व्यामोहमेव च। तद्वृद्धगतभावश्च विलम्बोऽधिकचेष्टया। प्राप्नोति परमां प्रीतिं वारुणार्णोदयेऽरुणम्। यदधो गच्छति क्षिप्रं किञ्चिदूर्द्धमगोचरम्। यदा करोति प्राग्बालं तदा रोगाद् बलोदयः पृथिव्या उन्नतं भाग्यं रोगार्त्तिपरिपीडितम्। अस्तमितं महादेव अनुलोमविलोमतः। पवनो गच्छति क्षिप्रं वामदक्षिणभेदतः। वामनासापुटं याति पृथिवी जलमेव च। सदा फलाफलं दातुमुदिता कुलमण्डले। तयोर्वै वायवी शक्तिः फलभागं तदा लभेत्। इत्यवस्थाभेदतत्फलकथनं तत्रैव॥ यद्येवं वामभागे तु बालायाः प्रश्नकर्मणि। यदि तत्र पुमान् प्रश्नं करोति वामगामिनी। तदा रोगमवाप्नोति

कर्महानिर्भवेद्ध्रुवम्। यदि वायूदयो वामे दक्षिणे पुरुषः स्थितः। तदा कुफलमाप्नोति द्रव्यागमनदुर्लभम्। अकस्माद्द्रव्यहानिः स्यान्मनोगतफलापहम्। सुहृद्भङ्गं विवादश्च भिन्ने भिन्नोदयाच्छुभम्। केवलं वरुणस्यैव पुरुषो दक्षिणे शुभः। अशुभं पृथिवीदक्षे भेदोऽयं वरदुर्लभः। सदोदयं दक्षिणे च वायोस्तैजस एव च। आकाशस्य विजानीयाच्छुभाशुभफलं प्रभो । यदि भाग्यवशादेव वायोर्मन्दगतिर्भवेत्। दक्षनासामध्यदेशे तदा वामोदयं शुभम्। तदा वामे विचारश्च वायुतेजःस्वरस्य च। ज्ञात्वोदयं विजानीयान्मिश्रे हानिः स्वरे भयम्। एवं स्वभुवनागारे यदि गच्छति वायवी। तस्मिन् काले पुमान् वामदक्षभागस्थसम्मुखः । तदा कन्यादानफलं यथा प्राप्नोति मानवः तदा

p. 814) वायुप्रसादेन प्राप्नोति धनमुत्तमम्। देशान्तरशुभा वार्त्ता आयाति पुत्त्रसम्पदः। इति स्त्रीपुंसभेदेन फलकथनम्॥

सूक्ष्मस्वरोदये॥ गुरुशुक्रबुधेन्दूनां वासरे वामनाडिकाः। सिध्यन्ति सर्वकार्येषु कृष्णपक्षे विशेषतः अर्काङ्गारकसौराणां वासरे दक्षनाडिका। स्मर्त्तव्या चिरकामेण शुक्लेनैवोदयः स्थितः। क्रमादेकैकनाड्यास्तु

तत्त्वानां पृथगुद्भवः। अहोरात्रस्य मध्ये तु ज्ञेया द्वादशसंक्रमाः। वृषकर्कटकन्यालिमृगमीननिशाकरे। मेषे सिंहे च धनुषि तुलायां मिथुने घटे। उदयो दक्षिणे ज्ञेयः शुभाशुभविनिर्णयः। इति वारादिभेदेन नाडीविशेषफलकथनम्॥ तिष्ठेत् पूर्वोत्तरे चन्द्रो भानुः पश्चिमदक्षिणे। दक्षनाड्याः प्रवाहे तु न गच्छेद्दक्षपश्चिमे। इति नाडीविशेषेण दिग्ज्ञानम्॥ वामाचारप्रवाहे तु न गच्छेत् पूर्व उत्तरे। परिपन्थी भवेत्तस्य गतोऽसौ न निवर्त्तते। तस्मादत्र न गन्तव्यं बुधैः सर्वहितैः शुभैः। तदा तत्र तु सञ्जातमृत्युरेव न संशयः॥ इति वहन्नाडीकस्य दिग्विशेषगमननिन्दा॥ शुक्लपक्षे द्वितीयायामर्के वहति चन्द्रमाः। प्रदृश्यते महाँलाभः पुंसः सौम्यं प्रजायते। सूर्योदये यदा सूर्यश्चन्द्रे चन्द्रोदयो भवेत्। सिध्यन्ति सर्वकार्याणि दिवारात्रिगतान्यपि॥ इति स्वस्वनाडीफलकथनम्॥ चन्द्रकार्ये यदा सूर्यः सूर्यश्चन्द्रोदये भवेत्। उद्वेगः कलहो हानिः शुभं सर्वं निधारयेत्॥ इति विपरीतनिन्दा॥ सूर्यस्य वाहे प्रवदन्ति जालम् एकासने युक्तमनस्थिरञ्च। श्वासेन युक्तस्य तु शीतरश्मेः प्रवाहकाले फलमन्यदस्याम्॥ यदि प्रत्यूषकाले तु विपरीतोदयो भवेत्। चन्द्रस्थाने स्थिते चार्के रविस्थाने च चन्द्रमाः । प्रथमे मानसोद्वेगं धनहानिं द्वितीयके। तृतीये गमनं

ज्ञेयमिष्टनाशं चतुर्थके। पञ्चमे राज्यविभवं षष्ठे सर्वार्थनाशनम्। सप्तमे व्याधिदुःखानि अष्टमे मृत्युमृच्छति॥

p. 815) इति दिनभेदेन विपरीतफलम्॥ कालत्रयं विनानिष्टं विपरीतं यदा भवेत्। तदा दुष्टफलं प्रोक्तं किञ्चिन्न्यूनेऽतिशोभनम्। प्रातर्मध्याह्नयोश्चन्द्रः सायंकाले दिवाकरः। तदा नित्यं जयोलाभो विपरीतन्तु दुःखदम्॥ इति कालभेदेन कालफलम्। वामे वा दक्षिणे वापि यत्राप्याक्रम्यते स्वरः। कृत्वा तत्पदमाद्यञ्च यात्रा भवति सिद्धिदा॥ इति वहन्नाडीकस्य यात्राफलम्॥ चन्द्रः सम्पदकार्याणि रविन्तु विषमं सदा। पूर्णपादं पुरः कृत्वा यात्रा भवति सिद्धिदा। सप्तपादाः शनौ शुक्रे ज्ञातव्याश्च विचक्षणैः। चन्द्रो रविपदं रुद्र कुजमन्दं तथैव च। सार्द्धं सदा गुरुपदौ ज्ञातव्यौ च विचक्षणैः॥ इति वारभेदे पादयात्राभेदः॥ लोकानां शीघ्रं गन्तुञ्च कुशलायाङ्गमिष्यते। परदले यथा ग्राह्यो हानिश्च कलहागमे। यदङ्गं वहते नाडी ग्राह्यं गतिकरं नृणाम्। चन्द्रचारे चतुष्पादं पञ्चपादञ्च भास्करे ॥ इति वारभेदे पादयात्राभेदः॥

एवञ्च गमनं श्रेष्ठं साधयेद्भुवनत्रयम्।

यत्राङ्गे चरते वायुस्तदङ्गस्य करस्तथा। सुप्तोत्थितमुखं श्रेष्ठं लभते वाञ्छितं फलम्। न हानिः कलहो नैव कण्टकैर्नापि भिद्यते। निवर्त्तते सुखेनव सर्वोपद्रववर्जितः॥ इति वहन्नाडीहस्तेन मुखमार्जनफलम्। गुरुर्बन्धुर्नृपश्चात्मा अन्येऽपि शुभदायिनः। पूर्णाङ्गे खद्द कर्त्तव्या कार्यसिद्धिर्मनीषिभिः। ऐरी चौराम्वुवर्णाद्या अन्येषाञ्चादिविग्रहः। कर्त्तव्या खद्द रिक्तायां जयलाभः सुखार्थिभिः। दूरदेशे निधातव्यं गमनन्तु हिमद्युतेः। तेभ्यो न देयो दीप्ते च भवनावर्त्तनञ्च न। तत्किञ्चित् पूर्वमुद्दिष्टं लाभादिसमरागमम्। तत्सर्वं पूर्वनाडीषु जायते निर्विकल्पकम् । शून्यं नाडीविपरीतं यत् पूर्वं प्रतिपादितम्। जायते

p. 816) नान्यथा चैव यथा सर्वज्ञभाषितम्। हव्यवाहे खलोच्चाटे देवविद्यादिवञ्चके। कुपितः स्वाद्विठो वाद्याः पूर्णस्थाः स्युर्भयङ्कराः॥ इति पूर्णरिक्तफलम्॥ दूराध्वनि शुभश्चन्द्रो निर्विघ्नेऽभीष्टसिद्धिदः। प्रवेशकार्यहेतुषु सूर्यः शीघ्रं प्रशस्यते। चन्द्रचारी विषं हन्ति सूर्ये बाला वशं नयेत्। सुषुम्नायां भवेन्मोक्ष एको देवः स्थिरास्थितः। स योगी योगता नाडी योगस्थानेऽपि योग्यता। कार्यानुबन्धनं जीवं कथमूर्द्धं समाचरेत्। शुभाशुभानि कार्याणि

क्रियतेऽहर्निशं यदा। तदा कार्यानुरोधेन कार्यं
नाडीप्रचालनम्॥ इति नाडीचालनकारणम्। चालनन्तु गुरुतो
ज्ञातव्यम्॥

अथेडास्थिरकर्माणि दूराध्वगमने तथा। आश्रमे
हर्म्यप्रासादे वस्तूनां सङ्ग्रहेऽपि च।
वापीकूपतडागादिप्रतिष्ठान्ते तु देवयोः। यात्रादाने विवाहे च
वस्त्रालङ्कारभूषणे। शान्तिकं पौष्टिकञ्चैव
दिव्यौषधिरसायनम्। स्वामिसन्दर्शने यात्रावाणिज्यानाञ्च
सङ्ग्रहे। गृहप्रवेशे सेवायां कृषीणां वीजवापने।
शुभकर्माणि सन्धौ च निर्गमे वा शुभः शशी॥ इति कर्मविशेषे
कर्मनाडीफलम्॥ विद्यारम्भादिकार्येषु बान्धवानाञ्च
दर्शने। जनमुखे च धर्मे च दीक्षायां मन्त्रसाधने।
कालव्याधिचिकित्सायां स्वामिसम्बोधने तथा। गजाश्वारोहणे
धन्विगजाश्वानाञ्च बन्धने। परोपकरणे चैव निधीनां
स्थापने तथा। गीतवाद्यादिनृत्याद्यैर्गीतशास्त्रविचारणे।
पुरग्रामनिवासे च तिलकच्छत्रधारणे। शान्तिशोके विषादे च
ज्वरिते मूर्च्छितेऽपि वा। स्वजने स्वामिसम्बन्धे
धान्यादेर्दारुसङ्ग्रहे। स्त्रिया आनन्दभूषाणां
विष्टरागमने तथा। गुरुपूजाविषादानाञ्चालनञ्च वरानने ।

इडायां सिद्धिदं प्रोक्तं योगाभ्यासादिकर्म च॥ इति कर्मविशेषे नाडी॥ तत्रापि वर्जयेद्वायुस्तेज आकाशमेव च।

p. 817) सर्वकर्माणि सिध्यन्ति दिवा रात्रौ गतानि च। सर्वत्र शुभकार्येषु चन्द्रचारः प्रशस्यते।

अथ पिङ्गला। कठिनक्रूरविद्यानां पठने पाठने तथा। स्त्रीसङ्गवेश्यागमने महानौकादिरोहणे। इष्टकार्ये सुरापाने वीरमन्त्र उपासने। बहुलध्वंसदेशादिविषदानादिवैरिणाम्। शास्त्राभ्यासे च गमने मृगादिपशुविक्रमे। इष्टकाकाष्ठपाषाणे रत्नघर्षणदारुणे। गीताभ्यासे यन्त्रतन्त्रे दुर्गपर्वतरोहणे। द्यूते चौरगजाश्वादिरथवाहनसाधने। व्यायामे मारणोच्चाटे षट्कर्मादिषु साधने। रक्षिणीयक्षवेतालविश्वभूतादिसंग्रहे। खरोष्ट्रमहिषादीनां गजस्यारोहणे तथा। नदीजलौघतरणे भेषजे लेखने मणेः। मारणं मोहनं स्तम्भविद्वेषोच्चाटनं वशम्। प्राण आकर्षणे दाने चक्रविक्रयणे तथा। खड्गहस्ते वैरियुद्धे भोगे वा राजदर्शने। भोजने व्यवहारे च क्रूरे दीप्ते रविः शुभः। भुक्तमात्रे च मन्दाग्नौ स्त्रीणां वश्यार्थकर्मणि। शयनं सूर्यबाहेन

कर्त्तव्यं सर्वदा बुधैः। क्रूराणि सर्वकर्माणि चराणि विविधानि च। तानि सिध्यन्ति सूर्येण नात्र कार्या विचारणा। इति कर्मविशेषे पिङ्गलाफलम्॥

अथ सुषुम्ना॥ क्षणं वामे दक्षे यदा वहति मारुतः। सुषुम्ना सा च विज्ञेया सर्वकार्यहरा शुभा। तस्यां नाड्यां स्थितो वह्निर्ज्वलन्ति कालरूपिणः। विषमं तं विजानीयात् सर्वकार्यविनाशनम्। यदानुक्रममुल्लङ्घ्य तस्यां नाड्यां द्वयं वहेत्। तदा तस्य विजानीयादशुभं समुपस्थितम्। क्षणम् वामे क्षणं वायुर्विषमं भावमादिशेत्। विपरीतफलं ज्ञेयं ज्ञातव्यञ्च वरानने । उभयोरेव सञ्चारी विषमं तं विदुर्बुधाः। न कुर्यात् क्रूरसौम्यानि तत्सर्वं निष्फलं भवेत्। जीविते मारणप्रश्ने लाभालाभौ जयाजयौ। विषमे

p. 818) वैपरीत्यस्य स स्मरेज्जगदीश्वरम्। ईश्वरं चिन्तितं कार्यं योगाभ्यासादिकर्म च। अन्यत् किञ्चिन्न कर्त्तव्यं जयलाभसुखादिभिः। सूर्येण वहमानायां सुषुम्नायां मुहुर्मुहुः। शापं दद्याद्वरं दद्यात् सर्वदा च तदन्यथा। नाड्यसंक्रमणे काले तत्त्वसंक्रमणे तथा। शुभं किञ्चिन्न कर्त्तव्यं पुण्यदानादि कोटिधा विषमद्वितीयायां त्रिस्थोऽपि

मनसापि न चिन्तयेत्। यात्राहानिकरी तस्य मृत्युकाले न संशयः।
पुरोनासोर्द्धतश्चन्द्रो दक्षोर्द्धे पृष्ठतो रविः।
पूर्णारिक्तविवेकोऽयं ज्ञातव्यो देशिकैः सदा।
ऊर्द्धवामाग्रतो दूतो ज्ञेयो वामपथि स्थितः। पृष्ठे दक्षे
तथाधस्तात् सूर्यवाहो गतो मतः। अनादि विषमं
सन्धिनिराहारं निराकुलम्। परं सूक्ष्मं विलीयन्ते सा सन्ध्या
सन्धिरुच्यते। विषवत् सन्धिकाप्रश्नः सा सन्ध्या सन्धिरुच्यते। न
वेदं वेदमित्याह वेदो वेदो निगद्यते। परमात्मा हि यत्रास्ति स
वेदो वेद उच्यते। इति नाडीत्रयभेदनिर्णयः॥

श्रीदेव्युवाच॥

देवदेव महादेव सर्वसंसारतारक । स्थितं त्वदीयहृदये
रहस्यं वद मे प्रभो ।

श्रीशिव उवाच॥

स्वरज्ञानरहस्यन्तु न किञ्चिदिष्टदेवता। स्वरज्ञानरतो योगी स
योगी परमो मतः। पञ्चतत्त्वाद्भवेत् सृष्टिस्तत्त्वे तत्त्वं विलीयते।
पञ्चतत्त्वात् परं तत्त्वं तत्त्वात्मानं निरञ्जनम्।

तत्त्वानां नाम विज्ञेयं सिद्धियोगेन योगिनः। भूतानां दुष्टचिह्नानि जानन्ति हि सुरोत्तमाः। पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च। पञ्चभूतात्मकं सर्वं यो जानाति स पूजकः। सर्वलोकस्य जीवेन न भेदं भिन्नतत्त्वकम्। भूर्लोकसत्यपर्यन्तं नाडीभेदं पृथक् पृथक्। भूर्लोको नाभिः सत्यं मस्तकं तत्र तल्लोकावस्थानात्। वामे वा दक्षिणे

p. 819) वापि उदयश्च प्रकीर्त्तितः। अष्टधा धातुविज्ञानं शृणु वक्ष्यामि सुन्दरि । प्रथमे तत्त्वसंख्यायां द्वितीये श्वाससन्धिषु। तृतीये स्वरचिह्नानि चतुर्थे प्राणमेव च। पञ्चतत्त्वस्य वर्णः स्यात् षष्ठे च स्थानमेव च। सप्तमे स्वादुसंयुक्तं अष्टमे गतिलक्षणम्। एवमष्टविधं प्राणं विषमं तत् चराचरम्। स्वरात्परतरं देवि नान्यत् स्थातुं कदाचन। निरीक्षितव्यं यत्नेन यदा प्रत्यूषकालतः। कालस्य वञ्चनार्थाय कर्म कुर्वन्ति योगिनः। श्रुत्योरङ्गुष्ठयोर्मध्याङ्गुल्योर्नासापुटद्वये। वदने प्रान्तगोपान्तेऽङ्गुलं देशे दृगद्वयोः। अस्या भूतपृथिव्यादि तत्त्वज्ञानं भवेत् क्रमात्। पीतश्वेतारुणश्यामविन्दुभिर्निरुपाधिकम्। दर्पणे च समालोक्य तत्र श्वासं विनिक्षिपेत्। आकारन्तु विजानीयात्तत्त्वभेदं

विचक्षणः। इति भूतप्रक्रिया॥ चतुरस्रमर्द्धचन्द्रं कौण्यं वर्त्तुलसम्मितम्। विन्दुभिस्तु न विज्ञेयं साकारैस्तत्त्वलक्षणम्। मध्ये अर्द्धञ्च पश्चादर्द्धञ्च वहतेऽनलः। तीर्थवायुप्रवाहञ्च नभो वहति संक्रमे। इति भूतज्ञानप्रकारः। आपः श्वेताः क्षितिः पीता रक्तवर्णो हुताशनः। मारुता नीलजीमूता आकाशं सर्ववर्णकम्। इति भूतरूपाणि। स्कन्धद्वये स्थितो वह्निर्नाभिमूले प्रभञ्जनः। जानुदेशे क्षितिस्तोयं पादान्ते मस्तके नभः॥ इति स्थानविशेषस्थतत्त्वेन भूतज्ञानम्॥ महीयं मधुरस्वादुः काषायं मधुरं जलम्। तिक्तं तेजः समीरोऽम्लमाकाशं कटुकं तथा। इति भूतरसाः। अष्टाङ्गुलं वहेद्वायुरनलश्चतुरङ्गुलम्। द्वादशाङ्गुलं माहेयं षोडशाङ्गुलं वारिणः। इति भूतगतिः। ऊर्द्धमृत्युरधः शान्तिस्तिर्यगुच्चाटनं तथा। मध्ये स्तम्भं विजानीयान्नभः सर्वत्र मध्यमम्। पृथिव्यां स्थिरकर्म्माणि चरकर्म्माणि वारुणे। तेजसि क्रूरकर्म्माणि मारणोच्चाटनेऽनिले। व्योम्नि किञ्चिन्न

p. 820) कर्त्तव्यं मध्यमो योगसेवया। इति भूतविशेषे षट्कर्मविशेषः। शून्ये तु सर्वकार्य्येषु नात्र कार्या विचारणा। पृथ्वीजलाभ्यां सिद्धिः स्यान्मृत्युवह्नौ क्षयोऽनिले। नभस्यं

निष्फलं सर्वं ज्ञातव्यं तत्त्ववेदिभिः। चिरलाभा क्षितिर्ज्ञेया तत्क्षणात्तोयतत्त्वतः। हानिः स्याद्वह्निवाताभ्यां नभस्यं विफलं लभेत्। पीतश्योणैर्मध्यवाही तनुपीवरवद्भृतिः। कवोष्णः पार्थिवो वायुः स्थिरकार्यप्रसाधकः। अधोवाही गुरुध्वानः शीघ्रगः शीणभासितः। यः षोडशाङ्गुलो वायुः स पापः शुभकर्मकृत्। आवर्त्तगश्च चोष्णश्च स्वर्णाभश्चतुरङ्गुलः। ऊर्द्ध्ववाहो च यः क्रूरकर्मकारी च तैजसः। उष्णशीतः कृष्णवर्णस्तिर्यग्गाम्यष्टमाङ्गलः। वायुः पवनसमो ज्ञेयश्चरकर्मसु सिद्धिदः। यः समीरस्य पवनः सर्वतत्त्वगुणावहः। आवर्त्तं तं विजानीयाद् योगिनां योगदायकम्। पीतश्चैव चतुष्कोणं मधुरं मध्यमाश्रितः। भोगदं पार्थिवं तत्त्वं प्रवाहे द्वादशाङ्गुलम्। श्वेतमर्द्धेन्दुसङ्काशं स्वादुकाषायमादकम्। लाभकृद्वारुणं तत्त्वं प्रवाहे षोडशाङ्गुलम्। रक्तत्रिकोणतिक्तः स्यादूर्द्धमार्गप्रवाहकः। दीप्तश्च तैजसं तत्त्वं प्रवाहे चतुरङ्गुलम्। नीलञ्च वर्त्तुलाकारं स्वाद्वम्लं तीर्यगाश्रितम्। चपलं मारुतं तत्त्वं प्रवाहेऽष्टाङ्गुलं स्मृतम्। वर्णाकारं स्वादुवहमव्यक्त सर्वगामिनम्। मोक्षदं नाभसं तत्त्वं सर्वकार्येषु निष्फलम्॥ इत्यङ्गुनिविशेषगत्या भूततत्फलम्॥

पृथ्वीजले शुभे तत्त्व तेजो मिश्रफलोदयम्। हानिमृत्युकरौ पुंसामुभौ च व्योममारुतौ। अपूर्वपश्चिमे पृथ्वी तेजश्च दक्षिणे तथा। वायुश्च उत्तरे ज्ञेयो मध्यकोणगतं नभः। चन्द्रे पृथ्वीजले स्यातां सूर्ये अग्निर्यदा भवेत्। तदा सिद्धिर्नसन्देहः सौम्ये सौम्येषु कर्मषु। लाभः पृथ्वीकृतो न स्यान्निशायां लाभकृज्जलम्। वह्नौ मृत्युः क्षितौ वायुर्नभः

p. 821) स्थानं दहेत् क्वचित्। जीवितव्ये जये लाभे कृष्याञ्च धनकर्मणि। मन्त्रार्थी युद्धप्रश्ने च गमनागमने तथा। आयाति वारुणे शत्रुस्तत्रस्थेऽपि शुभः क्षितौ। प्रयाति वायुतो नित्यं हानिर्मृत्युर्नभोऽनिले॥ इति भूतविशेषे फलविशेषः॥

पृथिव्यां मूलचिन्ता स्यात् मूलमाकाशतो वहेत्। तेजसि धातुचिन्ता स्यात् जीवः स्याज्जलवातयोः॥ इति भूतविशेषेण मूलजीवादिनिर्णयः॥ पृथिव्यां बहुपादः स्याद् द्विपादस्यैव वायवे। तेजसि च चतुष्पादो नभसः पादवर्जितः। इति भूतविशेषेण बहुपादादिनिर्णयः। कुजे वह्नीरवौ पृथ्वी सौरिरापः प्रकीर्त्तितः। वायुस्थले स्थितो राहुर्दक्षरन्ध्रप्रवाहकः। जले चन्द्रो बुध पृथ्वी गुरौ वातः सितेऽनिलः। वामनाड्यां स्थिताः सर्वे

सर्वकार्येषु निश्चितम्। पार्थिवे मूलविज्ञानं जीवज्ञानं तथा जले। अग्नौ च धातुविज्ञानं व्योम्नि शून्यं विनिर्दिशेत्॥ इति भूतभेदेन धात्वादि॥ तुष्टिपुष्टिरतिक्रीडाजपहास्यं धराजले। वायौ तेजशि सुप्तज्ञो यत्तत् कल्पं प्रवासिनाम्। ततो मृत्युश्च आकाशे चन्द्रावस्थाः प्रकीर्त्तिताः। द्वादशैताः प्रयत्नेन ज्ञातव्या देशिकैः सदा। पूर्वस्यां पश्चिमायां वै उत्तरस्यां यथाक्रमम्। पृथिव्यादीनि तत्त्वानि बलिष्ठानि विनिर्दिशेत्। पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च॥ पृथिवी पलपञ्चाशत् चत्वारिंशदपस्तथा। तेजस्त्रिंशद्विजानीयाद्वायुश्च विंशतिर्नभः। नभोऽपि विंशतिपलमिति काकाक्षिगोलकन्यायेनोभयत्र सम्बध्यते॥ पृथिवी चिरकाले च लाभश्चापो भवेत् क्षणात्। जायते पवनैस्तुल्यः सिद्धयोऽग्नौ भविष्यति। इति तत्त्वेन प्रश्नफलकालनिर्णयः॥ पृथ्वीपञ्च अपां वेदागुणास्तेजो द्विवायवः। नभश्चैकगुणश्चैव तत्त्वज्ञानमिदं भवेत्। इति पञ्चभूतेषु

p. 822) शब्दादिगुणपरिमाणम्॥ यत्कारकृत् प्रस्फुटिता विदीर्णा अतीता धरा। ददाति सर्वकार्येषु अवस्थासदृशं फलम्। इति पृथिव्यवस्था। घनिष्ठा रेवती ज्येष्ठानुराधा श्रवणा तथा। अभिजिच्चोत्तराषाढा पृथ्वीतत्त्वमुदाहृतम्। पूर्वाषाढा

तथाश्लेषा मूलार्द्रा चैव रोहिणी। उत्तरभाद्रपदा तोयं आपस्तत्त्वन्त्वभीष्टदम्। भरणी कृत्तिका पुष्या मघा पूर्वा च फल्गुनी। पूर्वभाद्रपदास्वाती तेजस्तत्त्वमिति प्रिये । विशाखोत्तरफल्गुन्यौ हस्ता चित्रा पुनर्वसुः। अश्विनी मृगशीर्षा च वायुस्तत्त्वमुदाहृतम्॥ इति पञ्चभूतनक्षत्राणि॥

बहन्नाडीस्थितो भूतो यदि पृच्छेच्छुभाशुभम्। तत् सर्वं सिद्धिमायाति शून्ये शून्यं न संशयः। इति पूर्णनाड्यादिगतस्य प्रश्नफलम्॥ तत्त्वैरामो जयं प्राप्तः सतत्त्वे च धनञ्जयः। कौरवा निहताः सर्वे मूर्द्धतत्त्वविपर्य्यये। जन्मान्तरस्य संस्कारात् प्रसादादथवा गुरोः। कैश्चित्तु ज्ञायते तत्त्वं वासनाविमलात्मभिः। कायनगरमध्ये तु मारुतो रक्षपालकः। प्रवेशे दशभिः प्रोक्तो निर्गमे द्वादशाङ्गुलम्। गमने च चतुर्विंशं नेत्रवेदाश्च धावने। धावने जवेन गमने। मैथुने पञ्चषष्टिश्च शयने च शताङ्गुलम्। प्राणस्य सा गतिर्देवि स्वभावाद् द्वादशाङ्गुला। भोजने वचने चैव गतिरष्टादशाङ्गुला॥ इति कार्यविशेषे प्राणानां वहिर्गतिनिर्णयः॥

एकाङ्गुलिकृते न्यूने प्राणनिष्कामता मता। आनन्दस्तु द्वितीये च कविशक्तिस्तृतीयके। वाचाशक्तिश्चतुर्थे तु दूरदृष्टिस्तु

पञ्चमे। षष्ठे आकाशगमनं खण्डवेश्च सप्तमे। अष्टमे सिद्धयश्चाष्टौ नवमे निधनं न च। दशमे दशमूर्त्तिः स्याच्छायानाश एकादशे। द्वादशे हंसचारश्च गङ्गामृतरसं पिबेत्। आनखाग्रं प्राणपूरकस्य भक्ष्यञ्च

p. 823) भोजनम्। एवं प्राणविधिः प्रोक्तः सर्वकार्यफलप्रदः। ज्ञातव्यो गुरुवाक्येन न विद्याशास्त्रकोटिभिः। प्रातश्चन्द्रो रविः सायं यदि दैवेन लभ्यते। मध्याह्ने मध्यरात्रौ च परं तत्त्वं प्रवर्त्तते। दूरयुद्धे जयी चन्द्रः समासन्ने दिवाकरः। यात्रादाने विवाहे च प्रवेशे नगरादिके। शुभकार्येषु सर्वेषु चन्द्रचारः प्रशस्यते॥ अयनतिथिदिनेशस्तूपतत्त्वेन युक्तो यदि वहति कदाचिद्दैवयोगेनपुंसः। स जयति रिपुसैन्यं स्तम्भमात्रे स्वरेण प्रभवति स च विज्ञः केशवस्यापि लोकम्॥ जीववक्षे जीववक्षं जीवाङ्गे परिधाय च। जीवो जयति यो युद्धे जीवो जयति मेदिनीम्। भूमौ जले च कर्त्तव्यं गमनं शस्त्रिकर्मसु। वह्निवायुप्रदीप्तेषु पुनर्नैव भविष्यति। इति तत्त्वविशेषेण गतेः शुभाशुभफलम्॥

जीवेन शस्त्रं बध्नीयात् जीवेनैव विकाशयेत्। जीवे च प्रक्षिपेच्छस्त्रं युद्धे जयति सर्वथा। आकर्षे प्राणपवनः

समासे हेतुवाहनः। समोत्तरे पदं दद्यात् सर्वकार्याणि साधयेत्
। अपूर्णे शत्रुसंग्रामे पूणवसु वनं तथा कुरुते
पूर्णतत्त्वस्थो जयत्येको वसुन्धराम्। या नाडी वहते चाङ्गे
तद्वामे व्याधिदेवता। सन्मुखेऽपीदृशी तेषां
सर्वकार्यफलप्रदा। आदौ च कुरुते मुद्रां पश्चाद्युद्धं
समाचरेत्। सर्वमुद्रा कृता येन तेषां सिद्धिर्न संशयः।
यन्त्रप्रवाहेऽपि यथा सूर्यावाहे भटाः समाः। जाते हि
योधकामः समीरणतत्त्वयोर्वादम्। स प्रापित एषु नीतस्य न
प्रातःकालद्वीटा। यदि सम्बहे वायुयुद्धं यदा तदा सदापेतः
॥ जयत्येव न सन्देहः शत्रुश्च यदि चाग्रतः। यत्र नाड्यां
वहेद्वायुस्तदंशं प्राणमेव च। आकृष्य गच्छेत् कर्णान्तं
जयत्येव पुरन्दरम्। प्रतिपक्षं यदारभ्य पूर्णो
ज्ञेयोऽभिरक्षितम्। न तस्या रिपुभिः शक्तिर्बलिष्ठैरपि हन्यते।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्ये पादाङ्गुष्ठे तथा धनुः।

p. 824) युद्धकाले च कर्त्तव्यं लक्षयोधजयो भवेत्। निशाकरे
रवौ चारे मध्ये यस्य समीरणः। स्थितो रक्षेद्दिगन्तानि
जयाकाङ्क्षी नरः सदा। श्वासप्रवेशकाले तु दूतो जल्पति
वाञ्छितम्। तस्यार्थाः सिद्धिमायान्ति निर्गमेणैव सुन्दरि ॥ इति
श्वासप्रवेशकाले प्रश्नफलम्॥

लाभादीनि स्वकार्याणि पृष्टानि कीर्त्तितानि च। सजीवे सति सिध्यन्ति हानिर्निःसरणे भवेत्। नरो दक्षः स्वकीयश्च स्त्रिया वामः प्रशस्यते। कुम्भको युद्धकाले च त्रयो नाडी स्त्रियो गतिः। हकारस्य सकारस्य विना भेदं स्वरः कथम्। सोऽहं हंसः पदेनैव जीवो जपति सर्वदा। वामे वा यदि वा दक्षे यदा पृच्छति पृच्छकः। तत्र घातो न जायेत शून्ये घातं विनिर्दिशेत्। भूरात्मनो भवेद्धातः पदस्थानं जले भवेत्। ऊरुस्थलेऽग्निर्भवनं कटिस्थानेन वायुना। शिरःस्थात्मखतत्त्वेन ज्ञातव्यो घातनिर्णयः। एवं पञ्चविधो घातः स्वरप्रश्ने प्रकाशितः। इति तत्त्वेन घातस्थाननिर्णयः॥ युद्धोदये कृतप्रश्ने पूर्णस्य प्रथमो जयः। रिक्ते चैव द्वितीयेषु जयी भवति नान्यथा। पूर्णनाडीगतप्रश्ने शून्ये गततदग्रतः। शून्यस्थानेऽग्रतः शत्रुर्म्रियते नात्र संशयः। वामाचारे समा नासा यस्य तस्य जयो भवेत्। पृच्छको दक्षिणे भागे विजयो दक्षिणा शिरा। यदि पृच्छति चन्द्रस्थस्तदा सन्धानमादिशेत्। पृच्छेद् यदा तु सूर्यस्थस्तदा जानीहि विग्रहम्॥ इति वामदक्षिणभेदेन प्रश्ने सन्धिविग्रहकथनम्॥

पार्थिवे च भवेद् युद्धं सन्धिर्भवति वारुणे। जयो हि

तैजसे भङ्गो मृत्युर्वायौ च नाभसे। इति तत्त्वविशेषेण युद्धादिज्ञानम्॥

निवर्त्तिकाप्रमादाद्वा यदा न ज्ञायतेऽनिलः। प्रश्नकाले यदि कुर्याद् बद्धयुद्धेन बुद्धिमान्। निश्चलां धारणां ज्ञात्वा पुष्पहस्ते निपातयेत्। पूर्णाङ्गे पुष्पपतनं शून्ये वा

p. 825) तत्फलं वदेत्। तत्फलं पूर्णरिक्तफलम्। तिष्ठन्नुपविशन् वापि प्राणमाकर्षयन्निजम्। मनोभङ्गः कृतो येन सर्वकार्येषु जीवति। जीवेन स्थापयेद्वायुर्जीवेनावस्थयेत् पुनः। जीवेन क्रियते नित्यं युद्धे जयति सर्वथा। स्वरज्ञानी फलादग्र्यं निष्फलं कोटिधा भवेत्। इह लोके परेणैव स्वरज्ञानी बली सदा। दशशतायुतं लक्ष्मीर्देशाधिपचलं क्वचित्। शतक्रतुः सुरेन्द्राणां बलं कोटिगुणं भवेत्।

श्रीदेव्युवाच।

परस्परं मनुष्याणां युद्धे प्रोक्तो जयस्तथा। समे युद्धे समुत्पन्ने मनुष्याणां कथं जयः।

श्रीशिव उवाच।

ध्यायेत्तत्त्वं स्थिरे जीवे जुहुयात् स्थिरसङ्गमम्।
इष्टसिद्धिर्भवेत्तस्य महालाभो जयस्तथा। निराकारं
समुत्पन्नं साकारं सकलं जगत्। तस्याकारं निराकारं
ज्ञाने भवति तन्मयम्॥ इति ज्ञानयुद्धविजयप्रकरणम्॥

अथ वशीकरणम्॥

श्रीदेव्युवाच।

नरयुद्धं हिमयुद्धं त्वयोक्तञ्च महेश्वर । इदानीं वद
देवश वशीकरणमुत्तमम्।

श्रीशिव उवाच।

चन्द्रसूर्येण चन्द्रस्य स्थापयेज्जीवमण्डले। आजन्मवशगा
वामा कथितोऽयं तपोधनैः। जीवेन गृह्यते जीवा जीवो जीवस्य
दीयते। जावस्थानगतो जीवो बालाजीवाशुकारकः।
रात्र्यस्तयामवेलायां प्रसुप्ते कामिनीजने। ब्रह्मवीज पिबेद्यस्तु

बालाजीवहरस्तु सः। अष्टाक्षरं जपित्वा तु तस्मिन् काले रते सति। तत् क्षणाद्दीयते चन्द्रो मोहमायाति कामिनी। समये वा प्रसङ्गे वा युवत्यालिङ्गनेऽपि वा। तत्क्षणाद्दापयेदाशु मोहयेत् कामिनीन्तु सः। यः सूर्येण पिबेच्चन्द्रं स भवेन्मकरध्वजः। शिव आलिङ्ग्यते शक्त्या प्रसङ्गे दक्षिणेऽपि वा। सप्त नव त्रयः पञ्च रवौ सङ्गस्तु सूर्यके। चन्द्रे दिवातुरीयाष्टे वश्या भवति कामिनी ॥ सूर्याचन्द्रौ समौ कृत्वा सर्वाकृत्यधरोष्ठयौः।

p. 826) महापद्मे मुखं प्रोच्य वारं वारमिदं चरेत्। अध्यानमिति पादस्य यावन्निद्रावशं गता। पश्चाज्जाग्रतबेलायां चोष्य ते गलचक्षुषी। अनेन विधिना कामी वशयेत् सर्वकामिनीः। इदं वचनमन्यस्मिन् इत्याज्ञा परमेश्वरि ॥ इति वशीकरणम्॥

अथ गभप्रकरणम्। ऋतुकाले भवेन्नारी पञ्चमेऽह्नि यदा शुचिः। सूर्याचन्द्रमसौ योगो जीवेन पुत्रसम्भवः। शङ्खावली गवां दुग्धं पृथ्वधी वहते यदा। भर्त्तुरग्रे वदेद्वाक्यं गर्भं देहि त्रिभिर्वचः। ऋतुस्नाता पिबेन्नारी ऋतुदानन्तु योजयेत्। रूपलावण्यसम्पन्नं नरसिंहं प्रसूयते। सुषुम्नासूर्यगन्धेन ऋतुज्ञानन्तु योजयेत्। अङ्गहीनः

पुमांस्तत्र जायते कृमिविग्रहः। विषमाङ्के दिवा रात्रौ विषमाङ्के दिनाधिपः। चन्द्रनेत्राग्नितत्त्वेषु बन्ध्या पुत्त्रमवाप्नुयात्। रत्यारम्भे रविः पुंसां रत्यन्ते च सुधाकरः। अनेन कर्मयोगेन नादण्डे देवदण्डकः। रत्यारम्भे रविः पुंसां स्त्रियाश्चैव सुधाकरः। उभयोः सङ्गमे प्राप्ते बन्ध्या पुत्त्रमवाप्नुयात्॥ इति पुत्त्रकन्याजन्मनिदानम्॥ चन्द्रनाडी वहेत् प्रश्ने गर्भे कन्या यदा भवेत्। सूर्ये भवेत्तदा पुत्रो द्वयोर्गर्भो विहन्यते। चन्द्रः स्त्री पुरुषः सूर्यो मध्यमार्गे नपुंसकः। शून्ये शून्यं युगे युग्मं गर्भपातश्च संक्रमे। सूर्यभागे कृते पुत्रश्चन्द्रवारे तु कन्यका। विषमे गर्भपातः स्याद्द्वयोरथ नपुंसकः। तत्त्वैरथ विजानीयात् कथितं तत्तु सुन्दरि ॥ इति प्रश्ने गर्भे पुत्रादिज्ञानम्॥ गर्भाधानं मारुते स्यात् सुदुःखी दिव्ये ख्यातो वारुणे सौख्ययुक्तः। गर्भस्रावः स्वल्पजीवी च वह्नौ भोगी भव्यः पार्थिवेऽनर्थयुक्तः॥ धनवान् सौख्ययुक्तश्च भोगवान् गर्भसंस्थितः। सोत्तमो वरुणे तत्त्वे व्योम्नि गर्भो विनश्यति। माहेन्द्रे जायते पुत्रो वरुणे दुहिता भवेत्। शेषेषु

p. 827) गर्भहानिः स्याज्जातमात्रस्य वा मृतिः। रविमध्ये गतश्चन्द्रश्चन्द्रमध्ये गतो रविः। ज्ञातव्यो गुरुतः शीघ्रं न

विद्याशास्त्रकोटिभिः॥ इति गर्भप्रकरणम्॥

अथ संवत्सरप्रकरणम्। चैत्रशुक्लप्रतिपदि
प्रातस्तत्त्वविभेदतः। पश्येद्भावी क्षणो योगी दक्षिणे
चोत्तरायणे। चन्द्रोदयस्य वेलायां वहमानोऽठ तत्त्वतः।
पृथिव्यापस्तथा वायुः सुभिक्षं सर्वशस्यगम्। तेजोव्योम्नि
भयं घोरं दुर्भिक्षं कालतत्त्वतः। एवं तत्त्वफलं
ज्ञेयं वर्षे मासे दिने तथा। मध्यमो भवति क्रूरो दुष्टः
सर्वत्र कर्मषु। देशभङ्गो महारोगः क्लेशकष्टादिदुःखदः।
मेषसंक्रान्तिवेलायां स्वरभेदं विचारयेत्। संवत्सरफलं
ब्रूयाल्लोकानां तत्त्वचिन्तकः। पृथिव्यादिगतत्त्वानां
दिनमासाब्दजं फलम्। भोजनञ्च तथा दुष्टं
व्योममारुतवह्निभिः। सुभिक्षं वा प्रवृद्धिः स्याद् बहुशस्या
वसुन्धरा। बहुवृष्टिस्तथा सौख्यं पृथ्वीतत्त्वं वहेद् यदि।
दुर्भिक्षं राष्ट्रभङ्गः स्याद् वेगोत्पत्तिः सुदारुणा।
अल्पादल्पतरा वृष्टिरग्नितत्त्वं वहेद् यदि। उत्पातोपद्रवौ
भीतिरल्पवृष्टिः स्युरीतयः। मेषसंक्रान्तिवेलायां वायुतत्त्वं
वहेद् यदि। मेषसंक्रान्तिवेलायां व्योमतत्त्वं वहेद् यदि। तत्रापि
सूरिभिर्ज्ञेयः शस्यादीनामुपद्रवः। पूर्वपूर्वतरस्यैव
श्वासतत्त्वेन सिद्धिदः। सूर्यश्चन्द्रो यथाभूते संग्रहे

सर्वसिद्धिदः। विषमे वह्नितत्त्वस्य ज्ञायते केवलं नभः। तत्
कुर्याद्वस्तुसंग्राही द्विमासे च महार्घ्यता। रवौ संक्रमणे
नाडी गलते च प्रसर्पति। सोऽनिले वह्नियोगे च रौरवं जगतीतले॥ इति
संवत्सरप्रकरणम्॥

अथ रोगप्रकरणम्। महीतले सरोगश्च जले च जलमातरः।
असौ शून्यगतो दूतः पश्चात् पूर्णे विशेत् यदि। मूर्च्छितोऽपि
ध्रुवं जीवेद् यदर्थं परिपृच्छति। यस्मिन्नङ्गे स्थितो
जीवस्तत्रस्थः परिपृच्छति। तदा जीवति जीवोऽसौ यदि रोगैरुपद्रुतः।
दक्षिणे यदि वा वामे दुःखरौद्राक्षरो वदेत्। तदा जीवति जीवोऽसौ
चन्द्रः समफलः क्रमात्। जीवाकारे च वह्न्यात्मा जीवाकारं
विलोक्य च। जीवस्थो जीवितप्रश्ने तस्य स्यात् जीवितं फलम्।
वामाचारस्तदा दक्षे प्रवेशे यत्र वाहने। तत्रस्थः पृच्छते
दूतस्तस्य सिद्धिर्न संशयः। प्रश्ने चाधः स्थितो जीवो न्यूनं
जीवो हि जीवति। ऊर्द्ध्वाचारस्थितो जीवो जीवो याति यमालयम्।
विपरीताक्षरप्रश्नं रिक्तायां पृच्छको यदि। विपर्ययश्च
विज्ञेयो विषमस्थोदये सति। चन्द्रस्थाने स्थितो जीवः सूर्यस्थाने च
पृच्छकः। तदा प्राणविमुक्तोऽसौ यदि रोगैरुपद्रुतः।
पिङ्गलायां स्थितो जीवो वामे दूतस्तु पृच्छति। तदापि म्रियते रोगी
यदि त्राता महेश्वरः। एकस्य भूतस्य विपर्ययेण

रोगाभिभूतिर्भवतीह पुंसाम्। तयोर्द्वयोर्बन्धसुहृद्विपत्तिः पक्षत्रयव्यत्ययतो मृतिः स्यात्॥

अथ कालज्ञानम्। मासादौ वत्सरादौ तु पक्षादौ च यथाक्रमम्। ज्ञेयं कालं परीक्षेत् वायुचारबलात् सुधीः। पञ्चभूतात्मकं दीपं शशिस्नेहेन सिञ्चितम्। रक्षयेत् सूर्यवातेन तेन जीवः स्थिरो भवेत्। मारुतं बन्धयित्वा तु सूर्यं बन्धयते यदि। अभ्यासाजीवितो जीवः सूर्यकालेऽपि वञ्चते । गगनात् स्रवते चन्द्रः कायपद्मानि सिञ्चयेत्। शशाङ्कं वारयेद्रात्रौ दिवाचार्यो दिवाकरः। इत्यभासे ततो नित्यं स योगी नात्र संशयः। अहोरात्रं यदैकत्वं वहते यस्य मारुतः। तदा तस्य भवेदायुः सम्पूर्णं वत्सरत्रयम्। अहोरात्रद्वयं यस्य पिङ्गलायाः सदागतिः। तस्य वर्षद्वयं प्रोक्तं जीवितं तत्त्ववेदिभिः। त्रिवारं वहते यस्य पिङ्गलायां सदागतिः। तदा संवत्सरं चायुः प्रवदन्ति मनीषिणः। सदागतिर्वायुः। रात्रौ

p. 829) चन्द्रो दिवा सूर्यो वहेद् यस्य निरन्तरम्। जानीयात्तस्य वै मृत्युः षण्मासाभ्यन्तरे भवेत्। एकादिषोडशाहानि यदि भानुर्निरन्तरम्। वहेदस्य च वै मृत्युः शेषाहेन च मासिके। सम्पूर्णं वहते सूर्यचन्द्रमाश्च न दृश्यते। पक्षेन जायते

मृत्युः कालज्ञानेन भाषितम्। सम्पूर्णं वहते चन्द्रः सूर्यो नैव च दृश्यते। मासेन जायते मृत्युः कालज्ञानेन भाषितम्। मूत्रं पुरीषं यस्यैव समकाले प्रवर्त्तते। तदासौ चलितो ज्ञेयो दशाहे म्रियते ध्रुवम्। अरुन्धतीं ध्रुवञ्चैव विष्णोस्त्रीणि पदानि च। गतायुषो न पश्यन्ति चतुर्थं मातृमण्डलम्। अरुन्धती भवेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रमेव च। भ्रुवौ विष्णुपदं ज्ञेयं तारकं मातृमण्डलम्। नवध्रुवं सप्तघोषं पञ्चतत्त्वां त्रिनासिकाम्। जिह्वामेकविलां दृष्ट्वा म्रियते वा नरो ध्रुवम्। कोणमत्स्याङ्गतुल्यन्तु किञ्चित्पिण्डं निरीक्षयेत्। यदा न दृश्यते विन्दुर्दशाहेन नरो मृतः॥ इति कालज्ञानम्॥

अथ नाडीज्ञानम्। इडा गङ्गेतिविज्ञानं पिङ्गला यमुनानदी। मध्ये सरस्वतीज्ञेया प्रयागो योगतस्त्रिभिः। आदौ साधनमाख्यातं सद्यः प्रत्ययकारकम्। बद्धपद्मासनो योगी विदध्यादुड्डियानकम्। पूरकं कुम्भकञ्चैव रेचकञ्च तृतीयकम्। ज्ञातव्यं योगिभिर्नित्यं देहसंसिद्धिहेतवे। पूरकं कुरुते पृथ्वी धातुसाम्यं तथैव च। कुम्भकं स्तम्भनं कुर्यात् जीवरक्षाविवर्द्धनम्। रेचको हरते पापं कुम्भाद्योगपदं व्रजेत्। पश्चात् संग्रामवत्तिष्ठेन्नतु बन्धे च कारयेत्। कुम्भयेत् सहजं वायुर्यथाशक्त्या प्रयत्नतः। रेचयेत्

चन्द्रमार्गेण सूर्येण पूरयेत् सुधीः। चन्द्रमाः पिबते सूर्यं
सूर्यः पिबति चन्द्रकम्। अन्योन्यकालभावेन जीवेदाचन्द्रतारकम्।

p. 830) यत्राङ्गे वहते नाडी तन्नाडीबोधनं कुरु।
मुखबद्धमुन्मोचयन् वै परानाञाय तेषु वा।
मुखनासिककर्णानामङ्गुलीभिर्निरुध्येत्। तत्त्वोदयमिति ज्ञेयं
सम्मुखीकरणं प्रिये । तस्य रूपगतं नेदं
मण्डलीलक्षणन्त्विदम्। यो वेत्ति मानवो लोके स क्षुद्रोऽपिच योगवित्।
निराशीर्निष्फलो योगी न किञ्चिदपि चिन्तयेत्। वासनामुन्मनीकृत्य
कालं जयति लीलया। यस्य या शंसिता शक्तिः सिद्धस्य
गुणगह्वरम्। बद्धपद्मासनस्थो हि गुदवायुं निरुद्धयेत्।
विमुञ्चेत प्राणकाद्यं कुम्भकत्रयमानिले। शक्त्या प्राणे
निरुद्धे विवरमुपगतं ब्रह्मचक्रे च नित्या निक्षेपाकाशमार्गे
शिवचरणरता यान्ति ते केऽपि धन्याः॥ एतज्जानाति यो योगी एतत्
पठति नित्यशः। सर्वदुःखविनिर्मुक्तो लभते वाञ्छितं फलम्।
स्वरज्ञानं शिवे यस्य लक्ष्मीः पदतले भवेत्। प्राणवत्
सर्वदेवानां ब्रह्माण्डे भास्करो यथा।
मर्त्यलोकेऽयमापूज्यः स्वरज्ञानी पूमानपि। नाडीत्रयं
विजानाति तत्त्वज्ञानं तथैव च। नैव तेन भवेत्तूल्यं
लक्षकोटिरसायनम्। एकाक्षरप्रदातारं नाडीभेदेन भेदकम्।

पृथिव्यां नास्ति तद्द्रव्यं यद्दत्त्वा चात्रृणी भवेत्। स्वरतत्त्वं तथा युद्धं दिव्यवश्यत्रयन्तथा। एवं प्रवर्त्ततेलोके प्रसिद्धं सिद्धियोगिभिः। एतत् तन्त्रं महाभागे पठनात् सिद्धिदायकम्। सुस्थासनं समासीनो नीरजायतलोचने । चिन्तयेत् परमात्मानं यो वदेत् स भविष्यति॥

इति श्रीप्राणतोषिण्यां षष्ठे ज्ञानकाण्डे स्वरज्ञानरूपशाखाकथनं नाम द्वितीयः परिच्छेदः॥

अथ राजयोगः॥ योगस्वरोदये।

ईश्वर उवाच।

राजयोगं प्रवक्ष्यामि श्रृणु सर्वत्र सिद्धिदम्। गुह्याद्गुह्यतरं देवि नानाधर्मं परात्परम् राजयोगेन देवेशि नृपपूज्यो भवेन्नरः। राजयोगी चिरायुश्च अष्टैश्वर्यमयो भवेत्॥ पञ्चदशप्रकारोऽयं राजयोगः॥ क्रियायोगो ज्ञानयोगः कर्मयोगो हठस्तथा। ध्यानयोगो मन्त्रयोग उरयोगश्च वासना। राजत्येतद् ब्रह्मवशीव एभिश्च पञ्चदशधा। इदानीं लक्षणञ्चैषां कथयामि श्रृणु प्रिये ।

ध्यानपूजादानयज्ञजपहोमादिका क्रिया। क्रियामुक्तिमयो योगः सपिण्डिसिद्धिदायकः। यत्कारोमीति सङ्कल्पं कार्यारम्भे मनः सदा। तत्साङ्गाचरणं कुर्वन् क्रियायोगरतो भवेत्। क्षमाविवेकवैराग्यशान्तिसन्तोषनिस्पृहाः। एतन्मुक्तियुतो योऽसौ क्रियायोगो निगद्यते। मात्सर्यं ममता माया हिंसा च मदगर्विता। कामः क्रोधो भयं लज्जा लोभो मोहस्तथाऽशुचिः। रागद्वेषौ घृणालस्यश्रान्तिदम्भक्षमाभ्रमाः। यस्यैतानि न विद्यन्ते क्रियायोगी स उच्यते। स एव मुक्तः स ज्ञानी चण्डि नाशेन ईश्वरः। क्रियामुक्तिकरो योऽसौ राजयोगः स मुक्तिदः। ज्ञानयोगं प्रवक्ष्यामि तज्ज्ञानी शिवतां व्रजेत्। पठनात् स्मरणाद्ध्यानान्मण्डनात् ब्रह्मसाधकः। तद्भेदस्यैकसन्धानमष्टैश्वर्यमयो भवेत्। त्रितीर्थं यत्र नाडी च त्रिपुण्यं परमेश्वरि । स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः। नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् । स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः। एषोऽस्य विश्वरूपस्य राजयोगो मतो बुधैः। विशेषं कथयिष्यामि शृणु चैकमनाः सति । मूलकन्दे स्थले चैका नाडी तेजस्वती परा। गुदोर्द्धे सा त्रिभागाभूदिडा नाम शशिप्रभा। शक्तिरूपामहानाडी ध्यानात् सर्वार्थदायिनी। दक्षिणेऽपि कुलाख्येति पुंरूपा सूर्यविग्रहा। मध्यभागे सुषुम्नाख्या ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका

। शुद्धचित्तेन सा विज्ञा विद्युत्कोटिसमप्रभा।

p. 832) भुक्तिमुक्तिप्रदा ध्यानादणिमादिगुणप्रदा। सुषुम्नान्तः समाश्रित्य नवचक्रं यथा शृणु। मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्द्ध्वे वर्त्तते महत्। तन्मध्ये स्वर्णपीठे तु त्रिकोणं मण्डलं परम्। तत्र वह्निशिखाकारा मूर्त्तिः सर्वत्र सिद्धिदा। अस्या ध्यानं मनोमध्ये विना पीठेन वाङ्मयम्। सर्वशास्त्राणिसङ्कर्षं सदा स्फुरति योगवित्। लिङ्गमूले तु पीठाभं स्वाधिष्ठानन्तु षड्दलम्। तन्मध्ये बालसूर्याभं महज्ज्योतिः सुसिद्धिदम्। ध्यानाच्च वर्द्धते आयुः कन्दर्पसमतां व्रजेत्। तृतीयं नाभिदेशे तु दिग्दलं परमाद्भुतम्। महामेघप्रभं तत्तु कोटिविद्युत्समन्वितम्। कल्पान्ताग्निसमं ज्योतिस्तन्मध्ये संस्थितं स्वयम्। तस्य ध्यानाच्चिरायुः स्यादरोगो जगतां वरः। सर्वपापविनिर्मुक्तो जगत्क्षोभकरो महान्। अनाहतमष्टपीठं चतुर्थकमलं हृदि। सूर्यपत्रं महाज्योतिर्महासूक्ष्मन्तु चाक्षुषम्। सूर्यपत्रं द्वादशदलम्। तन्मध्येऽष्टदलं पद्ममूर्द्धवक्त्रं महाप्रभम्। प्राणवायोः स्थलञ्चास्य लिङ्गाकारन्तु कर्णिका। कालिकाख्या कर्णिकेयं अस्या मध्ये तु कुण्डली। पद्मवत्याः प्रभाङ्गुष्ठप्रमाणा रत्नसन्निभा। तस्यासङ्गी जीव इति अनन्तो

बलरूपतः। अस्य ध्यानं जगद्वश्यं खेचरीसर्वगो भवेत्। भवन्ति वश्या देवाद्याश्चिन्ताकर्त्तुर्न चान्यथा। इष्टानिष्टो भवेद्वश्यः सत्यं सत्यं न संशयः। इष्टसिद्धिर्भवेत्तस्य सर्वज्ञादिगुणोदयः। कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं कण्ठदेशतः। अस्य मध्ये पुमानेकः कोटिचन्द्रसमप्रभः। नश्यन्त्यसाध्यरोगा हि सहस्रायुश्च चिन्तनात्। आज्ञाख्यं षष्ठकं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकम्। अग्निज्वालानिभं ज्योतिः पुंसः स्त्रीतो विवर्जितम्। ध्यानाच्चास्य सर्वसिद्धिरजरामरतां व्रजेत्। चतुःषष्टिदलं तादृ मध्ये चक्रन्तु मध्यमम्। पीयूषपूर्णं कोटीन्दुसन्निभं

p. 833) चामृतस्थली। तन्मध्ये घटिकासंज्ञा कर्णिका रक्तसन्निभा। सह चेन्दुकला तत्रामृतधारां स्त्रवत्यसौ। एतद्ध्यात्वामृतैः स्नात्वा सदा योगात् प्रमुच्यते। उन्मादज्वरपित्तादिदाहशूलादिवेदनाः। नश्यन्ति च शिरोदुःखं जाड्यभावोऽपि नश्यति। सद्योध्यानाद्धुक्तविश्वं जिह्वाजाड्यञ्च नश्यति। ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमं चक्रं शतपत्रं महाप्रभम्। जालन्धरं नाम पीठं एतत्तु परिकीर्त्तितम्। सिद्धपुंसः स्थलं ज्ञात्वा अग्निधूमनिभा शिखा। आदिमध्यान्तहीना स्त्रीपुंमूर्त्तिवर्त्तते परा। अन्तज्ञानी

भवेद्ध्यानादाकाशेऽपि समागमः। निरन्तरं सर्ववेत्ता इत्यूचानो महान् भवेत्। जगन्मध्ये स्थितो जन्तुर्जगद्बाधाविवर्जितः। नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत्परात्परम्। तदुपरि परं किञ्चिन्नास्ति किञ्चिन्महापरम्। महाचक्रं सिद्धचक्रं पूर्णगौर्यादिसंज्ञकम्। तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम्। ऊर्द्ध्ववक्त्रं महावक्त्रे वर्णशोभापदं महत्। सर्वकल्याणसम्पूर्णमस्य तुल्यं न विद्यते परिमाणं वक्तमस्य मनसा वचसा न हि। त्रिकोणकर्णिका तत्र वर्त्तते जगदीश्वरि । कला सप्तदशी तत्र वर्त्तते परमेश्वरि । निरञ्जनकला सा तु कोटिसूर्यसमप्रभा। कोटिचन्द्रप्रभा चैव शीतोष्णादिविवर्जिता। अस्य ध्यानात् साधकस्य मनोदुःखं भवेन्न हि। अनन्तपरमानन्दस्थानं ज्ञेयं तदूर्द्ध्वतः। ऊर्द्ध्वगतकला तत्र तस्य ध्यानाद्भवेदिति। इति सिद्धिराजयोगं स्त्रीणां भोगं महासुखम्। गीतवाद्यविनोदादि सशिवं वर्द्धते क्षितौ। ध्यानं निरन्तरञ्चास्य पुण्यपापे स्थिरे न हि। निजरूपस्य दृष्टिः स्याद्दूरस्यार्थञ्च पश्यति॥

सुखसाध्यं लक्ष्ययोगमिदानीं श्रृणु पार्वति । पञ्चधा लक्ष्ययोगश्च ऊर्द्ध्वलक्षादिभेदतः। ऊर्द्ध्वलक्षः अधोलक्षो वाह्यलक्षस्तथैव च। मध्यलक्षस्तथा ज्ञेयोऽनन्तलक्षस्तथैव

p. 834) च। लक्षणं श्रृणु चैषां हि फलं ज्ञात्वा महेश्वरि ।
आकाशे दृष्टिमास्थाय मन ऊर्द्धन्तु कारयेत्। ऊर्द्धलक्षो
भवेदेष परमेशस्य चैकता। नासिकोपरि देवेशि
द्वादशाङ्गुलमानतः। दृष्टिः स्थिरा तु कर्त्तव्या अधो
लक्षमिमं भज। अथवा नासिकाग्रे तु स्थिरा दृष्टिरियं भवेत्।
स्थिरा दृष्टिश्चिरायुः स्यात्तथासौ स्थिरदृष्टिमान्। वाह्यलक्षं
स्वयं ज्ञेयं याति तत्त्वनिवासिनाम्। कामिनान्तु
वहिर्दृष्टिश्चिन्तादिषु सुसिद्धिदा। एषा वाह्यमध्यलक्षा इष्टचिन्ता
निराकुलम्। अन्तर्लक्षं श्रृणु शुक्रदिग्विदिगादिवर्जितम्।
चलज्जाग्रत्सुषुप्तेषु भोजनेषु च सर्वदा। सर्वावस्थासु देवेशि
चित्तं शून्ये नियोजयेत्। कर्त्ताकारयिता शुन्यः मूर्त्तिमान् शून्य
ईश्वरः। हर्षशोकघटस्थोऽयं जन्म मृत्यु लभेत् स्वयम्।
घटस्थाचिन्त्ययोर्मूर्त्तिर्हतचिन्तास्वरूपधृक्। विषयं
विषवद्दुष्टं त्यक्त्वा ज्ञात्वा तु मारुतम्। संज्ञाशून्यमना
भूत्वा पुण्यपापैर्न लिप्यते। बाह्यमभ्यन्तरं खं हि
अन्तर्लक्षमिति स्मृतम्। एतद्घ्यानात् सदा किञ्चित् दुःखं न
स्याच्छिवो भवेत्। शून्यन्तु सच्चिदानन्दं निःशब्दं
ब्रह्मशब्दितम्। सशब्दं ज्ञेयमाकाशमिति भेदद्वयन्त्विह।
इदानीं कथयिष्यामि राजयोगस्य लक्षणम्। राजयोगे कृते पुंभिः

सिद्धिचिह्नं भवेदिति। परिपूर्णं भवेच्चित्तं जगत्स्थोऽपि जगद्वहिः। न क्षोभो जन्म मृत्युश्च न दुःखं न सुखं तथा। भेदाभेदौ मनःस्थौ न ज्ञानं शीलं कुलं तथा। प्रकाशकुशसम्बन्धिप्रसङ्गोऽयं निरन्तरम्। सर्वप्रकाशकोऽसौ तु नष्टभेदादिरेव च। अस्य जातेर्न चिह्नञ्च निष्कलोऽयं निरञ्जनः। अनन्तोऽयं महाज्योतिर्वाञ्छांभोगं ददाति च। अस्य चित्ते नानुरागो विरागो न भवेदिति। राज्य प्राप्तेऽपि नो हर्षो हानौ दुःखं भवेन्नहि। क्वचिद्वस्तुनि देशस्य निःस्वने

p. 835) केषु कुत्रचित्। विद्याविद्यामित्रशत्रौ समा दृष्टिश्च सर्वशः। भोगासक्तादिकर्त्तृत्वेन मनो नो भवेत् खवत्। लोकमध्ये भवेत् कर्त्ता मनोमध्येऽपि निष्क्रियः। एषोऽपि राजयोगीति सुखे दुःखे समस्तथा। हर्षशोकौ न जात्वेषां नोद्वेगो लोकसङ्गमे। नित्योल्लासे निराकारे निरासने निरात्मनि। मनसा निश्चलो भूत्वा सदा तिष्ठेत् समोऽपि च। यथाकाशे भ्रमन् वायुराकाशं व्रजते स्वयम्। तथाकाशे मनो लीनं राजयोगक्रिया मता। जगत्संसर्गनिर्लेपं पद्मपत्रजलं यथा॥

इदानीं हठयोगस्तु कथ्यते हठसिद्धिदः। कृत्वासनं पवनाशं शरीरे रोगहारकम्। पूरकं कुम्भकञ्चैव रेचकं

वायुना भजेत्। इत्थं क्रमोत्क्रमं ज्ञात्वा पवनं साधयेत्

सदा। धौत्यादिकर्मषट्कञ्च प्रकुर्याद्धठसाधकः।

एतन्नाड्यान्तु देवेशि वायुपूर्णं प्रतिष्ठितम्। ततो मनो

निश्चलं स्यात्तत आनन्द एव हि। हठयोगान्न कालः

स्यान्मनोनाशो भवेद् यदि। इदानीं हठयोगस्य द्वितीयं

भेदमच्छृणु। आकाशे नासिकाग्रे तु सूर्यकोटिसमं स्मरेत्।

श्वेतं रक्तं तथा पीतं कृष्णमित्यादिरूपतः। एवं ध्यात्वा

चिरायुः स्यादङ्गाजननवर्जितम्। शिवतुल्यो महात्मासौ

हठयोगप्रसादतः। हठाज्ज्योतिर्मयो भूत्वा ह्यन्तरेण शिवो

भवेत्। अतोऽयं हठयोगः स्यात् सिद्धिदः सिद्धसेवितः। इदानीं

ज्ञानयोगस्य लक्षणं कथ्यते शिवे । यज्ज्ञात्वा

ज्ञानसम्पूर्णः शिवः स्यान्न पुनर्भवः। एकमेव जगत्

पश्येद्विश्वात्मा विश्वभावनः। इति कृत्वा तु वै युक्तो

ज्ञानयोगं समाचरेत्। यत्र तत्र स्थितो वापि सर्वज्ञानमयं

जगत्। य एवमस्ति बोधेन सोऽपि ज्ञानाधिकारवान्। प्राप्नोति

शाम्भवीमन्त्रान् सदा नित्यपरायणः। यथा न्यग्रोधवीजं हि

क्षितौ वपुर्द्रुमायते। आदावेकस्ततोऽनेकः

p. 836) स्वभावाच्छादनादिभिः। वर्द्धतेऽहर्निशं वृक्षः

पत्रपल्लवविस्तृतः। स्नेहपुष्पफलैर्वीजैर्विस्तारोऽयं स्वभावतः

। तथासौ निर्मलो नित्यो निर्विकारो निरञ्जनः। एकोऽनेकः स्वयं भूयान् साधनाद् बहुधा स्थितः। पञ्चतत्त्वमयो बुद्धिमायाहङ्कारविक्रियः। एवं बहुविधं विश्वं लोकालोकसुविस्तरम्। एकमेव न चान्योऽस्ति यो जानाति स तत्त्ववित्। स्थावराः पर्वताद्या हि जङ्गमाः खेचरादयः। जङ्गमस्थावराकारः संसारः स्यात् स ईश्वरः। स्वभावलीलया भाति शून्येऽसौ शून्यबुद्धितः। यद्दृष्टं विषयं वस्तु तद्दृश्यमिति कथ्यते। यो दृष्टातीतः सोऽदृश्यस्तदा दृष्टं हि मन्यते। स्वतनूभेदमेवन्तु संसारं दुःखसङ्कुलम्। यत्नाद्दूरं परित्यज्य ज्ञानयोगो भवेत् सुधीः। ज्ञानसंयोग एकस्तु एकस्तु ज्ञानयोगवान्। अतो हि ज्ञानतोऽभिन्नं ज्ञेयं ज्ञानात् पृथक् पृथक्। दूरीकृत्यैवमापृथ्वी भेदवाक्येन दर्शनात् । ज्ञानयोगी भवेद् येन ज्ञानयोगस्तु चैककः। एवं ज्ञानान्महेशानि कालजित् शिवतां व्रजेत्। स्वभावभेदमेतत् शृणु देवि प्रयत्नतः। यच्छ्रुत्वा सर्वबोधः स्यात् मुक्तिदः सिद्धिवाञ्छितः। आत्मनो वा पृथिव्याद्याः स्वभावः किञ्चिदुच्यते। आत्मैव पृथिवी धात्री कोमला च क्वचिद्दृढा। क्वचिन्मनोहरा सा च विमला च मलामला। दुर्गन्धा च सुगन्धा च निर्गन्धा गन्धमोहिनी। स्वर्णरूपा धातुरूपा चित्रा रत्नमयी परा। क्वचित् श्वेता क्वचिद्रक्ता क्वचित् पीता च कृष्णला। ऊर्वरा

ऊर्वरा सा तु विषामृतमयी सदा। तथा च

देवगन्धर्वकिन्नराद्याः खगादयः। सुखसम्पिण्डितो रोगी

तथैव क्रोधशान्तधीः। अशेषरूपबलितो नानाबुद्धिरतः स्वयम्

। देवतत्त्वं भूतशक्त्या जीवसंज्ञा भ्रमात्मिका। ज्ञानयोगी

निर्विकारो निस्ताप एक ईश्वरः। आत्मैकमूर्त्तिमान् भूत्वा निर्विकल्पो

p. 837) निरञ्जनः। सुखी दुःखी मोहयुक्तोऽनन्तचेताः स्वभावतः

। स्त्रीपुंरूपी महान् सो हि परस्परविमोहितः। अमनस्कः

स्वीयभावात् ज्ञानयोगी निराकुलः। स्रक्कन्दनादिवामासु

स्वभावाद्भोगमिच्छुकः। सुखात्मकैः सुखस्थाय

परदुःखाय सञ्चितिः। आत्मना मनसा पञ्चां

पुत्त्रादिरत्नसम्पदौ। असारसारणात्तर्हि ज्ञानधीर्मनसा भवेत्।

आत्माविवेकमागम्य चलच्चित्तं महाकुलम्। विषयान्धतमो

दृष्ट्वा नो वेत्ति परमात्मनः। अमायात्मा तत्त्वातीतः

सत्सन्धानविवर्जितः। सुखी दुःखी जन्म मृत्युं याति सत्यं पुनः

पुनः। वैराग्यादिधनं त्यक्त्वा विषवद् दुःखकृद्धियः।

कोटिसूर्यसमात्मेति ज्ञानयोगाद्विमुच्यते। रवी तेजो घृतं दुग्धे

तिले तैलं स्वभावतः। शशमिन्दौ कुले शाखं क्षारे च लवणं

यथा। तथा ब्रह्मणि संसारो ह्यखण्डपरिपूर्वके। इदानीं

वाह्यलक्षाणि सिद्धिदानि शृणु प्रिये । धारणाख्या तु चैतानि

ज्ञातव्यानि विशेषतः। लीलया भावयेल्लीनं ज्योतिःपूर्णं महापरम्। अथवा तत्र देवेशि धूम्राकारं षडङ्गुलम्। अथवाष्टाङ्गुलं रक्तं नासिकोपरि लक्षयेत्। द्वादशाङ्गुलमानं वा पृथ्वीतत्त्वन्तु पीतभम्। लक्षयेदथवा तत्र कोटिसूर्यसमप्रभम्। तेजः पुञ्जं महाकाशं तत्तद्ध्यानाच्छिवो भवेत्। आकाशमध्ये आकाशोपरितो दृष्टिसुस्थिरम्। कृत्वा ध्यानाद्विना सूर्यं चण्डसूर्यन्तु पश्यति । अथवा लक्षमेतत्तु कर्त्तुर्वहिः शिवोपरि। ऊर्द्ध्वं सप्तदशाङ्गुल्यं प्रमाणं तेजसा प्रभम्। अथवा पृथिवीतत्त्वं तप्तकाञ्चनसन्निभम्। दृष्टिरग्रे तु कर्त्तव्यं लक्षमेतद्यतात्मनाम्। उक्तानां यस्य कस्यैव एकशः करणं प्रिये । बलीपलितहीनः स्यादौषधेन विना तथा। सर्वरोगाणि नश्यन्ति मित्रवच्च वशी रिपुः। जीवेद्वर्षसहस्रन्तु सर्वलोकेषु पूजितः। जिह्वाग्रे प्रभवेद्विद्या विना शास्त्रावलोकनात्।

p. 838) मूलकन्दोत्थतलतो ब्रह्मनाडीसमुद्भवा। श्वेतवर्णा ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तमेव तिष्ठति। एषा तु ब्रह्मरन्ध्राख्या तन्मध्ये वर्त्तते परा। पद्मतन्तुममाकारा कोटिसूर्यतडित्प्रभा । चलत्यूर्द्ध्वं महामूर्त्तिरस्य ध्यानाद्भवेच्छिवः। अणिमाद्यष्टसिद्धिस्तु समग्रेण प्रसीदति। ललाटोपरि वा ध्यात्वा

चन्द्रं वा ज्योतिरीश्वरम्। नाशयेत् कुष्ठरोगादीन् महायुष्मान्
शिवः परः। भ्रुवोर्मध्येऽथवा ध्यात्वा अर्कन्तु तेज ईश्वरम्।
स्थिरदृष्टौ राजपूज्यो जीवन्मुक्तः शिवो यथा।
आत्मानमात्मरूपं हि ध्यात्वा यो निष्क्रियो भवेत्।
निराशीर्यततत्त्वोऽयं इतरो न नृपस्थितिः।

इदानीं शृणु नाडीनां भेदं वक्ष्यामि सिद्धिदम्।
मेरुवाह्ये इडानाम्नी पिङ्गलया समन्विता। सुषुम्ना
भानुमार्गेण ब्रह्मद्वारावधि स्थिता। सरस्वती सुगन्धा तु
गान्धारी हस्तिजिह्वका। ज्ञातव्या कर्णयोर्मध्ये नेत्रयोश्च
तथान्तिमा। पूषा चालम्बुषा चेति मूलस्था कुत्रचित् तथा।
लिङ्गद्वारादिडामार्गे ब्रह्मस्थानावधि प्रिये । नाड्यन्तं
प्रतिलोमेषु सहस्राणां द्विसप्ततिः। इदानीं देहमध्यस्थाः
कथ्यन्ते दश वायवः। कार्यकारणभावेन कथ्यन्ते तानि
चिह्नतः। प्राणवायुर्हृदि स्थित्वा श्वासोच्छ्वासं करोति सः।
असिकान्तं पीतमीशं करोति योगसंज्ञकः। अपानो गुददेशस्थः
करोत्याकुञ्चनं स तु। स्तम्भनञ्च तथापानः समानो
नाभिमण्डले। तोषकादिपोषकन्तु नाडीनां रूचिदायकः।
दीप्ताग्निमध्येऽपि तथा समानाख्या महापरा। ताहृ मध्ये
उदानस्तु अश्नाति पिबतीति च। शरीरं सकलं व्याप्य व्यानवायुः

प्रतिष्ठितः। शरीरे चालनं तेषु करोति स्थापयत्यपि। नेत्रमध्ये कूर्मनामा निमेषोन्मेषकृदयम्। उद्गारे नाग आख्यातः ऊर्द्ध्ववायुः प्रचालने। कृकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो

p. 839) विजृम्भणे। धनञ्जयः सच्चिदाकारो मृतदेहं न मुञ्चति । यद्यपि सर्गकाण्डे सर्वमेतदुक्तं तथापि कार्यकारणभावज्ञापनाय पुनर्निर्दिष्टमिति न पुनरुक्तम्।

इदानीं मध्यलक्षन्तु कथ्यते सिद्धिकारकम्। श्वेतं रक्तं तथा पीतं धूम्राकारन्तु नीलभम्। अग्निज्वालासमानाभा विद्युत्पुञ्जसमप्रभा। आदित्यमण्डलाकारमथवा चन्द्रमण्डलम्। ज्वलदाकाशतुल्यं वा भावयेद्रूपमात्मनः। एतज्ज्योतिर्मयं देहं मनोमध्ये तु लक्षयेत्। एतेषाञ्च कृते लक्षे नानादुःखं प्रणश्यति। मनसस्तु मलो याति महानन्दो भवेत्ततः। कथ्यते तु देव्यधुनाकाशं पञ्चभिर्लक्षणैः। आकाशन्तु महाकाशं पराकाशं परात्परम्। तत्त्वाकाशं सूर्यकाशमाकाशं पञ्चलक्षणम्। सवाह्याभ्यन्तरे नित्यं निराकाशन्तु निर्मलम्। कर्त्तव्यं लक्षमाकाशं साधयेत् साधनं विना। घनान्तरालसदृशं पराकाशं तथैव च। कल्पान्ताग्निसमं ज्योतिर्महाकाशं

स्मरेत्तथा। कोटिकोटिप्रदीपाभं तत्त्वाकाशं स्मरेत्तथा। सूर्याकाशं तथा कोटिसूर्यविन्दुसमं स्मरेत्। सवाह्याभ्यन्तरे चैवमाकाशं लक्षयेत्तु यः। शिववद्विहरेद्विश्वे पापपुण्यविवर्जितः। एतेषाञ्चैव लक्षेण कर्मद्वाराऽघमाहरेत् । नवचक्रं कलाधारं द्विलक्षं व्योमपञ्चकम्। समग्रं यो न जानाति स योगी नामधारकः। षोडशाधारभेदन्तु शृणु देवि विशेषतः। अङ्गुष्ठपादयोस्तेजः सलक्षस्थिरदृष्टिमान्। पादाङ्गुष्ठे य आधारः प्रथमो योगतत्त्वतः। द्वितीयं पादमूलन्तु पादमूलपरं स वै। पादस्य पार्ष्णी संस्थाप्य बलवान् प्रभवेन्मुनिः। पादमूलेऽथवा पादाङ्गुष्ठमूलं विधारयेत्। तृतीयन्तु गुदाधारो गुदसङ्कोचनक्रिया। विकाशाकुञ्चनं तस्य स्थिरवायौ च मृत्युजित्। लिङ्गाधारं चतुर्थन्तु लिङ्गसङ्कोचनन्तु च। लिङ्गसङ्कोचनाभ्यासात्

p. 840) पश्चिमादण्डमध्यगः। वज्रनाडीति तन्मध्ये पुनरभ्यसयं स्तथा। सञ्चारो वायुमनसोरतिसञ्चार इति त्रिधा। ग्रन्थित्रयविभेदस्तु तद्भेदो ब्रह्ममार्गतः। ब्रह्मपद्मो वायुपूर्णो भूत्वा तिष्ठति योगिराट्। वीर्यस्तम्भो भवेत्तेन साधयेत्तु सदा युवा। मूलाधारे ब्रह्मपद्मे षट्पद्मे च तथा तथा। पञ्चमं जठराधारं तदा बन्धयति क्रमात्। मृत्युना

भङ्गसिद्धोऽयं मृत्योरेव क्षयङ्करः। अनेन

पश्चिमादूर्द्धं वायुः कुर्याद्विशालधीः। बन्धोऽयं

बुद्धिमनसोः पञ्चमाधारकालजित्। नाभ्याधारो भवेत्

षष्ठस्तत्र प्राणं समभ्यसेत्। स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो

मुक्तिदन्ततः। सप्तमो हृदयाधारस्तस्मिन् वायुनिबन्धनात्।

ऊर्द्धक्राणि पद्मानि विकसन्ति महान् भवेत्।

कण्ठाधारोऽष्टमस्तत्र कण्ठसङ्कोचलक्षणः। जालन्धराख्यो

बन्धः स्यात्तस्मिन् सति मरुद्दृढः। नवमो घण्टिकाधारस्तत्र

जिह्वाग्रमग्रतः। सम्पिवत्यमृतं तस्माद् योगजिन्मृत्युजित्परः।

दशमस्ताद्द काधारस्तत्र जिह्वाग्रतः कृते। चलने दोहने चैव जिह्वा

जडति लम्बिता। नासिकाप्राप्तजिह्वेयं ताद्द लग्ना भवेत्ततः।

एकादशी भवेज्जिह्वा तलजाधार ईश्वरि । जिह्वाग्रमथने तस्मिन्

पानीयं मधुरं भवेत्। तत्पीतेषु कविर्गीतिज्योतिश्छन्दोविदां

वरः। दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगक्षयङ्करः।

धारयेद्दन्तयोर्मध्ये जिह्वाग्रञ्च बलादपि।

धृत्वार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगन्तु नाशयेत्। नासाधारस्ततो

ज्ञेयो नासालक्षस्त्रयोदशः। मनःस्थिरकरो यस्तु वायुस्थिरकरो

महान्। नासापुटे स्थिरा दृष्टिराधारोऽयं चतुर्द्दशः।

कृतेऽस्मिन् स्वीयतेजः स्यात् प्रत्यक्षं षड्मिासतः। पार्थिवं

त्रुटति क्षिप्रं प्रत्यक्षं स्वीयतेजसा। पञ्चदशो भ्रुवोर्मध्ये

स्थिरदृष्टिस्तथा ध्रुवम्। अस्मिन् दृष्टिः स्थिरा कोटिः किरणानि स्फुरन्ति हि। नेत्राधारः षोडशोऽयमङ्गुल्यग्रेण चालयेत्।

p. 841) पृथ्वीमध्ये तु यत्किञ्चिद्वर्त्तते जठरानलः। प्रत्यक्षं तद्भवेत्सर्वं तदाभ्यासान्न संशयः। सर्वज्ञः प्रभवेत्तेन इति आधारषोडशः॥

इदानीं योगमष्टाङ्गं शृणु लक्षणसंयुतम्। यमश्च नियमश्चैव चासनं प्राणसंयमः। प्रत्याहारो धारणा च समाधिश्च विशेषतः। अष्टाङ्गयोग एभिस्तु चैतेषां लक्षणं शृणु। शान्तिः सन्तोष आहारो निद्राल्पा मनसो दमः। शून्यान्तःकरणश्चेति यमा इति प्रकीर्त्तिताः। चापल्यन्तु दूरे त्यक्त्वा मनःस्थैर्यं विधाय च। एकत्र मेलनं नित्यं प्राणमात्रेण सा मतिः। सदोदासीनभावस्तु सर्वत्रेच्छाविवर्जनम् । यथालाभेन सन्तुष्टः परमेश्वरमानसः। मानदानपरित्याग एते तु नियमा इति। आसनानि च तावन्ति यावन्तो जीवजन्तवः। प्राणायामस्त्रिधा चेति बहुधा प्रथमं शृणु। आसने प्राणसंयामे न शक्ताः सुकुमारकाः। महापुण्यप्रभावेण शक्यते तु महात्मना। इडां शशिप्रभां ध्यात्वा मन्देन्दुना तु पूरयेत्। पूरयित्वा यथाशक्ति ध्यानयोगी तु कुम्भयेत्।

महाज्योतिर्मनो भूत्वा वायुः पूर्णकलेवरः। शक्तित्रासन्तु सन्त्रास्य रेचयेद्वायुमर्हितः। पिङ्गलामर्कवर्णान्तु त्यजेध्यात्वा शनैः शनैः। अयं पतङ्गः काष्ठाग्निप्रत्यासेन पुनः पुनः। कृत्वा कलेवरं शुद्धं कुर्याद्यत्नैर्महात्मना। मनो निवार्य संसारे विषयकार्ये तथैव च। मनोविकारभवञ्चैव त्यक्त्वा शून्यमयो भवेत्। प्रत्यहारो भवत्येव सर्वनिन्दाचमत्कृतः। ध्यानन्तु द्विविधं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मविभेदतः। स्थूलं मन्त्रमयं विद्धि सूक्ष्मन्तु मन्त्रवर्ज्जितम्। समाधिर्निश्चला बुद्धिः श्वासोच्छ्वासादिवर्जितः। पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं शृण्विदानीं प्रयत्नतः। ब्रह्माण्डे सन्ति ये चाण्डाः पिण्डमध्येऽपि ते स्थिताः। तलं पादाङ्गुष्ठतले तस्योपरि

p. 842) तलातलम्। महातलं गुल्फयोर्मध्ये गुल्फोपरि रसातलम्। सुतलं जङ्घयोर्मध्ये वितलं जानुमध्यकम्। ऊर्वोर्मध्येऽतलं प्रोक्तं सप्तपातालमीरितम्। तलं तलातलञ्चेति महातलरसातलम्। सप्तपातालमेतत्तु सुतलं वितलातलम्। इदानीं पिण्डमध्ये तु सप्तलोकं शृणु प्रिये । मूलाधारे तु भूर्लोको लिङ्गाग्रे तु भुवस्ततः। स्वर्लोको लिङ्गमूले तु मेरुमूले महस्तथा । मेरुच्छिद्रे जनोलोको मेरुनाड्यां तपस्तथा। कमले मर्त्त्यलोकस्तु

इति लोकः पृथक् पृथक्। भूर्भुवः स्वर्महश्चेति जनश्चैव तपस्तथा। सप्तमः सत्यलोकस्तु सप्तलोक इति स्मृतः। सप्तलोकैस्तु पातालैर्भुवनानि चतुर्दश। अथ ब्रह्माण्डमध्यस्थाश्चत्वारो लोकपालकाः। पिण्डमध्ये तु तान् ज्ञात्वा सर्वसिद्धीश्वरो भवेत्। इन्द्रो ब्रह्मा विष्णुरीशश्चत्वारश्चात्मदेवताः। मूलाधारे चतुष्पत्रे गजारूढो महानिति। सृष्टिकर्त्ता च तत्रैव स्वाधिष्ठाने महान् हरिः। मणिपूरे शूलपाणिरष्टसिद्धीश्वरो महान्। ताहृ द्वारे ताहृ मध्ये ललाटे वक्षकण्ठके। शृङ्गाटिका कपाले च लम्बिका ब्रह्मरन्ध्रके। नवचक्रमूर्द्धचक्रञ्च त्रिकूटेत्येकविंशतिः। ब्रह्माण्डानि वसन्तीति ज्ञातव्यानि प्रयत्नतः। सप्त द्वीपानि कथ्यन्तेऽधुना तानि शृणु प्रिये । जम्बूद्वीपस्तु मज्जायां शाकद्वीपस्तु मध्यमः। शाल्मद्वीपः शिरोमध्ये मांसमध्ये कुशस्तथा। त्वचि क्रौञ्चो लोममध्ये गोमयद्वीप ईरितः। नखमध्ये तथा श्वेतः सप्तद्वीपा वसुन्धरा। जम्बूः शाकस्तथा शाल्मः कुशः क्रौञ्चश्च गोमयः। श्वेतः सप्तेति खण्डानि सप्तखण्डैर्वसुन्धरा। गुप्तान्येतानि रूपाणि देहमध्ये स्थिराणि च। समुद्राः सप्त कथ्यन्ते पिण्डमध्ये व्यवस्थिताः। लवणेक्षुसुरासर्पिर्दधिदुग्धजलान्तकाः। लवणं स्वेदमध्ये तु इक्षूरक्ते मधु त्वचि। सर्पिर्मेदो वसा मध्ये दधि क्षीरं ललाटके

।

p. 843) वीर्यमध्येऽमृतो ज्ञेयः पादे कूर्मः स्थितो महान्।
इदानीन्तु नवद्वारे नव खण्डानि संश्रृणु। पाय्वादौ भारतं
खण्डं काश्मीरं त्रिकमण्डद्द म्। द्विजखण्डमेकपादं
खण्डं वक्ष्ये समण्डलम्। कैवर्त्तं गर्त्तगान्धारं
नवखण्डमिति स्थितम्। इदानीं पर्वताश्चाष्टौ कथ्यन्ते श्रृणु
यत्नतः। मेरुदण्डे सुमेरुस्तु पीठमध्ये हिमालयः।
वामस्कन्धे तथा दक्षे मलयो मन्दराचलः। विन्ध्यस्तु दक्षिणे
कर्णे वामे मैनाक ईश्वरि । ललाटे मध्यदेशे तु श्रीशैलः
परमेश्वरि । तथा ब्रह्मकपाटस्थः कैलासः पर्वतो महान्।
सुमेरुर्हिमवान् विन्ध्यो मलयो मन्दरस्तथा। श्रीशैलो
मैनाकश्चेति कैलासोऽष्टौ च पर्वताः। अपरे पर्वताः सर्वे
अङ्गुलीमध्यवासिनः। शरीरे नवनाडीस्था नर्मदा च महेश्वरि
। इडायां यमुना देवि पिङ्गलायां सरस्वती। सुषुम्नायां
वहेद्गङ्गा चान्योन्यासु च नाडिषु। गङ्गा सरस्वती गोदा
नर्मदा यमुना तथा। कावेरी चन्द्रभागा च वितस्ता च इडावती।
द्विसप्ततिसहस्त्रेषु नदीनदपरिस्त्रवः। इतस्ततो देहमध्ये ऋक्षश्च
सप्तविंशतिः। योगाश्च राशयश्चैव ग्रहाश्च तिथयस्तथा।
लहरीषु मीनमनी चावाहनं स्थापनं तथा। सर्वाङ्गेषु च
देवेशि समग्रं ऋक्षमण्डलम्। त्रयस्त्रिंशत्कोटयस्तु निवसन्ति च

देवताः। तथा पीठानि सर्वाणि देहमध्ये स्थितानि च। हृदये व्योममध्ये तु अनन्ताद्यास्तु वासुकिः। उदरे व्योममध्ये तु परे नागा वसन्ति हि। गन्धर्वकिन्नराः शूरा विद्याधराप्सरादयः। अनेकतीर्थवर्णाश्च गुह्यकाश्च वसन्ति हि। अनन्तसिद्धयो बुध्या प्रकाशो वर्त्तते हृदि। मेघस्य मण्डलं ज्ञेयम् अश्रुपाते तथैव च। चन्द्रार्कौ नेत्रयोर्मध्ये जङ्घा लोमसु साक्षिणः। तृणगुल्मादिकञ्चापि विश्वरूपं स्मरेत्ततः। समग्रदर्शनान्मुक्तः स्वर्गभोगञ्च मत्सुखम्।

p. 844) तदेतच्चिन्तया याति रोगशोकविवर्ज्जितः। यत्कर्मा कर्मणा शङ्का मनोमध्ये भवेद्वहिः। तत्कर्मकरणं मुक्तिरित्याह भगवान् शिवः। यस्य दर्शनमात्रेण रोगशोकविवर्जितः। परमानन्दचित्तः स्यात्तपस्वी चैव कीर्त्तितः। सप्तद्वीपा भवेद्दृष्टा तत्त्वज्ञानं ततो भवेत्। सर्वभावं विजानीयाद् वज्रदेहो भवेत्तथा। सर्पदष्टे विषं न स्यात् क्षुधा निद्रा तृषा तथा। उष्णता शीतता चेति वाक्सिद्धिः स्यान्न संशयः। विद्युत्पातेऽपि देहस्य क्वचिद्धानिर्न जायते। ततोऽसौ वायुयोगी स्याद्दृष्ट्वा पृथ्वीकुलान्वितः। अणिमाद्यष्टसिद्धिः स्यान्महापद्मोदयस्तथा। आगच्छन्ति समीपे च निधयो नात्र संशयः। यत्रेच्छा गमनं तत्र स्वर्गे मर्त्त्यैरसातले।

स्फुरत्याज्ञाख्यः सर्वत्र समीपे परमेश्वरः। कारणे हारणे शक्तो रक्षणेऽपि च पार्वति । आत्ममध्ये मनो नित्यं निर्जने निवसेत् सुधीः। कृत्वात्ममनसोरैक्यं प्राप्नोति परमं पदम्। चन्द्रः सूर्यः स्थिरो यावत् तावद्देहस्थितिस्तथा। तावदेकं समाभाष्य प्राप्नोति च सदागतिः। स भवेत् कविता धीरा निश्चला शान्तिरेव च। गुरुपादप्रसादेन तदैक्यं याति सिद्धिभाक्। अधुना कमलानान्तु शृणु सङ्केतमद्भुतम्। अनेकाकारभेदोत्थं कं स्वरूपन्तु निर्मलम्। कमलं तेन विख्यातं त्रिविधं तत्त्वदेहकम्। तत्राधारश्चतुष्पत्रे सत्त्वरजस्तमोदयः। एतद्भावस्थितश्चात्मा साध्वसाधुकरो भवेत्। अस्मिन् सति स्थिरे चित्ते यमो वन्दीव गच्छति। अनाहतो द्वितीयं यत्कथ्यते शृणु श्रद्धया। अनाहते महापीठे चतुरस्रसमन्वितम्। वर्त्ततेऽष्टदलं पद्ममधोवक्रन्तु सत्पुरम्। स्पर्शशब्दरूपरसगन्धा बुद्धिर्मनस्तथा। अहङ्कारः क्रमादेते तत्राष्टदलसंस्थिताः। सपर्या पृथगाकारा वर्त्तते तत्र निश्चितम्। ध्यानादात्मप्रकाशोऽस्य प्रकाशं कमलं ततः
।

p. 845) यथा सूर्यप्रकाशेन ऊर्द्ध्ववक्रं प्रकाशितम्। आत्मध्यानात् सदा तत्र आयुर्वृद्धिर्दिने दिने। शक्तिप्रसन्नता स्याच्च रोगशोकविवर्जितः। यस्य मुद्राभ्यासशाली सम्यक् सिद्धा च खेचरी। चिदानन्दमयं चित्तं चेतना चन्द्रिकान्विता।

परमात्मा महासूर्यः सूर्य एकः प्रकाशकः।

प्रकाशानन्दयोरैक्यं कर्त्तव्यञ्च निरन्तरम्। दीप्तस्तथा

महाज्योतीरविर्भाति परं पदम्। सदोदितं मनःसूर्यं

चन्द्रज्योतिरिवेक्षते। तन्मध्ये नाभिकर्तेति करणं ना कुलाकुलम्।

अव्यक्तन्तु परं तत्त्वमनित्यं वर्त्तते सदा। एको नाम पुमानस्ति

तस्मात्तस्मात् परं पदम्। तस्मात्तु परमं शून्यं तस्मात्

स्यात्तु निरञ्जनम्। एते पञ्चगुणोपेताः कथ्यन्ते तद्गुणं यथा।

निर्गुणत्वं निर्मलत्वं परिपूर्णत्वमेव च। व्यापकत्वं

केवलत्वं आनन्दस्य गुणा इति। निराकारत्वनित्यत्वनिजत्वञ्च

निरञ्जनम्। निर्णिकेतनता चेति तत्पदस्येति तद्गुणाः।

लीनताशीर्णतामूर्च्छातोयमण्डलता इति। गुणाः पञ्च

समाख्याताः शून्यस्य परमस्य वै। स्वभावं सहजं सत्यं

शान्तिः शान्तिस्वरूपतः। इति। निरञ्जनगुणाः पञ्च एतज्ज्ञानी

महेश्वरः। विद्योत्पत्तिस्तदानीन्तु कथ्यते श्रृणु यत्नतः।

आनन्दपरमात्मेति परमानन्द एकतः।

प्रबोधपरमानन्दचित्तोत्पत्तिप्रबोधवान्। चिदुदयात् प्रकाशश्च

एषां पञ्च तथैव च। अविनाश्योऽक्षयोऽभेदोऽदाह्यो ह्यखाद्य

एव च। एते पञ्च गुणाः प्रोक्ता अनादो नादवैरिणा।

किरणस्फूर्त्तिविस्फूर्त्तिहर्षवत् परमात्मना। तेतु पञ्च प्रकारेण

गुणाः पञ्च प्रकीर्त्तिताः। विचारश्च प्रभोल्लासा विभावश्च

लयस्तथा। प्रबोधस्य गुणाः पञ्च कीर्त्त्यन्ते तेन हेतुना।
अभ्यासकर्तृकमनाः सर्वतत्त्वप्रभा तथा। चिदुदयस्य पञ्चेति
गुणा ज्ञेया विशेषतः। बोधनं समयत्वञ्च विस्मृतिः

p. 846) सकलप्रभा। प्रकाशस्य गुणाः पञ्चचैते ज्ञानकराः
शुभाः। एतज्ज्ञाने ततश्चैषां ज्ञानमुत्पद्यते महत्।
आकाशात् पवनो वायोस्तेजस्तेजस एव च। जलं जलात्तथा पृथ्वी
एषां पञ्चगुणास्तथा। अगोचराद्वयानन्तग्राह्यमेषां
तथात्मनः। सञ्चारश्चालनं शेषे पञ्चधूम्राभमम्बरे।
उष्मप्रकाशरक्ताभज्वालादाहस्तु तेजसा। प्रकाशादेव
शैथिल्यमधुता श्वेततज्जले। स्थूलसाकारकाठिन्यगन्धं
पातमृदौ तथा। महाभूतानि पञ्चेति देहमध्येऽधुना श्रृणु।
महाभूतानि पञ्चेति पृथ्वीतेजो मरुत् खकम्। एतेषाञ्च तथा
पञ्चगुणस्थानं श्रृणु प्रिये । अस्थि मांसं लोम नाडी त्वक् चेति
पृथिवीगुणाः। क्षुधातृष्णालस्यनिद्रा ग्लानिश्च पञ्च वारिणः।
रोगो लज्जा भयोद्वेगौ धारणा च मरुद्गुणाः। एतज्ज्ञानेनैव
तेषां बुद्धिरुत्पद्यते शुभा। यद्यपि सर्गकाण्डे
पृथ्व्यादेर्गुणा उक्तास्तथाप्येतज्ज्ञानेनेत्यनेन
कार्यकारणभावदर्शनाय पुनरुच्यन्ते। मनो
बुद्धिरहङ्कारश्चित्तं चैतन्यमेव च। एते पञ्चप्रकाराश्च

अन्तःकरणसम्भवाः। मननामननं ज्ञेयं बुद्ध्यादिपञ्च पञ्च तु। विवेकशान्तिसन्तोषक्षमावैराग्यतेति च। एते पञ्चगुणा बुद्धेरहङ्कारगुणान् श्रृणु। अहम्भावमहञ्चादियुगान्तं हिंसनं तथा। वृत्तिः स्मृतिर्मतिस्त्याज्यं निराशं चैतिका गुणाः। निःस्पृहता द्वेषताधैर्यं विमर्षचिन्तनं तथा। चित्तेर्गुणास्त्रयो जीवगुणान् श्रृणु महेश्वरि। आस्था श्रद्धा कृपा भक्तिः सत्यं सत्त्वगुणा इति। त्यागो भोगश्च श्रद्धा च सार्थवस्तुस्पृहा तथा। रसो पञ्चगुणाः चैते तामसस्य गुणान् श्रृणु। प्रमोदः स्वादकलहौ विवादो भ्रान्तिवर्द्धनम्। वञ्चनञ्च तथा शोकस्तामसस्य गुणा इमे। स्वप्नजाग्रत्सुषुप्तानि चैतन्यं जीवका गुणाः। एतादृशि सति तत्त्वं चैतन्यात्तद्भवेदिति।

p. 847) प्रकृतीच्छा क्रिया माया वचः पञ्च गुणा इति। आशा तृष्णास्पृहाकाङ्क्षामिथ्यान्तं प्रकृतेरिति। उन्मादो वासना वाञ्छा चेक्षिता च गुणाः प्रिये। शरणं सत्कुलाचारः कार्यनिश्चय उच्यते। इदं योगरहस्यञ्च न वाच्यं मूर्खसन्निधौ॥

योगदेशस्तु तत्रैव॥ उत्पातरहिते देशे कण्टकादिविवर्जिते। अभ्यस्यते सदा योगः समः स्यात् सुखदुःखयोः। सुराजनि

समाश्रित्य कर्त्तव्यो निरुपद्रवे। देशे तु सर्वशस्याढ्ये लोभमोहविवर्जिते। स्तुतिर्निन्दा न कर्त्तव्या साधुना सत्यवादिना॥ योगानधिकारिणमाह तत्रैव॥ मनोमध्ये दया नास्ति सदा यः कलहप्रियः। स्वकार्यलोभने शीलो गुरुकार्यपराङ्मुखः। एतस्मै च न दातव्यं वक्तव्यं तस्य सन्निधौ। नञुभयत्र सम्बध्यते न वक्तव्यमित्यर्थः। योगाधिकारिणोऽपि तत्रैव॥ भावाभावविनिर्मुक्तः सर्वग्रहविवर्जितः। सदानन्दमयो योगी सदाभ्यासी सदा भवेत्। विरुद्धे दुःखदेशे च विरूपेऽतिभयानके। एतदनिष्टसंस्पर्शे न्यूनाधिके बलाधिके। एवम्भूतस्य कर्माणि सङ्कल्परहितानि च। एवं गच्छन् स्वपन् पश्यन् पापपुण्यैर्न लिप्यते। उत्पन्नतत्त्वबोधः स्यात् सदा शीलस्य सर्वदा। परे दृष्टिविलं न स्याद् विविधानि मृतानि च। अन्तःकरणमेतस्ययोगिनो निष्क्रियं तु स। सर्वदा सहजस्तस्य निष्कलाध्यात्मवादिनः। यदा प्रयत्ननिष्पाद्यं ग्राह्यं सर्वमकारणम्। यस्य चित्ते हठं नास्ति सहजानन्दनिर्भरम्। कर्त्तव्या च स्थिरा दृष्टिस्तेनैव परमं स्थिरम्। मनः स्थिरञ्च तेनैव कर्त्तव्यं तत्परं पदम्। इदानीं योगमाहात्म्यं कथ्यते यद्भवेत्ततः। गुरोरनुग्रहाच्छास्त्रपाठादाचारतस्तथा। वेदान्तार्थरहस्यार्थसर्वज्ञानादुपासनात्। आसनाद्धारणाद्ध्यानाल्लयषट्कर्मसाधनात्।

आसनाच्चतुरशीतिवैराग्यत्यागसम्भवात्।

p. 848) हठयोगाद्वरौषध्यात् मुद्रासाधनमानतः।
वनवासाद्बहुक्लेशात्तथा मन्त्रादिसाधनात्।
बहुदानतपस्तीर्थसेवनाद् दानशिक्षणात्। सन्ध्यात्रयग्रहेणाथ
षडदर्शग्रहणात्तथा। शिरोम्ण्डगतो न्यासाद् योगतत्त्वञ्च
विद्यते। गुरुपादोदकं शिष्टसेविना सत्यवादिना।
कन्यास्त्र्यादिदृष्टिपातहर्षगतिविवर्त्तनात्। प्रसादात् सद्गुरोः सम्यक्
प्राप्नोति परमं पदम्। न गुरोरधिकं तत्त्वं यत्तस्मात् परमं
पदम्। निमेषार्द्धेन तस्यैव आज्ञापालनतो भवेत्।
महानन्दशतप्राप्तिस्तस्मै श्रीगुरवे नमः।
नानाविकल्पविभ्रान्तिनाशञ्च कुरुते तु यः। सद्गुरुः स तु विज्ञेयो
न तु वैरप्रकल्पकः। अत एव महेशानि सद्गुरुः शिव आदितः।
सत्यवादी च सच्छीलो गुरुभक्तो दृढव्रतः। स्वल्पाचाररतात्मा यो
दानादिशीलसंयुतः। कापट्यलोभविन्यासौ
महावंशसमुद्भवः। ईदृशः सद्गुरुस्तस्य सङ्गतौ यत्नवान्
भवेत्। तदेव मनसः शान्तिं प्राप्नोति परमं पदम्॥

दत्तात्रेयसंहितायां प्रथमाध्यये तु॥ योगो हि बहुधा
ब्रह्मन् तत्सर्वम् कथयामि ते। मन्त्रयोगो लयश्चैव

हठयोगस्तथैव च। राजयोगश्च सर्वेषां योगानामुत्तमः स्मृतः॥ इति योगभेदः॥

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च चतुर्द्धा परिकीर्त्तिता। इति योगावस्था।
एतेषां विस्तरंवक्ष्ये इत्थं श्रोतुमिहेच्छसि। अङ्गेषु मातृकान्यासपूर्वं मन्त्रं जपन् सुधीः। एवञ्च मन्त्रसिद्धिः स्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते। मृदुस्तत्राधिकारी स्याद्द्वादशाब्दैस्तु साधनात्। प्रायेण लभते ज्ञानं सिद्धिश्चैवाणिमादिका। अल्पबुद्धिरयं योगः सेवते साधकाधमः। मन्त्रयोगश्च यः प्रोक्तो योगानामधमः स्मृतः॥ इति मन्त्रयोगः॥
लययोगश्चित्तयोगात् सङ्केतैश्च प्रजायते। आदिनाथेन सङ्केतानन्तकोटिः प्रकीर्त्तिता।

साङ्कृतिरुवाच।

भगवन्नादिनाथस्य कोऽयं रूपः स उच्यताम्॥

दत्तात्रेय उवाच॥

देवदेवस्य नामेदं आदिनाथश्च भैरवः। स्वशरीरैश्च देवोऽयं लीलया च विरिञ्चिभिः। श्रीकण्ठपर्वते गौर्या सह प्रथमनायकः। महेन्द्रपर्वते चैव कदलीवनगोचरे। गिरिकूटे चित्रकूटे सपादनियुते गिरौ। कृपयैकैकसंयुक्तं शवरेभ्येऽपि दत्तवान्। तानि सर्वाणि वक्तुं हि न शक्नोमि तु विस्तरात्। कानिचित् कथयिष्यामि सहजाभ्यासतः सुखम्। तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् शून्यं ध्यायेदहर्निशम्। अयमेको हि सङ्केत आदिनाथेन भाषितः। नासाग्रदृष्टिमात्रेण परमः परिकीर्त्तितः। शिवः पद्मे तु भर्गस्य ध्यानं मृत्युञ्जयः परः। हुँ। भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण परः सङ्केत उच्यते। विभूतिलेपलाभोऽपि उत्तमः परिकीर्त्तितः। स्वस्य दक्षिणपादस्याङ्गुष्ठेन लयमुत्तमम्। उत्तमः शरवद्भूमौ शयनञ्चोक्तमुत्तमम्। शिथिले निर्जने देशे कुर्याच्चेत् सिद्धिमाप्नुयात्। एवञ्च बहुसङ्केतान् कथयामास शङ्करः। सङ्केतैर्बहुभिः पुण्यैर्यस्य चित्तं लयं गतम्। स एव लययोगः स्याद् हठयोगं ततः शृणु। इति॥ अत्र सर्वयोगोत्तमत्वेनादौ हठयोग उक्तः। मन्त्रयोगस्तु साधनरूपतया योगप्रकरणेन लिखित इति। शिवागमे पञ्चमपटले॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि कालपूरुषलक्षणम्। येत

विज्ञानमात्रेण त्रिकालज्ञो भवेन्नरः। कालोदरस्थितश्चापि येनोपायेन लक्ष्यते। तद्वदामि समासेन यथोद्दिष्टं शिवागमे। एकान्ते निर्जने गत्वा कृत्वादित्यन्तु पृष्ठतः। निरीक्षेत्तु निजां छायां कण्ठदेशे समाहितः। ततश्चाकाशं वीक्षेत तत्र पश्यति शङ्करम्। ॐ ह्रीं परमात्मने नमः। अष्टोत्तरशतं जप्त्वा ततः पश्यति शङ्करम्। शुद्धस्फटिकसङ्काशं नानारूपधरं हरम्। षण्मासाभ्यासयोगेन भूधराणां पतिर्भवेत्। वर्षद्वयेन हे नाथ कर्त्ता हर्त्ता स्वयं प्रभुः।

p. 850) त्रिलोकत्वमवाप्नोति परमानन्ददायकम्। सन्तताभ्यासयोगेन नास्ति किञ्चित् सुदुर्लभम्। तद्रूपं कृष्णवर्णञ्च यः पश्येद्व्योम्नि निर्मले। षण्मासान्मृत्युमाप्नोति स योगी नात्र संशयः। पीते व्याधिस्तथा रक्ते नीले हत्यां विनिर्दिशेत्। नानावर्णस्वरूपेऽस्मिन्नुद्वेगो जायते महान्। पादगुल्फोदराणाञ्च विनाशो मृत्युमादिशेत्। अर्द्धवर्षेण वर्षेण क्रमाद्वर्षद्वयेन च। विनष्टे दक्षिणे बाहौ स्वबन्धुर्म्रियते ध्रुवम्। वामबाहौ तथा भार्या विनश्यति न संशयः। शिरोदक्षिणबाहूनां विनाशे मृत्युमादिशेत्। अशिरोमासमरणं विना जङ्घे दिनैर्नरः। अष्टाभिः

स्कन्धनाशे तु शरीरार्द्धे तु तत्क्षणात्। योगार्णवे॥ प्रातः पृठगते रवावनिमिषं छायां गते स्वां चिरं दृष्ट्वोर्द्धं नयनेन यं सितनरं छायानरं पश्यति। तत्कर्णांसकरास्यपार्श्वहृदयाभावे क्षणेऽर्काश्वदिक् भूवाणाक्षिसमाः शिरोविगमतो मासांस्त्वसौ जीवति।

ज्ञानसारे द्वितीयाध्याये॥ रसनामर्द्धगां कृत्वा कलार्द्धं योऽवतिष्ठते। क्षणेन मुच्यते देवि व्याधिमृत्युजरादिभिः। रसना त्वन्तरे नित्यं यावद्ब्रह्मविलं गता। अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत्। मासार्द्धं जीयते मृत्युः सत्यं सत्यं हि पार्वति । सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो योगीन्द्रो नात्र संशयः। रसनाताद्द मूले च वायुं पीत्वा शनैः शनैः। षण्मासाभ्यन्तरे देवि महायोगी भविष्यति। रसनास्वादसम्भेदं विशेषं शृणु पार्वति   क्षीरेण नश्यति व्याधिः कटुकण्डुविनाशनम्। सुस्वादेन महादेवि बालपापविनाशनम्। घृतस्वादनमात्रेण अमरत्वं लभेन्नरः। मधुस्वादरसाच्चैव शास्त्रमुद्गिरते स तु। मिष्टान्नखण्डखाद्यानि लड्डूकस्वादवर्त्तिनि।

p. 851) एवमादीन्यनेकानि कामधेनुरुपस्थिता। दिव्यकन्यां

रमेन्नित्यमाकृष्टिर्जायते सदा। अणिमादिगुणोपेत ऊर्द्धरेताः प्रजायते। हिक्कां दद्यात् सदा वक्रे घ्राणञ्चैव विजृम्भते। एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः। योगिनीगणमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः। न क्षुधा न तृषा निद्रालस्यं देवि प्रजायते। भवेच्च स्वर्गगामीव सर्वदोषविवर्जितः॥

इति श्रीप्राणतोषिण्यां षष्ठे ज्ञानकाण्डे राजयोगरूपपल्लवकथनं नाम तृतीयः परिच्छेदः॥

योगज्ञानार्थं क्षुद्रब्रह्माण्डत्वेन शरीरमुक्तम्। निर्वाणतन्त्रे दशमपटले यथा॥ कथितं वाह्यदेशस्य ब्रह्माण्डस्य तु लक्षणम्। तन्मध्ये वर्त्तते साक्षाद्भुवनानि चतुर्दश। तदेव विग्रहं देवि महाब्रह्माण्डमध्यगम्। एवं बहुविधं देवि तत्र ब्रह्माण्डके स्थितम्। वृहद्ब्रह्माण्डे ये सर्वे तेऽपि यस्य शरीरिणः। पृथिव्यां तेऽपि वर्त्तन्ते जन्तोराकारविग्रहाः महाब्रह्माण्डमध्ये तु वृहद्ब्रह्माण्डमेव च। तन्मध्ये जन्तवो देवि तन्मध्ये भुवनानि च। दृष्टिमात्रेण भेदोऽस्ति स्थूलसूक्ष्मादि भेदतः। महाब्रह्माण्डके यद्यत् प्रकारं परमेश्वरि तत्तत्सर्वं हि देवेशि वृहद्ब्रह्माण्डमध्यतः॥ चतुर्थपटले॥ श्रृणु देवि

प्रवक्ष्यामि वृहद्ब्रह्माण्डलक्षणम्। मेरुः पर्वतमध्ये च सर्वदेवाश्रयः प्रिये । महाधीरा नदी तत्र मध्यदेशे तु सा स्थिता। सुमेरोश्चोर्द्धदेशे च सत्यलोको वरानने । अधोभागे महेशानि प्रतिष्ठति रसातलम्। एवं क्रमे मेरुमध्ये भुवनानि चतुर्दश। पातालसप्तकस्योर्द्धे ब्रह्मपद्मं महेश्वरि । आधारचक्रं तत् पद्मं धरामध्ये चतुर्दलम्। पद्ममध्ये वीजकोशे क्षितिचक्रं मनोहरम्। बलयाकाररूपेण समुद्राः सप्त संस्थिताः। जम्बूद्वीपं मध्यदेशे चतुष्कोणं मनोहरम्।

p. 852) त्रिकोणं मदनागारं कन्दर्पश्चाधिदेवता। इन्द्ररूपं हि लंबीजं गजेन्द्रवाहनं शिवे । त्रिकोणे मदनागारे लिङ्गरूपी महेश्वरः। मायाशक्तिर्महेशानि भुजगाकाररूपिणी। तयैव वेष्टितं लिङ्गं सार्द्धत्रिबलयाकृति। लिङ्गच्छिद्रं स्ववक्त्रेण समाच्छाद्य सदा स्थितम्। इन्द्रवीजं वरारोहे लिङ्गस्य वामदेशके। सुसिद्धं ब्रह्मसदनं नादोपरि सुसुन्दरम्। तत्रैव निवसेद् ब्रह्मा सृष्टिकर्त्ता प्रजापतिः। वामभागे च सावित्री वेदमाता सुरेश्वरी। तस्याः प्रसादमासाद्य सृष्टिं वितनुते सदा। यद्रूपं ब्रह्मसदनं लक्षयोजनविस्तृतम् तत् सर्वं परमेशानि ऋग्वेदाख्या मयोदितम्। त्रिकोणं परमेशानि द्विषष्टिकुण्डलाहिवत्। तदेव पर्वतं

प्रोक्तं सर्वदेवाश्रयं हि तत्। त्रिकोणमध्ये तद्वाह्ये पश्यापूर्वं वरानने । स्थावरं पर्वतं पश्य कीटं पशुमनुत्तमम्। खगं नगादिकं देवि नास्ति किं पृथिवीतले। त्रिकोणवाह्ये गिरिजे पर्वतं बहुरूपकम्। नीलाचलं मन्दराख्यं पर्वतं चन्द्रशेखरं। हिमालयं सुवेलञ्च मलयं भस्मपर्वतम्। चतुष्कोणे वसेद्देवि एतत् सप्तकुलाचलम्। तृणगुल्मलतादीनि नानारूपाणि तत्र वै। जायन्ते च म्रियन्ते च पूर्वोक्तेनैव वर्त्मना॥ इति मूलाधारकथनम्॥

पञ्चमपटले॥

शिव उवाच॥

एतत् पद्मस्योर्द्ध्वदेशे भीमाख्यं पङ्कजं शुभम्। पत्रषट्कं तथा वृत्तं चतुर्द्वारविभूषितम्। पद्ममध्ये वीजकोषे भुवोलोकं मनोहरम्। सिन्दूरसदृशं रक्तवर्णेन भूषितं तदा। तस्योर्द्ध्वे निवसेद्विष्णुः श्रीवाण्यौ वामदक्षिणे । ब्रह्मणा सृज्यते लोकः पाल्यते चक्रपाणिना। वैकुण्ठं नाम तत् स्वर्गं नानादेवालयं हि तत्। वैकुण्ठस्य दक्षभागे गोलोकं सर्वमोहनम्। तत्रैव राधिका देवी द्विभुजो मुरलीधरः।

नारदाद्यैः सुरगणैः शोभितं वेदपारगैः।
वैकुण्ठसदृशं स्थानं नास्ति ज्ञाने च मामके। अग्रे मध्ये तथा वामे ज्योतिषां परिपश्यति। नानाभोगयुताः सर्वे नानारत्नोपशोभिताः। इन्द्राद्या देवताः सर्वा यथा सर्वं प्रपश्यति। तथैव भूमिगाः सर्वे तिष्ठन्ति स्तुतिहेतवे। महातत्त्वमयं लोकं वेदबाहुविराजितम्। पीताम्बरं शान्तमूर्त्तिं वनमालाविराजितम्। एवं सर्वं भक्तजनं वैकुण्ठे चोपशोभितम्। विष्णुशब्दं विष्णुगणं वैष्णवं विष्णुरूपकम्। विष्णुनाम विना नास्ति वैकुण्ठे परमेश्वरि । यद्रूपं गोलकं धामं तद्रूपं नास्ति मामके। ज्ञाने वा चक्षुषोः किं वा ध्यानयोगेन विद्यते। शुद्धतत्त्वमयं देवि नानादेवेन शोभितम्। मध्यदेशे गोलकाख्यं श्रीविष्णोर्लोभमन्दिरम्। श्रीविष्णोः सत्त्वरूपस्य यत् स्थलं चित्तमोहनम्। तस्य स्थानस्य महात्म्यं किं मया कथ्यतेऽधुना । तत्रैव सततं भाति द्विभुजो मुरलीधरः। तदा सत्त्वमयो विष्णुर्भुवनं पाति निश्चितम्। वैष्णवस्य महामोक्षो यत्रैव परमेश्वरि । इति स्थानस्य माहात्म्यं संक्षेपेण मयोदितम्। विस्तारेण न शक्नोमि जन्मान्तरशतेन च। वीजकोषस्य वाह्ये तु वेष्टितं तोयमण्डलम्। प्रमाणं सुन्दरं तोयं यथा क्षीरोदसागरम्। धूम्रस्य ज्योतिषाकारं कोटिचन्द्रसमप्रभम्।

बलयाकाररूपेण सुशुभ्रं तोयमण्डलम्। गङ्गादिसरितः सर्वास्तथैव भान्ति सुन्दरि । इन्द्रादिदेवताः सर्वाः स्तूयमाना निरन्तरम्। गन्धर्वयक्षनागादिकुष्माण्डा भैरवास्तथा। नानासुखविलासेन सदा चैकाग्रचेतसः। विष्णुगानं प्रकुर्वन्ति स्तुतिभक्तिपरायणाः। वेदगानं प्रकुर्वन्ति चतुर्वक्रेण वेधसा। मालवाद्याश्च षड्रागाः षट्त्रिंशद्रागिणी तथा। वेदगाने च भावन्तो मूर्त्तिमन्तः सदैव हि। मालवेनैव रागेण सामगानं सदा प्रिये । मल्लारेण सदा पूर्वं वसन्तेन तथा पुनः। हिल्लोलेन यजुः पाठं सदा कुर्वन्ति वेधसा। कर्णाटेनैव ऋग्वेदं श्रीरागेण तथा शिवे । निर्दिष्टपाठमेतत्तु अनिर्दिष्टमतः परम्। अत्रैव सन्ति ते रागाः सहस्राणि च षोडश। मुरारेर्मुलरीगानात् सर्वस्तालः प्रजायते। तेन तालेन रागेण सदा गायन्ति वेधसा। तद्रागस्य विभागं हि कुर्वन्ति मुनयो जनाः वसन्ताद्याश्च ऋतवस्तिष्ठन्ति तत्र सन्ततम्। नानाऋतुप्रसूनेन भूषितं मुरलीधरम्। तत्रैव राधिका देव नानासुखविलासिनी। वदन्ती मुरलीगानं कुरु कान्त प्रमोहणम्। येन शब्देन कामस्य उत्पत्तिर्जायते सदा। तद्रागञ्चैव तत्तालं कुरु गानं प्रयत्नतः। एवमानन्दसंयुक्ता महावेशविलासिनी। वामभागे सदा भाति राधिका भक्तवत्सला। तथा। आदौ राधां ततः कृष्णं जपन्ति ये च मानवाः। सद्गतिं चैव तेषां हि दास्यामि नात्र संशयः

। गुरुणा भावमार्गेण मन्त्रमार्गेण चैव हि। ये जना मां भजन्त्येव ते नरा मत्समाः सदा। या नारी मामभेदेन भजते पुरुषं तथा। तत्समाना च सा नारी जायते नात्र संशयः। भक्त्या वाप्यथवाऽ।भक्त्या जपन्ति युगलं यदि तव भक्त्या प्रदास्यामि मद्गतिं शृणु राधिके ॥ इति स्वाधिष्ठानकथनम्॥

षष्ठपटले॥ एतत्पद्मस्योर्द्ध्वदेशे महापद्मं सुदुर्लभम्। दशपत्रं नीलवर्णं सहजं घोररूपकम्। डादिफान्तैः सचन्द्रैश्च पङ्कजञ्चातिशोभनम्॥ तन्मध्ये वीजकोषे निवसति सततं वह्निवीजं सुसिद्धम् वाह्ये तत् त्रैपुराख्यं नवतपननिभं स्वस्तिकं तत्त्रिभागे॥ स्वर्लोकाख्यमिदं देवि सर्वदेवप्रपूजितम्। साकारं वह्निवीजञ्च सदैव मेषवाहनम्। रुद्रालयं हि तत्रैव महामोहस्य नाशनम्। भद्रकाली महाविद्या वामभागे सुशोभिता। भद्रकाली महाविद्या सदा संहारकारिणी।

p. 855) ब्रह्मणा सृज्यते लोकः पाल्यते विष्णुरूपिणा। परो देवो रुद्ररूपः सदा संहारकारकः। संहरेद्रुद्ररूपस्तु भद्रकालिकया सह। रुद्रस्य भाषणाद्देवि किं न सिध्यति भूतले । यद्रूपं कथितं पूर्वं गोलोकं सर्वमोहनम्। तस्माद्वै

सर्वतोभावे रुद्रलोकं चतुर्गुणम्। महामोक्षप्रदं नित्यं रुद्रं भस्माङ्गभूषणम्। भ्द्रकाली महाविद्या रुद्रस्य वामदेशके। ततः कालीं महाविद्यां सदैव मुरलीधरः। आराध्य वहुयत्नेन वैकुण्ठाधिपतिर्भवेत्। गोलोकाधिपतिर्देवि स्तुतिभक्तिपरायणः। कालीपादप्रसादेन स भवेल्लोकपालकः। लोकानां रक्षनार्थाय सस्त्रीको मुरलीधरः। समाराध्य भद्रकालीं गोलोके निवसेत् सदा। प्रसादं कालिकायाश्च विष्णुना भुज्यते सदा। अतश्च पालको विष्णुर्महासत्त्वपरायणः॥ इति मणिपूरकथनम्॥

सप्तमपटले॥ एतत्पद्मस्योर्द्धदेशे विमलं पद्ममुत्तमम् । शोभितं द्वादशिः पत्रैः शोणबन्धूकसन्निभम्। वाञ्छन्ति रिक्तफलदं सिद्धिसिन्दूरसोदरम्। पद्ममध्ये वीजकोषे षट्कोणमण्डलं शुभम्। मण्डलस्य मध्यदेशे वायुवीजं मनोहरम्। सवीजं वायुवीजेन वेदबाहुविराजितम्। लोकत्रयस्य ईशानमीश्वरं सर्वपूजितम्। या विद्या भुवनेशानी त्रिषु लोकेषु पूजिता। ईश्वरस्य वामभागे सा देवी परितिष्ठति। महर्ल्लोकमिदं भद्रे पूजास्थानं सुरेश्वरि ॥ तत्रैव मानसं योगं कुरुते योगविद्वरः। सिन्दूरारक्तचार्वङ्गी स्फाटिकैर्निर्मिता यतः। अतश्च मानवाः सर्वे ज्योतिषं परिपश्यति। सर्वावयवसंयुक्ता

देवास्तिष्ठन्ति सन्ततम्। भूमिगाः परिपश्यन्ति चक्राकारं हि तैजसम्। स्वर्लोकगामिनः सर्वे परिपश्यन्ति साकृतिम्। अङ्गभेदं न पश्यन्ति स्थूलरूपनिरीक्षणम्। यथैव भूमिगा लोकाः प्रसरन्ति महीतले। तथैव देवताः सर्वाः स्वर्गे तिष्ठन्ति पार्वति ।

p. 856) भूर्लोके निवसेद्ब्रह्मा भुवोलोके जनार्द्दनः। स्वर्लोके निवसेच्छम्भुः सदा संहारकारकः। ब्रह्मादीनाञ्च ईशानः सर्वकर्त्ता च ईश्वरः। सर्वस्वामिस्वरूपश्च सर्वकर्ता च ईश्वरः । गोलोकं कथितं देवि यद्रूपं शोभितं सदा। तस्माच्छतगुणं देवि महर्लोकं सुसुन्दरम्। विस्तीर्णञ्च शतगुणं सर्वं शतगुणं शिवे । महर्लोकस्य माहात्म्यं किं वक्तुं शक्यते मया। महर्लोके वसेद्यो हि सामान्यभावतत्परः। तस्मादेव शतैकाशं गोलोके मुरलीधरम्। तदाज्ञां प्राप्य सहसा सृज्यते पद्मयोनिना। तदाज्ञया पाति लोकान् द्विभुजो मुरलीधरः। एवं हि रुद्ररूपेण संहरत्यखिलं जगत्। सर्वकर्त्ता यतो देवो ह्यत एव महेश्वरि । ईश्वरः सर्वकर्त्ता च निर्गुणश्चाचलः शिवः। भुवनेशीं समासाद्य सर्वस्वामी च ईश्वरः। अत एव महेशानि स एव मोक्षदायकः। विश्वमाता च सा देवी विश्वपालनकारिणी। मोक्षदा सर्वलोकानां मुक्तिदा विश्वमातृका। भुवनेशीं विना

ईशः किञ्चित् कर्तुं न शक्यते। अत एव हि सा देवी मोक्षदा सर्वरूपिणी। इत्यनाहतकथनम्।

अष्टमपटले॥

शङ्कर उवाच।

अस्योर्द्ध्वे निर्मलं पद्मं सर्वमोहनकारणम्। षोडशैः पत्रकैर्युक्तं मोहान्धाकारनाशनम्। धूममध्ये यथा वह्निस्तथा ज्योतिर्मयं प्रिये । पद्ममध्ये वराटे च जनोलोकं सुसुन्दरम्। महामोहान्धशमनं तद्बाह्ये चन्द्रमण्डलम्। देववृन्दैर्गाथकैश्च मुनिभिः परिशोभितम्। गोलोकस्य लक्षगुणमिदं स्थानं सुदुर्लभम्। दैर्घ्येण च मयोक्तञ्च विस्तीर्णञ्च तथा पुनः। सर्वं लक्षगुणं देवि गोलोकान्नात्र संशयः। वीजकोषे मणिद्वीपे षट्कोणं यन्त्रमुत्तमम्। यन्त्रमध्ये च वृषभं महासिंहार्द्धदेहकम्।

p. 857) तस्योपरि महागौरी दक्षभागे सदाशिवः। त्रिनेत्रं पञ्चवक्रश्च प्रतिवक्रे त्रिलोचनः। विभूतिभूषिताङ्गश्च रजताद्रिसहोदरः। व्याघ्रचर्मधरो देवोऽणिमादिभिर्विभूषितः।

लोकानामिष्टदाता च लोकानां भयनाशनः। लोकानां भुक्तिजनको लोकानां मुक्तिदायकः। सदानन्दकरो देवश्चार्द्धनारीश्वरो विभुः। क्वचित् ज्योतिर्मयो देवः क्वचिदाकारवर्जितः। देवानां पूज्यरूपश्च देवानां स्वामिरूपकः। भक्तस्य मुक्तिदो नित्यं विष्णुत्वदायकः प्रभुः। विल्वपत्रैः पूजकस्य निजसायुज्यदायकः। गोलोकाधिपतिं कृत्वा भक्तं रक्षति यः शिवः। तस्य देवस्य माहात्म्यं विस्तारेण च चण्डिके । या गौरी लोकमाता च ब्रह्मार्द्धाङ्गस्वरूपिणी। त्रिगुणा सा महादेवी गुणैकेन पिनाकधृक्। तस्याः सङ्गं समासाद्य सर्वकर्ता सदाशिवः॥ इति विशुद्धस्थानकथनम्॥

नवमपटले॥

शङ्कर उवाच॥

एतत् पद्मस्योर्द्ध्वदेशे ज्ञानपद्मं सुदुर्लभम्। पद्मद्वयसमायुक्तं पूर्णचन्द्रस्य मण्डलम्। पद्ममध्ये वीजकोषे स्मरेच्चिन्तामणेः पुरीम्। तन्मध्ये नवकोणञ्च यन्त्रं परमदुर्लभम्। शम्भुवीजं हि तन्मध्ये साकारं हंसरूपकम्। हंसः परं ब्रह्मरूपः साकारः शिवरूपकः

। तारचञ्चूर्वरारोहे निर्गमागमपक्षवान्।
शिवशक्तिपदद्वन्द्वं विन्दुत्रयविलोचनम्। विहारश्चास्य हंसस्य हेमपङ्कजपूजिते। एवं हंसो मणिद्वीपे तस्य क्रोडे परः शिवः। वामभागे सिद्धकाली सदानन्दस्वरूपिणी। तस्याः प्रसादमासाद्य सर्वकर्त्ता महेश्वरः। तपोलोकमिदं भद्रे सर्वलोकस्य दुर्लभम्। यत्र ब्रह्मादयो देवा ध्यानं कुर्वन्ति सर्वदा। मनसापि न लभ्येत योगेन तपसा न च। तपोलोकं गोलोकस्य चतुर्लक्षणं शिवे । ब्रह्मलोकेषु ये देवा वैकुण्ठे ये सुरादयः। शम्भुलोके वसेद् यो हि ते च भक्तिपरायणः।

p. 858) तपसापि न लभ्येत तपोलोकगतिः शिवे । तपोलोकसमो नास्ति लोकमध्ये सुलोचने । सालोक्यं हि महर्लोके सारूप्यं जनलोकके। सायुज्यं च तपोलोके निर्वाणं हि तदूर्द्धके। ततो ब्रह्मादयो देवास्तपोलोकार्थिनः सदा। इति ते कथितं कान्ते क्रमषट्कस्य लक्षणम्। यज्ज्ञानादमरत्वञ्च जीवन्मुक्तश्च साधकः। यज्ज्ञात्वा जननीगर्भं न विशेत्तु कदाचन॥ इति ज्ञानस्थानकथनम्॥

दशमपटले॥

शङ्कर उवाच।

ज्ञानपद्मस्योर्द्ध्वदेशे सहस्रदलपङ्कजम्। अधोवक्त्रं महापद्मं सुमेरोर्मध्यसंस्थितम्। शुक्लं रक्तं तथा पीतं कृष्णं हरितमेव च। विचित्रचित्ररूपेण नानावर्णेन शोभितम्। शुक्लं क्षणात् क्षणाद्रक्तं क्षणात् पीतं सुशोभितम्। यस्मिन् क्षणे शुक्लवर्णं हरितं वर्णमुत्तमम्। चित्ररूपञ्च चार्वङ्गि धत्ते कस्मिन् क्षणे क्षणे। एवं नानाविधं देवि तत् पद्मं शोभितं सदा। यथैव धाम गोलोकं प्रतिपत्रे तथैव हि। गोलोकाधिपतिस्तत्र भक्तिभावपरायणः। कैलासाधिपतिर्देवि ध्यानयोगं सदाभ्यसेत्। एवं ब्रह्मादयो देवा इन्द्राद्यास्त्रिदिवेश्वराः। स्तुतिभक्तिपराः सर्वे दीनभावे सदा स्थिताः। लक्षं लक्षं महेशानि तत्रैव मुरलीधरः। शतलक्षं तत्र रुद्रो ब्रह्मा लक्षशतं प्रिये । प्रत्यहं परमेशानि ब्रह्माण्डा बहवोऽभवन्। तन्मध्ये स्थापयेद् ब्रह्मा तत्रैव कमलापतिम्। शिवं बहुविधाकरं तत्रैव स्थापयेत्ततः। एवं हि परमेशानि नानाशक्तिं प्रविन्यसेत्। प्रतिब्रह्माण्डमध्ये तु ब्रह्मादिदेवतात्रयम्। नानाशक्तियुतं कृत्वा ब्रह्माण्डस्थापनञ्चरेत्। ब्रह्मपद्मे पृथिव्यान्तु वर्त्तन्ते मानुषादयः। ते सर्वे देवि ब्रह्माण्डस्तन्मध्ये भुवनानि च।

p. 859) पातालसप्तकं तत्र तत्रैव स्वर्गसप्तकम्। एवं चक्रे सर्वदेहे भुवनानि चतुर्द्दश। प्रतिदेहं परेशानि ब्रह्माण्डं नात्र संशयः॥ तथा। स्थानं बहुविधाकारं सर्वदेहस्य चाश्रयम्। तन्मध्ये सत्यलोकञ्च महारुद्रस्य कारणम्। दशकान्तेन स्वर्णेन निर्मितं चक्रपाणिना। दिक्षु तोयमण्डलञ्च तथा पूर्णेन्दुमण्डलम्। परितः पारिजातानि मध्ये कल्पद्रुमः पुनः। कल्पद्रुमस्य निकटे ज्योतिर्मन्दिरमेव च। ओं उद्यदादित्यसङ्काशं चतुर्द्वारविभूषितम्। मन्दवाद्यसमायुक्तं गन्धपुष्पैरलङ्कृतम्। तन्मध्ये वेदिका देवि रत्नसिंहासनं प्रिये । महाकाली परमात्मा चणकाकाररूपतः। माययाच्छादितात्मासौ तन्मध्ये समभागतः। महारुद्रः स एवात्मा महाविष्णुः स एव हि। महाब्रह्मा स एवात्मा नाममात्रविभेदकः। एकमूर्त्तिस्त्रिनामानि ब्रह्मविष्णुमहेश्वराः। नानाभावे मनो यस्य तस्य मोक्षो न विद्यते। ब्रह्माण्डास्तत्र जायन्ते लक्षं लक्षं सुलोचने । तत्र ब्रह्मा तत्र विष्णुस्तत्र रुद्रः प्रविन्यसेत्। एवं ब्रह्माण्डनिर्माणं कृत्वा विष्णुः सनातनः। स जीवमूर्त्तिं निर्माय तथा जन्तोश्च विग्रहम्। एवं ब्रह्माण्डं विविधं नित्यं सृजति निर्गुणम्। निर्गुणे विष्णुरूपश्च

सिद्धिकारणमेव हि। केचिद्वदन्ति स ब्रह्मा कैश्चिद्विष्णुः प्रकथ्यते। केचिद्रुद्रो महापूर्व एकदेवो निरञ्जनः। आद्याशक्तियुतो देवश्चणकाकाररूपकः। इन्द्रजालस्य दीपाभं चन्द्रसूर्याग्निरूपकम्। महाज्योतिर्निराकारं गोलोकं सुमुखं त्वथ। सत्यलोके वीजकोषे चिन्तामणिगृहे शुभे। ध्यायेन्निरञ्जनं देवि रत्नसिंहासनोपरि। तस्यान्तिके निजगुरुं पूजाध्यानपरायणः। सकान्तं पूजयेद्देवि रजताचलसोदरम् सुरक्तां चारुवदनां स्वप्रकाशस्वरूपिणीम्। एवं कान्तायुतं देवं स्वमूर्ध्निस्थं विचिन्तयेत्। यथा

p. 860) दर्पणमध्ये तु परिपश्यन्ति पर्वतम्। सहस्रारे महापद्मे तथा देवं विचिन्तयेत्। एवं ब्रह्ममयं ह्येतत् परं मोक्षमयं प्रिये । निर्गुणस्यालयं साक्षान्महाकालालयं शिवे । यत्रैव वर्त्तते नित्यं निराकारश्च निश्चलः। यस्य रूपं परानन्दं परापरजगत्पतिः। नित्यानन्दपरा देवी काली कालप्रकाशिनी। आद्याशक्तिर्महाकाली देवनिर्वाणकारिणी। जायते च क्षितौ वृक्षो यथा पृथ्व्यां विलीयते। तोयात्तु वुद्बुदं जातं यथा तोये विलीयते। जलदे तडिदुत्पन्ना लीयते च यथा घने। तथा ब्रह्मादयो देवाः कालिकाया भवन्ति। तथा प्रलयकाले तु पुनस्तस्यां प्रलीयते। शक्तिज्ञानं विना देवि मुक्तिर्हास्याय

कल्प्यते। एकांशेन भवेद्ब्रह्मा एकांशेन जनार्द्दनः।
एकांशेन भवेच्छम्भुः कालिकायाः सुलोचने । अपरा सा
महाकाली नद्यादीनां समुद्रवत्। गोष्पदे च तथा तोयं
ब्रह्माद्या देवतास्तथा। गोष्पदं किं विजानीयात् समुद्रस्य
जलं शिवे । तेन ब्रह्मा न जानाति विष्णुः किं वेत्ति शङ्करम्।
सृष्टिकर्त्ता यथा काल्या जन्यन्ते च सुरादयः। तथा प्रलयकाले तु
पुनस्तस्यां प्रलीयते। अतो निर्वाणदा काली पुमान् स्वर्गप्रदायकः
। दक्षिणस्यां दिशि स्थाने संस्थितश्च रवेः सुतः। कालीनाम्ना
पलायेत भीतियुक्तः समन्ततः। अतः सा दक्षिणानाम्नी त्रीषु
लोकेषु गीयते। निर्गुणः पुरुषः काल्या सृज्यते द्द प्यते यतः। अतः सा
दक्षिणानाम्नी त्रिषु लोकेषु गीयते। वश्यविद्या महाविद्या कालिका
जगदम्बिका। साकाररूपा सा काली चणकाकाररूपिणी।
हस्तपादादिरहिता सोमसूर्याग्निरूपिणी। तस्याः स्थानं कथितं
सत्यलोकं वरानने । यत् स्थानं सर्वदेवस्य प्रार्थनीयं
सदानघे । तस्य स्थानस्य माहात्म्यं किं मया कथ्यतेऽधुना
।
p. 861) सहस्रदलपद्मस्य चैकपत्रे सुलोचने । सहस्रं गोलकं
धाम ततो वक्तुं न शक्यते। जन्मान्तरसहस्रेण जिह्वाकोटिशतेन
च। तद्वक्तुं न हि शक्नोमि एकपत्रस्य शोभनम्। अतस्त्वं हि
वरारोहे विरता भाव पार्वति । किञ्जल्कमध्ये या शोभा किं

वक्तुं शक्यते मया। तन्मध्ये कर्णिका देवि तन्मध्ये वीजकोषकम्। वीजकोषस्य मध्ये तु सुधासागर उत्तमः। लक्षयोजनविस्तारः सुशोभं तोयमुत्तमम्। तन्मध्ये तु मणिद्वीपं सहस्रयोजनं प्रिये । परितः पारिजाताश्च कदम्बवनमुत्तमम्। मध्ये कल्पद्रुमस्तत्र ज्योतिर्मन्दिरमुत्तमम् । चतुर्द्वारसमायुक्तं हेमप्राकारभूषितम्। मन्दवाद्यसमायुक्तं गन्धधूपसमन्वितम्। देवकन्यासहस्राणि परिचर्यापराणि च। तन्मध्ये वेदिका देवि पञ्चाशदक्षरात्मिका। तस्योपरि महेशानि रत्नसिंहासनं शिवे । महाकाली महारुद्रश्चणकाकाररूपकः। इन्द्रजालस्य दीपाभं महाज्योतिः सनातनम्। शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासधृतसमयाचारतन्त्रे॥

देव्युवाच॥

देवदेव महाबाहो सृष्टिस्थितिलयात्मक । मूर्ध्नि पद्मं सहस्रारं रक्तवर्णमधोमुखम्। तस्य मध्यस्थितं ध्यायेद्गुरुं शान्तं सशक्तिकम्। मूलाधारे महाशक्तिं कुण्डलीरूपधारिणीम्। अधोवक्त्रे क्रमेणैव सर्वपद्मेषु भावना। तदा कथं भवेत्तत्र चिन्तनं गुरुदेवयोः। आधारे च

स्थितस्तत्र अधोभागे कथं भवेत्॥

महादेव उवाच।

यथा युक्तं त्वया देवि कथितं वीरवन्दिते । एवमेवात्र सन्देहो जायते नात्र संशयः। कथ्यते परमेशानि सन्देहच्छेदकारणम्। तानि पद्मानि देवेशि सुषुम्नान्तःस्थितानि च। परंब्रह्मस्वरूपाणि शब्दब्रह्ममयानि च। तत् सर्वं पङ्कजं देवि सर्वतोमुखमेव च। प्रवृत्तिश्च निवृत्तिश्च द्वौ

p. 862) भावौ जीवसंस्थितौ। प्रवृत्तिमार्गः संसारी निवृत्तिः परमात्मनि। प्रवृत्तिभावचिन्ताया मध्ये वक्त्राणि चिन्तयेत्। निवृत्तियोगमार्गेण सदैवोर्द्धमुखानि च। एवमेव भावभेदाद् हृत्सन्देहो न जायते॥

श्रीतत्त्वचिन्तामणौ तु विशेष उक्तो यथा॥ मेरोर्वाह्यप्रदेशे शशिमिहिरशिरे। सव्यदक्षेण सन्ने मध्ये नाडी सुषुम्ना त्रितयगुणमयी चन्द्रसूर्याग्निरूपा। धुस्तूरस्मेरपुष्पग्रथिततमवपुः कन्दमध्याच्चिरस्था वज्राख्या मेढ्रदेशोच्छिरसि परिणता मध्यमे स्याज्ज्वलन्ती॥

तन्मध्ये चित्रिणी सा प्रणवविलसिता योगिनां योगगम्या
लूतातन्तूपमेया सकलसरसिजान्मेरुमध्यान्तराले। भित्त्वा
देदीप्यते तद्ग्रथनरचनया शुद्धबोधप्रबोधा तन्मध्ये
ब्रह्मनाडी हरमुखकुहरादादिदेवान्तरास्था॥
विद्युन्मालाविलासा मुनिमनसि लसत्तन्तुरूपा सुसूक्ष्मा
शुद्धज्ञानप्रबोधा सकलसुखलसच्छुद्धभावाद्यभावा।
ब्रह्मद्वारं तदास्ये प्रविलसितसुधासाररम्यप्रदेशम्
ग्रन्थिस्थानं तदेतद्वदनमिति सुषुम्नाख्यनाड्या लपन्ति॥
अथाधारपद्मं सुषुम्नास्यलग्नं ध्वजाधोगुदोर्द्ध्वं
चतुःशोणपत्रम्।
अधोवक्त्रमुद्यत्सुवर्णाभरम्यैर्वकारादिशान्तैर्युतं
वेदवर्णैः॥ अमुष्मिन् धरायाश्चतुष्कोणचक्रं
समुद्भासिशूलाष्टकैरावृतं तत्। लसत्पीतवर्णं
तडित्कोमलाङ्गं तदम्भःसमास्ते धरायाः स्ववीजम्॥
चतुर्बाहुभूषं गजेन्द्रादिरुढं तदङ्के
नवीनार्कतुल्यप्रकाशम्। शिशुः सृष्टिकारी
लसद्वेदबाहुर्मुखाम्भोजलक्ष्मीश्चतुर्भागवेदः॥ वसेदत्र
देवी च डाकिन्याभिख्या लसद्वेदबाहूज्ज्वला रक्तनेत्रा।
समानोदितानेकसूर्यप्रकाशा प्रकाशं वहन्ती सदा
शुद्धबुद्धेः॥ वज्राख्या वक्त्रदेशाद्विलसति सततं

कर्णिकामध्यसंस्थं कोणं तत् त्रैपुराख्यं तडिदिव विलसत्
कोमलं कामरूपम्। कन्दर्पो नाम वायुर्विलसति सततं तस्य
मध्ये समन्तात् जीवेशो बन्धुजीवप्रकरमपि हसन् कोटिसूर्य
प्रकाशः॥ तन्मध्ये लिङ्गरूपी द्रुतकमलकणाकोमलः
पश्चिमास्यो ज्ञानध्यानप्रकाशः प्रथमकिशलयाकाररूपः
स्वयम्भूः।
उद्यत्पूर्णेन्दुबिम्बप्रकरकरचयस्निग्धसन्तानहासी काशीवासी
विलासी विलसति सरिदावर्तरूपप्रकाशी॥ तस्योर्द्ध्वे
विषतन्तुशोकविलसत्सूक्ष्मा जगन्मोहिनी ब्रह्मद्वारमुखं
मुखेन मधुरं सञ्छादयन्ती स्वयम्। शङ्खावर्त्तनिभा
नवीनचपलामालाविलासास्पदा सुप्ता सर्पसमा शिवोपरि
लसत्सार्द्धत्रिवृत्तावृतिः॥ कूजन्ती कुलकुण्डली च मधुरं
मत्तालिमालास्फुटं वाचं
कोमलवाक्यबन्धरचनाभेदाविभेदक्रमैः।
श्वासोच्छ्वासविभञ्जनेन जगतां जीवो यया धार्यते सा
मूलाम्बुजगह्वरे विलसति प्रोद्दामदीप्तावलिः॥ तन्मध्ये परमा
कलातिकुशला सूक्ष्मातिसूक्ष्मा परा नित्यानन्दपरस्परातिचपला
मालालसद्दीधितिः। ब्रह्माण्डादिकटाहमेव सकलं यद्भासया
भासते सेयं श्रीपरमेश्वरी विजयते नित्यप्रबोधोदया॥
ध्यात्वैतन्मूलपद्मान्तरपथविलसत्कोटिसूर्यप्रकाशम्

वाचामीशो नरेन्द्रः स भवति सहसा सर्वविद्याविनोदी। आरोग्यं तस्य नित्यं निरवधि स महानन्दंचित्तात्मरात्मा वाक्यैर्वाक्यप्रबन्धैः। सकलसुरगुरुन् सेवते शुद्धशीलः। सिन्दूरपूररुचिरारुणपद्ममन्यत् सौषुम्नमध्यघटितं ध्वजमूलदेशे। अङ्गच्छदैः परिवृतं तडिदाभवर्णैर्वाद्यैः सविन्दुलसितैश्च पुरन्दरान्तैः॥ तस्यान्तरे प्रविलसद्वियदप्रकाशमम्भोजमण्डलमथो वरुणस्य तस्य। अर्द्धेन्दुरूपलसितं शरदिन्दुशुभ्रं वङ्कारवीजममलं मकराधिरूढः॥ तस्याङ्कदेशशयितो हरिरेव पायान्नीलप्रकाशरुचिरश्रियमादधानः। पीताम्बरः प्रथमयौवनगर्भधारी श्रीवत्सकौस्तुभधरो धृतवेदबाहुः॥

p. 864) अत्रैव भाति सततं खलू राकिणी सा नीलाम्बु जोदरसहोदरकान्तिशोभा। नानायुधोद्यतलसत्सतताङ्गलक्ष्मीर्दिव्याम्बराभरणभूषित-मत्तचित्ता॥

अथ ज्ञानप्रशंसा॥ निगमकल्पद्रुमे तृतीयपटले॥ ज्ञानेन लभते मोक्षं ज्ञानेन पापनाशनम्। ज्ञानेन वीरकर्मा च ज्ञानेन पशुभावनम्। ज्ञानेन दिव्यभावी च

एषां तत्त्वान्तर्भावात् तत्त्वविद्भिरेवं संज्ञा कृता इत्यर्थः॥

शारदायाम्॥

अग्निषोमात्मको देदो बिन्दुर्यदुभयात्मकः।

शुक्रमग्निरूपं रक्तं सोमरूपम्।

p. 57) स तदात्मकत्वाद्बिन्दुरूभयात्मक इत्यर्थः॥

तदुक्तं राघवभट्टधृतेन॥

कलाषोडशकश्चन्द्रः स्याद्द्वादशकलो रविः।

कलादशयुतो वह्निः कलाष्टत्रिंशदंशभुक्।

साम्प्रतं सम्भवन्तीह गर्भाधानस्य हेतवे।

अग्निषोमात्मकं तेन गीयते सचराचरम्।

कलांशकेन योगेन भूयाद् गर्भस्य सम्भवः॥

ब्रह्मज्ञानतन्त्रे प्रथमपटले॥

शिव उवाच॥

अस्थिमांसनखाश्चैव नाडीत्वक् चेति पञ्चमः।

पृथ्वीपञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम्।

मलं मूत्रं तथा शुक्रं श्लेष्मा शोणितमेव च।

तोयं पञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम्।

हासो निद्रा क्षुधा चैव भ्रान्तिरालस्यमेव च।

तेजःपञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम्।

धारणं चालनं क्षेपः सङ्कोचः प्रसवस्तथा।

वायुपञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम्।

कामक्रोधस्तथा लोभस्त्रपा मोहश्च पञ्चमः नमःपञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम्॥

राघवभट्टधृतम्।

अस्थि मांसं त्वचं स्नायुरोम एवं तु पञ्चमं।

इति पञ्चविधा प्रोक्ता पृथिवी कठिनात्मिका।

लाला मूत्रं तथा शुक्रं शोणितं मज्ज पञ्चमम्।

अपां पञ्चगुणाते रुद्ररूपाः प्रकीर्तिताः।

क्षुधा तृष्णा भयं निद्रा आलस्यं क्षान्तिरेव च।

तृष्णात्मका गुणा एते तेजसः परिकीर्तिताः।

धारणं वलानं भुक्तिराकुञ्चनप्रसारणम्।

एते पञ्च गुणा वायोः क्रियारूपा व्यवस्थिताः।

रागद्वेषौ तथा लज्जा भयं मोहस्तथैव च।

व्योम्नः पञ्च गुणाः प्रोक्ताः शून्याख्ये शुषिरात्मनीति।

इति पञ्चभूतोद्भवास्थ्यादिकथनम्॥

शाक्तानन्दतरङ्गिण्याम्॥

प्राणापानसमानश्चोदानव्यानौ च वायवः।

नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः।

एते दशगुणाः प्रोक्ताः सर्वप्राणवशात्मनः॥

शारदातिलके॥

दक्षिणांशः स्मृतः सूर्यो वामभागो निशाकरः।

नाडीर्दश विदुस्तासु मुख्यास्तिस्रः प्रकीर्तिताः।

p. 58) इडा वामतनोर्मध्ये सुषुम्ना पिङ्गला परे।

मध्या तास्वपि नाडी स्यादग्नीषोमस्वरूपिणी।

अत्रेडा वाममुष्काधःस्था धनुर्वक्रा वामनासापर्यन्तं गता।

एवं पिङ्गला दक्षिणाण्डाधःस्था धनुर्वक्रा दक्षिणनासान्तं गता।

पृष्ठवंशान्तर्गता सुषुम्ना इत्यर्थः।

एतदग्रे स्फुटीभविष्यति॥

तथा प्रपञ्चसारे।

ऊर्द्धन्तु मरुतानुन्ना त्तस्मादपि मलद्वयी।

उभयात्मिक्यधोवृत्ता नाडी दीर्घा भवेदृजुः।

अवाङ्मुखी सा तस्याश्च भवेत् पक्षद्वये द्वयम्।

पक्षद्वये पार्श्वद्वये।

नाड्यस्ताः सन्निरुद्धा स्युः सप्तान्या नाडिका मताः।

तत्र या प्रथमा नाडी सा सुषुम्नेति कथ्यते।

या वामेडेति सा ज्ञेया दक्षिणा पिङ्गला मता॥

तथा काचिन्नाडी वहिर्वक्त्रा या मातुर्हृदि वध्यते।

यया स पुष्टिमायाति केदार इव कुल्यया।

मातुराहाररसजैर्धातुभिः पुष्यते क्रमात्।

क्रमवृद्धौ परं ज्योतिः कलाक्षेत्रज्ञतामियात्।

सक्षेत्रज्ञं मलं तत्तु सभूतं सगुणं पुनः।

सदोषं दूष्यसम्पन्नं जन्तुरित्यभिधीयते।

सभूतपञ्चकं सक्षेत्रज्ञमात्रसहितं तत् पूर्वोक्तमानवादिमलं जन्तुरित्युच्यते।

इत्यन्वयः।

किम्भूतं सगुणं सत्त्वादिगुणं सत्त्वादिगुणयुक्तं सदोषं वायुपित्तकफयुक्तं दूष्यसम्पन्नं सप्तधातूद्भवम्।

इति जन्तुलक्षणम्॥

फलकोषद्वयं तत्तु व्यक्तं पुंसो न तु स्त्रियाः।

नपुंसकस्य किञ्चित्तु व्यक्तिरत्रोपलक्ष्यते।

फलकोषद्वयमण्डकोषद्वयम्॥

निरुत्तरतन्त्रे प्रथमपटले॥

नाडीनां संवहो देवि कञ्जयोनिः खगाण्डवत्।

तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः।

कञ्जस्य पद्मस्य योनिरूत्पत्तिस्थानं शालूकमिति यावत्।

प्रधानाः प्राणवाहिन्यो नाड्यत्रदश स्मृताः।

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयिका।

गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी।

अलम्बुषा कुहुश्चैव शङ्खिनी च दश स्मृताः।

एवं नाडीमयं चक्रं विज्ञेयं शक्तिचक्रके।

p. 59) इडायाः पिङ्गलायाश्च मध्ये या सा सुषुम्निका।

इयञ्च त्रिगुणा ज्ञेया ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका।

रजोगुणा च वज्राख्या चित्रिणी सत्त्वसंयुता।

तमोगुणा ब्रह्मनाडी कार्यभेदक्रमेण च।

तथा।

वायुर्भानुमयो ज्ञेयो मनश्चन्द्रात्मकं तथा।

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः।

या वाममुष्कसम्बन्धा संश्लिष्यन्ती सुषुम्नया।

दक्षिणञ्चक्रमाश्रित्य धनुर्वक्रा हृदि स्थिता।

वामांशयन्त्रान्तरगा दक्षिणां नासिकामियात्।

तथा दक्षिणमुष्कस्था नासाया वामरन्ध्रगा।

तन्त्रान्तरे॥

षुषुम्नाकलिता याता मुष्कं दक्षिणमाश्रिता।

सङ्गता वामभागस्य यन्त्रमध्यं समाश्रिता।

दक्षिणं नासिकाद्वारं प्राप्तेति गिरिजात्मजे ।

वाममण्डमनुस्यूतामनन्या सव्यनासिकामिति।

अनयोः स्वरूपमुक्तं योगार्णवे।

इडा च शङ्खचन्द्राभा तस्या वामे व्यवस्थिता।

पिङ्गला सितरक्ताभा दक्षिणं पार्श्वमाश्रिता इति।

तन्त्रान्तरे इडायां संश्रितश्चन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकर इति।

तास्वपि सुषुम्ना मुख्येत्यर्थः।

उक्तञ्च श्रीतत्त्वचिन्तामणौ॥

मेरोर्वाह्यप्रदेशे शशिमिहिरशिवे सव्यदक्षे निषण्णे मध्ये नाडी सुषुम्ना त्रितयगुणमयी चन्द्रसूर्याग्निरूपा।

अन्यत्रापि तयोः पृष्ठवंशं समाश्रित्य मध्ये सुषुम्ना स्थिता ब्रह्मरन्ध्रन्तु यावत्।

अन्यासां नामान्यपि शारदायाम्।

गाधारी हस्तिजिह्वाख्या सपूषालम्बुषा मता।

यशस्विनी शङ्खिनी च कुहुः स्युः सप्त नाडयः।

आसां स्थितिस्वरूपं योगार्णवे॥

इडापृष्ठे तु गान्धारी मयूरगलसन्निभा।

सव्यपादादिनेत्रान्ता गान्धारी परिकीर्तिता।

हस्तिजिह्वोत्पलप्रेक्षा नाडी तस्याः पुरः स्थिता।

सव्यभागस्य मूर्द्धादिपादाङ्गुष्ठान्तमाश्रिता।

पूषा तु पिङ्गलापृस्ठे नीलजीमूतसन्निभा।

याम्यभागस्य नेत्रान्ता यावत् पादतलं गता।

यशस्विनी शङ्खवर्णा पिङ्गला पूर्वदेशगा।

गान्धार्याश्च सरस्वत्या मध्यस्था शङ्खिनी मता।

p. 60) सुवर्णवर्णा पादादिवर्णान्ता सव्यभागके।

पादाङ्गुष्ठादिमूर्द्धान्तयाम्यभागे कुहुर्मता।

रावणा सरस्वती विश्वोदरी शङ्खिनी एता अपि प्रधानत्वेनोक्ताः।

उक्तञ्च।

ताश्च भूरितरास्तासु मुख्याः प्रोक्ताश्चतुर्दश।

सुषुम्नेडा पिङ्गला च कुहूरथ सरस्वती।

गान्धारी हस्तिजिह्वा च रावणा च यशस्विनी।

विश्वोदरी शङ्खिनी च ततः पूषा यशस्विनी।

अलम्बुषेति॥

शाक्तानन्दतरङ्गिणीधृतज्ञानभाष्ये॥

इडा च वामनासायां दक्षिणे पिङ्गला मता।

सुषुम्ना ब्रह्मरन्ध्रे च गान्धारी वामचक्षुषि।

दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णेऽथ दक्षिणे।

वामे यशस्विनी ज्ञेया मुखे चालम्बुषा मता।

कुहुश्च लिङ्गमूले स्यात् शङ्खिनी शिरसोपरि।

एवं द्वारं समाश्रित्य तिष्ठन्ति दश नाडिकाः।

क्षितिश्च वारि तेजश्च वायुराकाशमेव च।

स्थैर्यं गता इमे पञ्च वाह्याभ्यन्तर एव च॥

एवं प्रधाननाडीनिरूपणानन्तरं शाखारूपनाडी निरूपिता॥

शारदायां॥

नाड्योऽनन्ताः समुत्पन्नाः सुषुम्ना पञ्चपर्वसु।

सर्वाणि स्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतविशुद्धाज्ञान्तानि।

तत्राधोऽधोग्रन्थिमारभ्योर्ध्वोर्द्ध्वसर्वग्रन्थिपर्यन्तं समाप्तिः।

गणयितुमशक्यत्वादनन्ताः।

यदाहुः।

पूर्वोक्तायाः सुषुम्नाया मध्यस्थायाः सुलोचने ।

नाभिहृत्कण्ठतालूभ्रूमध्यपर्वसमुद्भवाः।

अधोमुखाः शिराः काश्चित् काश्चिदूर्द्धमुखास्तथा।

परास्थिर्यग्गताः काश्चित्तत्र लक्षत्रयाधिकाः।

नाड्योऽर्द्धलक्षसंख्याताः प्रधानाः समुदीरिताः॥

तासु सर्वासु बलवान् प्राणो वायुः समन्ततः॥

विश्वसारे तु॥

नाभेः सकाशाज्जायन्ते नाड्यः क्षेत्रप्रपोषिक्ताः।

इडा तु वामभागे स्याद्दक्षिणे पिङ्गला मता।

मध्ये सुषुम्ना विज्ञेया चन्द्रसूर्यानलात्मिका।

नाड्योऽनन्ताः समुत्पन्नास्तस्याः पञ्चसु पर्वसु।

इति नाभेः सकाशादिति यदुक्तं तत्क्षेत्रपोषिका इत्यनेन रसादिचालनेन शरीरपुष्ट्यर्थं न तु ज्ञानध्यानाद्यर्थं वायुसाधनप्रकरणे एतत् स्पष्टीकरिष्ये।

p. 61) नरपतिजयचर्यास्वरोदयधृतब्रह्मब्रह्मजामलमपि शरीरपुष्ट्यर्थमे नाभौ कुण्डलिनी माह यथा महाशक्तिः कुण्डलिनी नाडीस्थाहिस्वरूपिणी।

ततो दशोर्द्धगा नाड्यो दश चाधोगतास्तथा द्वे द्वे तिर्य्यग्गते नाड्यौ चतुर्विंशतिसंख्यया।

सूक्ष्ममुख्यास्त्वतो नाड्यः सहस्राणां द्विसप्ततिः।

कुण्डलिन्यां महाशक्तौ मूलमार्गा भवन्त्यमी।

ताभ्यः सूक्ष्ममुखा नाड्यः शरीरं प्रतिपोषिकाः।

सप्त शतानि जायन्ते सप्तोत्तराणि संख्यया।

प्रधाना दश नाड्यस्तु दश वायुप्रवाहिकाः॥

योगियाज्ञवल्क्ये प्रथमध्यायेऽपि नाभिचक्रमुपक्रम्य।

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता।

तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेऽस्मिन् नाडिकास्ततः।

नाडीनामपि सर्वासां मुख्या गार्गि चतुर्दश॥

गार्गि इति याज्ञवक्यस्य स्थियाः सम्बोधनम्॥

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च सरस्वती।

वारूणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा यशस्विनी।

विश्वोदरी कुहुश्चैव शङ्खिनी च पयस्विनी।

अलम्बुषा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश।

तासां मुख्यतमास्तिस्त्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा।

मुक्तिमार्गे तु सा प्रोक्ता सुषुम्ना विश्वधारिणी।

कन्दस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्ना च प्रतिष्ठिता।

पृष्ठमध्ये तु तेनास्थ्ना सह मूर्ध्नि व्यवस्थिता।

मुक्तिमार्गे सुषुम्ना वैष्णवी स्थिता।

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे।

इडायां पिङ्गलायाञ्च चरतश्चन्द्रभास्करौ।

इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां दिवाकरः।

चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते।

विषभागो रवेर्भागश्चन्द्रभागोऽमृतं तथा।

तावेव तदधः सर्वं कालं रात्रिन्दिवात्मकम्॥

भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम्।

p. 62) सरस्वती कुहुश्चैव सुषुम्ना पार्श्वयोः स्थिते।

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपूर्वयोः।

यशस्विनी च पूषा च पिङ्गला पृष्ठपूर्वयोः।

कुहुश्च हस्तिहिह्वा च मध्ये विश्वोदरी स्थिता।

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी सा प्रतिष्ठिता।

पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये यशस्विनी।

गान्धार्याश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये च शङ्खिनी।

अलम्बुषा च विप्रेन्द्रि कन्दमध्यादधः स्थिता।

पूर्वभागे सुषुम्नायास्त्वामेढ्रान्तं कुहुः स्थिता।

अधश्चोर्द्धश्च विज्ञेया वारुणी सर्वगामिनी।

यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते।

पिङ्गला चोर्द्धगा याम्ये नासान्तं विद्धि मे प्रिये ।

याम्ये पूषा च नेत्रान्ता पिङ्गलायाः सुपृष्ठतः।

पयस्विनी तथा गार्गि याम्ये नेत्रान्तमिष्यते।

सरस्वती तथाचोर्द्धं हस्तिजिह्वा प्रकीर्तिता।

आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रि शङ्खिनी चोर्द्धमागता।

गाधारी सव्यन्तेत्रान्तमिडायाः सव्यतः स्थिता।

इडा च सव्यनासान्तं मध्यभागे व्यवस्थिता।

हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते।

विश्वोदरी तु सा नाडी तुन्दमध्ये व्यवस्थिता।

अलम्बुषा महाभागे वायुमूला तथोर्द्ध्वगा।

एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिवास्त्वन्याश्च ता अपि।

यदश्वत्थदले तद्वत् पद्मपत्रेषु चापि वा।

नाडीष्वतासु सर्वासु विज्ञातव्या तपोधने ॥

इति नाड्युत्पत्तिकथनम्।

आध्यात्मविवेके।

अस्यां शरीरं संख्या स्यात् षष्टियुक्तं शतत्रयम्।

त्रीण्येवास्थिशतान्यत्र धन्वन्तरिरभाषत।

द्वे शते त्वस्थिसन्धीनां स्यातामत्र दशोत्तरे।

पेशीस्नायुशिरासन्धिसहस्रद्वितयं मतम्।

नव स्नायुशतानि स्युः पञ्च पेशीशतान्यपि।

अधिका विंशतिः स्त्रीणां स्तनयोर्दिग्दिगीरिता।

शिराधमनिकानान्तु लक्षाणि नव विंशतिः।

सार्द्धानि स्युर्नवशती षट्पञ्चाशद्युता तथेति॥

इत्यस्थ्याद्युत्पत्तिकथनम्॥

रुद्रजामले सप्तदशपटले॥

p. 63) तिस्रः कोट्योऽर्द्धकोटी च यानि लोमानि मानुषे।

नाडीमुखानि सर्वाणि धर्मबिन्दुं क्षरन्ति च।

इति नाडीमुखस्थानकथनम्॥

इति श्रीप्राणतोषिण्यां प्रथमे सर्गकाण्डेऽन्नमयकोषात्मकमनुष्यदेहकथनं नाम चतुर्थः परिच्छेदः॥

एवं नाडीप्रभृतीनां निरूपणानन्तरं वायुप्रकरणस्यौचित्यात्तन्निरूप्यते॥

शारदातिलके॥

मूलाधारोद्गतः प्राणस्ताभिर्व्याप्नोति तत्तनुम्।

वायवोऽत्र दश प्रोक्ता वह्नयश्च दश स्मृताः॥

ताभिर्नाडीभिः॥

तत्तनुमनुभूततनुम्॥

वायुनामानि तत्रैव।

प्राणाद्या मरुतः पञ्च नागः कूर्मो धनञ्जयः।

कृकरः स्याद्देवदत्त इति नामभिरीरिताः॥

प्राणाद्या इति प्राणापानव्यानोदानसमानाः।

योगियाज्ञवल्क्ये चतुर्थाध्यायेऽपि।

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च।

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः।

एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः।

एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः प्राणादयः स्मृताः।

तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ।

प्राण एवैतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां सदा॥

एषां रूपाणि स्थानानि च योगार्णवे।

इन्द्रनीलप्रतीकाशं प्राणरूपं प्रकीर्तितम्।

आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्यनाभिमध्यके।

प्राणालयमिति प्राहुः पादाङ्गुष्ठेऽपि केचन॥

अपानयत्यपानोऽयमाहारञ्च प्रलापितम्।

शुक्रं मूत्रं तथोत्सर्गमपानस्तेन मारुतः।

इन्द्रगोपप्रतीकाशः सन्ध्याजलदसन्निभः।

स च मेढ्रे च पायौ च उरुवङ्क्षणजानुषु॥

मेढ्रे लिङ्गे पायौ गुदे ऊरौ प्रसिद्धरूपे वङ्क्षणे उरुसन्धौ जानुनि प्रसिद्धरूपे
।

इन्द्रगोपो रक्तवर्णकीटविशेषः।

कापासियापोका इति ख्यातः।

जङ्घोदरकृकाट्याञ्च नाभिमूले च तिष्ठति॥

व्यानो व्यानशतोत्पन्नः सर्वव्याधिप्रकोपणः।

p. 64) महारजतसम्प्रेक्षो हारोपादानकारकः।

महारजतं काञ्चनम्।

हारोपादानकारक आहारग्राहक इत्यर्थः॥

स्वीयाक्षिकर्णयोर्मध्ये कट्यां वै गुल्फयोरपि।

कटिः प्रसिद्धाः।

गुल्फः पादग्रन्थिः।

घ्राणे गले स्फिगुद्देशे तिष्ठत्यत्र निरन्तरम्।

स्पन्दयत्यधरं वक्त्रं गात्रनेत्रप्रकोपणः।

उद्वेजयति चार्थानि तूदानो नाम मारुतः।

विद्युत्पावकवर्णः स्यादुत्थानासनकारकः।

पादयोर्हस्तयोश्चापि स तु सन्धिषु वर्तते॥

पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तपित्तकफानिलान्॥

समं नयति गात्रेषु समानी नाम मारुतः।

गोक्षीरसदृशाकारः सर्वदेहे व्यवस्थितः॥

योगियाज्ञवल्क्ये च॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यके।

प्राणालयमिति प्राहुः पादाङ्गुष्ठे च केचन।

अधश्चोर्द्ध्वं कुण्डलिन्याः परितः प्राणस।ंश्रयः।

अपाननिलयं केचिद् गुदमध्योरुजानुषु।

उदरे वृषणे कट्यां जङ्घे नाभौ वदन्ति हि।

गुदाधारद्वयोस्तिष्ठेन्मध्येऽपानप्रभञ्जनः।

स्थानेष्वेतेषु सततं प्रकाशयति दीपवत्।

उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि।

समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः॥

रायमुकुटस्तु॥

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिदेशके।

उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरग इत्याह॥

उद्गारे ना इत्युक्तो नीलजीमूतसन्निभः॥

उन्मीलने स्थितः कूर्मो भिन्नाञ्जनसमप्रभः॥

कृकरः क्षुत्परश्चैव जवाकुसुमसन्निभः॥

विजृम्भणे देवदत्तः शुद्धस्फटिकसन्निभः॥

धनञ्जयस्तथा घोषे महारजतवर्णकः॥

ललाटे चोरसि स्कन्धे हृदि नाभौ त्वगस्थिषु।

नागाद्या वायवः पञ्च सहैव परिनिष्ठिताः॥

विश्वसारप्रथमपटले तु॥

प्राण आदौ हृदि स्थाने पद्मरागसमद्युतिः।

अपानो गुह्यदेशे च इन्द्रगोपसमः स्मृतः।

गोक्षीरधवलाकारः समानो नाभिदेशके।

उदानः कण्ठदेशे च धूम्रवर्णः प्रकीर्तितः।

p. 65) व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु ज्योतीरूपेण वर्तते॥

एतद्वचनानुसारेण पूर्वकथितरायमुकुटधृतं वचननमिति पूर्ववचनोक्तैतद्वचनोक्तरूपभेदस्त्वाम्नायादिभेदेन समाधेय इति॥

प्रपञ्चसारकारस्तु॥

धनञ्जयाख्यो देहेऽस्मिन् कुर्याद्बहुविधान् श्वसान्।

स तु लौकिकवायुत्वान्मृतञ्च न विमुञ्चतीति॥

अतव विश्वसारे।

मैथुनञ्चेच्छति यदा मैथुनञ्च तदा चरेत्।

काले धनञ्जयो वायु र्बीजं गर्भे च सञ्चयेत्।

निधायानिलमार्गे च पुनरेव प्रवेशयेदिति धनञ्जयवायुतो गर्भसञ्चार इत्युक्तम्।

अन्यैस्तु चत्वारो वायवोऽधिका उक्ता यथा।

वैरम्भणः स्थानमुख्यः प्रद्योतः प्रकृतस्तथा।

वैरम्भणादयस्तत्र सर्ववायुवशं गता इति।

नरपतिजयचर्यास्वरोदयधृतब्रह्मजामले॥

पिङ्गलेडासुषुम्नाभिर्नाडीभिस्तिसृभिर्बुधैः।

प्रकटो वयुसञ्चारो लक्ष्यते देहमध्यतः।

इडानाड्यां स्थितश्चन्द्रः पिङ्गला भानुवाहिनी।

सुषुम्ना शम्भुरूपा च शम्भुर्हंसस्वरूपकः।

हकारो निर्गमः प्रोक्तः सकारस्तु प्रवेशने।

हकारः शम्भुरूपः स्यात् सकारः शक्तिरुच्यते।

अत्र विशेषोऽग्रे वक्ष्यते।

शारदायां द्वितीयपटले॥

पिङ्गलायां स्थिता ह्रस्वा इडायां सङ्गताः परे।

सुषुम्नामध्यगा ज्ञेयाश्चत्वारो ये नपुंसकाः।

अत्र प्रकारः वामनासातो दक्षिणनासाप्रवेशप्रारम्भसमये देहवायुः कञ्चित् काल मुभयत्र वहति स दक्षिणायणप्रारम्भसमयस्तदानीं ऋऌकारात्मकं ह्रस्वद्वन्द्वमुदेति।

एवं दक्षिणनासातो वामनासागमनकालेऽपि स उत्तरायणप्रारम्भकालस्तदानीं ॠॡरूपं दीर्घद्वन्द्वमुदेति।

तदुक्तं प्रयोगसारे॥

स्वरं सप्त समारभ्य चत्वारो ये नपुंसकाः।

ते सुषुम्नाश्रिते प्राणे प्रोद्यन्त्वयनसंक्रमे इति॥

जामले॥

शक्तिरूपः स्थितश्चन्द्रो वामनाडीप्रवाहकः।

दक्षनाडीप्रवाहे तु शम्भु रूपी दिवाकरः।

इति शरीरस्थवायुकथनम्॥

p. 66) शारदायाम्॥

अग्नयो दोषदूष्येषु संलीना दश देहेषु।

तेषां नामानि राघवभट्टधृतानि यथा॥

जृम्भको दीपकश्चैव विभ्रमो भ्रमशोभनः।

आवसथ्याहवनीयौ दक्षिणाग्निस्तथैव च।

अन्वाहार्यो गार्हपत्य इत्येते दश वह्नयः॥

भ्रमेण सह शोभन इति मध्यपदलोपिससासाश्रयणेन भ्रमशोभनश्चेति दशाग्निकथनम्॥

शारदायाम्॥

बुभुक्षा च पिपासा च प्राणस्य मनसः स्मृतौ।

शोकमोहौ शरीरस्य जरा मृत्युः षडूर्मयः॥

प्रपञ्चसारेऽपि॥

बुभुक्षा च पिपासा च शोकमोहौ जरामृती।

षडूर्मयः प्राणबुद्धिदेहधर्मेषु संस्थिता इति॥

ऊर्मीनामार्त्युत्पादकोऽवस्थाविशेषः॥

शारदायाम्॥

शुक्रात् स्नायुस्थिमज्जानस्त्वङ्मांसाश्रूणि शोणितात्।

पितुः शुक्रात् स्नाय्वादि।

शोणितान्मातुः शोणितात् त्वगादि।

षाट्कौषिकमिति प्रोक्तं सर्वदेहेषु देहिनाम्।

प्रपञ्चसारे द्वितीयपटलेऽपि॥

मज्जास्थिस्नायवः शुक्राद्रक्तात्त्वङ्मांसशोणितम्।

इति षाट्कौषिको नाम देहो भवति देहिनाम्।

वेदान्तविद्भिस्त्वपरप्रकारेण पञ्च कोषा उक्ता यथा पौर्णमास्यां
पञ्चकोषविवेकेऽष्टमप्रकरेणे विद्यानन्दस्वामिना।

पितृभुक्तान्नजाद्वीर्याज्जातोऽन्नेनैव वर्द्धते।

देहः सोऽन्नमयो नात्मा प्राक् चोर्द्ध्वं तदभावतः॥

पितृभुक्तेत्यत्रैकशेषेण मातृपितृभुक्तान्नजातादिति लभ्यते।

अन्नेन दुग्धाद्याहारेण प्राक् जन्मन इति शेषः।

मरणादूर्द्ध्वं तदभावतः देहाभावतः।

पूर्णो देहे बलं स्याद् यल्लक्षाणां यः प्रवर्तकः।

वायुः प्राणमयो नासावात्मा चैतन्यवर्जनात्।

लीना सुप्तौ वपुर्बोधे वाप्नुयादानखाग्रगा।

चिच्छायोपेतधीर्नात्मा विज्ञानमयशब्दभाक्।

भवतीति शेषः।

कर्तृत्वकरणत्वाभ्यां विक्रियेतान्तरिन्द्रियम्॥

विज्ञानमनसी अन्तर्वहिश्चैते परस्परमिति।

अत्र रामकृष्णपण्डितस्य व्याख्यानम्।

ननु मनोबुद्ध्योरन्तःकरणत्वाविशेषान्मनो-मयविज्ञानमयरूपेण नोमयविज्ञानमयरूपेण कोषद्वयकल्पना अनुपपन्नेत्याशङ्क्य कर्तृकरणत्वाभ्यां भेदसद्भावाद् घटत एव मनोमयत्वादिभेद इत्याह।

p. 67) कर्तृत्वेत्यादि अन्तरिन्द्रियमन्तःकरणं कर्तृत्वकरणत्वाभ्यां कर्तृरूपेण कर्णरूपेण च विक्रियेत विपरिणमेत इत्यर्थः।

एते कर्तृकरणे विज्ञानमनसी विज्ञानमनःशब्दवाच्ये भवतः।

एते च परस्परमन्तर्वहिर्भावेन वर्तेते।

अतः कोषद्वयत्वमुपपद्यते इत्यर्थः॥

कादिदन्तर्मुखा वृत्तिरानन्दप्रतिबिम्बभाक्।

पुण्यभोगे भोगशान्तौ निद्रारूपेण लीयते।

इदानीमानन्दमयस्यानात्मत्वं दर्शयितुं तत्स्वरूपमाह काचिदित्यादि।

पुण्यभोगे पुण्यकर्मफलानुभवकाले काचिद्धीवृत्तिरन्तर्मुखा सती आनन्दप्रतिबिम्बभाक् आत्मस्वरूपस्यानन्दस्य प्रतिविम्बं भजते।

सैव भोगशान्तौ पुण्यकर्मफलभोगोपरमे सति निद्रारूपेण लीयते विलीना भवति।

सा वृत्तिरानन्दमय इत्यभिप्रायः।

एतेन मज्जामयोऽस्थिमयः स्नायुमयश्चर्ममयो मांसमयो रक्तमयश्चेति ये षट्कोषास्तन्त्रविद्भिरुक्तास्ते तु वेदान्तविद्भिरन्नमयकोषान्तर्गतत्वेनैव पर्यवसिताः।

अधिकास्तु प्राणमयविज्ञानमयमनोमयानन्दमयेति चत्वार उक्ताः।

अतो दशकोषकोऽयं देह इत्यायातम्।

इति शरीरकोषविवरणम्॥

प्रपञ्चसारे॥

रसादितः क्रमात् पाकशुक्रान्तेषु तु धातुषु।

धातुषु रसादितः क्रमात् पाको भवतीत्यन्वयः।

शुक्रपाकात् स्वयं भिद्याज्जराणामष्टमी दशा।

क्षेत्रज्ञस्य तदा जन्तु केवलाश्रयमिष्यते।

यथा स्नेहः प्रदीपस्य यथाभ्रमशनित्विषः।

बहुद्वारेण कुम्भेन संवृतस्य हविर्भुजः।

यथा तेजः प्रसरति समीपालोकशक्तिमत्।

तथा देहावृतस्यापि क्षेत्रज्ञस्य महात्विषः।

इन्द्रियैः संविवर्द्धन्ते स्वं स्वमर्थग्रहं प्रति।

प्रदीपस्य प्रज्वलनसमये स्नेहस्तैलादिर्यथा प्रज्वलनार्थं शिखां प्रति प्रसरति स्वयमायाति यथा वा अशनित्विषो विद्युतो द्युतिसमयेऽभ्रं मेघो यथा व बहुच्छिद्रकुम्भावृतस्य वह्नेर्घृतभक्षणसमये समीपालोकशक्तिमन्निकटप्रकाशकशक्तियुक्तं तेजस्तथा देहावृतस्य कोषदशकाभ्यन्तरवर्तिन आत्मनः स्वं स्वं विषयग्रहणं प्रति इन्द्रियैः करणैस्तेजांसि संविवर्द्धन्ते प्रसरन्ति इत्यर्थः।

p. 68) यथा स्नेहमिति पाठे तु व्यक्त एवार्थस्तथापि व्याख्यायते।

प्रदीपस्य तेजो यथा स्नेहं विद्युतस्तेजो यथा मेघं बहुच्छिद्रपात्रावृतवह्नेर्यथा घृतं प्रति तेजः प्रसरति तथात्मनस्तेजांसि स्वं स्वं विषयग्रहणं प्रति प्रसरन्तीत्यर्थः।

संविवर्द्धन्ते इति बहुवचननिर्देशादेकदापि बहिन्द्रियैर्बह्वर्थग्रहणमिति सूचितम्।

अतव अन्तर्दृष्टिर्वहिरुपगतप्रेक्षणाच्छिन्नपाशः प्रौढोल्लासाधिगतपरमब्रह्मनिर्विघ्नचेताः।

तत्तद्भावोदितमधुरगीः सुप्रसन्नान्तरात्मा स्मेरास्या मे भवतु सततं शाम्भवो काप्यवस्था॥

इत्यादि कुलयोगिनः प्रौढोल्लासप्रार्थना॥

अन्तर्दृष्टिर्वहिश्चक्षुरित्यादिवक्ष्यमाणकुलार्णववचनञ्च साधु सङ्गच्छते।

वैष्णवैरप्युच्यते।

पुङ्खानुपुङ्खविषये क्षणतत्परोऽपि धीरो न मुह्यति मुकुन्दपदारविन्दे।

सङ्गीतनृत्यगतितालवशं गतापि मौलिस्थकुम्भपरिरक्षणधीर्नटीव।

इत्यादि प्रत्यक्षसिद्धमपि कश्चिद् युगपद् गात्रं कण्डूयते एवं प्रेषयत्यपरं पश्यति च।

एतेन युगपदुभयविषयकज्ञानं न मन्यामह इति केषाञ्चिम्मतं प्रशस्यमप्रशस्यं वा सुधीभिर्निपुणं विभाव्य विचारणीयमित्यास्तां विस्तरः।

प्रकृतमनुसरामः।

इन्द्रियेषु पञ्चभूतस्थितिप्रकारमाहुः प्रपञ्चसारे आचार्याः॥

नभःश्रोत्रेऽनिलश्चर्मण्यग्निश्चक्षुष्यथोदकम्।

जिह्वायामवनी घ्राणे इत्थमर्थप्रवर्तनम्।

नभ आकाशं अनिलो वायुरुदकं जलमवनी पृथ्वी।

इदन्तु प्रधानतया उक्तम्।

वस्तुतस्तु प्रागुक्तपञ्चीकरणरूपेण पञ्चस्वपि पञ्च भूतानि सन्तीति पुरैवोक्तम्।

यदा पित्तं मरुन्नून्नं विलीनं प्रविलापयेत्।

p. 69) धातुस्तदा क्रमाद्रक्तं लसीकां द्रावयेत् क्षणात्।

द्रुता सा तुलसीकाह्वा रोमकूपैः प्रवर्द्धते।

वहिः सर्वत्र कणशस्तथा स्वेदः प्रवर्तते।

यदा कफो मरुत्पित्तनुन्नो लीनः प्रवर्तते।

ऊर्ध्वंद्रुतो द्रुतं वाष्पं प्रत्येकञ्च प्रवर्तते।

कफात्मिका तु विकृतिः कर्णशष्कुलिपूरिका।

गण्डमालादिकान् वापि कुर्याज्जन्तोस्तु कर्मजान्॥

शारदायाम्॥

इत्थं भूतस्तदा गर्भे पूर्वजन्मशुभाशुभम्।

स्मरंस्तिष्ठति दुःखात्मा छन्नदेहो जरायुणा॥

शाक्तानन्दतरङ्गिण्याम्।

नवमे मासि गर्भस्थः सर्वान् संस्मरते हृदा।

नवद्वारपुरे देही समयान् गमयेच्छनैः।

स्थितिप्रकारस्तु राघवभट्टधृते।

कृताञ्जलिर्ल्ललाटेऽसौ मातृपृष्ठमभिश्रितः।

अध्यास्ते सङ्कुचद्गात्रो गर्भे दक्षिणपार्श्वगः।

वामपार्श्वाश्रिता नाडीं क्लीवं मध्याश्रितं मतम्॥

विश्वसारे।

योनिदेशोद्भवं रन्ध्रं नाभिमूलमतः परम्।

गर्भाशयन्तु तं प्राहुः सर्वतन्त्रविदो जनाः।

कललं तत्र तिष्ठेद्वै तत्र गर्भः प्रजायते।

कर्मयोगात्मरूपेण निर्माणं विधिरादिशेत्॥

पूर्वार्जितकर्मफलं पूर्वपूर्वतरार्जितम्।

जीवः प्रवेशनं कुर्यात् पूर्वकर्मबुभुक्षया।

प्राक्तनकर्मफलं भोक्तुमिच्छया जीवोऽविद्योपाधिकः प्रवेशनं कुर्याद् गर्भे इति शेषः।

पूर्वकर्मफलं किम्भूतं पूर्वं पूर्वार्जितमित्यादि।

अयमाशयः।

कर्म त्रिविधं सञ्चितं प्रारब्धमागामि च।

तत्र सञ्चितस्य प्रायश्चित्तौषधादिना नाशः।

आगामिनश्च तपसा।

अत एव दोषप्रागभावासमकालीनदोषध्वंसवन्तः शिष्टा इति गोपीनाथतर्काचार्येण शिष्टलक्षणं कृतम्।

प्रारब्धस्य भोगं विना न गत्यन्तरमस्ति।

अतस्तत्फलभोगाय गर्भे जीवप्रवेशमाह।

उक्तञ्च प्रारब्धकर्मणां भोगादेव क्षय इति॥

शाक्तानन्दतरङ्गिण्याम्॥

सुकृतं दुष्कृतञ्चैव यत् कृतं पूर्वजन्मनि।

तत् सर्वं सकलं ज्ञात्वा ऊर्ध्वपादस्त्वधोमुखः।

गर्भे तु सम्प्रविष्टोऽसौ स्तिमिते घोरदर्शने॥

p. 70) स्तिमितेऽन्धकारे घोरदर्शने भयङ्करे।

अभ्यस्यामि शिवं ज्ञानं संसारार्णवतारणम्।

चिरयोगी ततो भूत्वा मुक्तो यास्यामि तत्पदम्।

एवं गर्भस्थितो जीवो गर्भयातनयार्दितः।

नित्यं भावयते चित्ते लब्धचैतन्यलक्षणः॥

विश्वसारे॥

इत्थम्भूतस्तदा गर्भः पूर्वजन्मशुभाशुभम्।

क्षणं तिष्ठेत् स्मरंस्तत्र निश्चेष्टो भवति ध्रुवम्।

शरीरे पञ्चाशदक्षरस्थितिं विना शब्दादिर्न निर्गन्तुमाननतः शक्तोऽतः शब्दब्रह्मप्रादुर्भावः गर्भं तेषां स्थानमुक्तम् तत्रैव।

पुरा कृतयुगे देवि।

कैलासे पर्वतोत्तमे।

त्वदीयपादयुगलं ध्यायेऽहं ध्यानयोगतः।

मम सिद्धिर्भवेत्तत्र युगान्ते कमलानने ।

परानन्दमयस्तत्र हस्तवाद्यो ममाभवत्।

तस्मिन्नेव क्षणे देवि शब्दब्रह्मविभूषितः।

पटहश्चाभवत्तत्र ममानन्दविवृद्धये।

शब्दार्थकात्मनादेन द्रव्ययोगेन शब्यते।

पञ्चाशद्वर्णसंयुक्तं नादबिन्दुविभूषितम्।

पञ्चाशद्वर्णसंयुक्ता मातृका चक्रसंस्थिता।

षड्चक्राङ्कितमन्त्रा च मातृकान्तः शरीरिणाम्।

आधारे लिङ्गनाभौ हृदयसरजिजे तालूमूले ललाटे द्वे पत्रे षोडशारे
द्विदशदशदले द्वादशार्द्धे चतुष्के।

वासान्ते बालमध्ये डफकठसहिते कण्ठदेशे स्वरांश्च हक्षौ कोदण्डमध्ये
न्यसतु विमलधीर्न्यासम्पत्तिसिद्ध्यै।

देहे चतुर्दशभुवनस्थानमुक्तम् शाक्तानन्दतरङ्गिण्याम्।

पातालं भूधरा लोका आदित्यादिनवग्रहाः।

भूधरादिसप्तस्वर्गाश्च नागाश्च सर्वदेहिनाम्।

पिण्डमध्ये स्थिताः सर्वे स्थानं तेषां वदामि ते।

पादाधस्तात्तलं विद्यात्तदूर्द्धं वितलन्तथा।

जानुनोः सुतलञ्चैव अतलं सन्धिरन्ध्रके।

तलातलं गुदमध्ये लिङ्गमूले रसातलम्।

पातालं कटिसन्धौ च पादादौ लक्षयेद्बुधः।

भूर्लोको नाभिदेशेच भुवोलोकस्तथा हृदि।

स्वर्लोकः कण्ठदेशे च महर्लोकश्च चक्षुषि।

जनलोकस्तदूर्द्धञ्च तपोलोको ललाटके।

p. 71) सत्यलोको महायोनौ भुवनानि चतुर्दश।

त्रिकोणे च स्थितो मेरुरूर्द्धकोणे च मन्दरः।

कैलासो दक्षिणे कोणे वामकोणे हिमालयः।

विन्ध्यो विष्णुस्तदूर्द्धे च सन्त्येते कुलपर्वताः।

अस्थिस्थाने महेशानि जम्बुद्वीपो व्यवस्थितः।

मांसेषु च कुशद्वीपः क्रौञ्चद्वीपः शिरासु च।

शाकद्वीपः स्मृतो रक्ते प्राणिनां सर्वसन्धिषु।

तदूर्द्धं शाल्मलिद्वीपः प्लक्षश्च लोमसञ्चये।

नाभौ च पुष्करद्वीपः सागरस्तदनन्तरम्।

लवणोदस्तथा मूत्रे शुक्रे क्षीरोदसागरः।

मज्जा दधिसमुद्रश्च तदूर्द्धं घृतसागरः।

वशापः सागरः प्रोक्त इक्षुः स्यात् कटिशोणितम्।

शोणिते च सुरासिन्धुः कथिताः सप्त सागराः।

ग्रहाणां मण्डलञ्चैव शृणु वक्ष्यामि पार्वति ।

नादचक्रे स्थितः सूर्यो बिन्दुचक्रे च चन्द्रमाः।

लोचने मङ्गलः प्रोक्तो हृदि सोमसुतस्तथा।

उदरे च गुरुश्चैव शुक्रे शुक्रस्तथैव च।

नाभिस्थितोऽथ मन्दो वै मुखे राहुस्तथा स्थितः।

पादौ पाणौ च केतुश्च शरीरे तीर्थमण्डलम्।

विश्वसारे॥

शीर्षे मुखे तथा वाहौ हृदये चोदरे क्रमात्।

कटौ वस्तौ च गुह्योरुजानुजङ्घाङ्घ्रिषु स्थिताः।

मेषाद्या राशयो देहे तेषां रूपाण्यतः शृणु।

अरुणसितहरितपाटलपाण्डुविचित्राः सितेतरपिशङ्गौ।

पिङ्गलकर्वुरकमलिनारुचयो यथासंख्यम्।

हरितः श्यामलः।

सितेतरः कृष्णः।

पिशङ्गो नीलपीतमिश्रः।

कर्वुरः प्रसिद्धः।

वभ्रुः कपिलः॥

मेषं वृषं समिथुनं कर्कटं सिंहमेव च।

कन्यां तुलां वृश्चिकञ्च धनुषं मकरं तथा।

कुम्भं मीनं न्यसेद् गात्रे ॐकाराद्यं नमोऽन्वितम्॥

अश्विनी भरणी चैव कृत्तिका रोहिणी तथा।

मृगशिरस्तथार्द्रा च पुनर्वसुरतः परम्।

पुष्याश्लेषा मघा चैव पूर्वफल्गुन्यतः परम्।

उत्तराफल्गुनी चैव हस्ता चित्रा ततः परा।

स्वाती विशाखानुराधा ज्येष्ठा मूला ततः परा।

p. 72) पूर्वाषाढा चोत्तरा च श्रवणाभिजितस्तथा।

धनिष्ठा शतभिषा चैव पूर्वभाद्रपदा तथा।

उत्तरभाद्रपदा चैव रेवत्यन्ताः समीरिताः।

मूर्ध्नि भ्रुयुगले चाक्ष्णोः कर्णयोर्नसि गण्डयोः।

ओष्ठयोर्दन्तपंक्तौ च जिह्वायां ग्रीवमूलके।

स्तनद्वन्द्वे तथा वक्षःपार्श्वयोर्नाभिदेशके।

नितम्बे च तथा पृष्ठे गुह्ये च पादयोः पुनः।

पादमेकं द्विनक्षत्रं राशीनां परिणामकृत्।

शरीरे राशिनक्षत्रकथनप्रयोजनन्तु प्रश्नकाले प्रष्टा यदङ्गे हस्तं दत्त्वा पृच्छति तदङ्गे यो राशिः पतितः तेन वर्णादिकं ज्ञातव्यम् इत्याभिप्रायः॥

श्रीविद्याया राशिन्यासो नक्षत्रन्यासश्चानेनैवोक्त इति॥

शाक्तानन्दतरङ्गिणीघृतज्ञानभाष्ये।

शुक्रादुत्पद्यते रक्तं रक्ताद्बिन्दुसमुद्भवः।

प्राणतो वायुरुत्पन्नः कालाग्निः स्यादपानतः।

शुक्रतो नाभिरुत्पन्ना शुक्रादग्निसमुद्भवः।

अपानात् कालाग्निर्जातो नाभिस्थानस्थो वडवाग्निरूपो य आहारं पचति
शुक्रसम्भूता वायुपित्तकफधातुस्था दशाग्नय इति भेदेन वह्न्युत्पत्तिर्द्विरुक्ता।

मांसतश्च मलोत्पत्तिर्मज्जा चापि ततो भवेत्।

शुक्रेणोत्पादिता जिह्वा नासिका सप्त देहिनाम्।

रक्तादुत्पद्यते नेत्रं वामञ्चैव तु दक्षिणम्।

प्राणादुत्पद्यते शून्यं घ्राणरन्ध्रद्वयं तथा॥

तत्त्वसारे षष्ठपटले॥

ईश्वर उवाच।

चन्द्रः सूर्यस्तथा वह्निः शरीरे दश नाडिकाः।

देहस्था वायवः पञ्च मनो बिन्दुस्तथैव च।

षट्चक्रं मेरुदण्डञ्च उड्डीयानं तथैव च।

जालन्धरः कामरूपः पूर्णग्रीवः श्रीहट्टकः॥

निर्वाणतन्त्रे प्रथमपटले॥

जान्तोराकारं ब्रह्माण्डं नानावर्ष्म च पार्वति ।

ब्रह्माण्डं विग्रहं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मादिकं हि तत्।

मेरुपर्वतो मध्ये च देवि सप्त कुलाचलाः।

मूलादिमस्तकान्तं हि सुमेरुर्नाम पर्वतः।

स्थितो मेरोरधोभागे व्यङ्गुलश्चोर्द्धदेशतः।

भूर्लोकादि महेशानि सप्तसर्गं क्रमेण हि।

व्यङ्गुलं सप्त पातालास्तिष्ठन्ति परमेश्वरीति।

p. 73) तत्त्वसारे॥

प्रकृतिः पुरुषो देहे ब्रह्मा विष्णुः शिवस्तथा।

नदाश्चैव समुद्राश्च भुवनानि चतुर्दश।

ब्रह्माण्डे ये गुणाः सन्ति ते तिष्ठन्ति कलेवरे।

तेषां सङ्क्षेपतः सर्वं प्रवक्ष्यामि शुचिस्मिते ।

मेरुपृष्ठे स्थितश्चन्द्रो द्विरष्टकलयान्वितः।

अहर्निशं तुषाराभां धारां वर्षत्यधोमुखः।

सुधांशुर्विविधस्त्रावी पीयूषबिन्दुरेव च।

बिन्दुरत्नस्य मध्येन देहसिद्धिः प्रजायते।

जवाकुसुमसङ्काशो वस्तिदेशे सुशोभने ।

शङ्खिनीमूलं संव्याप्य सूर्यस्तिष्ठति देहिनाम्।

द्वादशकलया सूर्यो वह्निर्दशकलात्मकः।

सर्वेषां देहिनां देहे सदा अन्नादिपाचकः।

तुषारं वर्षते चन्द्रो रविः शुष्यति सर्वदा।

संयोगेन स्थितः प्राणो वियोगे मरणं भवेत्।

ऊर्द्ध्वं त्ववयवे रश्मिरधश्चन्द्रामृतं सदा।

अभ्यासं कामरूपस्य योगं योगविदो विदुः।

संयोगी च भवेद्योगी प्राणापानैकयोगतः।

प्राणश्चन्द्रमयः प्रोक्तोऽपानः सूर्यमयस्तथा।

अनयोः सङ्गमो मध्ये रजो रोगस्य साधनम्।

उड्डीयानं दृढं बद्धा कुर्याद्रेचकपूरकौ।

समानोदानयोर्योगः प्राणापानैकयोगतः।

कामरूपे त्रिभिर्योगं प्राणापानसमानकैः॥

नाभिशक्तिद्वयोर्मध्ये उड्डीयानः स उच्यते।

वस्तौ जालन्धरो ज्ञेयः कामरूपस्य गर्भके।

पूर्णग्रीवो भ्रुवोर्मध्ये श्रीहट्टस्तालूकोपरि॥

तथा।

नाभिमध्ये स्थितो ब्रह्मा हृदि मध्ये च केशवः।

शङ्करः शिरसि ज्ञेयस्त्रिस्थानं मुक्तिदायकम्॥

इति शरीरे तीर्थादिकथनम्॥

शाक्तानन्दतरङ्गिण्याम्॥

एतस्मिन्नन्तरे देवि विश्वेषां गर्भसङ्कटे।

नवमे दशमे मासि प्रबलैः सूतिमारुतैः।

निःसार्यते वाण इव जन्तुश्छिद्रेण सज्वरः।

पीडार्दितः इत्यर्थः।

पातितोऽपि न जानाति मूर्च्छितोऽपि ततश्चपतिम्।

सूतिवातस्य वेगेन योनिरन्धस्य पीडनात्।

विस्मृतं सकलं ज्ञानं गर्भे यच्चिन्तितं हृदि॥

तत्र पापिनां जन्मसमये पीडाधिक्यं तदुक्तम् प्रपञ्चसारे द्वितीयपटले॥

p. 74) अथ पापकृतां शरीरभाजामुदरान्निष्क्रमितुं महान् प्रयासः।

नलिनोद्भवधीर्विचित्रवृत्ता नितरां कर्मगतिस्तु मानुषाणाम्।

नलिनोद्भवस्य ब्रह्मणः।

जायतेऽधिकसद्विग्नो जृम्भतेऽङ्गैः प्रकम्पितैः।

यात्युल्वणं निश्वसिति भीत्या रोदितुमिच्छति।

मूलाधारात् प्रथममुदितो यस्तु तारः पराख्यः पश्चात् पश्यत्यथ हृदयगो बुद्धियुङ्मध्यमाख्यम्।

वक्त्रे वैखर्यथ रुरुदिषोर्यस्य जन्तोः सुषुम्नाबद्धस्तस्माद्भवति पवनप्रेरितो वर्णसङ्घः।

जन्मानन्तरबालकरोदनस्याप्यव्यक्तवर्णात्मकत्वात् वर्णोत्पत्तिप्रकारं वदन्
कुण्डलिनीतः सामान्यतः सववर्णानामुत्पत्तिं दर्शितवान्।

श्रोतोमार्गस्याविभक्तत्वहेतोस्तत्रार्णानां जायते न प्रकाशः।

तावद् यावत्कण्ठमूर्द्धादिभेदो वर्णव्यक्तिस्थानसंस्था यतोऽतः।

जातोऽस्मीति यदा भावो मनोऽहङ्कारबुद्धिमान्।

जातश्चित्पूर्वको जन्तोः स्वभावः क्रमवर्द्धितः।

बध्नाति मातापित्रोस्तु ततो बन्धुषु च क्रमात्।

स पीत्वा बहुशं स्तन्यं मातरं स्तनपायिनीम्।

न रोदिति च तांवीक्ष्य तत्र स्यादितरेतरम्॥

शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां॥

पञ्चैतान्यपि सृज्यन्ते गर्भस्थस्यैव देहिनः।

आयुः कर्म च वित्तञ्च विद्या निधनमेव च।

बालकश्च शिशुश्चैव गण्डः कैशोरकस्तथा।

अतः परन्तु युवकः प्रौढश्चैव ततः परम्।

अतिप्रौढस्तथा वृद्धस्त्वतिवृद्धस्ततः परम्।

पलितं मरणञ्चैव अवस्थाः परिकीर्त्तिताः॥

इत्येकादशावस्थाकथनम्॥

मरणानन्तरमपि तत्रैव॥

ततः स नरके याति स्वर्गे वा स्वेन कर्मणा।

देवत्वमथ मानुष्यं पशुत्वं पक्षितां तथा।

कृमित्वं स्थावरत्वञ्च जायते जन्मकर्मभिः॥

तथा।

कर्मणा जायते जन्तुः कर्मणैव प्रलीयते।

देहे विनष्टे तत्कर्म पुनर्देहं प्रपद्यते।

यथा धेनुसहस्रेषु वत्सो विन्दति मातरम्।

तथा शुभाशुभं कर्म कर्तारमनुगच्छति।

नन्वाशु विनाशिनः कथं कर्मणोऽमुत्र भोग इति सन्देहस्य निरसनाय सदृष्टान्तमुक्तम् कुलार्णवे पञ्चमखण्डे प्रथमोल्लासे॥

p. 75) इह यत् क्रियते कर्म तत्परत्रोपभुज्यते।

सिक्तमूलस्य वृक्षस्य फलं शाखासु दृश्यते इति॥

इति श्रीप्राणतोषिण्यां प्रथमकाण्डे मनुष्यजन्मकथनं नाम पञ्चमः परिच्छेदः।

प्रस्तुतं वर्णोत्पत्तिप्रकारं क्रमेण दर्शयति प्रपञ्चसारे॥

अवैशद्यान्मुखश्रोतोमार्गस्याविशदाक्षरम्।

अप्यव्यक्तं प्रलपति यदा सा कुण्डली तदा।

मूलाधारे विष्वनति सुषुम्नां वेष्टते मुहुः।

मुखश्रोत्रमार्गस्यावैषम्यादनैर्मूल्याद्धेतोर्यदा सा कुण्डली अविशदाक्षरमविस्पष्टमक्षरं यत्राव्यक्ते ध्वनाविति शेषस्तं प्रलपति अर्थात् कलभाषणादिकं करोति तदा मूलाधारे विष्वनति शब्दायते सुषुम्नाञ्च मुहुर्वेष्टते इत्यन्वयः।

कुण्डलीस्वरूपमुक्तम् शारदातिलके॥

ततश्चैतन्यरूपा सा सर्वगा विश्वरूपिणी।

शिवसन्निधिमागत्य नित्यानन्दगुणोदया॥

तिष्ठतीति परेणान्वयः।

शिवसन्निधीत्यनेन शक्तिशब्दवाच्येयमित्यायातम् अतः स्त्रीलिङ्गेन विशेषणानि।

यद्यपि शिवशक्त्योरेकात्मकत्वेनाभेदस्तथापि काल्पनिकं भेदमुरीकृत्य शिवसन्निधीत्युक्तम्॥

तदुक्तमभिनवगुप्तपादाचार्यैः॥

शक्तिश्च शक्तिमद्रूपाद्व्यक्तिरूपेण वाञ्छति।

तादात्म्यमनयोर्नित्यं वह्निदाहिकयोरिव।

गुणा नामुदयो यस्यां नित्यानन्दा चासौ गुणोदया चेति सा।

दिक्कालाद्यनवच्छिन्ना सर्वा सर्वार्थगा शुभा।

परापरविभागेन परा शक्तिरियं मता।

काचन परशक्तिः काचनापरशक्तिस्तद्विभागेनापीयं परशक्तिरेव॥

तदुक्तं भगवद्गीतायाम्।

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च।

अहङ्कार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा।

अपरेयमिति त्वन्यां प्रकृतिं विद्धि मे पराम्।

जीवभूतां महावाहो ययेदं धार्यते जगत्॥

शारदायम्॥

p. 76) योगिनां हृदयाम्भोजे नृत्यन्ती नृत्यमञ्जसा॥

अञ्जसा तत्त्वेनेत्यर्थः॥

आधारे सर्वभूतानां स्फुरन्ती विद्युदाकृतिः।

आधारे मूलाधारे भूतानां जन्तूनाम्॥

शङ्खावर्तक्रमाद्देवी सर्वमावृत्य तिष्ठति।

शङ्खमध्ये य आवर्त्तः स यथा शङ्खमावृत्य तिष्ठति तद्वदियमपि सर्वं शिवमावृत्य तिष्ठतीत्यर्थः।

कुण्डलीभूतसर्पाणामङ्गश्रियमुपेयुषी।

सर्ववेदमयी देवी सर्वमन्त्रमयी शिवा।

सर्वतत्त्वमयी साक्षात् सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरा विभुः।

विभुः इयत्तया ज्ञातुमशक्या।

त्रिधामजननी देवी शब्दब्रह्मस्वरूपिणी।

त्रिधामेति चन्द्रसूर्याग्निरूपा।

द्विचत्वारिंशद्वर्णात्मा पञ्चाशद्वर्णरूपिणी॥

द्विचत्वारिंशदिति भूतलिपिमन्त्रमयी।

पञ्चाशदिति मातृकामयीत्यर्थः।

गुणिता सर्वगात्रेण कुण्डली परदेवता विश्वात्मना प्रबुद्धा सा सूते मन्त्रमयं जगत्।

सर्वगात्रेण सर्ववर्णेन गुणिता परस्परमिलिता सती मन्त्रमयं जगत् सूते प्रकाशयतीत्यन्वयः॥

मूलाधारे सर्पवत् कुण्डलीभूता नाडी वर्तते तन्मध्यस्थायित्वादियं कुण्डली।

एकधा गुणिता शक्तिः सर्वविश्वप्रवर्तिनी।

सर्वविश्वेत्युभयोपादानात् शब्दार्थरूपोभयोत्पादिकेति सूचितम्॥

वेदादिबीजं श्रीबीजं शक्तिबीजं मनोभवम्॥

प्रासादं तुम्बुरुं पिण्डं चिन्तारत्नं गणेश्वरम्।

मार्तण्डभैरवं दौर्गं नारसिंहं वराहजम्।

वासुदेवं हयग्रीवं बीजं श्रीपुरुषोत्तमम्।

अन्यान्यपि च वीजानि तदोत्पादयति ध्रुवम्।

यदा भवति सा संविद्द्विगुणीकृतविग्रहा।

संहवर्णौ परात्मानौ शब्दार्थौ वासरक्षपे।

सृजत्येषा परा देवी तदा प्रकृतिपुरुषौ।

यद्यदन्यज्जगत्यस्मिन् युगं तत्तदजायत।

त्रिगुणीकृतसर्वाङ्गी चिद्रूपा शिवगेहिनी।

प्रसूते त्रैपुरं मन्त्रं मन्त्रं शक्तिविनायकम्।

पाशाद्यं त्र्यक्षरं मन्त्रं त्रैपुटं चण्डनायकम्।

सौरं मृत्युञ्जयं शक्तिं शाम्भवं विनतासुतम्।

p. 77) वागीशी त्र्यक्षरं मन्त्रं नीलकण्ठं विषापहम्।

मन्त्रं त्रिगुणितं देव्या लोकत्रयगुणत्रयम्।

धामत्रयं सा वेदानां त्रयं वर्णत्रयं शुभा।

त्रिपुष्करं स्वरान् देवी ब्रह्मादीनां त्रयं त्रयम्॥

त्रिपुष्करमिति ज्येष्ठमध्यमकनिष्ठत्वेन तीर्थत्रयम्।

स्वरानिति उदात्तानुदात्तसमाहारान्॥

वह्नेः कालत्रयं शक्तेस्त्रयं वृत्तित्रयं महत्।

नाडीत्रयं त्रिवर्गं सा यद्यदन्यत्त्रिधा मतम्॥

प्रपञ्चसारे द्वितीयपटलेऽपि॥

द्विचतुःपञ्चषड्सप्त चाष्टौ च दश एव च।

तथा द्वादशपञ्चाशद्भेदेन गुणयेत् क्रमात्।

यदा यदा त्रिगुणयेत्तदा त्रिगुणता विभुः।

शक्तिः कालाग्निनादात्मा गूढमूर्तिः प्रतीयते।

तदा तां तारमित्याहुर्व्योमात्मेति बहुश्रुताः।

तामेव शक्तिं ब्रुवते हरेत्यात्मिति चापरे।

त्रिगुणा सा त्रिदोषा सा त्रिवर्णा सा त्रयी स चा।

त्रिलोका सा त्रिमूर्तिः सा त्रिरेखा सा विशिष्यते।

एतेषां तारणात्तारः शक्तिस्तद्भूतशक्तितः।

यदा चतुर्धा गुणिता सूक्ष्मादिस्थानचारिका।

वाचिका जाग्रदादीनां करणानाञ्च सा तदा।

सा यदा पञ्चगुणिता पञ्चपञ्चविभेदिनी।

पञ्चानामक्षराणाञ्च वर्णानां मरुतां तथा।

मरुतां प्राणादीनां॥

गुणिता सा यदा षोढा कोषोर्मिरसभेदिनी।

तदा षड्गुणिताख्यस्य चन्द्रस्य च विभेदिनी।

यदा सा सप्तगुणिता तारहृल्लेखयोस्तथा।

भेदैरहाद्यैः शान्तान्तैर्विद्यते सप्तभिः पृथक्।

अकारश्चाप्युकारश्च मकारो बिन्दुरेव च।

नादः शक्तिश्च शान्तिश्च तारभेदाः समीरिताः।

हकारो रेफमाये च बिन्दुनादौ तथैव च।

शक्तिशान्तौ च सा प्रोक्ताः शक्तेर्भेदाश्च।

अङ्गेभ्योऽस्यान्तु सप्तभ्यः सप्तधा भिद्यते जगत्।

लोकाद्रिद्वीपपातालसिन्धुग्रहमुनीश्वरैः।

धात्वादिभिस्तथान्यैश्च सप्तसंख्याप्रभेदकैः।

यदाष्टधा सा गुणिता तदा प्रकृतिभेदिनी।

p. 78) दशधा गुणिता नाडी मर्मांशादिविभेदिनी।

द्वादशादिक्यापि यदा तदा राश्यर्कमूर्तियुक्।

मन्त्रश्च द्वादशार्णाख्यमभिधत्ते स्वरानपि।

तत्संख्यश्च तदा मन्त्रं शक्तिस्तद्गुणितात्मकम्।

पञ्चाशद्धाप्रगुणिता पञ्चाशद्वर्णभेदिनी।

पञ्चाशदंशगुणिताथ यदा भवेत् सा देवी तदात्मविनिवेशितदिव्यभावा।

सौषुम्नवर्त्मशुषिरोदितनादसङ्गात् पञ्चाशदीरयति पंक्तिश एव वर्णान्।

सुषुम्नापथरन्ध्रोद्गतध्वनेः सङ्गात् सा शक्तिः पञ्चाशतं वर्णान्
प्रेरयतीत्यर्थः॥

शारदायाम्॥

चतुःप्रकारगुणिता शाम्भवी शर्मदायिनी।

तदानीं पद्मिनीबन्धोः करोति चतुरक्षरम्।

चतुष्टयं गणेशानामात्मादीनां चतुष्टयम्।

ओजापूजादिकं पीठं धर्मादीनां चतुष्टयम्।

दलकादीन् गजान् देवि यद्यदन्यच्चतुष्टयम्।

पञ्चधा गुणिता पत्नी शम्भोः सर्वार्थदायिनी।

त्रिपुरा पञ्चकूटं सा तस्याः पञ्चाक्षरद्वयम्।

पञ्चरत्नं महादेव्या सर्वकामफलप्रदम्।

पञ्चाक्षरं महेशस्य पञ्चवर्णं गरुत्मतः।

सम्मोहनान् पञ्च वाणान् कामान् पञ्च सुरद्रुमान्।

पञ्च प्राणादिकान् वायून् पञ्च वर्णान् महेशितुः।

मूर्तिः पञ्चकलाः पञ्च पञ्च ब्रह्म ऋचः क्रमात्।

सृजत्येषा परा शक्तिर्वेदवेदार्थरूपिणी।

षोढा सा गुणिता देवी धत्ते मन्त्रं षडक्षरम्।

षट्कूटं त्रिपुरामन्त्रं गाणपत्यं षडक्षरम्।

षडक्षरं हिमरुचेर्नारसिंहं षडक्षरम्।

ऋतून् वसन्तमुख्यान् षडामोदादीन् गुणाधिपान्।

कोषानूर्मांत्रसान् शक्तीर्डाकिन्याद्याः षडध्वनः।

यन्त्रं षड्गुणितं शक्तेः षडाधारन्जीजनत्।

षड्विधं यज्जगत्यस्मिन् सर्वं तत् परमेश्वरी।

सप्तधा गुणिता नित्या शङ्करार्द्धशरीरिणी।

सप्तार्णं त्रिपुरामन्त्रं सप्तवर्णं विनायकम्।

सप्तकं व्याहृतीनां सा सप्तवर्णं सुदर्शनम्।

लोकान् गिरीन् सुरान् धातून् मुनीन् सप्त ग्रहान् द्विपान्।

p. 79) समिधः सप्त संख्याताः सप्त जिह्वा हविर्भुजः।

अन्यं सप्तविधं यद् यद् तत्तदस्यामजायत।

अष्टधा गुणिता शक्तिः शैवमष्टाक्षरद्वयम्।

अष्टाक्षरं हरेः शक्तेरष्टा क्षरद्वयं परम्।

भानोरष्टाक्षरं दौर्गमष्टार्णं परमात्मनः।

अष्टार्णं नीलकण्ठस्य वासुदेवात्मकं मनुम्।

यन्त्रं कामार्गलं दिव्यं देवीयन्त्रं घटार्गलम्।

गन्धाष्टकं शुभं देवीदेवानां हृदयङ्गम्।

ब्राह्म्याद्या भैरवान् सर्वान् मूर्त्तीराशा वसूनपि।

अष्टपीठं महादेव्या अष्टाष्टकसमन्वितम्।

चाष्टौ सा प्रकृतिर्विघ्नवक्रतुण्डादिकान् क्रमात्।

अणिमादिगुणानागान् वह्नेर्मूर्त्तीर्यमादिकान्।

अष्टात्मकं जगत्यन्यं सर्वं वितनुते तदा।

नवधा गुणिता नित्या सूते मन्त्रं तदात्मकम्।

नवकं शक्तितत्त्वानां तत्त्वरूपा महेश्वरी।

नवकं पीठशक्तीनां शृङ्गारादीन् रसान्नव।

माणिक्यादीनि रत्नानि नव वर्गयुतानि च।

नवकं प्राणदूतीनां मण्डलं नवकं शुभम्।

यद् यन्नवात्मकं लोके सर्वमस्यामुदञ्चति।

दशधा विकृता शम्भोर्भाविनी भवदुःखहा।

दशाक्षरी गणपतेस्त्वरिताया दशाक्षरम्।

त्रिपुरा दशकूटं सा त्रिपुराया दशाक्षरम्।

दशाक्षरं सरस्वत्या यक्षिण्याः सा दशाक्षरम्।

वासुदेवात्मकं मन्त्रमश्वारूढादशाक्षरम्।

नाम्ना पद्मावतीमन्त्रं वायुमन्त्रं दशाक्षरम्।

दशकं शक्तितत्त्वानां तत्त्वरूपा महेश्वरी।

नारीणां दशकं विष्णोरवतारान् दश क्रमात्।

दशकं लोकपालानां यद् यदन्यत् सृजत्यसौ।

एकादश क्रमात् संविद्गुणिता सा जगन्मयी।

रुद्रैकादशिनीमाद्यशक्तेरेकादशाक्षरम्।

एकादशाक्ऽरं वाण्या रुद्रानेकादश क्रमात्।

समुद्गिरति सर्वज्ञा गुणिता द्वादश क्रमात्।

नित्यामन्त्रं महेशाद्या वासुदेवात्मकं मनुम्।

राशीन् भानून् हरेर्मूर्तीर्यन्त्रं सद्वादशात्मकम्।

अन्यदेतादृशं सर्वं यत्तदस्यामजायत॥

p. 80) राघवभट्टधृतपदार्थादर्शे।

त्रयोदशधा गुणिता वागीश्वर्यश्वारूढामन्त्रं विश्वेदेवादिकञ्च।

चतुर्दशा गुणिता वासुदेवगोपालमन्त्रभुवनादिकम्।

पञ्चदशधा गुणिता नित्या शूलिनो मन्त्रतिथ्यादिकम्।

षोढशधा गुणिता चक्रमन्त्रस्वरकलादिकम्।

स्वरेति अकारादिविसर्गान्तम्।

सप्तदशधा गुणिता लघु पञ्चमी ताराविद्यामन्त्रादिकम्।

ऊनविंशतिधा कृष्णधरामन्त्रादिकम्।

विंशतिधा गुणिता रत्नधारोमामहेश्वरमन्त्रादिकम्।

एकविंशतिधा गुणिता बहुकनाममन्त्रयन्त्रादिकम्।

द्वाविंशतिधा गुणिता कृष्णान्नाधिपतिसुमुखीमन्त्रादिकम्।

त्रयोविंशतिधा गुणिता लघुश्यामापुरुषोत्तमहृदयङ्गममन्त्रादिकं सूते इति॥

शारदायाम्॥

चतुर्विंशतितत्त्वात्मा तदा भवति शोभना।

गायत्री सवितुः शम्भोर्गायत्री नदनात्मिका।

गायत्री विष्णुगायत्री गायत्री त्रिपुरात्मनः।

गायत्री दक्षिणामूर्तेर्गायत्री शम्भुयोषितः।

चतुर्विंशतितत्त्वानि तस्यामासन् परात्मनि।

तत्राप्यन्यदिति ज्ञेयम्॥

द्वात्रिंशद्भेदगुणिता सर्वमन्त्रमयी विभुः।

सूते मृत्युञ्जयं मन्त्रं नारसिंहं महामनुम्।

लवणाद्यं महामन्त्रं वरुणस्य महात्मनः।

हयग्रीवमनुं दौर्गं वाराहं वह्निनायकम्।

गणेशितुर्महामन्त्रं मन्त्रं सेनाधिपस्य सा।

मन्त्रं श्रीदक्षिणामूर्तेर्मालामन्त्रं मनोभुवः।

त्रिष्टुभं वनवासिन्या अघोराख्यं महामनुम्।

मन्त्रं सा देवकीसूनोर्मन्त्रं श्रीपुरुषोत्तमम्।

श्रीगोपालमनुं भूर्ममनुं तारामनुं क्रमात्।

महामन्त्रं महालक्ष्म्या मन्त्रं भूतेश्वरस्य सा।

क्षेत्रपालात्मकं मन्त्रं मन्त्रमापन्निवारकम्।

सूते मातङ्गिनीं विद्यां सिद्धिविद्यां शुभोद्याम्।

अनेन क्रमयोगेन गुणिता शिववल्लभा।

षड्विंशत्पञ्चतत्त्वानि शैवानि रचयत्यसौ।

अन्यान्मन्त्रांश्च यन्त्राणि शुभदानि प्रसूयते।

p. 81) अत्र प्रकरणे सूते अजीजनदित्यादि यदुक्तं तत् प्रकाशकत्वाभिप्रायेण प्रतीत्यभिप्रायेण वा।

अन्यथा सर्ववेदमयीत्यादि प्रागुक्तमनुपपन्नं स्यात्।

सर्वेषां मातृकारूपकुण्डल्यवयवात्मकत्वेन जन्मादि विरुद्धमिति सुधीभिः सुनिपुणेन मानसेन विवेचनीयम्।

अक्षरोत्पत्तिक्रममाहुः शारदायामाचार्याः॥

द्विचत्वारिंशता मूले गुणिता विश्वनायिकाः।

सा प्रसूते कुण्डलिनी शब्दब्रह्ममयी विभुः।

शक्तिं ततो ध्वनिस्तस्मान्नादस्तस्मान्निबोधिका।

ततोऽर्द्धेन्दुस्ततो बिन्दुस्तस्मादासीत् परा ततः॥

मूले मूलाधारे द्विचत्वारिंशता गुणिता विश्वनायिका कुण्डलिनी अनेन क्रमेण अकारादिसकारान्तां द्विचत्वारिंशदात्मिकां भूतलिपिमन्त्रात्मिकां वर्णमालिकां सूते इत्यन्वयः।

क्रममाह शक्तिमिति।

सा कुण्डलिनी शक्तिं सूते ततः शक्तेर्ध्वनिरासीदिति योजना।

ततो ध्वनेरित्यादि ज्ञेयम्।

अयञ्च क्रमः सर्वाक्षरोत्पत्तौ सैव सत्त्वप्रविष्टा रजोऽनुविद्धा सती ध्वनिशब्दवाच्या अक्षरावस्था सैव तमोऽनुविद्धा नादशब्दवाच्या अव्यक्तावस्था सैव तमःप्राचुर्यान्निबोधिकिकाशब्दवाच्या सैव तत्त्वभयप्राचुर्यादर्द्धेन्दुशब्दवाच्या उक्तञ्च पदार्थादर्शे।

इच्छाशक्तिबलोद्धुष्टो ज्ञानशक्तिप्रदीपकः।

पुंरूपिणी च सा शक्तिः क्रियाख्या सृजति प्रभुः।

असावेव बिन्दुः स्थानान्तरगतः पराद्याख्यो भवति।

पश्यन्ती मध्यमा वाची वैखरी शब्दजन्मभूः॥

तत्र परा मूले पश्यन्ती स्वाधिष्ठाने मध्यमा हृदये वैखरी मुखे।

तदुक्तं पदार्थादर्शे॥

सुक्ष्मा कुण्डलिनी मध्ये ज्योतिर्मात्रास्वरूपिणी।

अश्रोत्रविषया तस्मादुद्गच्छत्यूर्द्धगामिनी।

स्वयंप्रकाशा पश्यन्ती सुषुम्नामाश्रिता भवेत्।

सैव हृत्पङ्कजं प्राप्य मध्यमा नादरूपिणी।

p. 82) ततः सङ्कल्पमात्रा स्यादविभक्तोर्द्धगामिनी।

सैवोरः कण्ठतालूस्था शिराघ्राणवदस्थिता।

जिह्वामूलोष्ठनिर्धूतसर्ववर्णपरिग्रहा।

शब्दप्रपञ्चजननी श्रोत्रग्राह्या तु वैखरी।

इच्छाज्ञानक्रियात्मासौ तेजोरूपा गुणात्मिका।

क्रमेणानेन सृजति कुण्डली वर्णमालिकाम्।

अकारादिसकारान्तां द्विचत्वारिंशदात्मिकाम्।

पञ्चाशद्वारगुणिता पञ्चाशद्वर्णमालिकाम्।

सूते तद्वर्णतो भिन्नाः कला रुद्रादिकान् क्रमात्।

कला रुद्राश्च पूर्वोक्ताः।

आदिशब्देन पञ्चाशत्कामाः कामशक्तयो गणेशास्तच्छक्तयः क्षेत्रपालाश्चोक्ताः
।

कामनामानि राघवभट्टधृतानि यथा॥

कामकामदकान्ताश्च कान्तिमान् कामगस्तथा।

कामचारश्च कामी च कामुकः कामवर्द्धनः।

रामो रमश्च रमणो रतिनाथो रतिप्रियः।

रात्रिनाथो रमाकान्तो रममाणो निशाचरः।

नन्दको नन्दनश्चैव नन्दी नन्दयिता पुनः।

पञ्चवाणो रतिसखः पुष्पधन्वा महाधनुः।

भ्रामणो भ्रमणश्चैव भ्रममाणो भ्रमोऽपरः।

भ्रान्तश्च भ्रामको भृङ्गी भ्रान्ताचारो भ्रमावहः।

मोहनो मोहको मोहो मोहवर्द्धन एव च।

मदनी मन्मथश्चैव मातङ्गी भृङ्गनायकः।

गायनी गीतिजश्चैव नर्तकः खेलकस्तथा।

उन्मत्तो मत्तकश्चैव विलासो लोभवर्द्धनः।

दाडीमीकुसुमाभश्च वामार्द्धे शक्तिसंयुतः।

सौम्या रक्ताम्बराः सर्वे पुष्पवाणाक्षकार्मुके।

विभ्राणाः सर्वभूषाढ्याः कामाः पञ्चाशदीरिताः॥

तच्छक्तिनामानि च तत्रैव॥

रतिः प्रीतिः कामिनी च मोहिनी कमलप्रिया।

विलासिनी कल्पलता श्यामला च शुचिस्मिता।

विस्मिताक्षी विशालाक्षी लेलिहाना दिगम्बरी।

वामा कुब्जाधरा नित्या कल्याणी मोहिनी तथा।

मदना च सुरश्रेष्ठा लापिनी मर्दिनी तथा।

कलहप्रिया तथैवकाक्षी सुमुखी नलिनी ततः।

जयिनी पालिनी चैव शिवा मुग्धा सविभ्रमा।

p. 83) चारुनेत्रा सुलोला च दीर्घजिह्वा रतिप्रिया।

लोलाक्षी शृङ्गिणी चैव पावना मादना तथा।

माला च हंसिनी विश्वतोमुखी नन्दिनी तथा।

रमणी च तथा कान्तिः कलकण्ठी वृकोदरी।

मेघश्यामा रुषोन्मत्ता एकपञ्चादशीरिताः।

शक्तयः कुङ्कुमनिभाः सर्वाभरणभूषिताः।

नीलोत्परकरा ध्येयास्त्रैलोक्याकर्षणक्षमा इति॥

पञ्चाशद्गणेशास्तच्छक्तयश्च तत्रैव।

विघ्नेशो विघ्नराजश्च विनायकशिवोत्तमौ।

विघ्नहृद्विघ्नकर्ता च गणैकद्विसुदन्तकाः।

॥ श्रीः ॥

ईशानशिवगुरुदेवपद्धतिः ।

श्रीमदीशानशिवगुरुदेवमिश्रविरचिता ।

(तुरीयो योगपादः)

अथ प्रथमः पटलः ।

अथ मोक्षस्तु संसिध्येत् सम्यग् ज्ञानेन देहिनः ।
ज्ञानं जायेत वैराग्याद् वैराग्यं च स्वभावतः ॥ १ ॥
स्वभावो नाम संसारस्वरूपस्य निरूपणम् ।
संसारस्त्वात्मबुद्धिः स्याद् देहे स्वत्वेन वस्तुषु ॥ २ ॥
देहोऽपि द्विविधो ज्ञेयः स्थूलसूक्ष्मप्रभेदतः ।
पृथिव्यादीनि भूतानि श्रोत्राद्याधारकान्यपि ॥ ३ ॥
वागादिकर्मेन्द्रियाणि वातपित्तकफास्तथा ।
त्वगसृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्लैश्च नाडिभिः ॥ ४ ॥
मूलाधारे कुण्डलिन्यां नाभिहृत्कण्ठमूर्धसु ।
चतुष्षडष्टजगतीविकाराक्षिच्छदाम्बुजैः ॥ ५ ॥
युक्तं स्थूलशरीरं स्यात् सूक्ष्मं पुर्यष्टकात्मकम् ।
तत्तच्छब्दादयः पञ्च मनो बुद्धिरहङ्कृतिः ॥ ६ ॥
देहद्वयं तु साध्यात्मं साधिभूताधिदैवतम् ।

तद्यथा —

श्रोत्रादयश्च वागाद्यास्तथाध्यात्मानि वै पृथक् ॥ ७ ॥
शब्दादिवक्तव्यादीनामधिभूतत्वमिष्यते ।
खवायुतेजांसि जलं पृथिवी च तथानलः ॥ ८ ॥
इन्द्रो विष्णुश्च मित्रश्च प्र (दे ? जे) शश्चाधिदैवतम् ।
अध्यात्मानि मनो बुद्धिरहंकारश्च तत्रयम् ॥ ९ ॥

मन्तव्यं चैव बोद्धव्यं मानश्चैवाधिभूतकम् ।
चन्द्रो जीवो विरिञ्चश्चाप्यधिदैवान्यनुक्रमात् ॥ १० ॥
गुणत्रयमयी या सा प्रकृतिः पुरुषस्तथा ।
रागो विद्यादितत्त्वानि मायान्तान्यखिलानि तु ॥ ११ ॥
मलं कर्म च माया च सर्वमस्य प्रवर्तकम् ।
जाग्रत् स्वप्नः सुषुप्तिश्चेत्यवस्थात्रितयं तथा ॥ १२ ॥
कामः क्रोधश्च लोभश्च मोहश्च मदमत्सरौ ।
षडूर्मय इमे व्याप्ये मोहाब्धौ व्यापकाः स्मृताः ॥ १३ ॥
एवम्भूतं शरीरं यदाममृत्कुम्भसन्निभम् ।
जन्मादिभिः षड्विकारैरध्यस्तमतिनश्वरम् ॥ १४ ॥
अस्वतन्त्रं कर्मवशात् प्रविशन् निर्विशन्नपि ।
प्रवसन्नपि संसारे भ्रमत्यात्मा ह्यलक्षितः ॥ १५ ॥
शरीराणि तथैतानि पञ्चधा मानसानि च ।
जरायुजान्यण्डजानि स्वेदजान्युद्भिदान्यपि ॥ १६ ॥
तत्र देवादिदेहाः स्युर्मानसाश्चाजरायुजाः ।
जरायुजा मनुष्याणां पशूनां च भवन्ति हि ॥ १७ ॥
सरीसृपाहिविहगशरीराण्यण्डजानि तु ।
जरायुजाश्चाण्डजाश्च देहाः स्युर्जलचारिणम् ॥ १८ ॥
स्वेदजाः क्रिमयः प्रोक्ताः स्थावराश्चोद्भिदा मताः ।
सर्वे स्वकर्मवशगा भवन्ति न भवन्ति च ॥ १९ ॥
मृतिजन्मजले घोरे सुखदुःखझषाकुले ।
शोकमोहादिकलिले त्वगाधे भवसागरे ॥ २० ॥
उन्मज्जन्तो निमज्जन्तः पुण्यपापैकबन्धनैः ।
निबद्धा देहिनः सर्वे स्वर्गभूनरकादिषु ॥ २१ ॥
मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्नायुमज्जास्थिपञ्जरे ।
त्वचावृते शरीरेऽस्मिन् सौन्दर्यं स्मर्यते कुतः ॥ २२ ॥
अस्थिपञ्जरसारेऽस्मिन् मूत्रश्लेष्ममलाशये ।
मांसकेशनखस्नायुरुधिरत्वक्समावृते ॥ २३ ॥

देहे चेत् प्रीयते कश्चित् प्रीयते नरकेऽपि सः ।
यद्वाप्यज्ञानिभिर्देहे सुखबुद्ध्यात्र भण्यते ॥ २४ ॥

शब्दादीन्द्रियसौख्यान्यप्यन्वयव्यतिरेकतः ।
असाराणि यथागीतं मत्तोन्मत्तप्रलापवत् ॥ २५ ॥

वादयन्तश्च दृश्यन्ते यथोन्मत्ता विकुर्वते ।
स्पर्शसौख्यं तथोपाधेरुपाध्यन्तरसङ्गमात् ॥ २६ ॥

व्रणादेस्तु यथापूयमूत्रादेर्निर्गमात् सुखम् ।
पामकण्डूतिसौख्यं वा तत्तुल्यं सुरते सुखम् ॥ २७ ॥

चक्षुरिन्द्रियसौख्यं यन्नृत्तकान्तादिदर्शने ।
उन्मत्तचेष्टितान्नृत्तं न किञ्चिदपि हीयते ॥ २८ ॥

स्वक्षी सुनासा सुमुखी सुदतीत्यादिदर्शने ।
सौख्यं त्वगस्थिमांसादौ कतरत् स्यान्मनोहरम् ॥ २९ ॥

आस्वाद्येषु पदार्थेषु रसनेन्द्रियचापलात् ।
क्षुत्तृण्णिवृत्त्या सौहित्यं दुःखापायो न तत् सुखम् ॥ ३० ॥

निद्रादुःखं यदि लगेत् सौख्यं स्वापे सुखं यथा ।
तदात्मसुखभुद्दिष्टं करणानां तु संहृतौ ॥ ३१ ॥

घ्रेयेष्वपि सुगन्धेषु यत्नात् प्राप्येषु दृश्यते ।
अयत्नेन वनादौ च प्राप्तुं तच्छक्यते सुखम् ॥ ३२ ॥

गर्भवासे च जनने बाल्ये वास्य कुतः सुखम् ।
अस्वतन्त्रस्येव परैर्यन्त्रितस्येव पक्षिणः ॥ ३३ ॥

यौवनेऽनिष्टसंयोगादिष्टलाभे वियोगतः ।
रागाद्याक्रान्तचित्तस्य कुतः सौख्यं शरीरिणः ॥ ३४

वार्धक्येऽप्यसमर्थस्य विषयांस्तु बुभुत्सतः ।
प्रक्षीणेन्द्रियवृत्तेस्तु रोगरागाद्युपद्रवैः ॥ ३५ ॥

पीड्यमानस्य तत्सौख्यं कुतो वास्य मरिष्यतः ।
म्रियमाणस्य यद् दुःखे नरकेऽपि न तद् भवेत् ॥ ३६ ॥

ततः पापकृतां दुःखं यमलोकाय गच्छताम् ।
तद्दर्शनेन पततां पतितानां पतिष्यताम् ॥ ३७ ॥

नरकेषु प्रसिद्धं हि दुःखं तस्मान्न भण्यते ।
यदि पुण्यकृदेव स्यात् स्वर्गे देवादिदेहवान् ॥ ३८ ॥
विमानादिषु दिव्येषु भोगेष्वनन्तेष्वपि ।
दृष्ट्वा (पापा ? स्वल्पां) श्रियं दीप्तामन्येषामात्मनोऽधिकाम् ॥ ३९ ॥
सन्तप्त एष विषयान् भुङ्क्ते दुःखं धिया वहन् ।
ततोऽपि क्षीणपुण्यानां पतनाद्यवलोक्य तु ॥ ४० ॥
यादृशं हृदये दुःखं न तद् वर्णयितुं क्षमम् ।
अथ राज्यादिषु सुखं स्याच्चेत् सन्ध्यादिदुःखिनः ॥ ४१ ॥
पुत्रेभ्योऽपि भयं यस्य तस्य सौख्यं कुतो भवेत् ।

अत्र पराशरः —

"यावतः कुरुते जन्तुः संबन्धान् मनसः प्रियान् ।
तावन्तोऽस्य निखन्यन्ते हृदये शोकशङ्कवः ॥
यद् यद् गृहे तन्मनसि यत्रतत्रावतिष्ठतः ।
*नाशव्ययादिभीत्या क परिग्रहवतां सुखम् ॥"

इति ।

तथा चाहुः —

"यतो यतो निवर्तते ततस्ततः सुखी भवेत् ।
निवर्तनाद्धि सर्वतो न वेत्ति दुःखमण्वपि" ॥

इति ।

तथापि तृष्णया जन्तुः पीड्यमानो दिवानिशम् ।
अर्थाद्यार्जनवैतृष्ण्यं न कदाचिन्निगच्छति ॥

तथाचोक्तं —

"जीर्यन्ति जीर्यतः केशा दन्ता जीर्यन्ति जीर्यतः ।
चक्षुश्श्रोत्रे च जीर्येते तृष्णैका निरुपद्रवा ॥
यत् पृथिव्यां व्रीहियवं हिरण्यं पशवः स्त्रियः ।
नालमेकस्य तु यतस्तां तृष्णां दूरतस्त्यजेत् ॥"

---

* 'नाशदाहापहरणं तत् तस्यास्यैव तिष्ठति' इति विष्णुपुराणे पठ्यते ।

अतो न कर्मणा कार्यं प्रजया वा धनेन वा ।
त्यागेनैवामृतत्वं हि प्राप्तुं शक्यं मनीषिभिः ॥ ४२ ॥

तस्माद् धर्मार्थकामेभ्यो मोक्ष एव विशिष्यते ।
अस्थिरत्वात् त्रिवर्गाणां दुस्संपादतयापि च ॥ ४३ ॥

अलमलमतिविस्तरेण । प्रस्तुतमेवानुसन्धीयते ।

इत्थं विज्ञाय संसारमसारं तद्विरागतः ।
मोक्षमार्गः परो योगः साङ्गः साध्यो विपश्चिता ॥ ४४ ॥

स च सन्न्यसनात् सम्यग् योगः प्राप्यो न चान्यथा ।
सन्न्यासो मुण्डनान्न स्याद् दण्डादेर्ग्रहणादपि ॥ ४५ ॥

काषायावरणाद्यं च मुण्डनं दण्डधारणम् ।
यदन्यदप्येवमाद्यं देहस्योक्तं न देहिनः ॥ ४६ ॥

जडस्येह शरीरस्य घटकुड्यादिधर्मणः ।
वेषलक्षणमात्रेण देही मोक्षं कथं व्रजेत् ॥ ४७ ॥

अत एव शरीरस्य कर्तृत्वं नापि भोक्तृता ।
शरीरकर्मणां कर्ता संस्कार्यस्तत्फलार्थिभिः ॥ ४८ ॥

अत एव हि सन्न्यासस्त्यागः स्यात् काम्यकर्मणाम् ।
काम्यानां कर्मणां न्यासं सन्न्यासं कवयो विदुः ॥ ४९ ॥

लोकार्थपुत्रैषणाभ्यो निवृत्तो यः सदैव हि ।
स्ववर्णाश्रमयुक्तानां तथा स्वसमयस्य तु ॥ ५० ॥

विहितानां तु धर्माणां तत्फलेष्वनपेक्षया ।
ईश्वरार्पणबुद्ध्या तु करणं न्यास इष्यते ॥ ५१ ॥

तद्वान् यतिश्च सन्न्यासी न स्यात् केवलमुण्डितः ।
ज्ञेयः स नित्यसन्न्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति ॥ ५२ ॥

ब्रह्मचारी गृहस्थो वा वानप्रस्थोऽथवा यतिः ।
चीरवासा जटी वापि द्विदण्डो वाथ मुण्डितः ॥ ५३ ॥

विवासाः शुक्लवासो वा काषायवसनोऽथवा ।
कर्मसन्न्यासनं कृत्वा साङ्ख्ययोगं समाश्रितः ॥ ५४ ॥

---

१. 'स' ख. पाठः.

शिवानुग्रहमासाद्य योगी मोक्षमवाप्नुयात् ।
विज्ञाय संसारमसारमेवं वैराग्यतोऽनुग्रहतश्च शम्भोः ।
संप्राप्य योगं तु गुरूपदेशाद् योगी विमुक्तिं न चिरादुपैति ॥ ५५ ॥

इति श्रीमदीशानशिवगुरुदेवपद्धतौ सिद्धान्तसारे
उपरिभागे योगपादे योगलक्षणं नाम
प्रथमः पटलः ॥

अथ द्वितीयः पटलः ।

अथ योगस्तु विज्ञेयो गुणैश्वर्यविमुक्तिदः ।
चित्तवृत्तिनिरोधं तु योगमाह पतञ्जलिः ॥ १ ॥
युजेर्धातोः समाधौ तु क्षेत्रज्ञपरमात्मनोः ।
युक्तिर्योगः समुद्दिष्टस्तथाचाह महामुनिः ॥ २ ॥
"मनो हि सर्वभूतानां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
वृत्तिहीनं मनः कृत्वा स्वात्मानं परमात्मनि ॥
परमात्मा समायोज्य योगं कु + + + + ।
+ + + + विमुक्तैः स्यान्मुख्योऽयं योग इष्यते ॥"

इति ।

सम्यक् शिवगतं चित्तं यदा न चलति स्थिरम् ।
शिवत्वव्यक्तभावस्य कैवल्यं योग इष्यते ॥ ३ ॥
तच्च रागादिदोषाणां वर्जनेन प्रकाशते ।
ते च नश्यन्ति रागाद्या योगाङ्गानां निषेवणात् ॥ ४ ॥
योगाङ्गानि च तान्यष्टौ प्रवदन्ति हि तद्विदः ।

तद्यथा —

यमाश्च नियमास्तद्वदासनं प्राणसंयमाः ॥ ५ ॥
प्रत्याहारा धारणाश्च ध्यानानि च समाधयः ।
यमाः पञ्चप्रकाराः स्युर्नियमाश्चैव पञ्चधा ॥ ६ ॥
आसनानि च पञ्च स्युः प्राणायामास्तु नैकधा ।
प्रत्याहाराः पञ्चविधा धारणा बहुधा स्मृताः ॥ ७ ॥

---

१. 'नः' ।, २. 'रात्मना स', ३, 'क्तिः' क. पाठः.

ध्यानानि नैकधा त्वेकः समाधिरथवा त्रिधा ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ॥ ८ ॥
यमाः पञ्चविधास्तेषां पृथग्भेदा भवन्ति हि ।
मनोवाक्कर्मभिर्हिंसास्त्रिविधाः प्राणिनामिह ॥ ९ ॥
ताभ्यो निवृत्तिं सर्वत्र अहिंसां परिचक्षते ।
सत्यं यथार्थकथनं सर्वभूतहितं च यत् ॥ १० ॥
परपीडाकरं सत्यमेवं सत्यं विदुर्बुधाः ।
असत्यमपि भूतानां हितं चेत् सत्यमेव तत् ॥ ११ ॥
परपीडाकरं सत्यं यदा मौनं तदा भजेत् ।
अन्यैः परिगृहीतानां त्यक्तानां वाश्रमादिषु ॥ १२ ॥
निक्षिप्तानां तृणानां वा कर्मणा मनसा गिरा ।
परार्थानामनादानमस्तेयं परमं स्मृतम् ॥ १३ ॥
ब्रह्मचर्यमिति प्राहुरिन्द्रियाणां तु संयमम् ।
तत्राप्युपस्थविषयनिवृत्तिं तु विशेषतः ॥ १४ ॥

किन्तु,

दर्शनस्पर्शनापेक्षासङ्कल्पाभाषणादिभिः ।
योषित्संभोगवैमुख्यं ब्रह्मचर्यं परं विदुः ॥ १५ ॥
तत्रापि च गृहस्थानां स्वदारानव्यतिक्रमात् ।
ऋतुस्नाताभिगमनं ब्रह्मचर्यं परं स्मृतम् ॥ १६ ॥
अर्जनक्षयसंरक्षाहिंसादोषादिदर्शनात् ।
अस्वीकरणमर्थानां मुख्यः स्यादपरिग्रहः ॥ १७ ॥
भिक्षूणामयमुद्दिष्ट अन्येषामन्यथा स्मृतः ।
ब्रह्मचारी गृहस्थो वा वानप्रस्थोऽथवा मुनिः ॥ १८ ॥
सकुटुम्बस्तु यस्तस्य गुर्वादीनां तु पुष्टये ।
असत्प्रतिग्रहेभ्यस्तु निवृत्तिरपरिग्रहः ॥ १९ ॥

॥ एवं यमाः ॥

नियमाः शौचसन्तोषौ स्वाध्यायस्तप एव च ।
तद्वदीश्वरपूजेति पञ्च भिन्नास्तु ते पुनः ॥ २० ॥

१. 'तत् परपीडाकरं सत्यं यदा', २. 'आ' क. पाठः.

शौचं तु शुद्धिर्विज्ञेया मनोवाक्कायकर्मणाम् ।
अचिन्तनमकृत्यानां यत् तच्छौचं तु मानसम् ॥ २१ ॥

अश्ली(नं? बं) वाचिकं स्यात् तु कायिकं तु मृदा जलैः ।
मलानां क्षालनञ्चान्तःकरणस्य विशोधनम् ॥ २२ ॥

पापानामननुष्ठानं कर्मिणां शौचमिष्यते ।
वर्णाश्रमादिधर्माणामविरोधागतेन तु ॥ २३ ॥

धनधान्यादिना वृत्त्या तृप्तिः सन्तोष उच्यते ।
(ग)तेष्वननुशोकः स्याद् भविष्यार्थेष्वलोलता ॥

वर्तमानेष्वसक्तिश्च सन्तोषः परिपठ्यते ।
हर्षागमेष्वनुत्सेकः शोकस्थानेष्वशोकता ॥ २५ ॥

समता चापि सर्वेषु सोऽपि सन्तोष उच्यते ।
प्रणवस्य तथाभ्यासस्तथोपनिषदामपि ॥ २६ ॥

तत्फलानभिसन्धानात् स्वस्वमन्त्रजपोऽपि च ।
स्वाध्याय इति निर्दिष्टस्त्रिविधोऽपि च योगिनाम् ॥ २७ ॥

तथाचाहुः —

"स्वाध्यायाद् योगमासीत योगात् स्वाध्यायमात्मनि ।
स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥

शब्दब्रह्म च तद् ब्रह्म वेदितव्ये उभे अपि ।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥"

इति ।

एकभुक्तोपवासाद्यैः कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।
कर्शनं तु शरीरस्य यत्तत्तप उदाहृतम् ॥ २८ ॥

तत्राप्यनशनं नेष्टं नेष्टमत्यशनं तथा ।
व्रतचोदितकालाशी तपस्वी योगभाग् भवेत् ॥ २९ ॥

तथाचाह भगवान् —

"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति नचैकान्तमनश्नतः ।
नचातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नापि चार्जुन! ॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥"

इति ।

आभ्यन्तरैस्तथा बाह्यैर्द्रव्यैर्गन्धादिभिः क्रमात् ।
चोदिताराधनं शम्भोर्यत् तदीश्वरपूजनम् ॥ ३० ॥
तत्राप्यनभिसन्धाय फलं भक्त्योपपत्तितः ।
देवस्येष्टस्य यजनं कर्मणा मनसापि च ॥ ३१ ॥
योगिनां योगसिद्ध्यर्थं शस्तमीश्वरपूजनम् ।
याज्ञवल्क्यो वसिष्ठश्च योगाचार्यौ महामुनी ॥ ३२ ॥
पृथग्यमांश्च नियमान् दशभेदानिहोचतुः ।
"अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ ३३ ॥
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमादयः ।
तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥ ३४ ॥
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ।
एते तु नियमाः" । इति

॥ नियमाः ॥

आसनान्यपि चोक्तानि बहुधा पूर्वपद्धतौ ॥ ३५ ॥
तेषां पञ्चैव शस्तानि योगसिद्धिकराणि वै ।
स्वस्तिकं पद्मसंज्ञं च भद्रं योगासनं तथा ॥ ३६ ॥
गोमुखं चेति तेषां तु लक्षणं पृथगुच्यते ।

उपविश्य तु विष्टरेऽथ जान्वोर्विवरेऽङ्गुष्ठनिपीडनं विधाय ।
ऋजुमध्यगलक्षणाग्रकायो भवति स्वस्तिकमासनं निविष्टम् ॥ ३७ ॥
चरणाग्रयुगं तथोपरिष्टादधिरोप्योरुयुगस्य मूलदेशे ।
उपविश्य पुरेव पद्मसंज्ञं कथितं तद्विपरीततस्तु भद्रम् ॥ ३८ ॥
अधिरोप्य तु दक्षिणाङ्घ्रिमूरावथ सव्यं चरणं तु दक्षिणोरौ ।
अधिरोप्य पुरेव सूपविष्टो यदि योगासनमिष्टदं तदाहुः ॥ ३९ ॥
वृषणे तु निगृह्य वामजङ्घापदगुल्फे त्वधिरूढसस्फिगूरूः ।
उपरिस्थितदक्षिणोरुजानुः खलु योगी स तु गोमुखासनस्थः ॥ ४० ॥

॥ आसनानि ॥

प्राणस्य धारणं देहे प्राणायाम इतीरितः ॥ ४१ ॥

स च नैकविधः प्रोक्तो योगशास्त्रविशारदैः ।
पूरकः कुम्भकश्चैव रेचकश्चेति ते त्रयः ॥ ४२ ॥

प्राणसंयमनासां तु खात्यान्यङ्गान्यनुक्रमात् । (?)
त्रिभिरङ्गैर्युतस्त्र्यंग स्याकुत्पूरकं विना (?) ॥ ४३ ॥

नासापुटेन वामेन पूरयेदुदरेऽनिलम् ।
निर्दिष्टोद्घातमात्राभिर्विज्ञेयः स तु पूरकः ॥ ४४ ॥

पूरितस्याथवा वायोः केवलस्य निरोधतः ।
संपूर्णकुम्भवत् तिष्ठेद् यदासौ कुम्भकः स्मृतः ॥ ४५ ॥

वामेतरेण घ्राणेन (मा?म)रुतः पूरितस्य तु ।
शनैः क्रमेण यो मोक्षो रेचकः परिपठ्यते ॥ ४६ ॥

तत्र षोडशमात्रस्तु सामान्यः पूरको मतः ।
कुम्भकः षष्टिमात्रः स्यात् पञ्चोद्घातस्तु संस्मृतः ॥ ४७ ॥

युग्मोद्घातो रेचकः स्याच्चतुर्विंशतिमात्रकः ।
प्राणायामो ह्ययं मन्दो मध्योऽस्माद् द्विगुणो भवेत् ॥ ४८ ॥

त्रिगुणस्तूत्तमो ज्ञेयः क्रमेणाभ्यासयोगतः ।
अगर्भाश्च सगर्भाश्च प्राणायामास्तु ते स्मृताः ॥ ४९ ॥

अन्तर्मन्त्रजपोपेताः प्राणायामाः सगर्भकाः ।
अन्तर्जपविहीना ये ते त्वगर्भा इति स्मृताः ॥ ५० ॥

प्राणयामादगर्भात् तु सगर्भः श्रेष्ठ उच्यते ।

तद्यथा —

कुम्भीकृत्योदरे वायुं स्वस्वमन्त्रं धिया जपेत् ॥ ५१ ॥
प्राणायामं सगर्भं तु कुर्यात् तद्गतमानसः ।
एकाक्षरः स्वमन्त्रश्चेत् तस्य स्याद् द्विशतं जपः ॥ ५२ ॥

प्रत्यक्षरविवृद्धयात्वा त्रिंशद्वर्णाननुक्रमात् ।
भावयित्वायतप्राणः प्राणायामं समाचरेत् ॥ ५३ ॥

---

१. 'ह्यापयि' ख. पाठः

अष्टार्णादिप्रकृत्यन्तं तत्राप्येकैककलोपतः ।
प्राणायामा विधातव्यास्तत्तद्ध्यानोपबृंहिताः ॥ ५४ ॥

तत्र विज्ञाय देहं च नाडीर्वायुं च तत्स्थितम् ।
तच्छुद्धिं च विधायाथ प्राणायामं समाचरेत् ॥ ५५ ॥

तद्यथा —

षण्णवत्यङ्गुलो देहो देहो लब्धाङ्गुलैः स्वकैः ।
ऊर्ध्वं शरीरादधिकं प्राणः स्याद् द्वादशाङ्गुलम् ॥ ५६ ॥

मेढ्रादूर्ध्वं द्व्यङ्गुलं तु देहमध्यमुदीरितम् ।
मूलाधारः स च त्र्यश्रो देवादीनां नृणामपि ॥ ५७ ॥

पश्वादीनां तु वेदाश्रस्त्वण्डजानां तु वर्तुलम् ।
चतुष्पदानां हृन्मध्ये क्रोडमध्येऽण्डजन्मनाम् ॥ ५८ ॥
मूलादूर्ध्वं मनुष्याणां नाभिकन्दो नवाङ्गुलात् ।
नाभिचक्रं तदूर्ध्वं तु द्वादशारमसुस्थितिः ॥ ५९ ॥
नाभेरधस्तात् कन्दाख्ये कुण्डलिन्यष्टवर्तुला ।
प्रसुप्तभुजगाकारा चतुरङ्गुलविस्तृता ॥ ६० ॥
द्वासप्ततिसहस्राणि नाड्यस्तन्मध्यनिर्गताः ।
अष्टाविंशतिसंख्याः स्युस्तासां मुख्यास्तु नाडयः ॥ ६१ ॥
तासां च दश वै श्रेष्ठा इडाद्यास्तास्वपि त्रयम् ।
इडा पिङ्गा सुषुम्ना च गान्धारी हस्तिजिह्विका ॥ ६२ ॥
सुयशालम्बुषा पूषा कुहूश्चैव च शङ्खिनी ।
एतास्विडा पिङ्गला च सुषुम्ना चोत्तमाः स्मृताः ॥ ६३ ॥
तासामथ सुषुम्नाख्या ब्रह्मनाडी परा स्मृता ।

इति नाडीदशकम् ॥

विमला घोषणी पृथ्वी ततस्त्वाप्यायनी मता ॥ ६४ ॥

तेजोवती वायवी च गगना चैव रोधनी ।
रसावाहा च मृद्वङ्गी स्रंसनी चापि मर्शनी ॥ ६५ ॥

शब्दस्पर्शवहे दूर्णा सुरूपा रसधारणी ।
सर्वगा चेति निर्दिष्टा नाडयोऽष्टादश क्रमात् ॥ ६६ ॥

अथ प्राणादयः पञ्च नागाद्याश्चापि पञ्च हि ।
प्राणस्तु हृत्पद्मगत आसनाद्धृदयस्थितिः ॥ ६७ ॥

निःश्वासोच्छ्वासकासादीन् कुर्वन् वक्षः समाश्रितः ।
प्रयाणं कुरुते नित्यं य (स्या ? स्मात्) प्राणः प्रकीर्तितः ॥ ६८ ॥

अवाङ्मूत्रमलादीनां[1]मपानो(?) हस्तादिसन्धिगः ।
हानोपादानकर्मा च तस्माद् व्यान इति स्मृतः ॥ ६९ ॥

ऊर्ध्वं नयत्युदानस्तु नाभेराशिरसि स्थितः ।
गात्रनेत्रविकाराद्यं कर्मोदानस्य तु स्मृतम् ॥ ७० ॥

समानः सर्वकायं तु व्याप्य सन्धिषु च स्थितः ।
त्वगसृङ्मांसमेदोऽस्थिसंस्था नागादिवायवः ॥ ७१ ॥

ललाटिकोरश्शङ्खांसनाभिस्थास्ते त्वनुक्रमात्(?) ।

अथ वर्णाः—

नीलेन्द्रगोपगोक्षीरविद्युदर्केन्दुसप्रभाः ॥ ७२ ॥

कुन्दभिन्नाञ्जनार्काश्मकुसुम्भकुसुमोपमाः ।
आहारपचनाद्यन्तं प्राणकृत्यमितीरितम् ॥ ७३ ॥

पोषणाद्यं समानस्य कर्मेति परिपठ्यते ।
उद्गाराद्यं तु नागस्य कूर्मस्योन्मीलनादिकम् ॥ ७४ ॥

कृकरस्य क्षुतं कर्म जृम्भाद्यं देवदत्तजम् ।
धनञ्जयस्य शो (भा? षाद्यं) मृतं च न विमुञ्चति ॥ ७५ ॥

मध्येन तु शरीरस्य सुषुम्ना सूत्रवत् स्थिता ।
बिन्दोर्मूर्धानमासाद्य ब्रह्मरन्ध्रेण निर्गता ॥ ७६ ॥

इडा च पिङ्गला चैव वामतोऽस्याश्च दक्षिणे ।
सुषुम्नायां स्थिते वामदक्षिणप्राणयोः सृते[2] ॥ ७७ ॥

इडापृष्ठात्तु गान्धारी सव्यनेत्रविनिर्गता ।
हस्तिजिह्वा च वामाङ्घ्रेरङ्गुष्ठाग्राद् विनिर्गता ॥ ७८ ॥
सुयशा दक्षिणस्याङ्घ्रेर्ज्येष्ठिकाग्रान्तनिर्गमा ।
अलम्बुषा त्वधो नाभेः पायुमूलान्तनिर्गमा ॥ ७९ ॥

---

१. 'नां व्यानो ह' क. पाठः. २. 'स्मृ' ख. पाठः.

पूषा तु पिङ्गलापृष्ठाद् दक्षिणश्रोत्रनिर्गता ।
नाड्यो विमलाद्यास्तु दश हस्ताग्रनिर्गताः ॥ ८० ॥
कुहूस्तु पिङ्गलापृष्ठाद् दक्षिणाक्षिविनिर्गता ।
विश्वोदरोदरं याता सरस्वत्यपि मेढ्गा ॥ ८१ ॥
अन्तस्सुषिरसंयुक्ताः सर्वा अपिच नाडयः ।
पूर्णरक्ताश्च ताः सर्वाः पद्मतन्तुवि + + + ॥ ८२ ॥
तासां शाखोपशाखानां भेदस्तु बहुधा स्मृतः ।
देहाद् बहिर्निर्गताग्रा रोमसंज्ञाः शरीरगाः ॥ ८३ ॥
श्मश्रूणि मुखजातानि केशाः शिरसि निर्गताः ।
तिस्रः कोट्योऽर्धकोटिश्च केशरोमाणि देहगाः ॥ ८४ ॥
जरायुजानां देहेषु पशूनां त्रिगुणाः स्मृताः ।
पक्षिणां तु ततोऽर्धार्धं सिरारोमाणि संख्यया ॥ ८५ ॥
सिरारोमादिनियमो नहि कीटादिजातिषु ।
स्थावराणामपि तथा सर्वे ते प्राणिनः स्मृताः ॥ ८६ ॥
एवं नाडीर्विदित्वा तु प्राणायामं समाचरेत् ।
एवं यमाश्च नियमा(नि ? श्च) तथासनानि
प्राणादयश्च पवना अपि नाडिचक्रम् ।
योगस्य यानि बहिरङ्गतयोदितानि
सेव्यानि तानि विदितानि यथोपदेशम् ॥ ८७ ॥

इति श्रीमदीशानशिवगुरुदेवपद्धतौ सिद्धान्तसारे उपरिभागे
योगपादे योगलक्षणादिपटलो द्वितीयः ॥

अथ तृतीयः पटलः ।

अथ योगं विविदिषुः प्राप्य योगविदं गुरुम् ।
शुश्रूषार्थप्रदानाद्यैराराध्य परितोष्य च ॥ १ ॥
तस्माद् विज्ञाय योगं तु दत्वा तु गुरुदक्षिणाम् ।
अनुज्ञातस्तु गुरुणा गत्वा देशं मनोरमम् ॥ २ ॥

---

१. 'कुण्डला' ख. पाठः. २. 'णो' क. पाठः. ३. 'ना', ४. 'हा' ख. पाठः

पुण्यक्षेत्रनदीतीर्थवनसानुमदादिकम् ।
तत्राश्रमे मठे वाथ प्राज्य[1]मूलफलोदके ॥ ३ ॥
ग्रामे देवालये वापि स्वगृहे वा मनोरमे ।
परिशुद्धा(त्म)वान् योगी निस्संगो विजितेन्द्रियः ॥ ४ ॥
स्ववर्णाश्रमकर्माणि चोदितानि समाचरन् ।
युक्ताहारविहारस्तु युक्तस्वप्नात्त्रबोधनः ॥ ५ ॥
शान्तास्त्रिषवणस्नायी सर्वत्र समदर्शनः ।
पिचुतूलादिसंपूर्ण आसने सोत्तरच्छदे ॥ ६ ॥
विशुद्धे सम्यगासीनो विजितासनमास्थितः ।
विनायकं गुरुं चाथ नमस्कृत्य ततः शिवौ ॥ ७ ॥
ऋजुकायशिरोग्रीवः कृत्वान्तर्यजनं हृदि ।
योगं युञ्जीत मतिमान् न द्रुतं न विलम्बितम् ॥ ८ ॥
अथ ये ग्रन्थयः पञ्च भूतशुद्धौ प्रदर्शिताः ।
हृत्कण्ठतालुभ्रूमध्यब्रह्मरन्ध्रस्थिताः क्रमात् ॥ ९ ॥
तानूर्ध्ववायुना भित्त्वा मुक्त्वा दक्षिणनासया ।
वामनासापुटेनाथ पूरयेन्मरुतोदरम् ॥ १० ॥
पूरकस्तु स विज्ञेयो मात्राषोडश(का ? को) विधिः ।
निरुन्ध्यान्निर्गमं तस्य कुम्भकाख्यः स तु स्मृतः ॥ ११ ॥
स चापि षष्टिमात्रः स्याद् रेचकस्तस्य रेचनात् ।
विधाय वामघ्राणं तु दक्षिणेनैव रेचयेत् ॥ १२ ॥
स तु रेचक उद्दिष्टो मानं तेषां निगद्यते ।
पूरके ध्यष्टमात्राभिर्नाभिपद्मे चतुर्मुखम् ॥ १३ ॥
अकारमूर्तिमगुणं समाधिस्थं चतुर्भुजम् ।
कुम्भके च चतुष्षष्टिमात्रामात्रं तु धारयेत् ॥ १४ ॥
उकारमूर्तिं शङ्खाभं वासुदेवं हृदम्बुजे ।
शङ्खचक्रधरं सौम्यं समाधिस्थं चतुर्भुजम् ॥ १५ ॥
किरीटिनं स्मरेच्छक्त्या यावत् तावत् तु कुम्भयेत् ।
रुद्रं मकारमूर्तिं तु भ्रूमध्यकमले स्मरन् ॥ १६ ॥

---

१. 'ण्य' क. पाठः.

शुक्लवर्णं समाधिस्थं चतुर्बाहुं त्रिलोचनम् ।
एणटङ्कधरं सौम्यमिन्दुमौलिं कपर्दिनम् ॥ १७ ॥
मात्राद्वादशमात्रं तु दक्षिणेनैव रेचयेत् ।
अथ प्रणवतो वायुं समापूर्य भ्रुवोऽन्तरात् ॥ १८ ॥
बिन्दुमत्यक्षरे तस्मिन् नियम्यात्मानमात्मनि ।
मनसा तपदोङ्कारं जपेन्मात्रत्रयाधिकम् ॥ १९ ॥
एष प्राणजयोपायो दृष्टादृष्टफलप्रदः ।
भूतशुद्ध्युक्तमार्गेण प्राणायामास्तु पञ्च ते ॥ २० ॥
शोषणाद्यास्त्रयश्च स्युः सहैतान् पृथगाचरेत् ।
सन्ध्ययोर्वायुमाकृष्य पिबन् वाग्मी च जायते ॥ २१ ॥
व्याधयो ह्यस्य नश्यन्ति मासान् मासैस्तु वा क्रमात् ।
बधिरो मूर्ध्न्यथात्मानमाधायापूर्य मारुतम् ॥ २२ ॥
पिधाय सर्वद्वाराणि व्योमेन्दोरमृताप्लुतम् ।
कर्णाभ्यां विसृजेद् वायुं बाधिर्यादेष मुच्यते ॥ २३ ॥
पार्श्वयोर्वाथ नाभौ वा धारयेद् गुल्मशूलनुत् ।
यत्र यत्र रुजा देहे तत्र तत्र तु मारुतम् ॥ २४ ॥
आरोप्य प्राणनियमात् तं तं रोगं व्यपोहति ।
अथापानं समुत्कृष्य वह्निस्थाने नियोजयेत् ॥ २५ ॥
निरुन्ध्याच्च षडक्षाणि ततो नादः प्रवर्तते ।
नाभेरामूर्धतो वीणाध्वनिर्नादः प्रवर्तते ॥ २६ ॥
सुषुम्नयोर्ध्वङ्गमया तच्छ्रुत्वासौ विमुच्यते ।
ब्रह्मरन्ध्रेण तस्याथ प्राणोऽप्युच्चरतीच्छया ॥ २७ ॥
हृदयाम्भोरुहान्तःस्थः प्राणो हंस इतीरयन् ।
उच्छ्वासं जनयेच्छश्वदहोरात्रे तु संख्यया ॥ २८ ॥
षष्ट्युच्छ्वासः स्मृतः प्राणः षट् प्राणा घटिका स्मृता ।
घटिकानां स्मृतः षष्ट्या त्वहोरात्रस्तु मानुषः ॥ २९ ॥
श्वासनिःश्वासविच्छेदः प्राणायामात् प्रवर्तते ।
अथोदरे नाभिपद्मे ध्यात्वा तु चतुराननम् ॥ ३० ॥

अकारमूर्तिमिडया पूरयेन्मरुतोदरम् ।
कुम्भीकृत्य यथापूर्वं धियैव प्रणवं जपन् ॥ ३१ ॥
स्थिरीकृत्य तु संहृत्य रेचयेद् दक्षिणेन तु ।
अथवा हृदयाब्जस्थं वासुदेवं चतुर्भुजम् ॥ ३२ ॥
शङ्खचक्रधरं सौम्यं शुक्लवर्णं किरीटिनम् ।
चतुर्बाहुमुदारस्थमुकारमयविग्रहम् ॥ ३३ ॥
स्मरञ्जपन् धिया तारं पूर्ववत् पूरकुम्भकौ ।
रेचकं च विधाय स्यात् प्राणायामस्तु वैष्णवः ॥ ३४ ॥
भ्रुवोरन्तरतोऽम्भोजे मकारमयविग्रहम् ।
भस्माङ्गरागधवलं रुद्रं ध्यायंस्त्रिलोचनम् ॥ ३५ ॥
सूपविष्टं चतुर्बाहुं पूर्ववत् प्रणवं जपेत् ।
पूरकाद्यैर्यथापूर्वं रौद्रोऽयं प्राणसंयमः ॥ ३६ ॥
बिन्दुस्थानेऽम्बुजासीनमष्टबाहुं चतुर्मुखम् ।
ईश्वरं प्रोक्तरूपादिं ध्यायंस्तारं जपन् धिया ॥ ३७ ॥
पूरकाद्यैर्यथापूर्वं प्राणायामोऽयमैश्वरः ।
तथैव मूर्ध्नि कमले ध्यायन् देवं सदाशिवम् ॥ ३८ ॥
तारं जपन् धिया प्राग्वत् प्राणानायम्य पूर्ववत् ।
सर्वदोषहरोऽयं स्यात् सादेशः प्राणसंयमः ॥ ३९ ॥
कारणाधीशसंयुक्ताः पञ्चैते प्राणसंयमाः ।
सर्वकल्मषदोषघ्नाः सर्वे सर्वार्थसाधकाः ॥ ४० ॥
योगसिद्धिकराः पञ्च प्राणायामा भवन्ति हि ।
अथ हृत्पद्ममध्ये वा वि(न्दू? न्दौ) वा व्योमपङ्कजे ॥ ४१ ॥
सूर्यादिमण्डलाधीशतत्त्वतत्त्वेशमूर्तिभिः ।
पुर्यष्टकाष्टच्छदने स्वस्वाङ्गावरणान्विते ॥ ४२ ॥
यो यो यस्या देवताया भक्तस्तां तत्र संस्मरन् ।
तत्तन्मन्त्रं जपन् बुद्ध्या पूरकादिक्रमेण तु ॥ ४३ ॥
प्राणसंयमनं कुर्वन् योगसिद्धिमवाप्नुयात् ।
अथवा हृदयाब्जादौ पश्यञ् ज्योतिर्निरञ्जनम् ॥ ४४ ॥

ब्रह्मादिकारणोपाधिनिर्मुक्तं चिद्घनं शिवम् ।
ध्यायंस्त्रिमात्रं चिन्मात्रप्रणवं वा धिया जपन् ॥ ४५ ॥
प्राणायामं प्रकुर्वीत न चिरात् सिद्धिमश्नुते ।
मूलाब्जात् कुण्डलिन्यास्तु ध्यायञ्च्छक्तिं विनिर्गताम् ॥ ४६ ॥
विद्युल्लेखोपमामूर्ध्वङ्गमामा व्योमपङ्कजा(न्?त्) ।
परमामृतनिःष्यन्दैः प्लाव्यमानां ततोऽपि हि ॥ ४७ ॥
निवृत्तां पुनरायान्तीं मूलाम्भोजं पुनः पुनः ।
सुषुम्नयोर्ध्वं गच्छन्तीममृतासारवर्षिणीम् ॥ ४८ ॥
ध्यायञ्च्छक्तिं परां सूक्ष्मां चिन्मात्र(प्रणवं) तु वा ।
जपन् धिया यथापूर्वं प्राणानायम्य योगवित् ॥ ४९ ॥
योगसिद्धिमवाप्नोति नचिरान्नात्र संशयः ।
अथवा प्रणवाद्यां तु सप्तव्याहृतिपूर्विकाम् ॥ ५० ॥
गायत्रीं शिरसोपेतां त्रिः पठन् मनसा हृदि ।
व्योम्नि वा परमात्मानं सावित्रीं सूर्यमेव वा ॥ ५१ ॥
ध्यायन् प्रागुक्तमार्गेण पूरकादिक्रमेण तु ।
प्राणसंयमनं कुर्वन् योगी सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ५२ ॥
षड्भिर्द्वादशभिश्चाथ तथा षोडशभिः क्रमात् ।
मनोवाक्कर्मजानीह पातकानि विनाशयेत् ॥ ५३ ॥
प्राणायामस्ततश्चापि द्विगुणैस्त्रिगुणैरपि ।
अष्टोत्तरशतस्यापि(?)भ्रूणहत्यां च नाशयेत् ॥ ५४ ॥

अत्र याज्ञवल्क्यवसिष्ठौ—

''अपि भ्रूणहनं मासात् पुनात्यहरहः कृतः ।
ऋतुत्रयात् पुनात्येनं जन्मान्तरकृतादघात् ॥
वत्सरादिह सर्वज्ञो ब्रह्मविच्चापि जायते ।
प्रस्वेदकम्पोत्थानानां जननाः कुंभकाः (पुनः) ॥
कनिष्ठमध्यश्रेष्ठाः स्युः फलं तेषां च तादृशम् ।
प्राणायामैः क्रमाभ्यस्तैर्विजिताः स्युश्च वायवः ॥

निःश्वासोच्छ्वसनाद्यं च विना ज्ञानं च शक्यते ।
विनैव पूरकं तद्वद् रेचकं च विनैव तु ॥
कुम्भकेनैव सुचिरमपि तिष्ठेज्जितानिलः ।
मनोजव(इ?ग)तिश्च स्याद् दूरादर्थांश्च पश्यति ॥
खेचरो द्वादशाब्देन जरापलितवर्जितः ।
चिरजीवी च भवति ततो द्विगुणवत्सरैः ॥
ऋषिगन्धर्वदेवादीन् पश्यत्याभाषतेऽपि च ।
ततोऽपि द्विगुणैर्वर्षैर्लभते चाणिमादिकान् ॥"

प्राणायामाधिकारः ।

इन्द्रियाणां यथास्वं स्वं विषयं परिधावताम् ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारं प्रचक्षते ॥ ५५ ॥
कर्मणां वि(जि ? हि)तानां तु नित्यादीनां विधिं विना ।
मनसा ह्यनुष्ठानं प्रत्याहारं विदुर्बुधाः ॥ ५६ ॥
अथवाष्टादशस्थानेष्वाकृष्याधाय मारुतम् ।
स्ववशे स्थापनं केचित् प्रत्याहारं वदन्ति हि ॥ ५७ ॥

तानि तानि स्थानानि —

पादाङ्गुष्ठद्वयं गुल्फे जङ्घे जानूरुपायवः ।
मेढ्रं कटिस्ततः कन्दो नाभी हृदयवक्षसी ॥ ५८ ॥
कण्ठकूपं तथा तालु घ्राणं नेत्रे भ्रुमध्यकम् ।
मूर्धा चाष्टादशैतेषु स्थानात् स्थानं क्रमेण तु ॥ ५९ ॥
आकृत्य धारणं वायोः प्रत्याहारः स्मृतो बुधैः ।
अनेन रोगशान्तिः स्यादायुषो वर्धनं तथा ॥ ६० ॥

प्रत्याहाराधिकारः ।

यमाद्यैः पञ्चभिः (क?)स्तैर्विशुद्धस्य तु योगिनः ।
आत्मन्यवस्थितिं बुद्धेर्धारणं सम्प्रचक्षते ॥ ६१ ॥
प्रदेशावस्थितं देहे बुद्धेस्तु मरुता सह ।
+ + + + + + + + + + + + + + + + + ॥ ६२ ॥

+ + + + + + + + + + + + + + + + |
+ + + + + भूतेषु ब्रह्मादीन् कारणेश्वरान् ॥ ६३ ॥
जान्वादिभूतशुद्ध्युक्तमार्गेण स्वस्वबीजतः ।
स्मृत्वा बुद्धिं तु तत्रैव प्रतीत्यन्तरवर्जिताम् ॥ ६४ ॥
संस्थाप्य प्राणसहितां धारणाभिश्च पञ्चभिः ।
त्रिभिस्त्रिभिर्भवे + + + + + + + + + + + ॥ ६५ ॥
ब्रह्मादीन् कारणेशांस्तु स्वैःस्वैः संयोज्य कारणैः ।
प्रणवाक्षरसम्भेदात् क्षित्याद्यैर्मण्डलाक्षरैः ॥ ६६ ॥
निष्कले द्वादशान्तस्थे शिवे संयोज्य चिद्घने ।
तन्मयं च स्वमात्मानं [1]गं सर्ववेदिना ॥ ६७ ॥
+ + + + + + + + + + + + + + + + |
+ + + + + + + + + + + + + + + भाक् ॥ ६८ ॥

धारणाधिकारः ।

अथ ध्यानं द्विधा प्रोक्तं सकलं निष्कलं तथा ।
साकारं सकलं ध्यानं निराकारं तु निष्कलम् ॥ ६९ ॥
चतुर्भुजादिशुक्लादिद्वित्र्यक्षैकाननादिभिः ।
भेदैरिष्टसुराकारस्मरणं हृदयादिषु ॥ ७० ॥
साकारध्यानमुद्दिष्टं निराकारमथोच्यते ।
हृत्पद्मे वा भ्रुवोर्मध्ये बिन्दौ वा द्वादशान्तगे ॥ ७१ ॥
लैङ्गिकं परमं ज्योतिर्ध्यायेदङ्गुष्ठमात्रकम् ।
कदम्बगोलकाकारं भाभासितदिगन्तरम् ॥ ७२ ॥
तस्मान्नीवारशूकाभं ज्योतिरूर्ध्वं सुषुम्नया ।
निर्गतं द्वादशान्तस्थशिवेनाप्यैक्यतां गतम् ॥ ७३ ॥
स्वदेहरोमकूपेभ्यो निर्यज्ज्योतिश्शिखोज्ज्वलम् ।
विश्वमावृत्य तु व्याप्तं ध्यायेन्निश्चलमानसः ॥ ७४ ॥
ध्यानानामुत्तमं त्वेतद् योगश्चायं परो मतः ।
एवं सन्ततयुक्तात्मा योगी निर्धूतबन्धनः ॥ ७५ ॥

---

१. 'त' ख, पाठः.

अणिमादिगुणैश्वर्याण्यधिगम्याप्यविस्मितः ।
षड्र्मिभिरसंस्पृष्टो मैत्र्यादिगुणवर्जितः ॥ ७६ ॥
क्षमादमशमोपेतः सर्वभूतानुकम्पकः ।
छित्त्वा गुणमयान् पाशान् परं निर्वाणमृच्छति ॥ ७७ ॥
धारणानां द्वादशकैरायतं ध्यानमिष्यते ।
ध्यानाद् द्वादशकायामः समाधिर्भवति स्फुटम् ॥ ७८ ॥

ध्यानाधिकारः ।

समाधिः समभावः स्याज्जीवात्मपरमात्मनोः ।
तद्वच्छिवाह्वयं ब्रह्म परंज्योतिः सुनिर्मलम् ॥ ७९ ॥
एकं ज्ञानघनं शान्तं सर्वकारणकारणम् ।
अवस्थात्रयनिर्मुक्तं षड्भावविकृतेः परम् ॥ ८० ॥
सर्वानुग्राहकं विश्वव्यापि नित्यं निरञ्जनम् ।
आकाशादिमहाभूतैः शब्दाद्यैर्विषयैरपि ॥ ८१ ॥
दशेन्द्रियमनोबुद्धिसाहङ्कारगुणैरपि ।
प्राणादिभिः प्रकृत्या च पुरोगाभ्यामविद्यया ॥ ८२ ॥
नियत्या कलया कालमायाभ्यां च विवर्जितम् ।
सादेशेश्वरविद्याभिः शक्त्या चाखिलकारणम् ॥ ८३ ॥
नादान्तभासकं शश्वत् पञ्चकृत्यैकहेतुमत् ।
अनाद्यन्तं परं सूक्ष्मं तद् योऽहं सोऽहमित्यपि ॥ ८४ ॥
चित्ताधानं शिवे सम्यक् स समाधिरिति स्मृतः ।
यदा समरसं चित्तं सर्वत्र समदर्शनात् ॥ ८५ ॥
रागादिदोषरहितं हेयोपादेयनिःस्पृहम् ।
आहितं स्याच्छिवे शश्वत् समाधिः परमः स्मृतः ॥ ८६ ॥
अनात्मबुद्धिर्देहेऽस्मिन्नस्वबुद्धिश्च वस्तुषु ।
एषणात्रयमुक्तस्य कर्मपुत्रार्थवर्जनात् ॥ ८७ ॥
सर्वारम्भपरित्यागात् सर्वसङ्गविवर्जनात् ।
सर्वव्यापिनि चिन्मात्रे शिवेनैक्येन भावना ॥ ८८ ॥

अविच्छेदेन सततं समाधिः पा(शमोचनः) ।
+ + + + + + + + + + + + त एव वा ॥ ८९ ॥

जिघ्रतो मौनिनो वाचं ब्रुवतः शयितस्य वा ।
आसीनस्यापि मिषतो मीलिताक्षस्य तिष्ठतः ॥ ९० ॥

जाग्रतः स्वपतो वापि स्वप्नान् वा परिपश्यतः ।
गच्छतोऽपि यदा चेतः समाधिस्थस्य निश्चलम् ॥ ९१ ॥

करणानां तु संहाराद्व्यक्तिर्विषयेष्वपि ।
स योगः परमो ज्ञेयस्तद्वान् योगीन्द्र उच्यते ॥ ९२ ॥

ऐश्वर्याण्यणिमादीनि योगस्यावान्तरं फलम् ।
अष्टैश्वर्यगुणा योगस्यान्तराया भवन्ति हि ॥ ९३ ॥

ते(ष ? षु)योग + + + + + + + नाभिरोचयेत् ।
फलं हि मोक्षो योगस्य तस्मात् तदभिरोचयेत् ॥ ९४ ॥

एवं साङ्गोऽत्र योगस्तु समासात् संप्रदर्शितः ।
संस्मृत्य योगशास्त्रेभ्यः शिवानुग्रहतः स्फु(टम्) ॥ ९५ ॥

+ + + त्र हि मुख्यमित्थमुदितं भोगा यतो वाञ्छिताः
पश्वादिप्रविचारचारुविशदज्ञानक्रियायोगतः ।
अष्टैश्वर्यगुणास्तथैव सुलभं निःश्रेयसं श्रेय(सा)
तामीशानशिवोऽभ्यधाद् सुरगुरुः सिद्धान्ततापद्धतिम् ॥ ९६ ॥

इति श्रीमदीशानशिवगुरुदेवपद्धतौ सिद्धान्तसारे उपरिभागे
योगपादे प्राणायामादिपटलस्तृतीयः ।
योगपादः समाप्तः ॥

समाप्ता चेयमीशानशिवगुरुदेवस्य कृतिः
सिद्धान्तसारपद्धतिः ॥

शुभं भूयात् ॥

पञ्चमः पटलः

अथ मन्त्रचैतन्यकथनम् ।

श्रीपार्वत्युवाच ।।

भगवन् देवदेवेश लोकानां हितकारक ।
चतुर्वर्गप्रदं देव चैतन्यं मे प्रकाशय ।।१।।

श्रीशिव उवाच–

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि चैतन्यं परमाद्भुतम् ।
रहस्यं परमं गुह्यं गोपनीयं त्वया पुनः ।।२।।
चित्शक्त्या ध्वनितं देवि परिणामक्रमेण तु ।
वर्णभावं समाश्रित्य निर्गुणं सद्गुणात्मकम् ।।३।।
षट्चक्रञ्च तथा भित्वा शब्दरूपं सनातनम् ।
नादबिन्दु-समायुक्तं चैतन्यं परिकीर्त्तितम् ।।४।।
अथवान्य प्रकारेण श्रूयतां पद्मलोचने ।
विना येन न सिध्यन्ति जपपूजादिकानि च ।।५।।

अधुना मन्त्रचैतन्य का कथन कहा जा रहा है —

पार्वती ने कहा— हे भगवन्! आप देवतागणों के ईश्वर हैं एवं सर्वलोक हितकारक हैं। धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्षप्रदायक मन्त्रचैतन्य-पद्धति को आप मेरे निकट प्रकाशित करें ।।१।।

शिव ने कहा— हे देवि! मैं परमाद्भुत मन्त्रचैतन्य का वर्णन कर रहा हूँ, श्रवण करें। यह अत्यन्त रहस्यपूर्ण एवं गोपनीय है। आप भी इसे सर्वप्रयत्न से गोपन करें ।।२।।

हे देवि! मूलाधार से सहस्रार पर्यन्त षट्चक्र में सभीवर्ण चित्शक्ति में अवस्थान कर रहे हैं। चित्शक्ति निर्गुण होने पर भी वर्णभावाश्रय के कारण वह गुणात्मकरूप से प्रकाशित हो रहा है ।।३।।

नादबिन्दुयुक्त वर्णमयी शक्ति जब षट्चक्रों का भेदन कर उत्थित होता है, तभी वह सनातन चित्शक्ति-रूप में प्रकाशित होता है ।।४।।

हे कमललोचने! जिस मन्त्र-चैतन्य के बिना जप-पूजा प्रभृति कुछ भी सिद्ध नहीं होता है, मैं उसके प्रकारान्तर विधान को बता रहा हूँ, श्रवण करें ।।५।।

अनाहतस्य मध्ये तु ग्रथितं वर्णमुत्तमम् ।
सुषुम्नावर्त्मना देवि कण्ठदेश-विनिर्गतम् ।।६।।
चैतन्यञ्च महेशानि योगीनां योगरूपकम् ।
सहस्रारे वर्णरूपं परिणाम क्रमेण तु ।।७।।
कर्णिकामध्यसंस्थे तु नादबिन्दु समन्वितम् ।
एवं संचिन्तयेद् देवीं चैतन्यमुत्तमं पुनः ।।८।।
मन्त्राक्षराणि चित्शक्तौ ग्रथितानि महेश्वरि ।
तानि संचिन्तयेद्देवि सहस्रारे दले सदा ।।९।।
चैतन्यमन्त्ररूपा सा चैतन्यानन्ददायिनी ।
चैतन्यं नादशक्तिश्च चैतन्यं वर्णरूपकम् ।।१०।।
मणिपुरे सदा चिन्त्यं मन्त्राणां प्राणरूपकम् ।
अथवान्य प्रकारेण श्रूयतां वरवर्णिनि ।।११।।
कामबीजं रमाबीजं शक्तिबीजं सुरेश्वरि ।
एतानि पूर्वमुच्चार्य मातृकां तदनन्तरम् ।।१२।।

हे देवि! अनाहत पद्म में उत्तमवर्ण ग्रथित है। सुषुम्नावर्त्म में कण्ठदेश से वह बहिर्गत होता है ।।६।।

हे महेशानि! चैतन्य या चित्शक्ति ही योगिगणों की योगसाधना का विषयवस्तु है। वह चित्शक्ति ही सहस्रार में वर्णरूप में, परिणाम में (अर्थात् विलीन अवस्था में) कर्णिका के मध्य में नादबिन्दु-संयुक्त होकर अवस्थान कर रही है। इस रूप में देवी का (कुलकुण्डलिनी का) ध्यान करने पर उत्तम मन्त्रचैतन्य का लाभ होता है ।।७-८।।

हे महेश्वरि! मन्त्राक्षरसमूह सर्वकाल में चित्शक्ति में ग्रथित अवस्था में है। सहस्रार में सहस्रदल कमलदलसमूह में उन समस्त मन्त्राक्षरों का चिन्तन करें। जो सहस्रार में चित्शक्ति-रूप में अवस्थिता हैं, वही मन्त्रचैतन्य-स्वरूपा हैं, वहीं चैतन्य एवं आनन्द दायिनी हैं। चैतन्य ही नादरूपी शक्ति हैं एवं चैतन्य ही वर्णरूपी हैं ।।९-१०।।

मणिपुर में सर्वदा मन्त्र के प्राणरूपी चैतन्य का ध्यान करें। हे वरवर्णिनि! प्रकारान्तर से मन्त्र-चैतन्य (विधान) का श्रवण करें ।।११।।

हे सुरेश्वरि! कामबीज (क्लीं), रमाबीज (श्रीं) एवं शक्तिबीज (ह्रीं) को मातृकावर्ण के पूर्व में युक्त करें। उसके बाद, उक्त बीजत्रय-संयुक्त मातृकावर्ण के

पुटितं मूलमन्त्रञ्च शतमष्टोत्तरं जपेत् ।
कोटि-कोटि-गुणं तच्च लभते नात्र संशयः ।।१३।।
अथवान्यप्रकारेण चैतन्यं शृणु पार्वति ! ।
येन विज्ञानमात्रेण परमं पश्यति ध्रुवम् ।।१४।।
सूर्यमण्डलमध्यस्थं चिन्तयेन्मूलमन्त्रकम् ।
अष्टोत्तरशतं जप्त्वा मूलमन्त्र-स्वरूपकम् ।।१५।।
गुरुं संचिन्तयेत्तत्र शिवरूपं सनातनम् ।
शक्तिञ्च चिन्तयेत्तत्र ब्रह्मरूपां सनातनीम् ।।१६।।
एवं संचिन्तयेत् यस्तु जपेद्वापि सुरेश्वरि ।
नासाध्यं तस्य लोकेऽस्मिन् मुक्तिर्देवि करे स्थिता ।।१७।।

इति कुब्जिकातन्त्रे पार्वती-परमेश्वर-संवादे पञ्चमः पटलः ।।५।।

द्वारा मन्त्र को पुटित कर पहले अष्टोत्तरशत जप करें। (एवं उसके बाद यथाविधिनियम से केवल मन्त्र-जप करते रहें।) इसप्रकार मन्त्रजप करने पर, उसके द्वारा कोटि-कोटि गुण जपफल का लाभ होता है। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है ।।१२-१३।।

हे पार्वति! अन्य प्रकार की मन्त्र-चैतन्य-विधि को बता रहा हूँ, श्रवण करें। इस पद्धति के ज्ञानलाभ मात्र से साधक निश्चय ही इष्टदर्शन का लाभ करता है ।।१४।।

सूर्यमण्डल के मध्य में मूलमन्त्र अवस्थित है— इस प्रकार चिन्तन करते हुए अष्टोत्तर शतबार मूलमन्त्र का जप करें। उसके बाद मूलमन्त्रस्वरूप सनातन एवं शिवरूपी गुरु को उस सूर्यमण्डल के मध्य में चिन्तन करें। उन परमशिव के साथ सूर्यमण्डल के मध्य में ब्रह्मरूपा सनातनी आद्याशक्ति का भी ध्यान करें। हे सुरेश्वरि! जो व्यक्ति इस प्रकार ध्यान करता है या मन्त्र का जप करता है, त्रिभुवन में उसके लिए असाध्य कुछ भी नहीं रहता एवं मुक्ति भी उसके करतलगत हो जाती है ।।१५-१७।।

कुब्जिकातन्त्र में पार्वती-परमेश्वर-संवाद में
पञ्चम पटल समाप्त ।।५।।

षष्ठः पटलः

योनिमुद्राकथनम्।

श्रीशिव उवाच—

अथ वक्ष्ये महेशानि शरदिन्दुनिभानने ।
अतीवपरमं गुह्यं न प्रकाश्यं कदाचन ।।१।।
रहस्यं परमं गुह्यं सर्वदेवेषु वन्दितम् ।
चतुर्वेदैरगम्यन्तु संसारार्णव - तारकम् ।।२।।
सर्वाम्नायै र्महादेवि वन्दितं सुरसुन्दरि ।
गोपनीयं गोपनीयं गोपनीयं महेश्वरि ।।३।।

सम्प्रति योनिमुद्रा का कथन कहा जा रहा है —

(मूलाधार से कुलकुण्डलिनी शक्ति को क्रमान्वय से स्वाधिष्ठान, मणिपुर इत्यादि चक्र का एक के बाद एक का भेदन कर, उनको सहस्रार में आनयन-कार्य को ही तन्त्र में 'योनिमुद्रा' नाम से कहा गया है। योनिमुद्रा के सहयोग से मन्त्र का जप करने पर, मन्त्र अतिशीघ्र फल प्रदान करता है। तोड़लतन्त्र के नवम उल्लास में,षट्चक्र के किस चक्र में जप के द्वारा किस-किस फल को प्राप्त किया जा सकता है, वह वर्णित हुआ है। इस पटल में कुलकुण्डलिनी शक्ति को, विभिन्न चक्रों में स्थापित करते समय, उनके विभिन्न प्रकार के ध्यान का विषय वर्णित हुआ है। जो वेदान्त की माया है, वही तन्त्र की आद्याशक्ति है, वही कुलकुण्डलिनी हैं एवं वही दक्षिणाकालिका हैं। 'दक्षिणा' शब्द कालिका का विशेषण-मात्र है। पूर्व अध्याय में उक्त हुआ है कि—मातृकावर्णसमूह चैतन्यरूपी है एवं चैतन्यशक्ति में वे अवस्थान करते हैं। अत: चैतन्यरूपिणी कुलकुण्डलिनी के उत्थापन के साथ अभीष्ट मन्त्र का जप करने पर, वह द्रुत सिद्ध होता है, इस विषय में आश्चर्य क्या है?)

शिव ने कहा—हे महेशानि, हे शरदिन्दु-निभानने! इसके अनन्तर मैं चतुर्वेद के भी अगम्य संसारार्णव-त्राणकारी, सर्वदेववन्दित, अतिशय रहस्यजनक एवं परम गोपनीय तथ्य को बता रहा हूँ। यह परमतत्त्व अतीव गोपनीय है। कदापि किसी के भी निकट इसे प्रकट न करें ॥१-२॥

हे महादेवि, हे सुरसुन्दरि! यह परम गुह्यतत्त्व सर्वाम्नाय-वन्दित है अर्थात् यह गुह्यतत्त्व ही सर्वतन्त्रों में श्रेष्ठ एवं सारतत्त्व है। हे महेश्वरि! सर्वदा सर्वप्रयत्न से इसे गोपन करें ॥३॥

न प्रकाश्यं महादेवि स्वयोनिरिव पार्वति ।
निशीथे नग्नकेशस्तु नग्नशक्ति-समन्वितः ।।४।।
चिन्तयेदिष्टदेवीं च योगिनां योगरूपिणीम् ।
गुह्यदेशे नामपाद-गुल्फं संयोजयेत् सुधीः ।।५।।
शरीरं च स्थिरीकृत्य जिह्वायां तालुकां न्यसेत् ।
नासाग्र-नेत्रयुग्मञ्च कर्त्तव्यं च महेश्वरि ।।६।।
कण्ठासमं तथा कृत्वा चिन्तयेत् वाहिनीं शिवाम् ।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं मूलाधार-निवासिनीम् ।।७।।
प्रातराधार-कमले हुतभुङ्मण्डले स्थिताम् ।
चतुर्भुजां महादेवीं परमामृत-बृंहिताम् ।।८।।
श्यामवर्णां महादेवीं महापद्मासनस्थिताम् ।
अभयं वरदञ्चैव दक्षिणे धारिणीं सदा ।।९।।
खड्गं मुण्डं वामभुजे धारयन्तीं सनातनीम् ।
मुक्तकेशीं स्मितमुखीं श्मशानालय वासिनीम् ।।१०।।
दन्तुरां दक्षिणे व्यापि मुक्तकेशीं दिगम्बरीम् ।
शवानां करसंघातैः कृतकाञ्चीं हसन्मुखीम् ।।११।।

हे महादेवि! यह गुह्यतत्त्व स्व-योनिवत् गोपनीय है। निशीय में नग्नकेश एवं नग्नशक्ति-समन्वित साधक योगिगणों के योगरूपिणी स्वीय इष्टदेवी का चिन्तन करें। (इस स्थल पर 'इष्टदेवी' शब्द से 'कालिकादेवी' को समझना चाहिए।) हे महेश्वरि! गुह्यदेश में वामपद के गुल्फ का संयोग कर देह को स्थिर-रूप में रक्षा करें। उसके बाद सुधी साधक तालुमूल में जिह्वाग्र का संयोग करके, नासाग्र में उभय चक्षुओं की दृष्टिओं को सन्निबद्ध कर, अवस्थान करें ।।४-६।।

उसके बाद कण्ठदेश को समभाव (ऋजुभाव) में रक्षा कर, मूलाधार-निवासिनी भुजङ्गरूपिणी परम शिवारूपिणी आद्याशक्ति का चिन्तन करें ।।७।।

(मूलाधार में देवी का ध्यान इस प्रकार है) — प्रातःकाल आधारकमल पर अग्निमण्डल में स्थिता, परमामृत में वर्द्धिता, महादेवी आद्याशक्ति, श्यामवर्णा, महापद्मासनस्थिता हैं। वह चतुर्भुजा हैं। वह सर्वदा दक्षिण (दाहिने) दिशा के ऊर्ध्वहस्त में अभय (मतान्तर में अभयमुद्रा) एवं निम्नहस्त में वर (मतान्तर में वरमुद्रा) को धारण की हुई हैं ।।८-९।।

वह वामदिशा के ऊर्ध्वहस्त में खड्ग एवं निम्न हस्त में नरमुण्ड को धारण की हुई हैं। वह सनातनी, महामाया, मुक्तकेशी, स्मितहास्यमुखी एवं श्मशानालयवासिनी हैं ।।१०-११।।

लम्बमानां मुण्डमालां धारयन्तीं सदा शिवाम् ।
शवस्य हृदये चैव दक्षपादं निवेशिताम् ।।१२।।
महाकालेन रत्यर्थमत्यन्तलालसां पराम् ।
चन्द्र-सूर्य-बह्निरूप-लोचनत्रय-संयुताम् ।।१३।।
अर्द्धचन्द्रधरां देवीं पीनोन्नत-पयोधराम् ।
शिवाभिर्घोररावाभिश्चतुर्दिक्षु समन्विताम् ।।१४।।
चतुर्वेदैरपाराञ्च सर्वदेव-विभूषिताम् ।
कामदां कामरूपाञ्च भक्तानां त्राणकारिणीम् ।।१५।।
चतुर्वर्गप्रदां भीमां वन्दे दक्षिणकालिकाम् ।
स्वाधिष्ठाने महादेवि चिन्तयेद् बिन्दुरूपकम् ।।१६।।
तत्र देवीं च संचिन्त्य निर्मलां विश्वरूपिणीम् ।
अभयं वरदञ्चैव हस्तञ्च सुरसुन्दरि ।।१७।।
धनुर्बाणधरां देवीं पाशाङ्कुशधरां पुनः ।
बाणलिङ्ग-समायुक्तां नीलवर्णानल-प्रभाम् ।।१८।।

परम शिवानी, गलदेश में लम्बमान मुण्डमाला को धारण कर, शव के हृदय पर, उनके दक्षिण पद को स्थापित कर, दण्डायमान हैं ।।१२।।

वह महाकाल के साथ रमण करने के लिए अत्यन्त लालसा परायणा बनकर अवस्थिता हैं। वह त्रिनयना हैं। उनका नयनत्रय चन्द्र, सूर्य एवं वह्नि स्वरूप हैं ।।१३।।

देवी अर्द्धचन्द्रधारिणी, पीनोन्नतपयोधरा एवं चतुर्दिशाओं में घोररावा शिवाकुलपरिवेष्टिता हैं ।।१४।।

सर्वदेव-विभूषिता, चतुर्वेद-के द्वारा उपासिता, कामदायिनी, कामरूपा एवं भक्तों के त्राणकारिणी, चतुर्वर्गप्रदा, भीमा, दक्षिणा कालिका की वन्दना कर रहा हूँ। (इस रूप में, मूलाधारचक्र में परमशिवा का ध्यान करें। इसके अनन्तर स्वाधिष्ठानचक्र में कुलकुण्डलिनी को ध्यान को कहा जा रहा है)— हे महादेवि! स्वाधिष्ठान में परमा शिवा का बिन्दुरूप में ध्यान करें ।।१५-१६।।

स्वाधिष्ठान में विश्वरूपिणी निर्मलादेवी का चिन्तन करें। हे सुरसुन्दरि! स्वाधिष्ठान में देवी चतुर्भुजा हैं। उनके एक हस्त में वरमुद्रा है (मतान्तर में, वर है) एवं अपर हस्त में अभयमुद्रा (मतान्तर में, अभय) है। देवी धनुर्बाण, पाश एवं अङ्कुश-धारिणी, बाणलिङ्ग समायुक्ता, नीलवर्णा एवं अनलप्रभामयी हैं ।।१७-१८।।

लोलजिह्वां महादेवीं विष्णुरूपां सनातनीम् ।।
बाणयुग्म-लसत्वर्णां दुष्टासुर-निसूदनीम् ।।१९।।
व्याघ्रचर्म-परिधानां ब्रह्मरन्ध्र-निवासिनीम् ।
अतिप्रसन्नवदनां स्मेरानन-सरोरुहाम् ।।२०।।
मणिपुरे चिन्तयेत्तु तेजःपुञ्ज-सनातनीम् ।
दिगम्बरीं करालास्यां मुक्तकेशीं चतुर्भुजाम् ।।२१।।
रक्तवर्णां महादेवीं रक्तवस्त्र विधारिणीम् ।
पद्मासनां महादेवीं सर्वनाग-विभूषिताम् ।।२२।।
शङ्खचक्रगदापद्म-धारिणीं सुरपूजिताम् ।
धर्मार्थदायिनीं देवीं भक्तानां त्राणकारिणीम् ।।२३।।
सर्वसिद्धिप्रदां देवीं जगतां मोहिनीं पुनः ।
महामायां मोहिनीञ्च ज्ञानिनां ज्ञानदां सतीम् ।।२४।।
सुन्दरीं रमणीं वामां चतुर्वर्ग-फलप्रदाम् ।
शान्तां शान्तप्रिया-मुग्रदैत्य-विनाशिनीम् ।।२५।।

सनातनी महादेवी विष्णुरूपा लालजिह्वा, बाणयुग्मधारिणी, अत्युज्ज्वल-वर्णा एवं दुष्टासुर-विनाशिनी हैं ॥१९॥

उनके परिधान में व्याघ्रचर्म है एवं ब्रह्मरन्ध्र में उनका वास है। वह अत्यन्त प्रसन्नवदना, पङ्कजनयना एवं स्मितहास्यमुखी हैं ॥२०॥

(अधुना मणिपुर चक्र में देवी कुलकुण्डलिनी के ध्यान का कथन कहा जा रहा है) —

मणिपुर में सनातनी महादेवी महामाया को तेजःपुञ्जरूपिणी, दिगम्बरी, करालास्या, मुक्तकेशी एवं चतुर्भुजा, रक्तवर्णा, रक्तवस्त्रपरिधाना, पद्मासना, सर्वनागविभूषिता, शङ्खचक्रगदापद्मधारिणी एवं सुरगण-पूजिता, धर्मार्थदायिनी एवं भक्तगणों की त्राणकारिणी-रूप में चिन्तन करें ॥२१-२३॥

मणिपुरचक्र में देवी सर्वसिद्धिप्रदा, जगन्मोहिनी महामाया एवं ज्ञानियों के ज्ञान-सम्मोहिनी, सती, सुन्दरी रमणी-रूप में वह चतुर्वर्गफलप्रदा, शान्ता, शान्तप्रिया एवं उग्रदैत्य विनाशिनी हैं ॥२४-२५॥

मधुमांसप्रियां कृष्णां यशोदानन्द-वर्द्धिनीम् ।
भक्तिगम्यां महादेवीं महाकाल-निवासिनीम् ।।२६।।
सर्वेषां जननीं नित्यां चिन्तयेत् सुरपूजिताम् ।
अनाहते महादेवीं चिन्तयेत् परदेवताम् ।।२७।।
अष्टभुजां महादेवीं रक्तवर्णां त्रिशक्तिकाम् ।
धनुर्बाणञ्च खड्गञ्च चक्रञ्च दधतीं शिवे ।।२८।।
पाशाङ्कुशधरां देवीं ब्रह्मादि-सुरवन्दिताम् ।
अर्द्धचन्द्रधरां देवीं पीनोन्नत-पयोधराम् ।।२९।।
पद्मासनां महामायां महापद्मासनस्थिताम् ।
एवं संचिन्तयेद्देवीं ब्रह्ममार्गेण गामिनीम् ।।३०।।
विशुद्धे च महाचक्रे चिन्तयेत् परमेश्वरीम् ।
दशभुजां महादेवीं पीतवर्णां सनातनीम् ।।३१।।
कपालं खेटकं खड्गं दर्पणं चामरं तथा ।
दक्षिणे विभ्रतीं देवीं कामराजोपरि स्थिताम् ।।३२।।

देवी मधुमांसप्रिया एवं यशोदानन्दवर्द्धिनी कृष्णास्वरूपिणी हैं। वह केवल भक्तिगम्या हैं। वह महाकालनिवासिनी महादेवी हैं एवं सभी के लिए जननीस्वरूपा, सुरपूजिता एवं नित्या हैं। इस प्रकार, मणिपुर में देवी का ध्यान करें। उसके बाद अनाहत चक्र में परदेवतारूपिणी नित्यास्वरूपा महादेवी का चिन्तन करें ॥२६-२७॥

(अनाहत चक्र में कुलकुण्डलिनी के ध्यान का कथन कहा जा रहा है)—

हे शिवे! अनाहतचक्र में महादेवी अष्टभुजा, रक्तवर्णा एवं त्रिशक्तिरूपिणी हैं। वह धनुर्बाण, खड्ग, चक्र, पाश एवं अङ्कुश-धारिणी, ब्रह्मादि देवगण वन्दिता, अर्द्धचन्द्रधारिणी, पीनोन्नतपयोधरा, पद्मासना एवं महापद्मासन पर अवस्थिता हैं। ब्रह्ममार्गगामिनी, कुलकुण्डलिनी देवी का ध्यान, इसी प्रकार से अनाहत चक्र में करें ॥२८-३०॥

(इसके अनन्तर विशुद्ध-चक्र में देवी के ध्यान को बताया जा रहा है)—

उसके बाद विशुद्ध-चक्र में महादेवी सनातनी परमेश्वरी को पीतवर्णा एवं दशभुजा-रूप में ध्यान करें। वह अपने दक्षिण के पञ्चहस्तों में नरकपाल, खेटक, खड्ग, दर्पण एवं चँवर को धारण करके कामराज के ऊपर अवस्थान कर रही हैं ॥३१-३२॥

वामे खड्गं महापद्मं कर्त्तृकां पाशमङ्कुशम् ।
धारयन्तीं महादेवीं महासिंहासन स्थिताम् ।।३३।।
दिव्यवस्त्र परिधानां जटामुकुट मण्डिताम् ।
ब्रह्मविष्णुमहादेव-वन्दितां सुरसुन्दरीम् ।।३४।।
आज्ञाचक्रे महेशानि द्विभुजां चिन्तयेत् सुधीः ।
सिंहस्कन्ध समारूढ़ां द्विभुजां सुमनोहराम् ।।३५।।
वराभय-धरां चैव नानामणि-विभूषिताम् ।
जटामुकुट संयुक्ता-मर्द्धचन्द्र विभूषिताम् ।।३६।।
रत्नकाञ्ची-समायुक्तां रत्नमाला-सुशोभिताम् ।
रक्तवस्त्र परिधानां कमलापति-सेविताम् ।।३७।।
संसार-दुःख-शमनीं संसारार्णव-तारिणीम् ।
सुषुम्नावर्त्मना देवि चिन्तयेत् ध्यानरूपिणीम् ।।३८।।
षट्चक्रभेद योगेन चिन्तयेत् परमेश्वरीम् ।
सहस्रारे दले चैव चिन्तयेद् जगदीश्वरीम् ।।३९।।

(अपने) वाम दिशा के पञ्च हस्तों में यथाक्रम से खड्ग, महापद्म, कर्त्तृका, पाश एवं अङ्कुश को धारण करके, महादेवी सनातनी महासिंहासन पर अवस्थान कर रही हैं ॥३३॥

उनके परिधान में दिव्यवस्त्र हैं, उनका मस्तक जटामुकुट-मण्डित है। वह ब्रह्मा, विष्णु, शिव एवं सुरसुन्दरीगणों के द्वारा पूजिता-रूप में विराजमाना हैं ॥३४॥

(इसके अनन्तर आज्ञाचक्र में कुलकुण्डलिनी के ध्यान का कथन कहा जा रहा है)—

हे महेशानि! आज्ञाचक्र में देवी को द्विभुजा-रूप में चिन्तन करें। देवी (यहां पर) द्विभुजा, अति मनोहर मूर्त्ति, सिंहस्कन्धसमारूढ़ा, वर एवं अभयमुद्रा (मतान्तर में वर एवं अभय) — धारिणी, नाना मणि-विभूषिता, जटामुकुट-संयुक्ता, अर्द्धचन्द्र-विभूषिता, रत्नकाञ्ची-समायुक्ता, रत्नमाला-सुशोभिता, रक्तवस्त्र-परिधाना, कमलापति-सेविता, संसारदुःख-शमनी (निवारण, प्रशमन या दमनकारिणी), संसारार्णवतारिणी एवं सुषुम्ना के मध्य में विराजमाना हैं। इस रूप में, आज्ञाचक्र में देवी का ध्यान करें ॥३५-३८॥

इस प्रकार षट्चक्रभेदक्रम से परमेश्वरी का चिन्तन करें। उसके बाद सहस्रार में, सहस्रदलकमल के मध्य में जगदीश्वरी का ध्यान करें ॥३९॥

कामं भ्रमन्तं तन्मध्ये पञ्चबाण विभूषितम् ।
गङ्गादिसर्वतीर्थञ्च अमृतं प्रतिपत्रके ।।४०।।
बसन्तादि महादेवि सर्वर्त्तुपरि शोभितम् ।
श्वेतवर्णं महादेवि सहस्त्रदलमुत्तमम् ।।४१।।
सर्वदेव समायुक्तं सर्वशक्ति समन्वितम् ।
सर्वमन्त्रमयं देवि चतुर्वेद विभूषिताम् ।।४२।।
एकादशमहादेवं ब्रह्मविष्णुशिवात्मकम् ।
कर्णिका स्वर्णवर्णाञ्च तत्र देवीं विचिन्तयेत् ।।४३।।
चिन्मयं परमं शिवं ध्यानगम्यं सनातनम् ।
सारात् सारतरं परादपि परं वचोऽगोचरम् ।।४४।।
नित्यानन्द-निरन्तरं निरूपमं वेदैरपारं परम् ।
शिवशक्तिमयं देवि निर्गुणं सगुणात्मकम् ।।४५।।
प्रदीपकलिकाकारं योगिनां ध्यानरूपिणम् ।
चैतन्यरूपिणं देवं परमामृतबृंहितम् ।।४६।।

उस सहस्त्रदल-पद्म के मध्य में काम सर्वदा पञ्चबाण-विभूषित होकर विचरण कर रहे हैं। उस सहस्रदल-पद्म के प्रति पत्र में गङ्गादि सर्वतीर्थ एवं अमृत विद्यमान है ।।४०।।

हे महादेवि! उस सहस्त्रदलपद्म के पत्रसमूह अत्यन्त श्वेतवर्ण हैं एवं उसके प्रत्येक पत्र में वसन्तादि ऋतुसमूह विद्यमान हैं ।।४१।।

हे देवि! उस सहस्त्रदलपद्म में सर्वदेव-समायुक्त, सर्वशक्तिसमन्वित, सर्वमन्त्रमय एवं चतुर्वेद-विभूषित ब्रह्मा, विष्णु एवं शिवात्मक एकादश महादेव विद्यमान हैं, उनका तथा उसकी कर्णिका में स्वर्णवर्णा देवी का चिन्तन करें ।।४२-४३।।

चिन्मय परमशिव, सनातन एवं ध्यानगम्य हैं। वह सार से भी सारतर हैं, परम से भी परमतर हैं एवं वाक्य के अगोचर अर्थात् वाक्यातीत हैं ।।४४।।

वह नित्यानन्द, निरन्तर एवं निरूपम हैं, वह वेद के अनधिगम्य परम सत्ता हैं। वह शिवशक्तिमय एवं निर्गुण होने पर भी सगुणात्मक हैं ।।४५।।

वह योगिगणों के ध्यानगम्य परमशिव प्रदीपकलिकाकार, चैतन्य एवं परमामृत-स्वरूप हैं। उस चित्रूपी परमामृत के मध्य में त्रिगुणात्मक देवी सनातनी का ध्यान निम्नोक्तरूप में करें।

देवी घोरदंष्ट्रा, करालवदना, लोलजिह्वा, चतुर्भुजा हैं। देवी के वामदिशा के

तन्मध्ये चिन्तयेद्देवीं त्रिगुणाञ्च सनातनीम् ।
घोरदंष्ट्रां करालास्यां लोलजिह्वां चतुर्भुजाम् ।।४७।।
सद्यश्छिन्न-शिरः-खड्ग-वामाधोर्ध्व-कराम्बुजाम्।
अभयं वरदञ्चैव दक्षिणाधोर्ध्व-पाणिकाम् ।।४८।।
नीलमेघप्रभां तन्वीं घोररूपां दिगम्बरीम् ।
कण्ठावसक्तमुण्डानीं गलद्रुधिर चर्चिताम् ।।४९।।
कर्णावितंशतानीत शवयुग्म भयानकाम् ।
बालार्कमण्डलाकार-लोचनत्रय-भषिताम् ।।५०।।
सृक्वद्वयगलद्रक्त-धाराविस्फुरिताननाम् ।
मुक्तकेशीं स्मितमुखीं श्मशानालय वासिनीम् ।।५१।।
शवानां करसंघातैः कृतकाञ्चीं हसन्मुखीम् ।
शवरूप-महादेव-हृदयोपरि-संस्थिताम् ।।५२।।
महाकालेन रत्यर्थमुपविष्टां स्मरातुराम् ।
शिवाभिर्घोररावाभिश्चतुर्दिक्षु समन्विताम् ।।५३।।
अति प्रसन्न वदनां स्मेरानन सरोरुहाम् ।
अनाहतन्तु तत्रैव तड़ित्कोटि समप्रभाम् ।।५४।।

निम्न हस्त में सद्यस्छिन्न नरमुण्ड एवं वामोद्र्ध्व-हस्त में खड्ग है। वह दक्षिण दिशा के ऊर्ध्वहस्त में वरमुद्रा एवं निम्न हस्त में अभय मुद्रा को धारण कर अवस्थान कर रही हैं ।।४६-४८।।

देवी नीलमेघप्रभा, तन्वी, घोररूपा, दिगम्बरी, रुधिरस्रावी नरमुण्ड उनके कण्ठदेश में विलम्बित हैं ।।४९।।

देवी उत्फुल्लवदना हैं। उनके ओष्ठद्वय के दोनों प्रान्तदेशों से रक्तधारा विगलित हो रही है। वह मुक्तकेशी, स्मितमुखी, श्मशानालयवासिनी, शवहस्त-कृतकाञ्ची परिधाना (=मृतों के हस्तों के द्वारा रचित कटिहार को जिन्होंने धारण किया है) एवं शवरूप महादेव के हृदय के ऊपर अवस्थिता हैं ।।५१-५२।।

महाकाल के साथ रति की लालसा में वह वहाँ पर कामातुर होकर अनस्थन कर रही हैं। उनकी चारों दिशाओं में घोर-निनादकारी शिवासमूह विद्यमान हैं ।।५३।।

उनका वदनमण्डल अतिशय प्रसन्न तथा कमललोचनद्वय लज्जापूर्ण हैं। अनाहत-चक्र में देवी कोटिविद्युत्प्रभामयी हैं एवं अनाहत-चक्र के ऊर्ध्वदेश में

तस्योर्ध्वे तु शिखा तन्वी चिद्रूपा परमाकला।
तया सहितमात्मानं एकीभूतं विचिन्तयेत् ।।५५।।
गच्छन्तं ब्रह्ममार्गेषु लिङ्गभेद क्रमेण तु ।
सूर्यकोटि प्रभाकारं चन्द्रकोटि सुशीतलम् ।।५६।।
अमृतं तद्धि सङ्गस्थं परमानन्द लक्षणम् ।
गत्वा कुलाकुलं दिव्यं पुनरेव विशेत् कुलम् ।।५७।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चयात् ।
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।।५८।।
चतुर्विधा तु सृतय अस्यां योनौ प्रवर्त्तते ।
योनिमुद्रेयमाख्याता सर्वसिद्धिप्रदायिका ।।५९।।

कुलकुण्डलिनी परमकलारूपिणी, चित्रूपा, तन्वी शिखा मात्र हैं। उन शक्तिस्वरूपा परमकला के साथ आत्मा के एकत्व का चिन्तन करें ।।५४-५५।।

चित्रूपिणी परमकला मूलाधार के षट्चक्रस्थ लिङ्गसमूह को भेद के क्रम से, सुषुम्नावर्त्म से (मार्ग से) सहस्रार में गमन करती हैं। वह कोटि सूर्यों के समान प्रभामयी एवं कोटि चन्द्रों के समान स्निग्ध द्युति-सम्पन्ना हैं ।।५६।।

वह सहस्रार-स्थित अमृत के साथ युक्त होने पर, परमानन्द का लक्षण प्रकाशित होने लगता है। इस प्रकार देवी कुलकुण्डलिनी कुल (मूलाधार) से दिव्य अकूल (सहस्रार) में गमन करती हैं। उसके बाद, पुनः कुल में प्रवेश करती हैं ।।५७।।

जो व्यक्ति इस प्रकार कुलकुण्डलिनी को प्रतिदिन मूलाधार से सहस्रार में उत्थापन एवं पुनः सहस्रार से मूलाधार में आनयन करता है, वह व्यक्ति निश्चय ही जरा, मृत्यु प्रभृति दुःखों से मुक्ति लाभ कर, अन्त में भवबन्धन से भी मुक्त हो जाता है ।।५८।।

चतुर्विध सृष्टि इनकी योनि से प्रवर्त्तित होती है। इस योनिमुद्रा को सर्वसिद्धि-प्रदायक कहा जाता है। मूलाधार-कमल में सुमनोहर त्रिकोण है, उसके मध्य में

विशेष—'कुल' किसे कहते हैं—इसे 'महानिर्वाणतन्त्र' के सप्तम उल्लास में इस प्रकार कहा गया है—

"जीवप्रकृति तत्त्वञ्च दिक्कालाकाशमेव च ।
क्षित्यप्तेजोवायवश्च कुलमित्यभिधीयते ।।१७।।"

जीव, प्रकृति, तत्त्व (पञ्चविंशति तत्त्व) दिक्, काल, आकाश, पृथिवी, जल, तेज एवं वायुको 'कुल' नाम से अभिहित किया जाता है। **'अकुल' अर्थात् परमशिव ।**

मूलाधारसरोजे तु त्रिकोणं सुमनोहरम् ।
कामं भ्रमन्तं तन्मध्ये बालार्ककोटि सन्निभम् ।।६०।।
तदूर्ध्वे कुण्डलीशक्तिं तडित्कोटि समप्रभाम् ।
प्रसुप्तभुजगाकारां सार्द्धत्रिवलयान्विताम् ।।६१।।
मूलाधारे त्रिकोणे तां भावयेत् सुरसुन्दरीम् ।।६२।।
आरोप्यारोप्य शक्तिं कमलज-निलया-मात्मसाक्षात्क्रमेषु ।
स्थानेष्वाज्ञावसाने प्रणिहितहृदय-श्चिन्तयेत्तत् क्रमेण ।।६३।।
नित्यानन्दावसानं खड्गमुद्गर-महा-पद्ममध्यान्तरस्थाम् ।
ध्यायेच्चैतन्यरूपा-मभिनवजलदां मोक्षमार्गैकमार्गाम् ।।६४।।
साक्षाल्लाक्षा-रसाभां गगनगा-महा-पद्मसंस्थाच्च हंसात् ।
पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपिच विशेन्मध्यदेशं कुलस्य ।।६५।।
चक्रे चक्रे क्रमेणामृतसरसि सर्वं-स्तर्पयेद्देवतास्ता ।
हाकिन्याद्याः समस्ताः सकलकुल-गतां तर्पयेत् कुण्डलीं ताम् ।।६६।।
इन्दौ तदूर्ध्वे बोधिन्यां नादनादान्त एव च ।
शक्तौ पुनर्व्यापिकायां सुपुष्पमणि गोचरे ।।६७।।

कोटि बालसूर्य-तुल्य काम भ्रमण कर रहे हैं। उनके ऊर्ध्व में कोटि विद्युत् की प्रभा के समान, निद्रित, सर्पाकार, सार्द्ध त्रिवलययुक्त, कुण्डलिनी शक्ति अवस्थान कर रही हैं। मूलाधार के त्रिकोण में उन सुरसुन्दरी की भावना करनी चाहिए ।।५९-६२।।

आत्मा के साथ साक्षत्-क्रम से ब्रह्मा के आश्रय-रूप इन शक्ति का बारम्बार आरोपण कर, उनके आदेश से हृदय में स्थापित कर, क्रम से उनका चिन्तन करना चाहिए ।।६३।।

जो नित्य आनन्दमयी, खड्ग, मुद्गर, महापद्म में अवस्थानकारिणी, चैतन्यरूपा, अभिनव मेघतुल्या, मोक्षमार्ग के एकमात्र पथस्वरूपा गगनगत महापद्मस्थ हंस से दिव्यामृत का पान कर जो साक्षात् लाक्षारस-तुल्या बन गयी हैं, उनका ध्यान करें। वह (देवी कुलकुण्डलिनी) पुन: कुल में प्रवेश कर जाती हैं ।।६४-६५।।

अमृत सरोवर-रूप प्रतिचक्र में हाकिनी प्रभृति देवीगणों का तर्पण करें एवं सकल कुल-गता उन कुलकुण्डलिनी का तर्पण करें ।।६६।।

इन्दु एवं उसके ऊर्ध्व में नाद-नादान्त की प्रकाशिका शक्ति में एवं सुपुष्प तथा मणियुक्त व्यापिका-रूप चित्शक्ति में मन्त्र के सभी अक्षर निहित हैं। परम अमृत-युक्त परमव्योम में उस चित्-शक्ति का चिन्तन करें एवं पूजा होमादि के

मन्त्राक्षराणि चित्शक्तौ प्रोतानि परिभावयेत् ।
तामेव परमव्योम्नि परमामृतबृंहिते ।।६८।।
दर्शयेदात्मसम्भावं पूजा होमादिकं विना ।
एवं संचिन्तयेन्मन्त्री स योगी नात्र संशयः ।।६९।।
सर्वपापात् विनिर्मुक्त इष्टदेवीं प्रपश्यति ।
षण्मासे सर्वसिद्धिः स्याद्दुर्गतिश्च प्रणश्यति ।।७०।।
अष्टादश महासिद्धिर्वत्सरान्ते भविष्यति ।
एवं संचिन्तयेद्देवीं परमात्मस्वरूपिणीम् ।।७१।।
स एव शङ्करः साक्षात् स एव विष्णुरण्ययः ।
स एव परमं ब्रह्म स एव देवतोत्तमः ।।७२।।
इति ते कथिता देवि योनिमुद्रा महेश्वरि ।
वत्सरेण लभेत् सिद्धिं पूर्णकामं लभेत् पुनः ।।७३।।

इति कुब्जिकातन्त्रे पार्वती-परमेश्वर-संवादे षष्ठः पटलः ।।६।।

बिना ही आत्मसाक्षात्कार करें। इस प्रकार, जो मननशील साधक चिन्तन कर सकता है, वह योगी है—इस विषय में कोई सन्देह नहीं है ।।६७-६९।।

इस प्रकार कार्य करने पर, साधक सर्व पापों से मुक्तिलाभ करके स्वीय इष्टदेवी का साक्षात् लाभ करता है। साधक इस प्रकार कार्यों से छः महीने में सर्व प्रकार की सिद्धियों का लाभ करता है एवं उसकी समस्त दुर्गतियाँ विनष्ट हो जाती हैं ।।७०।।

एक वर्ष तक इसीप्रकार लगातार साधना करने पर वर्ष के अन्त में अष्टादश महासिद्धयों का लाभ होता है। उपर्युक्त नियम से परमात्मारूपिणी देवी का चिन्तन करें ।।७१।।

जो व्यक्ति इसप्रकार महाशक्ति का ध्यान करता है, वह व्यक्ति साक्षात् शङ्कर, साक्षात् अव्ययरूपी विष्णु, साक्षात् परमब्रह्म है एवं वह व्यक्ति देवगणों में श्रेष्ठ देवता है ।।७२।।

हे देवि! हे महेश्वरि! मैंने आपको इसप्रकार योनिमुद्रा-साधन को बताया है। एक वर्षकाल के मध्य ही साधक योनिमुद्रा के द्वारा पूर्णमनस्काम बनकर सिद्धिलाभ करता है ।।७३।।

कुब्जिकातन्त्र में पार्वती-परमेश्वर-संवाद
में षष्ठ पटल समाप्त ।।६।।

मोक्ष की सिद्धि के लिये लम्बा कुण्ड बनाना चाहिये । जिस समय में जिस कुण्ड को जैसा कहा गया उस समय उसी प्रकार का कुण्ड बनाना चाहिये । हे देवि! यह मैंने तुमको होमक्रम की विधि बतलायी ॥ ९९-१०२ ॥

[योगविध्यभिधानं योगमाहात्म्याभिधानं च]

अथ योगविधिं मत्तः श्रृणु सावहिता सती ॥ १०२ ॥
जपहोमार्च्चनध्यानप्रयोगाश्चैकतो मताः ।
एकतो वायुरोधेन देहषट्चक्रभेदनम् ॥ १०३ ॥
सदाशिवेन यः प्रोक्तः क्रमो योगविधेर्मम ।
तस्मिन् कृते किमेभिर्वा प्रयोगैः साधनैरपि ॥ १०४ ॥
यो योगेन तनूमेतां साधयेद् विधिवर्त्मना ।
परार्द्धशतजीवी स एवमाह सदाशिवः ॥ १०५ ॥

योगविधि और उसका माहात्म्य—अब मुझसे सावधान होकर योगविधि को सुनो । जप, होम, पूजा, ध्यान, अनुष्ठान एक ओर तथा वायुरोध के द्वारा देहस्थ-षट्चक्र का भेदन एक ओर । सदाशिव ने योगविधि का जो क्रम मुझको बतलाया उसके करने पर ये प्रयोग और साधन व्यर्थ हैं । जो (मनुष्य) योग के द्वारा विधिवत् इस शरीर की साधना कर लेता है वह परार्धशत जीवी होता है—ऐसा उन महादेव सदाशिव ने बतलाया ॥ १०२-१०५ ॥

[योगोपकारि देहसंस्थानविवरणम्]

तत्रादौ देहसंस्थानमाकर्णय वरानने ।
द्वे सहस्रे तु नाडीनां (तिष्ठन्ति) देहपञ्जरे ॥ १०६ ॥
कीकसानि च तिष्ठन्ति द्वात्रिंशदिति निश्चयः ।
वायवो दश तिष्ठन्ति पञ्च तेषु महत्तराः ॥ १०७ ॥
सूर्य्याचन्द्रमसोः स्थानं देहमध्ये व्यवस्थितम् ।
आकाशभूमिसलिलवह्नीनां तत्र संस्थितिः ॥ १०८ ॥
वायुस्तु सर्वदेहेषु चलत्येव प्रतिक्षणम् ।
यस्मात् प्रयात्यणुर्भूत्वा तस्मात् प्राण इतीर्यते ॥ १०९ ॥
अग्निस्थानं यदेतस्मिंस्तज्जाम्बूनदसन्निभम् ।
त्रिकोणाकारतो ज्ञेयमितरेषां तु मण्डलम् ॥ ११० ॥

देहसंस्थान का विवरण—हे वरानने! उसमें पहले देहसंस्थान को सुनो । इस देहरूपी पिंजड़े में दो हजार नाड़ियाँ हैं । बत्तीस कीकस (=हड्डियाँ) हैं । वायु दश हैं, उनमें पाँच वायु महत्तर हैं । सूर्य और चन्द्रमा का स्थान देह के मध्य में कहा गया है । उसमें आकाश, भूमि, जल और अग्नि की सत्ता है । सम्पूर्ण देह में वायु प्रतिक्षण चलता रहता है । चूँकि यह अणु होकर प्रयाण करता है इसलिये इसे प्राण

(=प्र+अणु—यहाँ उकार का उच्चारण सौविध्य के कारण लोप होने और दीर्घ सन्धि होने से 'प्राण' शब्द का उद्भव हुआ है) कहते हैं । इस शरीर में जो अग्निस्थान है वह सुवर्ण जैसा है । यह त्रिकोणाकार बतलाया गया है । अन्य (=आकाश, पृथ्वी और जल) का स्थान गोल है ॥ १०६-११० ॥

त्रिकोणमग्निस्थानं यद् देहमध्यं तदुच्यते ।
यद्यत्र तिष्ठति तनौ त्वं तदादौ निबोध मे ॥ १११ ॥
अधो मेढ्राद् द्व्यङ्गुलं तत्तावदेव गुदोपरि ।
एकाङ्गुलप्रमाणं तद् देहमध्यं प्रकीर्तितम् ॥ ११२ ॥
देहमध्यादूर्ध्वमस्ति कन्दं देवि नवाङ्गुलम् ।
चतुरङ्गुलमुच्छ्रायमायामं तावदेव च ॥ ११३ ॥
आकारेणाण्डसदृशं त्वगस्थिपरिवेष्टितम् ।
तत्र सञ्चरति प्राणः स्वे स्थाने परमोपरि ॥ ११४ ॥
तस्योपरिष्टाद् विज्ञेयं कुण्डलीस्थानमुत्तमम् ।
कृत्स्नो योगविधिस्तत्र सिद्धिश्चापि प्रतिष्ठिता ॥ ११५ ॥

जो त्रिकोण अग्निस्थान है वह देह का मध्य कहा जाता है । जो इस शरीर में जहाँ रहता है पहले उसको मुझसे जानो । वह देहमध्य एक अङ्गुल परिमाण वाला है । वह मेढ़ (=लिङ्गमूल) से दो अङ्गुल नीचे गुदा के उतना (=दो अङ्गुल) ही ऊपर स्थित है । हे देवि! देहमध्य से ऊपर नव अङ्गुल परिमाण वाला कन्द है । यह चार अङ्गुल ऊँचा और उतना ही चौड़ा है । यह आकार में अण्डा के समान तथा त्वचा और अस्थि से परिवेष्टित है । उसी स्थान में प्राण सञ्चरण करता रहता है। उसके ऊपर उत्तम कुण्डली का स्थान है । उसी में सम्पूर्ण योगविधि और सिद्धि प्रतिष्ठित है ॥ १११-११५ ॥

कन्दमध्ये स्थितास्तत्र मुख्या नाड्यश्चतुर्दश ।
एकैकस्यां द्विचत्वारिंशच्छतं परिनिष्ठिताः ॥ ११६ ॥
तिस्रस्तास्वपि मुख्याः स्युः सुषुम्णेडाथ पिङ्गला।
पयस्विनीसरस्वत्यौ वारणा च कुहूस्तथा ॥ ११७ ॥
गान्धारी शङ्खिनी पूषा हस्तिजिह्वाप्यलम्बुषा ।
विश्वोदरायशस्विन्यौ मुख्या ह्येताश्चतुर्दश ॥ ११८ ॥
मोक्षमार्गे सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रे प्रतिष्ठिता ।
तस्या वामे इडा ज्ञेया चन्द्रसञ्चारसञ्चिता ॥ ११९ ॥
दक्षिणे पिङ्गला नाडी रविसञ्चारशोभिता ।
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिता ॥ १२० ॥

उस कन्द के मध्य में चौदह मुख्य नाड़ियाँ स्थित हैं । एक-एक नाड़ी में एक सौ बयालिस (अथवा बयालिस सौ छोटी-छोटी नाड़ियाँ) संयुक्त हैं । इन सभी

(नाड़ियों) में इडा पिङ्गला और सुषुम्णा मुख्यतम हैं । पयस्विनी, सरस्वती, वारणा, कुहू, गान्धारी, शङ्खिनी, पूषा, हस्तिजिह्वा, अलम्बुसा, विश्वोदरा और यशस्विनी (और उपर्युक्त इडा आदि तीन कुल मिलाकर) ये चौदह नाड़ियाँ मुख्य हैं । (इनमें से) सुषुम्णा मोक्षमार्ग में ब्रह्मरन्ध्र में स्थित है । उसके बायें चन्द्र-सञ्चार वाली इडा और दक्षिण में सूर्यसञ्चरण वाली पिङ्गला नाड़ी सुशोभित है । सुषुम्णा के दोनों पार्श्वों में सरस्वती और कुहू स्थित हैं ॥ ११६-१२० ॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ।
पूषा पयस्विनी चैव पिङ्गलापृष्ठपार्श्वयोः ॥ १२१ ॥
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरा स्थिता ।
पयस्विनीकुहोर्मध्ये वारणा च प्रकीर्तिता ॥ १२२ ॥
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये यशस्विनी ।
गान्धार्याश्च सरस्वत्याः शङ्खिनी मध्यसंस्थिता ॥ १२३ ॥
अलम्बुषा च देवेशि कन्दमध्यादधः स्थिता ।
पूर्वभागे सुषुम्णाया मेढ्रान्तं च कुहूः स्थिता ॥ १२४ ॥
अधश्चोर्ध्वं च विज्ञेया वारणा सर्वगामिनी ।
पयस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठाङ्गुमिष्यते ॥ १२५ ॥
पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्ये नासान्तं विद्धि पार्वति ।
याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ॥ १२६ ॥

गान्धारी तथा हस्तिजिह्वा इडा के पीछे और पार्श्व में स्थित हैं । पूषा और पयस्विनी पिङ्गला के पीछे और पार्श्व में स्थित हैं । कुहू और हस्तिजिह्वा के मध्य में विश्वोदरा स्थित है । पयस्विनी और कुहू के मध्य में वारणा (स्थित) कही गयी है । पूषा और सरस्वती के मध्य में यशस्विनी है । गान्धारी और सरस्वती के मध्य में शङ्खिनी स्थित है । हे देवेशि! अलम्बुसा कन्द के मध्य से नीचे वर्त्तमान है । सुषुम्णा के पूर्वभाग में मेढ़ के अन्त तक कुहू स्थित है । वारणा सर्वगामिनी है । वह ऊपर नीचे सब जगह फैली हुई है । पयस्विनी दायें पैर के अङ्गूठे तक गयी है । हे पार्वति! पिङ्गला (सुषुम्णा के) दायीं ओर ऊपर दायें नासारन्ध्र तक गयी है । पूषा नाड़ी पिङ्गला के पीछे दायीं ओर दायें नेत्र पर्यन्त गयी हुई है ॥ १२१-१२६ ॥

यशस्विनी नाडिका च याम्यकर्णान्तमिष्यते ।
सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायां प्रतिष्ठिता ॥ १२७ ॥
आसव्यकर्णाद् देवेशि शङ्खिनी चोर्ध्वगा मता ।
गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ॥ १२८ ॥
हस्तिजिह्वा तथा सव्यं पादाङ्गुष्ठाङ्गमिष्यते ।
विश्वोदरा च या नाडी सव्येऽसव्ये गता स्मृता ॥ १२९ ॥
अलम्बुषा महाभागा पादमूलादधोगता ।

यशस्विनी नाडी दाहिने कान तक जाती है । उसी प्रकार सरस्वती ऊपर की ओर जिह्वा में प्रतिष्ठित है । हे देवि! शङ्खिनी ऊपर की ओर बायें कान तक गयी है । गान्धारी इडा के पीछे बायें नेत्र तक स्थित है । इसी प्रकार हस्तिजिह्वा बायें पैर के अङ्गूठे तक स्थित है । जो विश्वोदरा नाडी है वह बायें-दायें सर्वत्र फैली हुई है । महाभागा अलम्बुसा नाडी पादमूल से नीचे गयी है ॥ १२७-१३० ॥

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ १३० ॥
नागः कूर्मः कृकरश्च देवदत्तो धनञ्जयः ।
एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ १३१ ॥
एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः पूर्वोदिताः प्रिये ।
तेषु मुख्यतमः प्राणः कन्दस्याधः प्रतिष्ठितः ॥ १३२ ॥
मुखनासिकयोर्मध्ये हृदये नाभिमण्डले ।
कन्दमध्येऽपि च प्राणः स्वयमेवावतिष्ठते ॥ १३३ ॥
अपानो मेढ्रपाय्वोश्च ऊरुवङ्क्षणजानुषु ।
जङ्घोदरे च कट्यां च नाभिमूले च तिष्ठति ॥ १३४ ॥
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च हृत्कट्यां गुल्फयोरपि।
समानः सर्वदेहेषु सर्वव्यापी प्रतिष्ठितः ॥ १३५ ॥
भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन् वह्निना सह ।
द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमध्येषु सञ्चरन् ॥ १३६ ॥
समानो वायुरेवैकः स्थितो व्याप्य कलेवरम् ।
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ॥ १३७ ॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय—ये दश वायु सभी नाड़ियों में सञ्चरण करते रहते हैं । हे प्रिये! इनमें से पाँच मुख्य हैं जिन्हें पहले ही कह दिया गया है । उन (पाँचों) में भी प्राण मुख्यतम है । यह कन्द के नीचे स्थित रहता है । मुख और नासिका के मध्य में, हृदय नाभिमण्डल मे तथा कन्द के मध्य में प्राण स्वयं स्थित रहता है । अपान वायु मेढ्र, पायु, ऊरु, वङ्क्षण (=जङ्घा और कूल्हे का जोड़ वाला भाग) जानु (=जाङ्घ), जङ्घा, पेट, कटि और नाभिमूल में रहता है। व्यान कान, आँख, हृदय, कटि, गुल्फ (=टखना) में रहता है । समान वायु सर्वव्यापी सम्पूर्ण शरीर में प्रतिष्ठित है । अग्नि के साथ वह खाये-पीये समस्त रस को पूरे शरीर में फैलाता है । बहत्तर हजार नाड़ियों के बीच सञ्चरण करता हुआ यह समान वायु अकेला है जो सम्पूर्ण शरीर को व्याप्त कर स्थित है । नाग आदि पाँच वायु, त्वचा, अस्थि आदि में संस्थित हैं ॥ १३०-१३७ ॥

निःश्वासोच्छ्वासकादिश्च प्राणकर्म इतीष्यते ।
अपानवायोः कर्मैतद् विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥ १३८ ॥
प्राणोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति कीर्तितम् ।

उदानकर्म तत् प्रोक्तं देहस्योन्नमनादिकम् ॥ १३९ ॥
शोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्त्यते ।
क्षेपणादिगुणो यश्च नागकर्मेति कीर्तितम् ॥ १४० ॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुत् तृष्णा कृकरस्य च।
देवदत्तस्य देवेशि निद्रा तन्द्रेति कीर्तितम् ॥ १४१ ॥
धनञ्जयस्य शोषादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ।

निःश्वास-उच्छ्वास आदि प्राण वायु का कर्म माना जाता है । मल मूत्र आदि का त्याग अपान वायु का कर्म है । प्राण, उपादान, चेष्टा आदि व्यान वायु का कर्म कहा गया है । देह का ऊपर उठाना नीचे झुकाना आदि उदान वायु का कर्म है । शरीर में शोषण आदि समान वायु का कर्म कहा जाता है । जो फेंकना आदि गुण हैं वह नाग का कर्म कहा गया है । पलक गिराना आदि कूर्म का, क्षुत् तृष्णा आदि कृकर का कर्म है । हे देवेशि! निद्रा तन्द्रा आदि देवदत्त का कर्म कहा गया है । शोषण आदि सब कर्म धनञ्जय का कहा गया है ॥ १३८-१४२ ॥

ज्ञात्वैवं नाडिकास्थानं वायुयानं च यत्नतः॥ १४२ ॥
नाडीनां शोधनं कुर्याद् यथाविधि पुरःसरः ।
ततस्तपोवनं गत्वा फलमूलोदकान्वितम् ॥ १४३ ॥
तत्र रम्ये शुचौ देशे नद्यां देवालयेऽपि वा ।
सुशोभनं स्थलं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥ १४४ ॥
त्रिकालस्नानसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ।
मन्त्रैर्न्यासैर्न्यस्ततनुः सितभस्मधरः सदा ॥ १४५ ॥
समस्थलोपरि कुशान् समास्तीर्याथ वाऽजिनम् '
विनायकं सुसम्पूज्य कुशपुष्पोदकादिभिः ॥ १४६ ॥
गुरून् देवीं नमस्कृत्य तत्र चावध्य चासनम् ।
उदङ्मुखः प्राङ्मुखो वा पवित्रासनसङ्गतः ॥ १४७ ॥
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ।
सुषुम्णा वर्त्मना वायुं कुण्डलिन्यां धमेत् क्षणम् ॥ १४८ ॥

नाड़ी-शोधन—इस प्रकार नाड़ीसंस्थान और वायु का गमनागमन जानकर साधक यथाविधि नाड़ियों का शोधन करे । फल-फूल जल से युक्त तपोवन में जाकर रमणीय पवित्र स्थान में नदी या देवमन्दिर में समस्त रक्षा से युक्त सुन्दर स्थान बनाकर (साधक) त्रिकाल स्नान करे । पवित्र होकर चित्त को शान्त कर मन्त्र और न्यास से शरीर को युक्त करे । सदा श्वेत भस्म धारण करे । समतल भूमि पर कुश या चर्म का आसन बिछाये । कुश पुष्प जल आदि से गणेश की पूजा कर गुरु और देवी को प्रणाम करे । पुनः (पद्म अर्धपद्म स्वस्तिक आदि में से कोई एक) आसन लगाकर उत्तरमुख या पूर्वमुख हो आसन पर बैठ जाय । शिर गर्दन शरीर सीधा

रखे। मुख बन्द रखे । निश्चल होकर सुषुम्णा के रास्ते वायु को एक क्षण के लिये कुण्डलिनी में ले जाय ॥ १४२-१४८ ॥

गच्छत्यभिव्यक्तिमिदं नादब्रह्म सनातनम् ।
तन्नादं पिङ्गलामार्गे समानीय हृदब्जके ॥ १४९ ॥
इडया पूरयेत् तावद् यावद् वर्णात्मकं भवेत्।
भूमेरुपरि धातारं रत्या बिन्दुसमन्वितम् ॥ १५० ॥
बिम्बमध्यस्थमोंकारसम्पुटाकृतमुन्नतम् ।
एकीकृत्य तु तत् सर्वमाकर्षेद् हस्तिजिह्वया ॥ १५१ ॥
विश्वोदरालम्बुषाभ्यां ब्रह्मरन्ध्रे निवेशयेत्।

(उस समय) यह सनातन (अर्थात् नित्य) नादब्रह्म अभिव्यक्त होता है । उस नाद को पिङ्गलामार्ग से हृदयकमल में ले आकर इडा से तब तक पूरित करते रहना चाहिये जब तक कि वह वर्ण का आकार नहीं ले लेता । भूमि (=ल) के बाद धाता (=क) को रति[1] (=औ) और बिन्दु से युक्त करे । फिर बिम्ब (=ह्रींयंड्री) के मध्य में स्थित ॐकार से सम्पुटित करे । (इस प्रकार ॐ लकौं ड्रीं ओऽम् बना?) इन सब वर्णों को एक बार हस्तिजिह्वा नाडी से आकृष्ट करे और विश्वोदरा तथा अलम्बुसा नाड़ियों के द्वारा ब्रह्मरन्ध्र में प्रविष्ट कराये ॥ १४९-१५२ ॥

[देव्या निराकारस्वरूपध्यानम्]

निवेश्य तां तत्र देवीं निराकारां विचिन्तयेत् ॥ १५२ ॥
एकां ज्योतिर्मयीं शुक्लां सर्वगां व्योमरूपिणीम् ।
अत्यन्तनिर्मलां शुद्धामादिमध्यान्तवर्जिताम् ॥ १५३ ॥
अतिसूक्ष्मामनाकाशामस्पृश्यां तामचाक्षुषीम् ।
कूटस्थामप्यदृश्यां तां सच्चिदानन्दविग्रहाम् ॥ १५४ ॥
अगन्धामरसां स्वच्छामप्रेयामनूपमाम् ।
आनन्दामजरां नित्यां सदसत्सर्वकारिणीम् ॥ १५५ ॥
सर्वाधारां जगद्रूपाममृत्युं चाव्ययामजाम् ।
अनवस्थामप्रतर्क्यां बहिस्थां सर्वतोमुखीम् ॥ १५६ ॥
सर्वदृक् सर्वतः पादां सर्वस्पृक् सर्वतः शिराम्।
निरञ्जनीं निर्विकारां शुद्धचैतन्यरूपिणीम् ॥ १५७ ॥
नादोपाहृतबीजेन ध्यायंस्तत्र यजेदिमाम् ।
कुलाकुलसमुद्भूताममृतानन्दसञ्चयाम् ॥ १५८ ॥
सूर्यकोटिसमां शुभ्रां नादबीजतया स्थिताम् ।
षट्चक्रभेदेन यजेद्योगे कुण्डलिनीहृदोः ॥ १५९ ॥

---

१. भूमि धाता रति आदि के बीजभूत अन्य वर्ण भी हैं । उनको यथोचित रूप में क्रमबद्ध किया जा सकता है ।

देवी का निराकार ध्यान—उस (=ब्रह्मरन्ध्र) में प्रवेश कराकर वहाँ उसका निराकार ध्यान करे कि वह एक, ज्योतिर्मयी, शुक्ला, सर्वगा, व्योमरूपिणी, अत्यन्त निर्मल, शुद्ध, आदिमध्यान्तहीन, अतिसूक्ष्म, अनाकाश (=रिक्ततारहित), अस्पृश्य, अचाक्षुषी, कूटस्थ होती हुई भी अदृश्य, सच्चिदानन्दरूपिणी, गन्ध रस से रहित, स्वच्छ, अप्रमेय, अनौपम्य, आनन्दरूप, अजर, नित्य, सत् असत् सब की रचना करने वाली, सबका आधार, जगद् रूप, मृत्यु रहित, अव्यय, जन्मरहित, अवस्थारहित, अप्रतर्क्य, अग्नि में स्थित, सर्वव्यापिनी, सर्वदृक्, सर्वतः पैर वाली, सर्वस्पर्श वाली, सर्वशिरवाली, निर्मल, निर्विकार, शुद्धचैतन्य रूप है । नाद से प्राप्त बीजमन्त्र के द्वारा ध्यान करता हुआ साधक वहीं (=ब्रह्मरन्ध्र में ही) उनकी पूजा करे । कुल (=शक्ति) और अकुल (=शिव) से उत्पन्न अमृत आनन्द की समूह रूप, करोड़ों सूर्य के समान (तेजोमयी), शुभ, नादबीज के रूप में स्थित देवी की षट्चक्रभेदन के द्वारा कुण्डलिनी और हृदय के सन्धिस्थल में पूजा करे ॥ १५२-१५९ ॥

आधारपद्ममध्येऽन्तर्द्विपत्रे त्रिदलेऽपि च ।
स्वाधिष्ठाने षोडशारे पीठे च मणिपूरके ॥ १६० ॥
द्वादशे च विशुद्धेऽपि तत्राप्यष्टदले तथा ।
हृदये दशपत्रे तु द्वादशार्द्धे चतुर्दले ॥ १६१ ॥
कण्ठे भाले यजेद् देवीं जिह्वया नादमुच्चरन् ।
गच्छन्तीं ब्रह्ममार्गेण सूक्ष्मषट्चक्रभेदिनीम् ॥ १६२ ॥
प्रच्योतदमृतं दिव्यं क्षीरधारोपमं द्रवम् ।
पीत्वा सदाशिवेनैव सामरस्यपदं गताम् ॥ १६३ ॥
यजेद् ध्यायेन्नमस्कुर्याद् यद् यदिच्छेदनन्यधीः ।

षट्चक्र-भेद के द्वारा कुण्डलिनी का जागरण—दो दलों वाले मूलाधार कमल, तीन दलों वाले स्वाधिष्ठान, षोडशदल वाले मणिपुर, द्वादशान्त, अष्टदल विशुद्ध, दशदलहृदय, षड्दल और चतुर्दल वाले कण्ठ और भाल में देवी की पूजा जिह्वा से नाद का उच्चारण करते हुए करना चाहिये । सूक्ष्म षट्चक्र का भेदन करने वाली वह देवी ब्रह्ममार्ग से जाने वाली अमृत का क्षरण करती हुई, क्षीरधारा के समान दिव्य द्रव का पान कर सदाशिव के साथ समरसता को प्राप्त हुई है । साधक एकचित्त होकर जिस-जिस की कामना करता हो (उस-उस उद्देश्य की पूर्त्ति के लिये देवी का) यजन, ध्यान और नमन करे ॥ १६०-१६४ ॥

[एतदीयफलश्रुतिः]

सामरस्यपदं प्राप्तां यः क्षणं चिन्तयेत् सुधीः ॥ १६४ ॥
राजसूयाश्वमेधानां तेनेष्टा यज्ञकोटयः ।
काष्ठां कलां क्षणं व्याप्य यः स्थितस्तत्र साधकः ॥ १६५ ॥
वाजपेयः पुण्डरीको विश्वजित् तेन वै कृतः ।

ध्यान का फल—जो विद्वान् (देवी के साथ) सामरस्यपद को प्राप्त इसका एक क्षण के लिये भी ध्यान करता है (समझ लेना चाहिये कि) उसने करोड़ों राजसूय और अश्वमेध यज्ञ कर लिये हैं। जो साधक एक काष्ठा कला या क्षण तक उस (ध्यानावस्था) में स्थित रहता है मानो उसने वाजपेय पुण्डरीक और विश्वजित् याग कर लिया ॥ १६४-१६६ ॥

[कुण्डलिन्याः स्वस्थाननिवेशः]

पुनस्तेनैव मार्गेण नयेत् कुण्डलिनीमधः ॥ १६६ ॥
पश्यन्त्यापरया तत्र वैखर्या वर्त्मनापि च ।
संयोज्य लम्बिकामार्गात्तालुमूलादधो नयेत् ॥ १६७ ॥
जिह्वयाकृष्य तां विद्यां हृदब्जे विनिवेशयेत् ।
आमूलाद् ब्रह्मरन्ध्रान्तमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥ १६८ ॥
हृदब्जादपि निष्काश्य तथा नाडीचयादपि ।
प्रदीपकलिकाकारां कन्द एव निवेशयेत् ॥ १६९ ॥

कुण्डलिनी का स्वस्थान में निवेश—(साधक जिस मार्ग से कुण्डलिनी को ब्रह्मरन्ध्र तक ले गया था) पुनः उसी मार्ग से कुण्डलिनी को नीचे ले जाय। इस क्रम में वह पश्यन्ती-परा-बैखरी के मार्ग से भी उसे संयुक्त कर लम्बिकामार्ग से तालुमूल से नीचे ले आये। जिह्वा से आकर्षण कर उस विद्या का हृदयकमल में प्रवेश कराये। फिर मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक एकीभूत रूप में ध्यान करे। तत्पश्चात् प्रदीप की कलिकासदृश उसको हृदय और नाड़ीसमूह से निकाल कर कन्द में प्रविष्ट करा दे ॥ १६६-१६९ ॥

[योगाभ्यासस्यास्य माहात्म्याभिधानम्]

एतदभ्यासयोगेन यत्फलं तच्छृणुष्व मे ।
न क्षुत् पिपासा न जरा न मृत्युर्नामयादि च ॥ १७० ॥
पुरीषमूत्रे नैव स्यान्निद्रा तन्द्रा भवेन्न च ।
यावान् दोषः शरीरस्य तेषु कोऽपि न जायते ॥ १७१ ॥
अतीतानागतं वेत्ति वाक्सिद्धिरपि जायते ।
सरस्वती तस्य मुखे स्वयमेत्य वसेत् सदा ॥ १७२ ॥
परार्द्धजीवी च भवेत् कामरूपी भवत्यपि ।
देवानाकर्षयेच्चापि खेचरो जायते तथा ॥ १७३ ॥
वर्णितुं शक्यते नास्य महिमा वर्षकोटिभिः ।
साक्षात् स रुद्रो भवति पाञ्चभौतिकदेहभृत् ॥ १७४ ॥
प्राप्नोति मोक्षमेवासौ षण्मासाभ्यन्तरे नरः ।

इस योगाभ्यास का माहात्म्य—इस अभ्यासरूपी योग से जो फल मिलता है वह मुझसे सुनो। इससे (योगी को) भूख-प्यास जरा मृत्यु रोग नहीं होते। मल-मूत्र

का त्याग और निद्रा-तन्द्रा भी नहीं होती । शरीर के जितने दोष हैं उनमें से कोई भी नहीं होता । (वह साधक) अतीत और अनागत को जान लेता है । उसको वाक्सिद्धि प्राप्त हो जाती है । उसके मुख में सदा सरस्वती निवास करती है । वह कामरूपी और परार्द्धजीवी होता है । देवताओं को आकृष्ट करता और आकाशचारी हो जाता है । उसकी महिमा का वर्णन करोड़ों वर्ष तक नहीं किया जा सकता । पाञ्चभौतिक शरीर धारण किया हुआ भी वह साक्षात् रुद्र हो जाता है । यह मनुष्य छह महीने के भीतर मोक्ष प्राप्त कर लेता है ॥ १७०-१७५ ॥

[मोक्षोत्कर्षस्य सिद्धीनां चापकर्षस्याभिधानम्]

मोक्षैकसाधकस्यास्य विधेरन्यास्तु सिद्धयः ॥ १७५ ॥
केवलं विघ्नकारिण्य इत्येतद् विद्धि पार्वति ।
मूढास्तु केवलं सिद्धीरभिकाङ्क्षन्ति नित्यशः ॥ १७६ ॥
मोक्षार्थमेव यतते धीरः संसारसागरे ।
नाड्यश्चतुर्दश प्रोक्ताः पूर्वं मुख्यतमा हि याः ॥ १७७ ॥
तासु वायुनिरोधेन भूयस्यः स्युर्हि सिद्धयः ।
तेषां प्रकारा नाख्याता विस्तरत्वान् मया प्रिये ॥ १७८ ॥
केवलं सिद्धिहेतुत्वं तेषां नात्रोपयोगिता ।
विधिमेनं विधातुं यो न समर्थो विमूढधीः ॥ १७९ ॥
स चिन्तयेत्तु साकारां तां देवीं हृदयाम्बुजे ।

मोक्ष उत्कृष्ट और सिद्धियाँ अपकृष्ट हैं—मोक्ष के साधक इस (योगी) के लिये सिद्धियाँ विधि से भिन्न प्रकार की होती हैं । हे पार्वति! यह समझ लो कि वे केवल विघ्नकारिणी ही होती हैं । मूर्ख लोग प्रतिदिन केवल सिद्धियों को चाहते हैं किन्तु धीरपुरुष इस संसारसागर में मोक्ष के लिये ही प्रयास करते हैं । पहले जो मुख्य चौदह नाड़ियाँ बतलायी गयीं उनमें प्राणवायु को रोकने से सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । हे प्रिये! विस्तार के भय से मैंने उन (=सिद्धियों) के भेद नहीं बताये । यहाँ उन सिद्धियों की उपयोगिता केवल (सांसारिक वैभव की) हेतु बनने में नहीं है । (वरन् उनकी सहायता से देवी के निराकार चिन्तन का मार्ग प्रशस्त करना चाहिये) । जो मूढ इस विधि का अनुष्ठान करने में समर्थ नहीं है वह अपने हृदयकमल में साकार उसका चिन्तन करे ॥ १७५-१८० ॥

ध्यानं सम्प्रति वक्ष्यामि शृणु देवि समाहिता ॥ १८० ॥
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं सौख्यमोक्षयोः ।

[देव्याःसाकाररूपध्यानम्]

हृत्पद्माष्टदलोपेते कन्दमूलसमुत्थिते ॥ १८१ ॥
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिंश्चतुरङ्गुलमुच्छ्रिते ।

प्राणायामैर्विकसिते केशरान्वितकर्णिके ॥ १८२ ॥
हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन् प्रकृत्यात्मिककर्णिके ।
अष्टैश्वर्य्यदलोपेते विद्याकेशरसंयुते ॥ १८३ ॥
ज्ञाननाले महाकन्दे प्राणायामप्रबोधिते ।
विश्वार्च्चिषं महावह्निं वमन्तीं सर्वतोमुखीम् ॥ १८४ ॥
भयङ्करीं जगद्योनिं ललज्जिह्वाकरालिनीम् ।
भासयन्तीं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥ १८५ ॥
प्रेतभूतपिशाचादिडाकिनीयोगिनीगणैः ।
भैरवाद्यैः परिवृतां श्मशानतलवासिनीम् ॥ १८६ ॥
ज्वलत्करालज्वलनचितामध्यकृतस्थितिम् ।
शवोपरि समारूढां विमुक्तचिकुरोच्चयाम् ॥ १८७ ॥
निष्क्रान्तरसनाकम्पप्रकम्पितजगत्त्रयाम् ।
दन्तमण्डलनिर्गच्छच्चारुचन्द्रिकया तया ॥ १८८ ॥
द्योतयन्तीं जगत् सर्वं चन्द्रमण्डलवत् सदा ।
तुङ्गपीवरवक्षोजभरनम्रकलेवराम् ॥ १८९ ॥
प्रत्यालीढपदां देवीमट्टहासभयप्रदाम् ।
पार्श्वस्थिताभ्यां फेरुभ्यामतीव विकरालिनीम् ॥ १९० ॥
नृमुण्डमालासन्दोहकृतमालावगुण्ठिनीम् ।
सद्यःकृत्तनृमुण्डाभ्यां कुण्डलद्वयशोभिनीम् ॥ १९१ ॥
कठोरपीवरानीलदोः षोडशविराजिताम् ।
नरान्त्रविहिताबद्धयोगपट्टपरिच्छदाम् ॥ १९२ ॥
दिगम्बरां खर्वतनुं हसन्तीं कामलालसाम् ।
संवर्त्तकालज्वलनदुर्निरीक्ष्यतनुप्रभाम् ॥ १९३ ॥
कल्पान्तघोषमार्तण्डकोटिस्तम्भनकारिणीम् ।
निर्वातदीपवत्तस्मिन् दीपितां हव्यवाहने ॥ १९४ ॥
ततस्तस्य शिखामध्ये संस्थितां जगदम्बिकाम् ।
ध्यात्वा कामकलाकालीं सोऽहमस्मीति भावयेत् ॥ १९५ ॥
तद्रूपतां समासाद्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ।

देवी के साकार रूप का ध्यान—हे देवि! अब मैं (उसका) ध्यान बतलाऊँगा। सावधान होकर सुनो। ध्यान ही जीवों के सुख और मोक्ष का कारण है। कन्दरूपी मूल से उठा हुआ हृदयकमल आठ दलों वाला है। उसका नाल बारह अङ्गुल का है (अर्थात् मूलाधार से हृदय तक की दूरी बारह अङ्गुल है)। यह कमल चार अङ्गुल ऊँचा है। इसकी कर्णिका में केशर है और यह प्राणायाम के द्वारा विकसित है। इस हृदयकमल के बीच प्रकृति कर्णिका के रूप में है। अष्ट सिद्धियाँ (उस कमल के) आठ दल हैं। विद्या केशर है। ज्ञान नाल है। ऐसा महाकन्द जब

प्राणायाम से प्रबोधित होता है तो उसमें (कामकलाकाली का ध्यान करना चाहिये। वह काली) विश्वज्वाला वाली महा अग्नि का वमन कर रही है। परिपूर्ण, भयङ्कर, संसार का कारण है। लपलपाती हुई जिह्वा के कारण विकराल है। पैर से लेकर मस्तक तक अपने शरीर को भासित कर रही है। प्रेत, भूत, पिशाच आदि डाकिनी एवं योगिनीगणों तथा भैरव आदि से परिवृत है। जलती हुई विकराल अग्नि की चिता के मध्य में स्थित, शव के ऊपर आरूढ, खुले बालों वाली, (मुँह के अन्दर से बाहर) निकली हुई जीभ के कम्प से तीनों लोकों को कँपा देने वाली, दाँतों से निकलने वाली चारुचन्द्रिका से समस्त संसार को चन्द्रमण्डल के समान सदा प्रकाशित करने वाली है। उनका शरीर ऊँचे-चौड़े स्तनों के भार से नम्र है। पैर आगे की ओर बढ़ा है। अट्टहास से भय देने वाली है। अगल-बगल दो शृगालिने स्थित हैं जिनसे वह अतीव विकराल हैं। नरमुण्डसमूह की माला पहनी है। तत्काल काटे गये दो नरमुण्डों के कुण्डल से शोभायमान हैं। कठोर पुष्ठ नीली सोलह भुजाओं (की करधनी से) शोभायमान हैं। मनुष्य की आँतों से योगपट्ट बाँधी हैं। दिगम्बर, छोटी देहवाली, हँसती हुई, कामासक्त, प्रलय काल की अग्नि की भाँति दुर्निरीक्ष्य शरीर प्रभावाली है। कल्प के अन्त में उत्पन्न हुए शब्द से करोड़ों सूर्यों को स्तम्भित करने वाली तथा उस अग्नि में निर्वातदीप के समान दीपित हैं। उस अग्निशिखा के मध्य स्थित जगदम्बा कामकलाकाली का ध्यान कर 'सोऽहमस्मि' (मैं वहीं कामकला काली हूँ) ऐसी भावना करनी चाहिये। साधक तद्रूपता को प्राप्त कर उसी से मुक्त हो जाता है॥ १८०-१९६॥

[ध्यानविधिना विविधसिद्धिप्राप्त्युपायस्य वर्णनम्]

अथवा सिद्धिलिप्सा चेद् भवत्येव न संशयः॥ १९६॥
ध्यायन् वै पञ्चघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते।
घटिकादशकध्यानात् पृथिव्या जयमाप्नुयात्॥ १९७॥
नाडीपञ्चदशध्यानाद् वह्निनासौ न दह्यते।
घटिकाविंशतिध्यानाद् वायुवद् व्योमगो भवेत्॥ १९८॥
मूत्रं पुरीषं जयति पञ्चविंशतिनाडिभिः।
सम्पूर्णदिवसेनैव सर्वसिद्धिः प्रजायते॥ १९९॥
अहोरात्रेण देवेशि जीवन्मुक्तो भवेन्नरः।
इति योगविधिः सर्वः कथितस्ते मया क्रमात्॥ २००॥

ध्यान से विविध सिद्धियाँ—अथवा यदि (साधक को) सिद्धिलाभ की इच्छा हो तो निःसन्देह वह पाँच घड़ी (=२ घण्टा) ध्यान कर समस्त रोगों से मुक्त हो जाता है। दश घड़ी ध्यान करने से पृथिवी पर विजय प्राप्त करता है। पन्द्रह घड़ी ध्यान करने से वह अग्नि से नहीं जलता। बीस घटिका तक ध्यान करने से वायु के समान व्योमचारी हो जाता है। पच्चीस नाडी तक ध्यान से मल-मूत्र पर नियन्त्रण

प्राप्त करता है । पूरा एक दिन ध्यान करने से सर्वसिद्धि मिलती है । हे देवेशि! एक दिन-रात ध्यान करने से मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है । इस प्रकार मैंने तुमको क्रम से योगविधि बतलायी ॥ १९६-२०० ॥

[पूजायाः कोटित्रयनिर्देशः]

उत्तमो मध्यमः पक्षस्तथैवाधम एव च ।
उत्तमो योगमार्गेण मध्यमो ध्यानसंश्रयात् ॥ २०१ ॥
पूजाध्यानादिभिर्ज्ञेयोऽप्यधमाराधनक्रमः ।
कृते युगे वा त्रेतायां योग एवोत्तमो विधिः ॥ २०२ ॥
ध्यानमेव द्वापरादौ कलौ न्यासार्चनं खलु ।
अल्पायुषोऽल्पमेधाश्च स्वल्पप्रज्ञा महालसाः ॥ २०३ ॥
दुराचारा नास्तिकाश्च कामलोभपरायणाः ।
ईदृशाश्च नराः सर्वे भविष्यन्ति कलौ युगे ॥ २०४ ॥
नायं योगो महेशानि भविष्यति गुरुं विना ।
केवलं न्यासपूजादि करिष्यन्ति फलार्थिनः ॥ २०५ ॥

योगविधि की श्रेणियाँ—(यह योगविधि) उत्तम मध्यम और अधम (तीन प्रकार की) होती है । उत्तमविधि योगमार्ग की, मध्यम ध्यान का आश्रयण और पूजा ध्यान आदि अधम आराधन का क्रम है । सत्ययुग अथवा त्रेता में योग ही उत्तमविधि थी । द्वापर में ध्यान और कलियुग में न्यास, पूजा (प्रशस्य मानी गयी) है । कलियुग में मनुष्य अल्पायु, मन्दबुद्धि, स्वल्पप्रज्ञा वाले, महाआलसी, दुराचारी, नास्तिक, कामी और लोभी होंगे । हे महेशानि! यह योग गुरु के बिना नहीं किया जा सकता । फल अर्थात् सिद्धि चाहने वाले केवल न्यास.पूजा आदि करेंगे ॥ २०१-२०५ ॥

[विश्वासस्य फलदायकत्वाभिधानम्]

तथाप्यास्थावतां देवि फलं किञ्चित् प्रयच्छति ।
एवं ज्ञात्वा तु यः कुर्याद् ध्यानन्यासार्चनानि हि ॥ २०६ ॥
अवश्यं फलभाग् भूयान्नात्र कार्या विचारणा ।
ध्यानेऽर्चने जपे न्यासे होमे च बलिकर्मणि ॥ २०७ ॥
भावना यादृशी यस्य सिद्धिः स्यादेव तादृशी ।
इति ते कथितो देवि प्रपञ्चः कामकालिकः ॥ २०८ ॥
वद सत्यं पुनर्मत्तः किमन्यच्छ्रोतुमिच्छसि ॥ २०९ ॥

॥ इत्यादिनाथविरचितायां पञ्चशतसाहस्र्यां महाकालसंहितायां सामान्यविशेषप्रयोगो नाम सप्तमः पटलः ॥ ७ ॥

विश्वास फलदायक है—(यद्यपि कलियुग में योगी और ध्यानी नहीं होते) तथापि हे देवि! आस्था वालें को (यह विधि) कुछ फल देती ही है । ऐसा जानकर जो व्यक्ति ध्यान न्यास अर्चन करता है वह अवश्य फल का भागी होता है । इसमें सन्देह नहीं करना चाहिये । ध्यान पूजा जप न्यास होम और बलि-कार्य के विषय में जिसकी जैसी भावना होती है उसको वैसी सिद्धि मिलती है । हे देवि ! यह मैंने तुमको कामकलाकाली का विस्तार बतलाया । सच बताओ कि तुम मुझसे और क्या सुनना चाहती हो ॥ २०६-२०९ ॥

॥ इस प्रकार श्रीमद् आदिनाथविरचित पचास हजार श्लोकों वाली महाकाल-संहिता के कामकलाकाली खण्ड के सामान्यविशेषप्रयोग नामक सप्तम पटल की आचार्य राधेश्याम चतुर्वेदी कृत 'ज्ञानवती' हिन्दी व्याख्या सम्पूर्ण हुई ॥ ७ ॥

षष्ठः प्रकाशः

षट्चक्रनिरूपणम्

[षट्चक्रनिरूपणप्रतिज्ञा]

अथ तन्त्रानुसारेण षट्चक्रादिक्रमोद्गतः ।
उच्यते परमानन्दनिर्वाहप्रथमाङ्कुरः[1] ॥ १ ॥

[इडा-पिङ्गला-सुषुम्णा-वज्रानाडीसंस्थितिः]

मेरोर्बाह्यप्रदेशे शशिमिहिरशिरे सव्यदक्षे निषण्णे
मध्ये नाडी सुषुम्णा त्रितयगुणमयी चन्द्रसूर्य्याग्निरूपा ।
धुस्तूरस्मेरपुष्पग्रथिततमवपुः कन्दमध्याच्छिरःस्था
वज्राख्या मेढ्रदेशाच्छिरसि परिगता[2]
मध्यमेऽस्या ज्वलन्ती ॥ २ ॥

१। पूर्व्वप्रकाशे ततः षट्चक्रविज्ञानं शिष्याय प्रतिबोधयेदित्युक्तम्, तस्यैव षट्चक्रविज्ञानस्य निरूपणाय प्रकाशमिममारभते--अथेत्यादिना । अथेति दीक्षानिरूपणानन्तरम् । षट्चक्रादेर्यः क्रमः मूलाधारस्वाधिष्ठानादिरूपः । आदिशब्देन नाड्यादीनां परिग्रहः । तेन उद्गत आविर्भूतः परमानन्दस्य 'आनन्दं ब्रह्मणो रूपमि'ति श्रुतेनिरञ्जनस्वरूपस्य ब्रह्मणो यो निर्वाहः अवबोधस्तस्य प्रथमाङ्कुर आदिबीजभूतः षट्चक्रविमर्ष इत्यर्थः, उच्यते मयेति शेषः । ननु मानुषवचने का श्रद्धा इत्यत आह—तन्त्रानुसारेणेति । स्वतःप्रमाणभूतशिवोक्ततन्त्रानुसारेणेत्यर्थः । एवञ्च भगवता शिवेन नानातन्त्रेषु यत् षट्चक्रविज्ञानं प्रतिपादितम्, तदेव साधकानां सुखबोधनार्थमेकत्र समाहृत्य स्वरचितपद्यैरुपस्थाप्यत इति तात्पर्य्यम् ।

२। मेरोरिति । मेरोर्मेरुदण्डस्य बाह्यप्रदेशे बहिर्भागे सव्यदक्षे वामदक्षिणभागयोः शशिमिहिरशिरे चन्द्रसूर्य्यनाड्यौ इडा-पिङ्गलाख्ये निषण्णे स्थिते । मेरुदण्डस्य वामभागे इडा चन्द्ररूपा, दक्षभागे पिङ्गला सूर्य्यरूपेत्यर्थः ।

तदुक्तं तन्त्रसारधृतगौतमीये—

---

1. '-रम्' C. 2. '-णता' B.

[चित्रिणीब्रह्मनाड्योः संस्थितिः]

तन्मध्ये चित्रिणी सा प्रणवविलसिता योगिनां योगगम्या लूतातन्तूपमेया सकलसरसिजान् मेरुमध्यान्तरस्थान् ।

इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ।
शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ।
दक्षिणे पिङ्गलाख्या तु पुंरूपा सूर्य्यविग्रहा ॥ इति ।

मध्य इति मेरुदण्डस्य मध्यभागे त्रितयगुणमयी वज्राचित्रिणीभ्यां मिलिता सती सुषुम्णा त्रितयगुणमयी सूत्रत्रयात्मिका भवतीत्यर्थः । तदुक्तं भूतशुद्धितन्त्रे—

तदन्तर्द्व्यङ्गुलोर्द्ध्वं तु वज्राख्या चित्रिणी तथा ।
अतः सुषुम्णा त्रिगुणा ललन्ती ललना यथा ॥

चन्द्रेति । तथाच सत्त्वगुणात्मिका चित्रिणी चन्द्ररूपा, रजोगुणात्मिका वज्रा सूर्य्यरूपा, तमोगुणात्मिका सुषुम्णा चाग्निरूपेत्यर्थः ।

सत्त्वादित्रिगुणाधारा चन्द्रसूर्य्याग्निरूपिणी ।
मेरुमध्ये स्थिता या तु मूलादाब्रह्मविग्रहा ।
सर्व्वतेजोमयी सा तु सुषुम्णा बहुरूपिणी ॥ इति ।

इति तन्त्रसारधृतगौतमीयवचनेऽपि सर्व्वतेजोमयीति पदेन चन्द्रसूर्य्याग्निरूपत्वं बहुरूपिणीति पदेन च गुणत्रयात्मकं सुषुम्णायाः प्रतिपादितम् ।

कन्देति । कन्दलक्षणमाह भूतशुद्धितन्त्रे—

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्द्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः ।
चतुरङ्गुलविस्तारं कन्दमूलं खगाण्डवत् ॥

इति । एवञ्चोक्तलक्षणकन्दमध्याच्छिरःस्था शिरःपद्मपर्य्यन्तस्थिता । तस्या आकारमाह—धुस्तूरेति । धुस्तूरस्य यत् स्मेरं विकसितं पुष्पं तद्वत् प्रथिततमं वपुर्यस्याः तथाभूता विकसितधुस्तूरपुष्पाकारा सुषुम्णेत्यर्थः ।

वज्रे ति । अस्याः सुषुम्णाया मध्यदेशे ज्वलन्ती दीप्तिं कुर्व्वती मेढदेशात् प्रागुक्तकन्दद्व्यङ्गुलोर्द्ध्वाल्लिङ्गदेशात् शिरसि परिगता शिरःपर्य्यन्तगामिनीत्यर्थः । बज्राख्या नाडी वर्त्तेत इत्यर्थ । तदुक्तं शाक्तानन्दतरङ्गिण्याम्—

तन्मध्ये वज्रिणी नाडी द्व्यङ्गुलोर्द्ध्वा ततः प्रिये । इति ।

भित्त्वा देदीप्यते तद्ग्रथनरचनया शुद्धबोधप्रबोधा
[1]तस्यान्तर्ब्रह्मनाडी हरमुखकुहरादादिदेवान्तसंस्था ॥ ३ ॥

[ब्रह्मनाडीस्वरूपम्]

विद्युन्मालाविलासा मुनिमनसि लसत्तन्तुरूपा सुसूक्ष्मा
शुद्धज्ञानप्रबोधा सकल[2]गुणमयी शुद्धबोधस्वभावा ।
ब्रह्मद्वारं तदास्ये प्रविलसति सुधा[3]साररम्यप्रदेशं
ग्रन्थिस्थानं तदेतद् वदनमिति
सुषुम्णाख्यनाड्या लपन्ति ॥ ४ ॥

३। तन्मध्य इति। तन्मध्ये तस्या वज्रायाा मध्ये सा प्रसिद्धा चित्रिणी नाडी विलसति। चित्रिणीं विशेषयति—प्रणवविलसितेति। प्रणवेन आज्ञाचक्रावस्थितेन विलसिता विशेषेण लसिता प्रकाममुद्दीप्यमानेत्यर्थः। गगनधरणीमध्यमिलितमिति ग्रन्थेन प्रणवज्योतिषाज्ञाचक्रान्मूलाधारपर्य्यन्तव्यापकत्वस्य वक्ष्यमाणत्वात्। योगिनां योगगम्या योगमात्रवेद्या, लूतातन्तूपमेया मर्कटसूत्रवदतिसूक्ष्मा। मेरुमध्यान्तरस्थान् मेरुमध्यस्थिते सुषुम्णावज्रानाड्यौ तयोरन्तरस्थान् अभ्यन्तरस्थितान् सकलसरसिजान् मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपूरानाहत-विशुद्धाज्ञाख्यषट्पद्मानि भित्त्वा तद्ग्रथनरचनया तेषां षण्णां पद्मानां ग्रथनस्य पतनप्रतिबन्धकीभूतस्य रचनया देदीप्यते। तस्यान्तरिति तस्याश्चित्रिण्या अन्तर्मध्ये शुद्धबोधप्रबोधा शुद्धौ निर्मलौ बोधप्रबोधौ सामान्य-विशेषज्ञाने यस्यास्तथाभूता। शुद्धं बोधं प्रबोधयतीति वा। हरमुखकुहरात् मूला-धारस्थस्वयम्भूलिङ्गच्छिद्रात् आदिदेवान्तसंस्था सहस्रारविलासिपरमशिवपर्य्यन्त-गामिनी ब्रह्मनाडी वर्त्तते। तदुक्तं शान्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे चित्रामभिधाय—

तस्या मध्ये ब्रह्मनाडी मृणालतन्तुरूपिणी। इति।

४। प्रागुक्तां ब्रह्मनाडीं विशेषयति—विद्युन्मालेति। विद्युन्मालाविलासा विद्युन्माला विद्युच्छ्रेणी तस्या विलास इव विलासो यस्याः सा विद्युत्पुञ्जसमानदीप्तिशालिनी-त्यर्थः, तथा मुनिमनसि मननशीलानां चित्ते लसद् विलसत् तन्तोर्मृणालसूत्रस्य रूपमिव रूपं यस्यास्तादृशी, अत एव सुसूक्ष्मा। तदुक्तं शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थो-ल्लासे चित्रिणीमभिधाय—

1. '-न्मध्ये ब्र-' C 2. '-सखवहा हावभाव-' C. 3. 'सागरस्य' B.

[मूलाधारपद्मस्य स्वरूपम्]

अथाऽऽधारपद्मं सुषुम्णास्यलग्नं ध्वजाधो गुदोर्द्ध्वं चतुःशोणपत्रम् ।
अधोवक्त्रमुद्यत्सुवर्णाभवर्णैर्वकारादिसान्तैर्युतं वेदवर्णैः ॥ ५ ॥

तस्या मध्ये ब्रह्मनाडी मृणालतन्तुरूपिणी ।

इति । एवञ्च ये मननशीलास्त एव मृणालतन्तुतनीयसीमिमां ब्रह्मनाडीमनुभवितुं शक्नुवन्तीत्यर्थः । तथा शुद्धज्ञानप्रबोधा शुद्धस्य संशयविकल्पादिरहितस्य ज्ञानस्य ब्रह्मज्ञानस्य प्रबोधो यस्याः सा । यद्वा शुद्धं निष्कलं ब्रह्म तद्विषयकं ज्ञानम्, प्रबोधयतीति प्रबोधा पचादित्वादच् । ततश्च शुद्धज्ञानस्य प्रबोधा इति षष्ठीतत्पुरुषः । यद्वा शुद्धञ्च तज्ज्ञानञ्चेति शुद्धज्ञानं निष्कलं ज्ञानस्वरूपं ब्रह्म तस्य प्रबोधा समुन्मीलनकारिणीत्यर्थः । सकलगुणमयी त्रिगुणात्मिका । तथा शुद्धबोधस्वभावा निर्मलज्ञानस्वरूपा ब्रह्मनाडी देदीप्यत इति पूर्व्वेणान्वयः ।

तदास्य इति । तदास्ये ब्रह्मनाड्या मुखे ब्रह्मद्वारं विलसति । ब्रह्मद्वारं विशेषयति—सुधेत्यादिना । सुधायाः शिवशक्तिसामरस्यसम्भूतामृतस्य य आसारः स गम्यते यस्मात् तथाभूतः प्रदेशो यत्र तत् । अस्मादेव ब्रह्मद्वाररूपप्रदेशान्मूलाधारस्थितशिवशक्तिभ्यां निरुक्तामृतं पीयत इत्यर्थः । तथा ग्रन्थिस्थानं पद्मानामिति शेषः । तदेतत् सुषुम्णाख्यनाड्या वदनं मुखमिति लपन्ति कथयन्ति योगिन इति शेषः ।

५ । एवं नाडीमभिधाय मूलाधारपद्ममाह—अथेत्यादिनवभिः । अथेति नाडीनिरूपणानन्तरम् आधारपद्मं व्याख्यास्याम इति शेषः । आधारपद्मं मूलाधारपद्मम् अन्येषां पद्मानां मूलरूपतयाधिकरणरूपतया चास्य मूलाधारपद्ममिति संज्ञा । सुषुम्णास्यलग्नं सुषुम्णाया निरुक्तरूपाया आस्ये मुखे लग्नम्, ध्वजाधः लिङ्गमूलादधः गुदोर्द्ध्वं पायुस्थानादूर्द्ध्वम्, तथा चतुःशोणपत्रं चत्वारि शोणानि रक्तवर्णानि पत्राणि यस्य तथाभूतम् । तथा अधोवक्त्रम् । तत्र वर्णानां स्थितिमाह—उद्यदिति । उद्यत्सुवर्णाभवर्णैः उद्यती उद्गच्छन्ती सुवर्णस्य हेम्नः आभेव आभा येभ्यस्तथाभूता वर्णा येषां तादृशैः वकारादिसान्तैः व-श-ष-स-रूपैर्वेदवर्णैश्चतुर्भिर्वर्णैर्युतम् वर्त्तते इति शेषः । तदुक्तं तन्त्रसारधृतगौतमीये—

तद्बाह्ये हेमवर्णाभं व-सवर्णं चतुर्दलम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ इति ।

[तत्र स्वबीजयुक्तपृथिवीमण्डलम्]

अमुष्मिन् धरायाश्चतुष्कोणचक्रं समुद्भासिशूलाष्टकैरावृतं तत् ।
लसत्पीतवर्णं तडित्कोमलाङ्गं तदन्तः [1]समास्ते धरायाः
स्वबीजम् ॥ ६ ॥

[धराबीजस्य स्वरूपं तदङ्के ब्रह्मणोऽवस्थितिश्च]

चतुर्बाहुभूषं गजेन्द्राधिरूढं तदङ्के नवीनार्कतुल्यप्रकाशः ।
शिशुः सृष्टिकारी लसद्वेदबाहुर्मुखाम्भोजलक्ष्मी-
श्चतुर्भागभेदः[2] ॥ ७ ॥

अत्रायं निष्कर्षः,—प्रथमं मूलाधारपद्मं पायुलिङ्गयोर्मध्ये सुषुम्णाया मुखलग्नमधोमुखमवस्थितम् । तस्य चत्वारि रक्तवर्णानि पत्राणि, तेषु च पत्रेषु पूर्व्वादितः प्रादक्षिण्येन व-श-ष-स-रूपं तप्तहेमाभं वर्णचतुष्टयं वर्त्तते इति ।

६ । अमुष्मिन् आधारपद्मे समुद्भासिभिः शूलाष्टकैः अष्टभिः शूलैरावृतं धरायाः पृथिव्याश्चतुष्कोणचक्रं चतुष्कोणं पृथ्वीमण्डलं समास्ते । तदन्तः धरामण्डलस्य मध्ये धरायाः स्वबीजं लम् इति पृथ्वीबीजम् आस्ते । तद् विशेषयति—लसत्पीतवर्णं पीतिम्ना शोभमानम्, तडिदिव कोमलमङ्गं यस्य तदिति स्वबीजमित्यस्य विशेषणम् ।

तथाच मूलाधारपद्मे पृथ्वीदेवताकं चतुष्कोणमण्डलं तस्याष्टदिक्षु शूलाष्टकं मध्ये च पीतोज्ज्वलो लकार इति ।

७ । प्रागुक्तं धराबीजमेव विशेषयति—चतुरित्यादिविशेषणद्वयेन । तत्र चत्वारो बाहवो भूषा अलङ्कारा इव यस्य तत् , अलङ्कारायमाणबाहुचतुष्टयविशिष्टमित्यर्थः । तथा गजेन्द्राधिरूढं गजवराधिष्ठितमित्यर्थः । धराया बीजं समास्ते इति पूर्व्वेणान्वयः । तदुक्तं निर्व्वाणतन्त्रे चतुर्थपटले—

अधोवक्त्रं हि तत् पद्मं धरामध्ये चतुर्द्दलम् ।
पद्ममध्ये बीजकोषे क्षितिचक्रं मनोहरम् ॥
वलयाकाररूपेण समुद्राः सप्त संस्थिताः ।
जम्बूद्वीपं मध्यदेशे चतुष्कोणं मनोहरम् ॥

---

1. 'समन्ते' C. 2. '-वेदः' B.

[मूलाधारपद्मे डाकिनीस्थितिः]

वसेदत्र देवी च डाकिन्यभिख्या लसद्वेदबाहूज्ज्वला रक्तनेत्रा[1] ।
समानोदितानेकसूर्य्यप्रकाशा प्रकाशं वहन्ती सदा शुद्धबुद्धेः ॥८॥

त्रिकोणं मदनागारं कन्दर्पश्चाधिदेवता ।
ऐन्द्ररूपं हि लं-बीजं गजेन्द्रवाहनं शिवे ॥ इति ।

अत्र रामवल्लभकृतटीकायां 'चतुर्बाहुभूषो गजेन्द्राधिरूढ' इति प्रथमान्तमभिधाय पदद्वयमिदं सृष्टिकारीत्यस्य विशेषणत्वेन समयोजयत् ।

तदङ्क इति । तस्य धराबीजस्याङ्के नवीनार्कतुल्यप्रकाशः लसद्वेदबाहुश्चतुर्भुजः मुखाम्भोजलक्ष्मीः मुखेषु अम्भोजलक्ष्मीः पद्मशोभा यस्य तथाभूतः, तथा चतुर्भागभेदः चत्वारो भागभेदा यस्य मुखावच्छेदे इति शेषः, तादृशः सृष्टिकारी ब्रह्मा समास्ते इति पूर्व्वेण सम्बन्धः । अत्र—

ऐन्द्रबीजं वरारोहे लिङ्गस्य वामदेशके ।
सुसिद्धं ब्रह्मसदनं नादोपरि सुसुन्दरम् ।
तत्रैव निवसेद् ब्रह्मा सृष्टिकर्त्ता प्रजापतिः ॥

इति निर्व्वाणतन्त्रचतुर्थपटलवचनेन नादोपरि ब्रह्मसदनस्थितेरभिधानान्नादोर्द्ध्वं बिन्दौ स्थितिरित्यवधेयम् । 'लिङ्गस्य वामदेशक' इति तु न ग्रन्थकारसम्मतं मूले तथाऽनभिधानात्, अत्र तन्त्रेषु मतभेददर्शनाच्च ।

तदङ्के च चतुर्बाहुं रक्तवर्णं शिशुं शिवम् ।
चतुर्वक्त्रं हंसपृष्ठे ब्रह्माणं विद्धि पार्व्वति ॥

इति षट्चक्रटीकाधृतभूतशुद्धितन्त्रवचनदर्शनादत्र हंसपृष्ठे ब्रह्मणः स्थितिरवगन्तव्या ।

अयमत्र निष्कर्षः—पूर्व्वश्लोके यत् पृथ्वीबीजमुक्तं तस्य चत्वारो बाहवः वाहनञ्च गजेन्द्रः । धराबीजान्तर्नादोर्द्ध्वं नवोदयमानरविप्रभाभास्वरश्चतुर्बाहुः कमलोपमचतुराननविशिष्टः शिशुर्ब्रह्मा वर्त्तत इति ।

८। अत्र डाकिनीशक्तेः स्थितिमुपपादयति—वसेदिति । अत्र डाकिन्यभिख्या डाकिनीति संज्ञया प्रसिद्धा देवी द्योतनशीला शक्तिः वसेत् वसतीत्यर्थः । तां विशेषयति—लसदिति । लसन्तः शोभमाना ये वेदबाहवश्चत्वारो बाहवस्तैरुज्ज्वला, ब्रह्मशक्ति-

---

1. '-नेत्रम्' C.

[तत्कर्णिकान्तस्त्रिकोणे कन्दर्पवायोरवस्थितिः]

[1]वज्राख्यावक्त्रदेशे विलसति सततं कर्णिकामध्यसंस्थं
कोणं तत् त्रैपुराख्यं तडिदिव विलसत् कोमलं कामरूपम्।
कन्दर्पो नाम वायु[2]र्विलसति सततं तस्य मध्ये समन्ता-
ज्जीवेशो बन्धुजीवप्रकरमभिहसन् कोटिसूर्य्यप्रकाशः ॥६॥

त्वादस्याश्चतुर्बाहुत्वमित्यर्थः। शुद्धबुद्धेः शुद्धबोधस्य तत्त्वज्ञानस्येत्यर्थः प्रकाशं वहन्ती तत्त्वज्ञानं सम्पादयन्तीत्यर्थः।

तदयं निष्कर्षः—अत्र मूलाधारपद्मे बाहुचतुष्टयैः काञ्चन शोभां वहन्ती रक्तनयना युगपदुदयमानानेकदिनकरसमानप्रकाशशालिनी डाकिनी देवी वसन्ती साधकानां तत्त्वज्ञानं सम्पादयतीति।

६। एतत्पद्मकर्णिकायां त्रिकोणं निरूपयति—वज्राख्येति। वज्राख्यायाः 'वज्राख्या मेढ्रदेशाच्छिरसि परिगते'त्यादिना निरुक्ताया वक्त्रदेशे मुखप्रदेशे कर्णिकामध्यसंस्थं मूलाधारपद्मकर्णिकाया मध्ये वर्त्तमानं तडिदिव विलसत् विद्युदुज्ज्वलं कोमलं स्निग्धं तत् प्रसिद्धं त्रैपुराख्यं त्रिपुरासम्बन्धि कामरूपं मदनागारात्मकं त्रिकोणं विलसति। अत्र कामशब्देन कामप्रधानागारभूता योनिरुच्यते, तथा च कामरूपं त्रिकोणमित्यस्य योन्याकारं त्रिकोणमित्यर्थः। अत्र कामरूपमित्यनेन त्रिकोणेऽस्मिन् कामबीजस्यापि स्थितिः सूच्यते। व्यक्तमाह—शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां नवमोल्लासे—

आधारे कन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम्।
त्रिकोणमध्ये देवेशि कामबीजं सुलक्षणम्॥ इति।

तथा तत्रैव चतुर्थोल्लासे—

कर्णिकायां स्थिता योनिः कामाख्या परमेश्वरी।
तद्योनिः परमेशानि इच्छाज्ञानक्रियात्मिका।
अपराख्यं हि कन्दर्पमाधारे तत्त्रिकोणके॥

इत्यादि। कन्दर्प इति तस्य त्रिकोणस्य मध्ये कन्दर्पो नाम जीवेशो जीवनरक्षाविधायको वायुः समन्तात् त्रिकोणं व्याप्य निवसति। वायोः स्वरूपमाह—बन्धुजीवेति। बन्धुजीवप्रकरं रक्तवर्णबन्धूकपुष्पसमूहं स्वगतरक्तिम्ना अभिहसन् उपहसन्।

1. 'वज्राया' B. 'वक्त्राख्या' C. 2. '-र्नि-' C.

[तत्र स्वयम्भुलिङ्गावस्थितिः]

तन्मध्ये लिङ्गरूपी द्रुतकनककलाकोमलः पश्चिमास्यो
ज्ञानध्यानप्रकाशः प्रथमकिशलयाकाररूपः स्वयम्भुः ।
विद्युत्पूर्णेन्दुबिम्बप्रकरकरचयस्निग्धसन्तानहासी
काशीवासी विलासी विलसति सरिदावर्त्तरूपप्रकारः ॥१०॥

[तदूर्ध्वं कुलकुण्डलिन्याः स्थितिः]

तस्योर्द्ध्वे विसतन्तुसोदरलसत्सूक्ष्मा जगन्मोहिनी
ब्रह्मद्वारमुखं मुखेन मधुरं संछादयन्ती स्वयम् ।

तथा कोटिसूर्य्यप्रकाशः कोटिसंख्यकसूर्य्यसदृशदीप्त्यतिशयशालीत्यर्थः । अत्र कामबीजस्थितेरभिधानात् पूर्व्वोक्तरीत्या कामस्यापि स्थितिरुक्तेत्यवधेयम् ।

एवञ्चायमस्य निष्कर्षः—एतत्पद्मकर्णिकायां विद्युत्समानाकृति स्निग्धं योन्याकारत्रिकोणं तदन्तः कामवायुः कामबीजश्च रक्तवर्णं कोटिसूर्य्यभास्वरं विलसतीति ।

१०। प्रागुक्तत्रिकोणमध्ये स्वयम्भुलिङ्गस्यावस्थितिमाह—तन्मध्य इति । प्रागुक्तत्रिकोणमध्ये लिङ्गरूपी स्वयम्भुः स्वयम्भुलिङ्गं विलसतीति सम्बन्धः । स्वयम्भुवं विशेषयति—द्रुतेत्यादिना । द्रुतकनककलाकोमलः द्रवीभूतसुवर्णकमनीयमूर्त्तिः पश्चिमास्यः अधोमुखः, तथा ज्ञानध्यानप्रकाशः ज्ञानेन तत्त्वज्ञानेन ध्यानेन स्वरूपचिन्तया च प्रकाशो यस्य तादृशः । ज्ञानिनस्तत्त्वज्ञानेन ध्यानशीलाश्च ध्यानप्रभावेण तं पश्यन्तीत्यर्थः । प्रथमं नवोद्गतं यत् किशलयं तदाकारं रूपं यस्य तादृशः । अत्र किशलयशब्देनैव नवोद्गतपत्राभिधानसम्भवे प्रथमपदोपन्यासोऽचिरप्ररूढत्वसूचनाय । विद्युदिति—विद्युत्-पूर्णेन्दुबिम्बयोर्यः प्रकरः समूहः विद्युत्समूहः पूर्णचन्द्रमण्डलसमूहश्चेत्यर्थः । तस्य यः करचयः किरणसमूहः तद्वत् स्निग्धः सन्तानः प्रवाहो यस्य तादृशो हासः प्रकाशोऽस्यास्तीति विद्युत्पूर्णेन्दुबिम्बप्रकरकरचयस्निग्धसन्तानहासी अनेकविद्युच्चन्द्रकिरणसदृशस्निग्धदीप्तिविशिष्ट इत्यर्थः । काशीवासी काश्यां वासशीलः स्वयम्भुः अत्र विलासी कुण्डलिन्या सह विलासशीलः । काशीवासीत्यभिधानात् काश्यां विलासे स्वयम्भोर्यत् सुखमत्रापि तदनुभवतीति सूचितम् । एवञ्चाधारत्रिकोणान्तराधोमुखं नवकिशलयाकारं स्वयम्भुलिङ्गं वर्त्तत इति निष्कर्षः ।

शङ्खावर्त्तनिभा नवीनचपलामालाविलासास्पदा
सुप्ता सर्पसमा शिवोपरिलसत्सार्द्धत्रिवृत्ताकृतिः ॥११॥
कूजन्ती कुलकुण्डली च मधुरं मत्तालिमालास्फुटं
[1]वाचं कोमलकाव्यबन्धरचनाभेदप्रभेदक्रमैः ।
श्वासोच्छ्वासविभञ्जनेन जगतां जीवो यया धार्य्यते
सा मूलाम्बुजगह्वरे विलसति प्रोद्दामदीप्त्यावलिः[2] ॥१२॥

११। स्वयम्भुलिङ्गोर्द्ध्वे कुलकुण्डलीस्थितिमाह—तस्योर्द्ध्वे इत्यादि। तस्य स्वयम्भुलिङ्गस्योर्द्ध्वे कुलकुण्डली विलसतीति परेणान्वयः। कुलकुण्डलीं विशेषयति—विसतन्त्वित्यादिना। विसतन्तुसोदरलसत्सूक्ष्मा मृणालतन्तुतनीयसी। तथा जगन्मोहिनी जगतां मोहजनिका मायारूपिणीत्यर्थः। तथा मधुरं सहस्रारगलितामृतप्रवाहेणेति शेषः, ब्रह्मद्वारमुखं ब्रह्मद्वारं 'ब्रह्मद्वारं तदास्य' इत्यादिना पूर्व्वमुक्तं तस्य मुखं मुखेन स्वमुखेन संछादयन्ती। तदुक्तं शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं निरामयम्।
मुखेनाच्छाद्य तद् द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी॥ इति।

एवञ्च स्वमुखेन ब्रह्मद्वारं संछाद्य सहस्रारगलितामृतधारां पिबतीति गम्यते। शङ्खावर्त्तनिभा शङ्खान्तरालावर्त्तसदृशी। नवीनेति—नवीना वर्षागमे प्रथमाविर्भूता या चपलामाला विद्युत्समूहः तस्या यो विलासो दीप्तिस्तस्य आस्पदा वसतिस्थानभूता नवीनोदितविद्युत्पटलसदृशदीप्तिशालिनीत्यर्थः। सुप्तेति—सुप्ता शिवोपरि स्वयम्भुलिङ्गस्योपरि लसन्ती सार्द्धत्रिवृत्ता आकृतिर्यस्यास्तथाभूता अत एव सर्पसमा। सर्पाः स्वापकाले वलयाकारेण वर्त्तन्त इति सुप्तत्रिवृत्ताकृतेः कुण्डलिन्याः सर्पसमत्वम्। अत्रास्पदेति स्त्रीत्वमार्षम्।

१२। कुण्डलिनीमेव विशेषयति—कूजन्तीति। मत्तालिमालास्फुटं मत्तभ्रमरावलीवदस्फुटमनभिव्यक्तवर्णं मधुरं कूजन्ती एतेन ध्वन्यात्मकशब्दानां कुण्डलिनीतोऽभिव्यक्तिरभिहिता। एवं ध्वन्यात्मकशब्दसृष्टिमभिधाय वर्णात्मकशब्दानामपि कुण्डलिन्या अभिव्यक्तिमाह—वाचमिति। कोमलकाव्यबन्धरचनाभेदप्रभेदक्रमैः—कोमलानि माधुर्य्यव्यञ्जकवर्णमयानि यानि काव्यानि बन्धाः पद्मादिबन्धाश्चित्रकाव्यात्मकाः

1. 'वाचः' B. 2. 'दीप्ता-' B.

[तत्र परशक्तिस्थितिः]

तन्मध्ये परमा कलातिकुशला सूक्ष्मातिसूक्ष्मा परा
नित्यानन्दपरम्परा[1]च चपलामालालसद्दीधितिः ।
ब्रह्माण्डादिकटाहमेव सकलं यद् भासया भासते
सेयं श्रीपरमेश्वरी विजयते नित्यप्रबोधोदया ॥ १३ ॥

तेषां या रचना तत्र ये भेदाः । यद्वा कोमलः माधुर्य्यव्यञ्जकवर्णमयः यः काव्यानां बन्धः रचना तदितरगद्यपद्यादिमयवाक्यनिर्माणं तयोर्यो भेदः विशेषः इति । तथा प्रभेदाः प्रकृष्टभेदविशिष्टाः प्राकृतादिबन्धाः तत्र ये क्रमाः काव्यप्रकर्षाधायकतत्तद्रसानुगुणा रीतयः तैः वाचं कण्ठताल्वाद्यभिघातजन्यवर्णात्मकवाक्यं जनयन्ती कुलकुण्डली विलसतीत्यन्वयः । तदुक्तं शारदायां प्रथमपटले—

भिद्यमानात् पराद् बिन्दोरव्यक्तात्मा रवोऽभवत् । इति ।

तथा—

तत् प्राप्य कुण्डली रूपं प्राणिनां देहमध्यगम् ।
वर्णात्मनाविर्भवति गद्यपद्यादिभेदतः ॥ इति ।

तथा यया कुण्डलिन्या श्वासोच्छ्वासविभञ्जनेन जगतां जीवः प्राणो धार्य्यते देहावच्छेदे स्थाप्यते । तदुक्तं शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां नवमोल्लासे—

मूलकन्दे तु या देवी भुजगाकाररूपिणी ।
तद्भ्रमावर्त्तवातो यः प्राण इत्युच्यते बुधैः ॥ इति ।

तथा प्रोद्दामदीप्त्यावलिः । प्रोद्दामा गुर्व्वी दीप्त्यावलिः दीप्तिश्रेणी यस्यास्तथाभूता अतिशयदीप्तिशालिनीत्यर्थः ।

१३ । स्वयम्भुलिङ्गमध्ये कुण्डलिन्यूर्द्ध्वं परशक्तेरवस्थितिमाह—तन्मध्य इति । यद्भासया यस्याः परशक्तेर्दीप्त्या ब्राह्माण्डादिकटाहमाब्रह्मस्तम्भपर्य्यन्तं भासते दीप्यते सेयं नित्यप्रबोधोदया नित्यप्रबोधस्य ब्रह्मज्ञानस्य उदयो यस्याः सा ब्रह्मज्ञानजननीत्यर्थः । तथाभूता श्रीपरमेश्वरी सर्व्वेषामीश्वराणामुपरि वर्त्तमाना परमा कला अनिर्वाच्यस्वरूपा माया विजयते । तां विशेषयति—अतिकुशला दृश्यमानजगन्निर्माणे निरतिशय-

---

1, 'ति' B.

[कुलकुण्डलिनीध्यानफलम्]

ध्यात्वैतन्मूलचक्रान्तरविवरलसत्कोटिसूर्य्यप्रकाशां
[1]वाचामीशो नरेन्द्रः स भवति सहसा सर्व्वविद्याविनोदी।
आरोग्यं तस्य नित्यं निरवधि च महानन्दचित्तान्तरात्मा
वाक्यैः काव्यप्रबन्धैः सकलसुरगुरून् सेवते शुद्धशीलः॥१४॥

सिन्दूरपूररुचिरारुणपद्ममन्यत् सौषुम्णमध्यघटितं ध्वजमूलदेशे।
अङ्गच्छदैः परिवृतं तडिदाभवर्णैर्वाद्यैः सबिन्दुलसितैश्च
पुरन्दरान्तैः॥ १५ ॥

निपुणा। सूक्ष्मातिसूक्ष्मा अतिशयसूक्ष्मेत्यर्थः। परा गुणैरनाक्रान्ता। नित्यानन्दपरम्परा नित्या कालाद्यनवच्छिन्ना आनन्दपरम्परा यस्याः सा सदानन्दरूपिणी। तथा चपला मालालसद्दीधितिः चपलामालेव विद्युच्छ्रेणीरिव लसन्ती दीधितिर्यस्यास्तथाभूता।

एवञ्च स्वयम्भुवो निरुक्तकुण्डलीसार्द्धत्रिवेष्टनादूर्द्ध्वं जगन्निर्माणकुशला सूक्ष्मतमा विद्युद्दीप्ता नादात्मिका परमा कला विलसन्ती स्वतेजसा जगदखिलं भासयतीति फलितम्।

१४। कुण्डलिनीध्यानफलमाह—ध्यात्वेति। एतस्य मूलचक्रस्य मूलाधारचक्रस्य अन्तरे अभ्यन्तरे यद् विवरं गह्वरं तत्र लसन् कोटिसूर्य्याणां प्रकाश इव प्रकाशो यस्यास्तादृशीं कुण्डलिनीं ध्यात्वा सर्व्वविद्याविनोदी वाचामीशः बृहस्पतितुल्यो भवति। तस्य नित्यम् आरोग्यं जायते। तथा महानन्दचित्तान्तरात्मा महानन्द ईश्वरः तत्र चित्तं यस्य तादृशोऽन्तरात्मा यस्य तथाभूतो भवति, ईश्वरध्यानपरायणो भवतीत्यर्थः। तथा शुद्धशीलः सकलमोहापगमात् पवित्रान्तःकरणः सन् अनितरसाधारणैः काव्यप्रबन्धैः काव्यानां प्रकृष्टो बन्धो यत्र तथाभूतैर्वाक्यैः सकलसुरगुरून् सकलान् सुरगुरून् ब्रह्मविष्णुमहेश्वरादीन् सेवते। सारार्थपरिपूर्णस्तोत्राद्यात्मक-प्रबन्धरचनया सुरश्रेष्ठान् तोषयतीत्यर्थः। यद्वा सकलसुरगुरून् बृहस्पतितुल्यानखिलानपि पण्डितान् सुमधुरकाव्यप्रबन्धरचनया प्रीणयतीत्यर्थः।

१५। एवं प्रथमं मूलाधारचक्रं निरूप्य द्वितीयं स्वाधिष्ठानचक्रमाह—सिन्दूरेत्या-

---

1. '-राकाधीशो' C.

[तत्राम्भोजमण्डलं तत्र च वरुणबीजस्थितिः]

तस्यान्तरे प्रविलसद्विशदप्रकाश[1]-
मम्भोजमण्डलमथो वरुणस्य तस्य[2]।
अर्द्धेन्दुरूपलसितं शरदिन्दुशुभ्रं
[3]वङ्कारबीजममलं मकराधिरूढम् ॥१६॥

दिना ज्ञानसन्दोहलक्ष्मीरित्यन्तेन श्लोकपञ्चकेन। स्वाधिष्ठानपदव्युत्पत्तिस्तु गन्धर्व्वतन्त्रे पञ्चमपटले—

स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं ततो विदुः।

इत्येवं निरूपिता। तत्र पद्मस्वरूपमाह—सिन्दूरेति। ध्वजमूलदेशे लिङ्गमूले सौषुम्णमध्यघटितं सुषुम्णाया इदं सौषुम्णं यन्मध्यं सुषुम्णानाडीमध्यप्रदेश इत्यर्थः, तत्र घटितं संबद्धम् अङ्गच्छदैः षडभिर्दलैः परिवृतं सिन्दूरपूररुचिरारुणं सिन्दूरपुञ्जवन्मनोहररक्तवर्णं पद्मं वर्त्तत इति शेषः।

छदान् विशेषयति—तडिदित्यादिना। सबिन्दुलसितैः सानुस्वारैः बाद्यैर्बकाराद्यैः पुरन्दरान्तैः लकाररूपेन्द्रबीजान्तैः तडिदाभवर्णैः विद्युत्सदृशप्रभाविशिष्टैः वर्णैः बं भं मं यं रं लं इत्येतैश्च परिवृतम्। एतेन षट्पत्रेषु निरुक्ताः षड् वर्णा वर्त्तन्त इति तात्पर्य्याद्बोध्येयम्।

अयमस्य निष्कर्षः—लिङ्गमूलप्रदेशे सुषुम्णामध्ये सिन्दूरारुणमतिमनोहरं स्वाधिष्ठानपद्मं वर्त्तते, तस्य षट् पत्राणि, तेषु च पत्रेषु क्रमेण विद्युदाकारा वं भं मं यं रं लं इत्येते वर्णा विलसन्तीति।

१६। तस्येति। तस्य स्वाधिष्ठानपद्मस्य अन्तरे मध्ये प्रविलसत् शोभमानं विशदप्रकाशं शुक्लवर्णम् अर्द्धेन्दुरूपलसितम् अर्द्धचन्द्रयुक्तं तस्य जलाधिदैवततया प्रसिद्धस्य वरुणस्य अम्भोजमण्डलम्। तत्र च शरदिन्दुशुभ्रं मकराधिरूढं मकरवाहनम् अमलं वंकारबीजं वर्त्तत इति शेषः। एवञ्च बीजस्य तत्तद्देवतारूपतया अत्र वमिति वरुणबीजस्थित्या वरुणस्यापि स्थितिरवगन्तव्या।

अयमस्य निष्कर्षः—निरुक्तपद्मकर्णिकायाम् अर्द्धचन्द्रयुक्तमम्भोजमण्डलं शुक्लवर्णं तत्र शारदशशधरविशदं मकरवाहनं वरुणबीजमवतिष्ठत इति।

1. '-शा' C. 2. 'तस्याम्' C. 3. 'श-' ? C.

[वरुणबीजस्याङ्के विष्णोरवस्थानम्]

तस्याङ्कदेशलसितो हरिरेव पाया-
न्नीलप्रकाशरुचिर[1]श्रियमादधानः ।
पीताम्बरः प्रथमयौवनगर्वधारी
श्रीवत्सकौस्तुभधरो धृतवेदबाहुः ॥ १७ ॥

[अत्र स्थिताया राकिणीशक्तेः स्वरूपम्]

[2]अत्रैव भाति सततं खलु राकिणी सा
नीलाम्बुजोदरसहोदरकान्तिशोभा ।
नानायुधोद्यतकरैर्लसिताङ्गलक्ष्मी-
र्दिव्याम्बराभरणभूषितमत्तचित्ता ॥ १८ ॥

१७। तस्येति। तस्य वरुणबीजस्य अङ्कदेशे लसितः विलसितः हरिर्विष्णुरेव पायात् त्रिभुवनमिति शेषः। एवकारः पालनकर्तृत्वं हरेरेवेति सूचनार्थः। अत्राङ्कदेशलसित इति स्थितेऽपि—

सुसिद्धं ब्रह्मसदनं नादोपरि सुसुन्दरम् ।

इत्यादिनिर्वाणतन्त्रचतुर्थपटलवचनदर्शनात्नादोर्द्ध्वबिन्दौ ब्रह्मस्थितिवद्दृष्टपरिकल्पनन्यायेनात्रापि वरुणबीजनादोर्द्ध्वबिन्दौ विष्णोः स्थितिरिति केचित्। तथात्वेऽङ्कपदवैयर्थ्यं स्यात्। हरिं विशेषयति—नीलेत्यादिना। नीलश्च प्रकाशश्च नीलप्रकाशौ ताभ्यां नीलवर्णेन तेजसा चेत्यर्थः, रुचिरश्रियं मनोज्ञकान्तिमादधानः धारयन् नीलतेजःपुञ्जशरीरीत्यर्थः। सुगममन्यत्।

१८। पद्मेऽस्मिन् राकिणीशक्तेरवस्थितिमाह—अत्रैवेति। अत्र नीलाम्बुजेत्यादिविशेषणेन वैष्णवीशक्तिरियमित्यवधेयम्। मूलाधारादिषट्पद्मान्तर्गतशक्तीनां स्थितौ—

विशुद्धौ डाकिनी देवी अनाहते तु राकिणी ।
लाकिनी मणिपूरस्था काकिनी लिङ्गगोचरे ॥
आधारे शाकिनी देवी आज्ञायां हाकिनी तथा ।
याकिणी ब्रह्मरन्ध्रस्था सर्वकामफलप्रदा ॥

---

1. '-राश्रय-' C. 2 'तत्रैव' B.

[एतत्पद्मचिन्तनफलम्]

स्वाधिष्ठानाख्यमेतत् सरसिजममलं चिन्तयेद् यो मुनीन्द्र-
स्तस्याहङ्कारदोषादिकसकलरिपुः क्षीयते तत्क्षणेन।
योगीशः सोऽपि मोहाद्भुततिमिरचये भानुतुल्यप्रकाशो
गद्यैः पद्यैः प्रबन्धैर्विरचयति सुधाकाव्यसन्दोहलक्ष्मीः ॥१९॥

[मणिपूरपद्मम्, तत्र त्रिकोणे वह्निबीजस्य स्थितिश्च]

तस्योर्द्ध्वे नाभिमूले दशदललसिते पूर्णमेघप्रकाशे
नीलाम्भोजप्रकाशैरुपहितजठरे डादि-फान्तैः सचन्द्रैः।
ध्यायेद् वैश्वानरस्यारुणमिहिरसमं मण्डलं तत्त्रिकोणं
तद्बाह्ये स्वस्तिकाख्यैस्त्रिभिरभिलसितं तत्र वह्नेः स्वबीजम्॥ २० ॥

इति शाक्तानन्दतरङ्गिणीचतुर्थोल्लासधृतवचनेन तु स्वाधिष्ठाने काकिन्या मूलाधारे शाकिन्या अनाहते राकिण्या विशुद्धौ डाकिन्या अवस्थितिरिति प्रस्थानभेदो दृश्यते।

२०। एवं द्वितीयं स्वाधिष्ठानचक्रं निरूप्य तृतीयं मणिपूरचक्रमाह—तस्योर्द्ध्व इति। तस्य स्वाधिष्ठानस्य ऊर्द्ध्वे नाभिमूलप्रदेशे पूर्णमेघप्रकाशे पूर्णो गाढो यो मेघस्तस्य प्रकाश इव प्रकाशो यस्य तथाभूते गाढकृष्णवर्णे इत्यर्थः, दशदललसिते दशभिर्दलैः शोभमाने तथा नीलाम्भोजप्रकाशैः नीलपद्मकान्तिभिः सचन्द्रैः अत्र चन्द्रशब्देन बिन्दुरपि बोध्यः तेन सचन्द्रैः अर्द्धचन्द्रबिन्दुसहितैः डादि-फान्तैः डकारादिफकारान्तैर्दशभिर्वर्णैरुपहितं जठरं मध्यं यस्य तथाभूते पद्मे इति शेषः। अरुणमिहिरसमम् अरुणवर्णो यो मिहिरः सूर्य्यः बालार्क इत्यर्थः तत्सदृशं रक्तोज्ज्वलं त्रिकोणं तद् वैश्वानरस्य मण्डलं वह्निमण्डलम्, तद्बाह्ये च त्रिभिः स्वस्तिकाख्यैर्द्वारविशेषैरभिलसितं युक्तम् इति त्रिकोणविशेषणम्। तत्रेति वह्निमण्डले वह्नेः स्वबीजं रम् इति ध्यायेदिति परेण सम्बन्धः।

अत्र उपहितजठरे इत्युक्तावपि शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे मणिपूरपद्मं प्रकृत्य—

डादि-फान्तान्वितदलैर्वर्णैर्दशभियुतम्।

इत्यभिधानाद् डादि-फान्तवर्णानां स्थितिर्दशसु दलेष्ववगन्तव्या। तथात्र पूर्णमेघ-

[तत्र रुद्रमूर्तेरवस्थितिः]

ध्यायेन्मेषाधिरूढं नवतपननिभं वेदबाहूज्ज्वलाङ्गं
तत्क्रोडे [1]रुद्रमूर्त्तिर्निवसति सततं शुद्धसिन्दूररागः।
भस्माऽऽलिप्ताङ्गभूषाभरणसितवपुर्वृद्धरूपी त्रिनेत्रो
लोकानामिष्टदाताऽभयलसितकरः सृष्टिसंहारकारी[2] ॥२१॥

प्रकाशे इति विशेषणेन पद्मस्य नीलवर्णता प्रतीयते प्रागुक्तशाक्तानन्दतरङ्गिणीवचनेन तु रक्तवर्णत्वं स्पष्टमुक्तम्। गन्धर्व्वतन्त्रे पञ्चमपटले तु—

तदूर्द्ध्वे नाभिदेशे तु मणिपूरं महत् पुरम्।
हेमाभं वैद्युताभञ्च बहुतेजोमयं तथा॥

इत्यनेन हेमाभत्वादिकं पद्मस्य विशेषणत्वेनोपपादितम्। एवञ्च स्थिते स्वरूपभेदे, श्रीनाथस्याज्ञया ध्यानार्थम् एकतरः पक्षः समाश्रयणीय इति तत्त्वम्। मणिपूरपद-व्युत्पत्तिमाह—गन्धर्वतन्त्रे पञ्चमपटले—

मणिमद्भिन्नं तं पूरं मणिपूरं ततो विदुः। इति।

अयमस्य निष्कर्षः—स्वाधिष्ठानोर्द्ध्वे नाभिमूले गाढजलधरप्रभदशदलं मणिपूराख्यं कमलम्। दलानि चोर्द्ध्वनादबिन्दुसहितैर्नीलप्रभाभास्वरैः ड-ढ-ण-त-थ-द-ध-न-प-फ-रूपैर्दशभिर्वर्णैरुपेतानि। पद्मस्य कर्णिकायामरुणारुणप्रभाभास्वरं त्रिकोणं रंबीजगर्भं स्वस्तिकाख्यद्वारत्रययुक्तं वह्निमण्डलमिति।

२१। पूर्व्वश्लोके तत्र वह्नेः स्वबीजमित्युक्तम्, तदेव वह्निबीजं विशेषयति—ध्यायेदित्यादिना। तद् वह्निबीजं कीदृशमित्यत आह—मेषाधिरूढं मेषवाहनम्, तथा नवतपन-निभं तरुणारुणरागं रक्तवर्णमित्यर्थः, तथा वेदबाहूज्ज्वलाङ्गं वेदैश्चतुर्भिर्बाहुभि-रुज्ज्वलं शोभमानमङ्गं यस्य बाहुचतुष्टयेन काञ्चनशोभामावहदित्यर्थः। एवंविधं वह्निबीजं ध्यायेदिति पूर्वेण सम्बन्धः।

अत्र रामवल्लभादिभिर्मेषाधिरूढं छागवाहनमिति व्याख्यातम्। तदसत् "छागस्थः साक्षसूत्रोऽग्नि"रित्यादिनाऽन्यत्र तस्य छागवाहनत्वेऽभिहितेऽपि—

मेषस्थं साक्षसूत्रञ्च शक्तिहस्तं स्मरेत्ततः।

इति कालीचरणकृतषट्चक्रटीकाधृतवचनेन प्रकृते वह्निबीजस्य मेषवाहनत्वेनैव ध्यानस्या-भिधानात् प्रसिद्धार्थपरित्यागेनार्थान्तरकल्पनस्यानौचित्याच्च मेषवाहनत्वेन ध्यान-

1. 'रुद्ररूपो नि-' C. 2. '-रूपी' B.

[अत्र पद्मे लाकिनीशक्तेरवस्थितिरेतत्पद्मचिन्तनफलञ्च]

तत्रास्ते लाकिनी सा सकलशुभकरी वेदबाहूज्ज्वलाङ्गी
श्यामा पीताम्बराद्यैर्विविधविरचनालङ्कृता मत्तचित्ता ।
ध्यात्वैतन्नाभिपद्मं प्रभवति नितरां संहृतौ पालने वा
वाणी तस्याननाब्जे विलसति सततं ज्ञानसन्दोहलक्ष्मीः ॥ २२ ॥

[अनाहतपद्मं तत्कर्णिकायां वायुमण्डलञ्च]

तस्योर्द्ध्वे हृदि पङ्कजं सुललितं बन्धूककान्त्युज्ज्वलं
काद्यैर्द्वादशवर्णकैरुपकृतं सिन्दूररागान्वितैः ।
नाम्नाऽनाहत[1]जीवितं सुरतरुं वाञ्छातिरिक्तप्रदं
वायोर्मण्डलमत्र धूमसदृशं षट्कोणशोभान्वितम् ॥ २३ ॥

मेव समीचीनमिति पश्यामः । अत्र वह्निबीजस्य स्थितेस्तत्र वह्नेरपि स्थितिरित्यवधेयम्, मन्त्रदेवतयोरभेदस्य सर्वतन्त्रसिद्धत्वेन वह्निबीजस्थितिं वदता ग्रन्थकृता वह्निदेवता-स्थितेरप्यभिधानात् । एवं सर्वत्र ।

तत्र रुद्रावस्थितिमाह—तत्क्रोड इति । तस्य वह्निबीजस्य क्रोडे । अत्र लोकाना-मिष्टदाता वरद इत्यर्थः ।

तदयमस्य निष्कर्षः—प्रागुक्तत्रिकोणस्थितं वह्निबीजं मेषवाहनं तरुणारुणशोणं चतुर्भुजञ्च । वह्निबीजमध्ये तु वृद्धो रुद्रो निरुक्तविशेषणविशिष्टो निवसतीति ।

२२ । तत्र लाकिनीशक्तेः स्थितिमाह--तत्रास्त इति । अत्र पद्मकर्णिकायां सा सर्व-तन्त्रप्रसिद्धा लाकिनीशक्तिरास्ते । लाकिनीं विशेषयति—सकलेत्यादिना । पीताम्बराद्यैः पीतवस्त्रादिभिरलङ्करणसाधनैरित्यर्थः, या विविधा विचित्रप्रकारा विरचना वेशविन्यासः तया अलङ्कृता । पीताम्बराद्यैरुपलक्षिता तथा विविधविरचनालङ्कृता इति वा । एतन्मणिपूरचक्रचिन्तनफलमाह—ध्यात्वैतदिति ।

२३ । एवं मणिपूरचक्रं निरूप्याऽनाहतचक्रमाह—तस्योर्द्ध्व इति । तस्य मणिपूर-पद्मस्य ऊर्द्ध्वे हृदि हृदयप्रदेशे नाम्ना अनाहतमीरितम् अनाहतसंज्ञयाभिहितमित्यर्थः पङ्कजं ध्यायेदित्यर्थः । पङ्कजं विशेषयति—सुललितमित्यादिना । सुललितं सुस्निग्धं बन्धूक-

1. '-संज्ञकम्' A-B.

[तत्र वायुबीजं तत्रेशस्थितिश्च]

तन्मध्ये पवनाक्षरञ्च मधुरं धूमावलीधूसरं
ध्यायेत् पाणिचतुष्टयेन लसितं कृष्णाधिरूढं परम् ।
तन्मध्ये करुणानिधानममलं हंसाभमीशाभिधं
पाणिभ्यामभयं [1]वरञ्च दधतं लोकत्रयाणामपि ॥ २४ ॥

कान्त्युज्ज्वलं बन्धूककुसुमवदरुणवर्णम्, तथा सिन्दूररागाञ्चितैः सिन्दूरवद्रक्तवर्णैः कादिः ककारादिभिष्ठकारान्तैः क-ख-ग-घ-ङ-च-छ-ज-झ-ञ-ट-ठ रूपैर्द्वादशवर्णैरुपकृतम् उपकरणविशिष्टं युक्तमित्यर्थः। अत्र उपहितमिति कालीचरणटीकायां उपहृतमिति च रामवल्लभटीकायां पाठो दृश्यते तयोरपि तत्र तत्र युक्तमित्येवार्थः ; तथा वाञ्छातिरिक्तप्रदं सुरतरुम् अन्यः कल्पवृक्षो वाञ्छितमेव वस्तु प्रार्थिनेऽर्पयति एतत्पङ्कजरूपकल्पवृक्षस्तु वाञ्छितादप्यधिकं ददातीति तात्पर्य्यम्। वायोरिति। अत्र पद्मकर्णिकायां धूमसदृशं धूम्रवर्णं वायोर्मण्डलं ध्यायेत्। किम्भूतम्? षट्कोणशोभान्वितम्। एतेन वायुमण्डलं षट्कोणमिति दर्शितम्। व्यक्तमाह निर्वाणतन्त्रे सप्तमपटले—

एतत्पद्मस्योर्द्ध्वदेशे विमलं पद्मसुन्दरम् ।
शोभितं द्वादशैः पत्रैः शोणवर्णसमन्वितम् ॥
पद्ममध्ये बीजकोषे षट्कोणमण्डलं शुभम् ।
मण्डलस्य मध्यदेशे वायुबीजं मनोहरम् ॥ इति ।

एवञ्च बीजकोषान्तःषट्कोणे वायुबीजस्थितिरिति गम्यते। अनाहतपदव्युत्पत्तिमाह तन्त्रसारे—

शब्दब्रह्ममयं शब्दोऽनाहतस्तत्र दृश्यते ।
अनाहताख्यं पद्मं तन्मुनिभिः परिकीर्त्यते ॥ इति ।

अत्र शब्दब्रह्ममयमिति प्रक्रान्तपद्मविशेषणम् ।

अयमस्य निष्कर्षः—मणिपूरोर्द्ध्वे हृदये बन्धूककुसुमशोणं सुस्निग्धं द्वादशदलं चतुर्थमनाहताख्यं पद्मम्, तस्य च दलेषु एकैकशः सिन्दूरसवर्णाः क-ख-ग-घ-ङ-च-च-छ-ज-झ-ञ-ट-ठ-रूपान् द्वादश वर्णान् कर्णिकायां धूमधूम्रं षट्कोणं वायुमण्डलं ध्यायेदिति।

२४। तन्मध्य इति। तस्य वायुमण्डलस्य मध्ये पवनाक्षरं यम् इति वायुबीजं

---

1. 'वरं विदधतं' C.

[एतत्पद्मकर्णिकायां काकिनीशक्तेरवस्थितिः]

अत्रास्ते खलु काकिनी नवतडित्पीता त्रिनेत्रा शुभा
सर्वालङ्करणान्विता हितकरी [1]सम्यग् जनानां मुदा।
हस्तैः पाश[2]कपालशोभनवरान् संबिभ्रती चाभयं
मत्ता पूर्णसुधारसार्द्रहृदया कङ्कालमालाधरा॥ २५॥

ध्यायेदिति शेषः। वायुबीजं विशेषयति—मधुरमित्यादिना। मधुरं माधुर्य्यविशिष्टम् आनन्दमयमित्यर्थः।

अनाहताख्यं पद्मं तन्मुनिभिः परिकीर्त्यते।
आनन्दसदनं तत्तु पुरुषाधिष्ठितं परम्॥

इति तन्त्रसारवचनात्। धूमावलीधूसरमिति धूमपुञ्जधूसरवर्णं पाणिचतुष्टयेन लसितं चतुर्बाहुं कृष्णाधिरूढं कृष्णसारवाहनं परं श्रेष्ठमिति विशेषणचतुष्टयं वायुबीजस्य। अत्र वायुबीजस्थित्या समानवर्णवाहनवायुदैवतस्थितिरपि पूर्ववदुन्नेया।

एवं वायुबीजस्य स्वरूपं निरूप्य तदन्तरीश्वरावस्थितिमाह—तन्मध्य इति। तन्मध्ये वायुबीजमध्ये ईशाभिधम् ईश्वराख्यं शिवं चिन्तयेदित्यर्थः।

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः।

इत्यादि ईश्वराख्यस्याऽनाहतपद्माधिष्ठातृत्वावधारणात्। ईशं विशेषयति—हंसाभमित्यादिना। हंसाभं शुक्लवर्णं तथा पाणिभ्यां लोकत्रयाणामपि अभयं वरञ्च दधतं विदधानमित्यर्थः।

तथाचायमस्य निष्कर्षः—प्रागुक्तवायुमण्डलान्तर्धूमधूम्रं कृष्णसारवाहनं चतुर्भुजं वायुबीजम्। तदन्तर्वराभयकरं शुक्लवर्णं करुणामयम् ईश्वराभिधानं शिवं ध्यायेदिति।

२५। अत्र पद्मे पद्मकर्णिकायामित्यर्थः काकिनीशक्तिरास्ते। अत्राविशेषेणोक्तावपि ईशपार्श्वे काकिन्याः स्थितिरवधेया रुद्रजामलोत्तरखण्डे सप्तपञ्चाशत्तमपटले—

ईश्वरं योगिनामीशं ध्यायेद् हृत्पद्ममण्डले।

इत्यनेनेश्वरध्यानमभिधाय—

'तत्पार्श्वे ध्यानमाकुर्य्यात् काकिनीं परमेश्वरीम्'।

इत्यनेन काकिन्या ईश्वरपार्श्ववर्त्तित्वप्रतिपादनादिति ध्येयम्। सा कीदृशीत्याह—नवेत्यादि। पूर्णसुधारसार्द्रहृदया—पूर्णः पूर्णानन्दकरो यः सुधारसः सहस्रारान्तराल-

---

1. 'योगीश्वराणां मुदा' C. 2 '-त्रिशूल-'? C.

[एतत्पद्मकर्णिकन्तस्त्रिकोणाकारा शक्तिर्बाणलिङ्गञ्च]

एतन्नीरजकर्णिकान्तरलसच्छक्तिस्त्रिकोणाभिधा
विद्युत्कोटिसमानकोमलवपुः सास्ते तदन्तर्गता ।
बाणाख्यः शिवलिङ्गकोऽपि कनकाकाराङ्गरागोज्ज्वलो
मौलौ सूक्ष्म[1]विभेदयुङ्मणिरिव प्रोल्लासलक्ष्म्यालयः ॥ २६॥

वर्त्तिशिवशक्तिसामरस्यगलितामृतरसः तेनार्द्रं हृदयं यस्यास्तथाभूता तदुक्तं रुद्रजामलोत्तरे सप्तपञ्चाशत्तमपटले—

त्रैगुण्यललितां सूक्ष्मां वराभयकराम्बुजाम् ।
सुधापानरतां मत्तां परिपूर्णां कुलेश्वरीम् ॥ इति ।

रहस्यमिदं सहस्राख्याख्याने विशदीकरिष्यामः । स्पष्टमन्यत् ।

अयमस्य निष्कर्षः—एतत्पद्मकर्णिकायां त्रिनेत्रा चतुर्भुजा पीतवर्णा शुभकारिणी नानालङ्करणकृतवेशविन्यासा आनन्देन साधकानां हितं सम्पादयन्ती पाशकपालवराभयकरा मदमत्ता सहस्रारगलितामृतरसेनार्द्रीकृतहृदया कङ्कालमालिनी काकिनीशक्तिः शोभत इति ।

२६ । अनाहतपद्मस्यास्य कर्णिकायां त्रिकोणाकारशक्तेर्बाणाख्यलिङ्गस्य चावस्थितिमाह—एतदित्यादिना । एतस्य अनाहताख्यस्य नीरजस्य पद्मस्य या कर्णिका तस्या अन्तरे वायुबीजादधस्तात् लसन्ती या शक्तिः सा त्रिकोणाभिधा त्रिकोणाकारतया त्रिकोणेति नाम्ना प्रसिद्धा आस्ते । अत्र शक्तेस्त्रिकोणाकारत्वाभिधानात् त्रिकोणस्य योनिरूपतया तस्याऽधोमुखत्वमिति सूच्यते । शक्ते रूपमाह—विद्युदिति । विद्युत्कोटिसमानं कोटिकोटिविद्युत्समानतेजःपुञ्जं कोमलञ्च वपुर्यस्यास्तादृशी । तदन्तर्गता तस्य त्रिकोणस्यान्तर्गता इत्यर्थः । अत्र त्रिकोणशक्त्योरभेदेऽपि तदन्तर्गतेति पदमौपचारिकं तदभिन्नेत्यर्थः । रुद्रजामले सप्तपञ्चाशत्तमपटले—

तत्पीठध्याननिकरे त्रिकोणां परिचिन्तयेत् ।
पीठशक्तिं सुवर्णाढ्यां विद्युत्कोटिसमोदयाम् ।
काकिनीसदृशीं मत्तां पूर्णान्तःकरणोद्यताम् ॥

इत्यनेन त्रिकोणशक्त्योरभेदाभिधानात् । यत्तु कालीचरणेन तदन्तर्गत इति पाठं बाणाख्यः शिवलिङ्गक इत्यस्य विशेषणत्वेनाङ्गीकृत्य—

1. '-सरन्ध्रकोमलमिव' C.

[एतदनाहतपद्मचिन्तनफलम्]

ध्यायेद् यो हृदि पङ्कजं सुरतरुं शर्वस्य पीठालयं
देवस्यानिलहीनदीपकलिकाहंसेन संशोभितम् ।
भानोर्मण्डलमण्डितान्तरलसत्किञ्जल्कशोभाकरं[1]
वाचामीश्वर ईश्वरोऽपि जगतां रक्षाविनाशक्षमः[2] ॥ २७ ॥

त्रिकोणान्तर्बाणलिङ्गं कनकाभरणैर्युतम् ।

इत्यादिवचनं स्वमतसमर्थनानुकूलमुदाहृतं तदपि त्रिकोणाकारशक्तिदक्षपार्श्वे बाणाख्य-लिङ्गस्थितिपरत्वेन व्याख्येयम्, रुद्रयामलोत्तरखण्डे सप्तपञ्चाशत्तमपटले त्रिकोणशक्ति-मुपक्रम्य—

तद्दक्षिणे पार्श्वभागे चिन्तयेद् बाणलिङ्गकम् ।
सुवर्णशुद्धसङ्काशं निर्मलं चारुतेजसम् ।
महालक्ष्मीप्रियानन्दं सर्वाकारं निरञ्जनम् ।
ज्ञानयोगोदयं ब्रह्मरूपिणं बहुरूपिणम् ।
प्रदीपकलिकाकारं चिन्तयेदीश्वरं शिवम् ॥

इत्यनेन तद्दक्षे बाणलिङ्गस्थितेरभिधानात् । एवञ्च बाणाख्य इत्यादेरयमर्थः,—निरुक्त-त्रिकोणशक्तिदक्षभागे बाणाख्यः शिवलिङ्गकोऽपि आस्ते । स कीदृशः ? कनका-काराङ्गरागोज्ज्वलः कनकवदुज्ज्वलकान्तिः । तथा मौलौ मस्तके सूक्ष्मविभेदयुक सूक्ष्मच्छिद्रयुक्तो मणिरिव, मणेरुपरि सूक्ष्मं छिद्रमिव बाणशिरसि सूक्ष्मो बिन्दुः प्रकाशत इत्यर्थः । प्रोल्लासेति । प्रकृष्ट उल्लासो यस्यास्तादृशी या लक्ष्मीस्तस्या आश्रयः शोभातिशयविशिष्ट इत्यर्थः । शृङ्गाररसोल्लासवानिति वा ।

तथा चायमस्य निष्कर्षः—निरुक्ताऽनाहतकमलकर्णिकायां वायुबीजादधः कोटिविद्यु-द्दीप्ता कोमला च त्रिकोणाकारा शक्तिः, तद्दक्षिणपार्श्वे कनकोज्ज्वलकान्तिः सार्द्धचन्द्र-बिन्दुशिरस्कः शोभातिशयसम्पन्नो बाणलिङ्गाख्यः शिवो वर्त्तत इति ।

२७ । अथाऽनाहतपद्मस्यावशिष्टं स्वरूपं चिन्तनफलञ्चाह—ध्यायेदिति । यः साधको हृदि पङ्कजमनाहताख्यं ध्यायेत्, स वाचामीश्वरः बृहस्पतितुल्यः सर्व्व-शास्त्रार्थवेत्ता वाक्पटुश्च भवति । तथा जगतां रक्षाविनाशक्षम ईश्वरोऽपि भवति । अत्रापिशब्देन सृष्टेरपि संग्रहः, ततश्च सृष्टिस्थितिसंहारक्षमो भवतीत्यर्थः । यद्वा

---

1. 'तरं' ? C. 2. '-शे' C.

योगीशो भवति प्रियात् प्रियतमः कान्ताकुलस्यानिशं
ज्ञानीशोऽपि कृती जितेन्द्रियगणो ध्यानावधान[1]क्षमः ।
गद्यैः पद्यपदादिभिश्च सततं काव्याम्बुधारावहो
लक्ष्मी रङ्गणदैवतं परपुरे शक्तः प्रवेष्टुं क्षणात् ॥ २८ ॥

न केवलं वाचामीश्वरः जगतामपि ईश्वरः अधिपतिर्भवति, कीदृशः ? रक्षाविनाशक्षमः । एततूपद्मध्यानफलभूतमाधिपत्यमधिगम्य भगवत्सृष्टस्य जगतः पालनं विनाशञ्च कर्त्तुं प्रभवतीत्यर्थः । पद्मं कीदृशमित्यत आह—सुरतरुं कल्पवृक्षस्वरूपम् अभीष्टसम्पादकमित्यर्थः । तथा देवस्य द्योतनशीलस्य शर्वस्य पीठालयं निवासस्थानम् । तथा अनिलहीनदीपकलिकाहंसेन अनिलहीना निर्वाता या दीपकलिका वायुसञ्चाररहितनिष्कम्पदीपशिखा तदाकारेण हंसेन जीवात्मना संशोभितम् । निवातनिष्कम्पदीपशिखानिश्चलो जीवात्मा हृत्पद्मे ऽस्मिन् वर्त्तत इत्यर्थः । तथा भानोर्मण्डलेन सूर्य्यमण्डलेन मण्डितम् अन्तरं येषां तथाभूता अत एव लसन्तः अरुणकिरणसम्पर्केण शोभाविशेषं वहन्तः ये किञ्जल्काः केशराः तेषां या शोभा तस्या आकरम् आधारभूतमित्यर्थः । रुद्रयामलोत्तरखण्डे सप्तपञ्चाशत्तमपटले अनाहतपद्मं प्रकृत्य—

एतेषां ध्यानमाकृत्य वागीशो भवति क्षणात् ।
राज्यसिद्धिं तत्र नाथ चिन्तयेत्तत्प्रसिद्धये ।
तत्र भानोर्मण्डलञ्च चिन्तयेत् साधकाग्रणीः ॥
पद्मकिञ्जल्कमध्ये तु चिन्तयेदरुणायुतम् ।
मासैकसाधनादेव योगी स्याच्छीतलाङ्कभृक् ॥

इत्यादिना पद्मस्य कर्णिकान्तर्भानुमण्डलचिन्तनमुपदिश्य केशरेष्वपि सूर्य्यायुतचिन्तनाभिधानात् प्रकृतेऽपि केशराणां भानुमण्डलमण्डितत्वमुपपद्यत एव ।

एवञ्चायमस्य निष्कर्षः—प्रागुक्तबाणलिङ्गादधो निरुक्तरूपो जीवात्मा, पद्मस्य कर्णिकान्तः सूर्य्यमण्डलं किञ्जल्कानामभ्यन्तरप्रदेशाश्च सौरकिरणनिकरपरिशोभिता इति ।

२८ । श्लोकान्तरेण फलान्तरमाह—योगीश इति । यः साधकः पद्ममिदं प्रागुक्तक्रमेण चिन्तयेत् स योगीशः योगिश्रेष्ठो भवति । तथा अनिशं कान्ताकुलस्य प्रियात्

1, '-ने' B.

[विशुद्धपद्मम् तत्कर्णिकायां नभोमण्डलस्थितिश्च]

विशुद्धाख्यं कण्ठे सरसिजममलं [1]धूमधूम्रावभासं
स्वरैः [2]सर्वैः शोणैर्दलपरिलसितैर्दीपितं दीप्तबुद्धेः ।
समास्ते पूर्णेन्दुप्रथिततमनभोमण्डलं वृत्तरूपं
[3]हिमच्छायानागोपरि लसिततनोः शुक्लवर्णाम्बरस्य ॥ २९ ॥

प्रियतमः अतिशयेन प्रिय इत्यर्थः । ज्ञानीशः ज्ञानिनां श्रेष्ठः । अत्र योगीश-ज्ञानीशपदद्वयेन कर्मज्ञानोभयाधीशत्वं प्रदर्शितम् । अपिशब्दस्तथार्थे । कृती पण्डितः । जितेन्द्रियगणः जितः इन्द्रियगणो येन, एतेन ज्ञानोदयाद् विषयासक्तिराहित्येन बीजरूपेण स्थितानामपि वासनानां सर्वथापगमादिन्द्रियजयः सुतरामेव भवतीत्युक्तम् । तदुक्तं श्रीमद्भगवद्गीतायाम्—

विषया विनिवर्त्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्त्तते ॥ इति ।

तथा ध्यानावधानक्षमः ध्याने ब्रह्मस्वरूपचिन्तने यत् अवधानं सुतरामभिनिवेशस्तत्र क्षमो भवति । काव्याम्बुधारावहः निरन्तरकाव्यामृतरसास्वादनविदग्धः । तथा लक्ष्मी रङ्गणदैवतं लक्ष्म्या रङ्गणस्य क्रीडनस्य दैवतं देवता नारायणस्तत्सदृश इत्यर्थः । वृन्दारका दैवतानि पुंसि वेत्यमरः । दन्त्यनकारवत् पाठे तु तस्य लक्ष्मीः अङ्गनदैवतं भवतीति । स परपुरे परशरीरे क्षणात् प्रवेष्टुं शक्तः । एतच्चिन्तनेन परकायप्रवेशयोग्यतां लभत इत्यर्थः ।

२९ । एवमनाहतपद्मं निरूप्य विशुद्धाख्यं पद्ममाह—विशुद्धेति । पद्मस्यास्य विशुद्धसंज्ञाहेतुमाह शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

विशुद्धिस्तन्यते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ।
विशुद्धपद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाद्भुतम् ॥ इति ।

कण्ठे कण्ठप्रदेशे विशुद्धाख्यं विशुद्धाभिधानं सरसिजं पद्मं समास्ते । सरसिजं विशेषयति—अमलमित्यादिना । अमलं मलरहितम् । तथा धूमधूम्रावभासं धूमवत् धूम्रः अवभासो दीप्तिर्यस्य तथाभूतम् । एतेन धूम्रवर्णमिदं पद्ममित्युक्तं भवति । पत्रेषु वर्णानां संस्थितिं विशेषणप्रदर्शनमुखेनाह—स्वरैरिति । दलपरिलसितैः दलेषु

1. 'धूप-' C. 2. 'शोणैः सर्वैः' B. 3. 'ईषच्छाया-' B.

[तत्र सदाशिवस्थितिः]

भुजैः पाशाभीत्यङ्कुशवरलसितैः शोभिताङ्गस्य तस्य
मनोरङ्के नित्यं निवसति गिरिजाभिन्नदेहो हिमाभः ।
त्रिनेत्रः पञ्चास्यो ललितदशभुजो व्याघ्रचर्माम्बराढ्यः
सदापूर्वो देवः शिव इति च समाख्यानसिद्धिप्रसिद्धः[1] ॥३०॥

षोडशसु परिलसितैः शोभमानैः शोणैः रक्तवर्णैः सर्वैः स्वरैः अकारादिविसर्गान्त-षोडशस्वरैरित्यर्थः दीप्तबुद्धेः अनवरतयोगाभ्यासविशुद्धमतेः साधकस्य सम्बन्धे दीपितम् । निरन्तरयोगानुशीलननिरस्तमलाः समुन्मीलितज्ञानप्रकर्षाः साधका एव रहस्यमिदमवगन्तुं प्रभवेयुरित्यर्थः ।

अत्र दलपरिलसितैरित्येतावन्मात्रेणानुक्तायामपि दलसंख्यायां स्वरैः सर्वैरित्यनेन पत्रेषु षोडशस्वराणां स्थितेरभिधानाद् दलानामपि षोडशसंख्याकत्वमवगम्यते। तेनैकैकस्मिन् दले एकमेकं स्वरं चिन्तयेदित्यर्थः। व्यक्तमाह शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

कण्ठदेशे विशुद्धाख्यं धूम्रवर्णं मनोहरम् ।
अकारादिस्वरोपेतैर्दलैः षोडशभिर्युतम् ॥ इति ।

कर्णिकायां नभोमण्डलस्थितिमाह—पूर्णेति। पूर्णेन्दुप्रथिततमनभोमण्डलं पूर्णचन्द्र-सदृशभास्वरशुक्लवर्णं नभोमण्डलं समास्ते। मण्डलस्याकारमाह—वृत्तरूपमिति वृत्ताकारमित्यर्थः ।

परश्लोके मनोरङ्के इत्यनेनाभिधास्यमानं मनुं विशेषयति—हिमेत्यादिना। मनोः कीदृशस्य ? हिमच्छायायुक्तो यो नागः श्वेतवर्णहस्ती तस्य उपरि लसिता तनुर्यस्य तादृशस्य, तथा शुक्लाम्बरस्य शुक्लवर्णपरीधानस्येति ।

३०। भुजैरिति। पाशाभीत्यङ्कुशवरलसितैर्भुजैः चतुर्भिरिति शेषः। अत्र पाशादीनां चतुर्णामभिधानाद् भुजानामपि चतुःसंख्याकत्वं बोध्यम्। तथाच निरुक्त-लक्षणैर्भुजैः शोभितमङ्गं यस्य तादृशस्य मनोः 'हं' इत्यात्मकस्य नभोबीजस्य अङ्के क्रोडे सदापूर्वो देवः शिवः सदाशिवो देवः इत्यस्य समाख्यानस्य या सिद्धिस्तया प्रसिद्धः नित्यं कालाद्यनवच्छिन्नं यथा स्यात्तथा निवसति। अत्र नभोबीजस्थितेरभिधानान्नभसोऽपि स्थितिः पूर्ववदुन्नेया। सदाशिवं विशेषयति—त्रिनेत्र इत्यादिना। गिरिजाभिन्नदेहः

1. प्रसिद्धिः B.

[एतत्पद्मकर्णिकायां शाकिनीशक्तेश्चन्द्रमण्डलस्य चावस्थितिः]

सुधासिन्धोः शुद्धा निवसति कमले शाकिनी पीतवस्त्रा[1]
शरं चापं पाशं सृणिमपि दधती हस्तपद्मैश्चतुर्भिः ।
सुधांशोः संपूर्णं शशपरिरहितं मण्डलं कर्णिकायां
महामोक्षद्वारं श्रियमभि मतशीलस्य[2] शुद्धेन्द्रियस्य ॥३१॥

गिरिजया भिन्नः सम्भिन्नः देहो यस्य सः अर्द्धनारीश्वर इत्यर्थः। सदाशिवस्य दशभुजत्वं वृषवाहनत्वञ्चाह महानिर्वाणतन्त्रे चतुर्दशपटले—

"गङ्गाधरं दशभुजं शशिशोभितमस्तकम्" ।

"हिमकुन्देन्दुसङ्काशं वृषासनविराजितम्" ।

इत्यनेन ।

३१। सुधेति। अस्मिन् कमले कर्णिकायां शाकिन्याख्या शक्तिर्निवसति। सा च सुधासिन्धोः सुधासमुद्रादपि शुद्धा शुक्लवर्णा। अनेनामृतादपि साधकानां तृप्तिसम्पादिकेत्यपि सूच्यते। कर्णिकायां चन्द्रमण्डलस्थितिमाह—सुधांशोरिति। कर्णिकायां सुधांशोश्चन्द्रस्य शशपरिरहितं निष्कलङ्कं संपूर्णं मण्डलं विलसतीत्यर्थः। एवञ्च कर्णिकायां नभोमण्डलचन्द्रमण्डलयोरुभयोः स्थितेरभिधानात् कर्णिकान्तर्नभोमण्डलमध्ये चन्द्रमण्डलं तत्र नभोबीजं तत्रार्द्धनारीश्वरः सदाशिवः शाकिनीशक्तिश्चेत्यवधेयम्। मण्डलं विशेषयति—महेति। श्रियं योगलक्ष्मीमभि लक्षीकृत्य मतं प्रशस्तं शीलं यस्य तादृशस्य योगाभ्यासपरायणस्येत्यर्थः अत एव शुद्धेन्द्रियस्य योगाभ्यासविशुद्धमनसः साधकस्य महामोक्षद्वारम् निर्वाणमुक्तिहेतुभूतमित्यर्थः।

अत्र पद्मकर्णिकायां वृत्तरूपनभोमण्डलान्तर्गतनभोबीजान्तः सदाशिवस्थितिमाह। निर्वाणतन्त्रेऽष्टमपटले तु—

पद्ममध्ये वराटे च जनलोकं सुसुन्दरम् ।
महामोहान्ध्यशमनं तद्बाह्ये चन्द्रमण्डलम् ।
तथा—बीजकोषे मणिद्वीपे षट्कोणचक्रमुत्तमम् ।
यन्त्रमध्ये च वृत्ताभं महासिंहासनं ततः ।

---

1. '-वर्णा' B. 2. '-मपि दधच्छील-' B.

[एतत्पद्मचिन्तनफलम्]

इह स्थाने चित्तं निरवधि विनिधायात्मसंपूर्णयोगः
कविर्वाग्मी ज्ञानी स भवति नितरां साधकः शान्तचेताः ।
त्रिलोकानां दर्शी सकलहितकरो रोगशोकप्रमुक्त-
श्चिरञ्जीवी जीवी निरवधिविपदां ध्वंसहंसप्रकाशः ॥ ३२ ॥

[भ्रूमध्ये द्विदलमाज्ञापद्मं तत्कर्णिकायां हाकिनीशक्तेरवस्थितिश्च]

आज्ञा[1]ख्यानाम्बुजं तद्धिमकरसदृशं[2] ध्यानधामप्रकाशं
[3]हक्षाभ्यां वै कलाभ्यां प्रविलसितवपुर्नेत्रपत्रं सु[4]शुभ्रम् ।
तन्मध्ये हाकिनी सा शशिसमधवला वक्त्रषट्कं दधाना
[5]विद्यां मुद्रां कपालं डमरुजपवटीं बिभ्रती [6]शुभ्रचित्ता ॥३३॥

तस्योपरि सदा गौरी दक्षभागे सदाशिवः ।
त्रिनेत्रः पञ्चवक्त्रश्च प्रतिवक्त्रे त्रिलोचनः ।
विभूतिभूषिताङ्गश्च रजताचलसोदरः ।
व्याघ्रचर्म्मधरो देवो मणिमालाविभूषितः ।
तथा—सर्वानन्दकरो देवो अर्द्धनारीश्वरो विभुः ।

इत्यादिना बीजकोषबाह्ये चन्द्रमण्डलं बीजकोषान्तः षट्कोणचक्रं तन्मध्ये वृत्तं तदन्तः सिंहासनं तत्रार्द्धनारीश्वरः सदाशिव इति क्रमो दृश्यते ।

३२। इहेति। आत्मसंपूर्णयोगः आत्मनि संपूर्णो योगो यस्य सः। स्पष्टमन्यत् ।

३३। एवं विशुद्धचक्रमभिधायाज्ञाचक्रमाह—आज्ञेति । तत् प्रसिद्धमाज्ञेत्याख्यानं यस्य तथाभूतं नेत्रपत्रं द्विदलम् अम्बुजं वर्त्तत इति शेषः। अस्याज्ञानामबीजमाह शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

आज्ञासंक्रमणन्तत्र गुरोराज्ञेति विश्रुतम् । इति ।

अत्र विशेषतोऽनभिधानेऽपि एतदम्बुजस्यावस्थितिर्भ्रूमध्य इति ज्ञेयम् । तदुक्तं शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

आज्ञा नाम भ्रुवोर्मध्ये चक्रञ्च द्विदलं परम् । इति ।

---

1. '-नामा-' C. 2. '-तुहिनकरसमं', C. 3. 'हस्ताभ्यां' ? C. 4. 'सूक्ष्मम्-' C. 5. 'विद्यामुद्राकपालं' C. 6. 'शुद्ध-' C.

[आज्ञापद्मकर्णिकायां मनसः, कर्णिकान्तस्त्रिकोणे इतराख्यशिवस्य प्रणवस्य च स्थितिः]

एतत्पद्मान्तराले निवसति च मनः सूक्ष्मरूपं [1]प्रसिद्धं
योनौ तत्कर्णिकायां [2]त्वितरशिवपदं लिङ्गचिह्नप्रकाशम् ।
विद्युन्मालाविलासं परमकुलपदं ब्रह्मसूत्रप्रबोधं
वेदानामादिबीजं स्थिरतरहृदयश्चिन्तयेत्तत् क्रमेण ॥३४॥

हिमकरसदृशं शुक्लवर्णम् । तथा ध्यानस्य धाम्ना प्रकाशो यस्य तथाभूतम् । तथा कलाभ्यां हक्षाभ्यां कलाशब्देन देवतोच्यते । अत्र कलाया बीजभूते वर्णे कलात्वोपचारः । तथाच तत्तदुपास्यदेवताकारणीभूताभ्यां हकारक्षकारवर्णाभ्यां प्रविलसिते वपुषी ययोस्तथाभूते नेत्रपत्रे यस्य तादृशम् अत एव सुशुभ्रम् अतिशयेन शुभ्रमित्यर्थः । हिमकरसदृशमित्यनेन पद्मस्य स्वतः शुभ्रत्वम्, सुशुभ्रमित्यनेन च शुभ्रवर्णहकार-क्षकारसंयोगात् शुभ्रत्वस्यातिशय्यमिति सूचितम् ।

एतत्कर्णिकायां हाकिनीशक्तेरवस्थितिमाह—तन्मध्य इति । तस्य पद्मस्य मध्ये कर्णिकायां सा प्रसिद्धा हाकिनीशक्तिर्विलसतीत्यर्थः । तां विशेषयति—शशीत्यादिना । शशिसमधवला एतेनास्याः शीतलकिरणत्वं धावल्यञ्चोक्तम् । विद्यामिति । हस्ते विद्या-मुद्रादिकं दधती । जपवटीं जपमालाम् । तथा शुभ्रचित्ता शुभ्रं चित्तं यस्याः सा ।

तथाच भ्रुवोर्मध्य आज्ञापद्मं शुक्लवर्णं द्विदलं दलयोर्हक्षरूपवर्णद्वयमतिशुभ्रम् । पद्मस्य कर्णिकायां हाकिनीशक्तिः षड्वक्त्रा शुक्लवर्णा विद्यावराभयकपालडमरुजपवटी-समलङ्कृतषड्भुजा विराजत इति फलितम् ।

३४। एतदिति । एतत्पद्मस्य आज्ञाख्यस्य अन्तराले कर्णिकायां मनो निवसति । मनः कीदृशमित्याह—सूक्ष्मरूपमतीन्द्रियम् । अतीन्द्रियञ्चेत्तस्यास्तित्वे किं मानमित्यत आह—प्रसिद्धमिति सर्वशास्त्रप्रसिद्धमित्यर्थः । एतत् कर्णिकान्तस्त्रिकोणे इतराख्य-शिवलिङ्गस्थितिमाह—योनाविति । तत्कर्णिकायां योनौ योन्याकारत्रिकोणे इतरशिवपदं इतराख्यशिवरूपं वस्तु वर्त्तते इतरशिवस्याकारं निरूपयति—लिङ्गेति, लिङ्गाकार-मित्यर्थः ।

अत्र स्थितं प्रणवं निरूपयति—विद्युदिति । इतः प्रभृति सर्वाण्येवादिबीजमित्यस्य विशेषणानि । विद्युन्मालाविलासं विद्युच्छ्रेणीसदृशकान्तिविशिष्टं, परमकुलपदम् अत्र

1, 'त्रि-' B. 2. 'द्वितय-' C,

[एतच्चिन्तनफलम्]

ध्यानात्मा साधकेन्द्रो भवति परपुरे शीघ्रगामी मुनीन्द्रः
सर्वज्ञः सर्वदर्शी सकलहितकरः [1]सर्वशास्त्रार्थवेत्ता ।
अद्वैताचारवादी[2] [3]विलसति परमापूर्वसिद्धिप्रसिद्धो
दीर्घायुः सोऽपि कर्त्ता त्रिभुवनभवने संहृतौ पालने च ॥३५॥

कुलशब्देन त्रिकोणाकारशक्तिरुच्यते। तथाच परमं कुलं शक्त्यात्मकं त्रिकोणं पदं स्थानं यस्य तथाभूतम् एतेन निरुक्तेतरशिवोर्द्ध्वे त्रिकोणे वेदादिबीजस्य स्थितिरभिहिता। तथा ब्रह्मसूत्रप्रबोधं ब्रह्मसूत्रस्य ब्रह्मनाड्याः प्रबोधो यस्मात् तत्। अस्यैव प्रणवस्य तेजसा ब्रह्मनाड्यन्तःस्थितानां ज्ञानमुपजायत इत्यर्थः। स्थिरतरहृदयः साधकः एवंविधं वेदानामादिबीजं प्रणवं तत् निरुक्तं हाकिन्यादिकं क्रमेण चिन्तयेदित्यर्थः।

अत्र यद्यपि तन्मध्ये चित्रिणी सा प्रणवविलसितेत्यादि-तृतीयश्लोके प्रणवविलसितेत्यनेन चित्रिण्या एव प्रणवविलसितत्त्वमुक्तं तथापि आज्ञाचक्रस्थितेन प्रणवेन चित्रिण्यन्तःस्थिताया ब्रह्मनाड्या अपि प्रणवविलसितत्वमुन्नेयम् अतो ब्रह्मसूत्रप्रबोधमिति सुष्ठूपपद्यते। न च ब्रह्मसूत्रपदमत्र चित्रिणीनाडीबोधकमिति वाच्यं तत्साधकप्रमाणाभावात्।

तथाच तस्याज्ञानाम्नः पद्मस्य कर्णिकायां मनः, कर्णिकान्तस्त्रिकोणे इतराख्यं शिवलिङ्गं, तदूर्द्ध्वे त्रिकोणे विद्युन्मालासदृशदीप्तिशाली प्रणवो वर्त्तत इति फलितम्।

३५। एतच्चिन्तनफलमाह—ध्यानात्मेति। ध्यानात्मा एतत्पद्मध्याननिष्ठः साधकेन्द्रः साधकश्रेष्ठः परपुरे शीघ्रगामी भवति, ध्यानप्रभावेण तूर्णं परकायप्रवेशक्षमो भवतीत्यर्थः। तथा मुनीन्द्रो मननशीलानां श्रेष्ठः सर्वज्ञः सर्ववेत्ता सर्वदर्शी एकत्र स्थितोऽपि करतलकलितामलकफलवदखिलजगदवलोकनक्षम इत्यर्थः, सकलहितकरः कायमनोवाग्भिः सर्वेषां हितसाधकः सर्वशास्त्रार्थवेत्ता च भवतीत्यर्थः। अद्वैताचारवादी सर्वं खल्विदं ब्रह्मेत्यादिश्रुतिप्रतिपाद्यं यद् ब्रह्माद्वैतज्ञानं तत्र य आचारः जीवात्मपरमात्मनोरभेदचिन्तनादिरूपो योगस्तं वदतीति। स्वयं ब्रह्माद्वैतमनुभूय तस्यैव पारमार्थिकतां प्रमाणयतीत्यर्थः। परमा प्रकृष्टा अपूर्वा इतरयोगिभिः पूर्वमनधिगता या सिद्धिस्तया प्रसिद्धः तथा दीर्घायुस्त्रिभुवनभवने त्रिभुवनस्य सृष्टौ संहारे पालने च कर्त्ता भवतीत्यर्थः।

1, 'सर्वशास्त्रस्य' C, 2. 'वेदी' C. 3, 'विदलित' C,

[आज्ञाचक्रे प्रणवघटकवर्णानामवस्थितिः]

तदन्तश्चक्रेऽस्मिन्निवसति सततं शुद्धबुद्धान्तरात्मा
प्रदीपाभज्योतिः प्रणवविरचनारूपवर्णप्रकाशः[1] ।
तदूर्द्ध्वे चन्द्रार्द्धस्तदुपरि विलसद्बिन्दुरूपी मकार-
स्तदाद्ये नादोऽसौ [2]रसधवलसुधा[3]धारसन्तानहासी ॥ ३६ ॥

[आज्ञाचक्रे प्रणवस्वरूपचिन्तनफलम्]

इह स्थाने लीने सुसुखसदने चेतसि पुरं[4]
निरालम्बां बद्धा परमगुरुसेवासुविदिताम्[5] ।
सदाऽभ्यासाद् योगी [6]पवनसुहृदां पश्यति कला[7]-
स्ततस्तन्मध्यान्तः प्रविलसितरूपानपि पदान् ॥ ३७ ॥

---

३६ । पूर्वं वेदानामादिबीजमित्यनेन प्रणवस्य चिन्तनमुपदिष्टम्, तमेव प्रणवं विशेषयति—तदन्तरिति । अस्मिन्नाज्ञाचक्रे तदन्तस्तस्य निरुक्तत्रिकोणस्यान्तः प्रणवस्य विरचनारूपेण स्थितो यो वर्णः अकारोकारसङ्घातरूप ओकारस्तस्य प्रकाशो निवसतीति सम्बन्धः तमेव वर्णं विशेषयति । शुद्धबुद्धान्तरात्मस्वरूपः तथा प्रदीपाभ-ज्योतिः प्रदीपाभं ज्योतिर्यस्य सः प्रकाशशील इत्यर्थः । तदूर्द्ध्वे चन्द्रार्द्धः अर्द्धचन्द्राकार-चिह्नम्, तदुपरि अर्द्धचन्द्रोर्द्ध्वे विलसन् शोभमानो यो बिन्दुस्तद्रूपधारी मकारो निवसति मकार एव बिन्दुरूपेण तत्र वर्त्तत इत्यर्थः । तदाद्ये निरुक्तबिन्दुरूपिणो मकारस्याद्ये स्थितोऽसौ नादः रसधवलसुधाधारसन्तानहासी रसधवलः पारदश्वेतः, तथा सुधा-धारश्चन्द्रः तस्य सन्तानो विस्तारः तमुपहसितुं शीलमस्येति तादृशः । ततश्च रसधवल-श्चासौ सुधाधारसन्तानहासी चेति कर्मधारयः । एतेन नादस्यातिशयशुक्लत्वमुक्तम् । एवञ्च निरुक्तः प्रणवोऽकारोकारनादबिन्दुमयः अन्तरात्मस्वरूपः प्रदीपशिखोज्ज्वलः श्वेतवर्णश्चेति फलितम् ।

३७ । इहेति । सुसुखसदने निरवच्छिन्नानन्दधामनि इह स्थाने आज्ञाचक्रस्थित-प्रणवमभितश्चेतसि लीने सति परमगुरुसेवासुविदितां गुरुपरम्परापरिप्राप्तयोगाभ्यास-

---

1. 'वर्णः प्रकारः' C. 2. '-बल-' B. 3. -सार-' B. 4. 'परां' B. 5. '-समुदिताम्' B. 6. 'परम-' C-B. 7. 'कलां' B.

[अत्र वह्निकणावान्तरभेदाः परमशिवस्थितिश्च]

ज्वलद्दीपाकारं तदनु[1] च नवीनार्कबहुल-
प्रकाशं ज्योतिर्वा गगनधरणीमध्यमिलितम् ।
इह स्थाने साक्षाद् भवति भगवान् पूर्णविभवो-
ऽव्ययः साक्षी वह्नेः शशिमिहिरयोर्मण्डल इव ॥ ३८ ॥

कुशलो गुरुः परमगुरुस्तस्य सेवया सुविदितां सम्यगधिगतां निरालम्बां निर्नास्ति आलम्बः विषयसंस्पर्शो यत्र तथाभूतां विषयसम्बन्धोच्छेदकारिणीं पुरं योनिमुद्रां खेचरीमुद्रां वा मनःस्थैर्य्यसम्पादिनीं बद्ध्वा सदाऽभ्यासात् निरन्तरप्रणवानु-शीलनाद् योगी जनः पवनसुहृदां वह्नीनां कलाः अंशान् स्फुलिङ्गानित्यर्थः पश्यति। इह योगं विदधतो योगिन इतस्ततो विसृमरवह्निकणायमानं ज्योतिर्मानसप्रत्यक्षता-मापद्यत इत्यर्थः। तत इति। निरुक्ताभ्यासानन्तरं तन्मध्यान्तः तन्मध्यं पद्ममध्य-स्थितं त्रिकोणं तदन्तः प्रविलसितं प्रकर्षेण शोभमानं रूपं येषां तथाभूतान् पद्मान् प्रणवघटकवर्णानपि पश्यतीत्यर्थः।

३८। पूर्वश्लोके पवनसुहृदां पश्यति कला इत्युक्तं तत्र विशेषमाह—ज्वलदिति। तदनु निरुक्तवह्निकणदर्शनसमनन्तरं ज्योतिः पश्यतीति पूर्वेण सम्बन्धः। कीदृशं तज्ज्योतिरित्याकाङ्क्षायामाह—ज्वलद्दीपाकारमिति। ज्वलतो दीपस्याकार इव आकारो यस्य तथाभूतं ज्योतिरित्यर्थः। तथा नवीनार्कबहुलप्रकाशं नवीनार्कः प्रातःकालीन-सूर्यः तद्वद् बहुलः प्रचुरः प्रकाशो यस्य तादृशं नवोदयमानसूर्यसदृशदीप्तिविशिष्टम्, तथा गगनधरणीमध्यमिलितम्, अत्र गगनशब्देन प्रागुक्तशङ्खिनीनाडूयूर्द्ध्व सहस्राराधःस्थ-शून्यभागो बोध्यः। धरणीशब्देन च 'अमुष्मिन् धरायाश्चतुष्कोणबीजम्' इत्युक्तमूला-धारस्थधरामण्डलं बोध्यम्। एवञ्च गगनधरण्योर्निरुक्तयोर्मध्ये मिलितं सहस्रारा-न्मूलाधारपर्यन्तं परिव्याप्तं तज्ज्योतिरित्यर्थः।

इहेति। इह स्थाने निरुक्तायामाज्ञाचक्रकर्णिकायां वह्नेः अग्नेः शशिमिहिरयो-श्चन्द्रसूर्ययोश्च मण्डले इव भगवान् परमशिवः साक्षाद् भवति स्वयं वर्त्तते। यथा सहस्रारकमलस्थवह्निचन्द्रसूर्य्यमण्डलेषु परमशिवो वर्त्तते तद्वदत्रापीत्यर्थः। परमशिवं विशेषयति—पूर्णेति। पूर्णः सर्वव्यापकः विभवः विभुत्वं सृष्टि-स्थिति-संहारकर्तृत्वं

---

1. 'तदपि' B.

[अत्र प्राणत्यागस्य फलम्]

इह स्थाने विष्णोरतुलपरमामोदमधुरे
समारोप्य [1]प्राणान् प्रमुदितमनाः प्राणनिधने ।
परं नित्यं देवं पुरुषमजमाद्यं त्रिजगतां
पुराणं योगीन्द्रः प्रविशति च वेदान्तविदितम् ॥ ३९ ॥

यस्य सः । अयमेव भगवान् परमशिवः सर्वप्रपञ्चानां सृष्टिस्थितिसंहारान् स्वविभवेन निर्वर्त्तयतीत्यर्थः । तथाऽव्ययः सर्वत्राविकृतरूपः, तथा साक्षी द्रष्टा निर्लेप इत्यर्थः । अत्रेदमवधेयम्, परमार्थतः सृष्ट्यादिकर्त्तृत्वं शक्त्या एव—

तस्याः पुनः पुनः सृष्टिर्जायते लीयते सदा ।

इत्यादि-गन्धर्वतन्त्रतृतीयपटलवचनेन शक्त्या एव सृष्ट्यादिकर्त्तृत्वाभ्युपगमात् । एवञ्च स्वाभिन्नशक्तिकृतप्रपञ्चसृष्ट्यादिकं कूटस्थरूपेण पश्यतीति साक्षीत्यनेन सूचितम् । आज्ञाचक्रेऽपि परमशिवस्थितिमाह निर्वाणतन्त्रे नवमपटले—

एवं हंसो मणिद्वीपे तस्य क्रोडे परः शिवः ।
वामभागे सिद्धकाली सदानन्दस्वरूपिणी ॥ इति ।

३९ । अत्र प्राणत्यागस्य फलमाह—इहेति । योगीन्द्रः प्राणनिधने प्राणत्यागकाले प्रमुदितमनाः ब्रह्मनिर्वाणं मे भविष्यतीति प्रकर्षेण हृष्टमानसः सन् परमामोदमधुरे निरवच्छिन्नानन्दसन्तानरमणीये इह विष्णोर्व्यापकस्य भगवतः स्थाने आज्ञाचक्रे प्राणान् समारोप्य योगानुशासनक्रमेण प्राणानां लयं विधाय परं पुरुषं प्रविशति निर्वाणमुक्तिं लभते इत्यर्थः । पुरुषं विशेषयति—देवमिति । प्रपञ्चादिरूपेण द्योतनशीलम् । अजं नित्यम्, तथा त्रिजगतामाद्यं कारणभूतमित्यर्थः । पुराणं पुराणपुरुष इत्याख्यया सर्वशास्त्रेषु प्रसिद्धम् । तथा वेदान्तविदितम् 'यतो वाचो निवर्त्तन्ते अप्राप्य मनसा सहे'त्यादिश्रुतिभिरवाङ्मनसगोचरत्वनिरूपणात् तदवगमासम्भवेऽपि 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' 'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति' इत्यादिश्रुतिभिर्विदितं ब्रह्मप्रतिपादकश्रुतिमात्रगम्यमित्यर्थः ।

अत्र विष्णुशब्देन व्यापको भगवान् परमशिव एव बोध्यः । निर्वाणतन्त्रे नवमपटले

---

1. 'प्राणः' ? C.

[आज्ञाचक्रोर्द्ध्वं शिवशक्तिरूपो महानादस्तद्दर्शनफलञ्च]

लयस्थानं वायोस्तदुपरि च महानादरूपं शिवार्द्धं
शिवाकारं शान्तं वरदमभयं शुद्धबुद्धिप्रकाशम्।
यदा योगी पश्येद् गुरुचरण[1]युगाम्भोजसेवासुशील-
स्तदा वाचां सिद्धिः करतलकमले तस्य भूयात् सदैव ॥४०॥

आज्ञाचक्ररूपे तपोलोके परमशिवस्यैव स्थितेरभिधानात्। अस्य निर्वाणमुक्तिदातृत्वमाह तत्रैव—

सालोक्यं महर्लोके स्यात् सारूप्यं जनलोकके।
सायुज्यं तपोलोकेषु निर्वाणं हि तदूर्द्ध्वके॥ इति।

४०। एवमाज्ञाचक्रं निरूप्य तदूर्द्ध्वे शिरःस्थितसहस्रदलकमलादधो महानादं निरूपयति—लयस्थानमिति। गुरुचरणयुगाम्भोजसेवासुशीलः गुरोर्योगानुशीलनविशुद्धमतेः श्रीगुरुदेवस्य चरणाम्भोजयोः सेवया ततो योगाभ्यासेनेत्यर्थः, शुद्धं दृढतरचित्तैकाग्र्यपरिपूर्णं शीलं स्वभावो यस्य तादृशो योगी तदुपरि निरुक्ताज्ञाचक्रस्योर्द्ध्वे यदा महानादरूपं महानादस्य रूपं स्वरूपं पश्येत्, तदा तस्य करतलकमले सदैव वाचां सिद्धिर्भूयादिति सम्बन्धः। महानादरूपं निरूपयति—लयस्थानमित्यादिना। वायोर्लयस्थानं महानादादेव वायोरुत्पत्तेः कारणभूते महानाद एव तस्य लयसम्भवादित्यर्थः। तथा शिवार्द्धम् अत्र शिवोऽर्द्धनारीश्वरस्तदर्द्धं शक्तिस्तद्रूपं शक्तिरूपमित्यर्थः, तथा शिवाकारं शिवरूपम्। एवञ्च शिवार्द्धंशिवाकारमित्येताभ्यां शिवशक्तिमयोऽयं नाद इत्युक्तं भवति। तदुक्तं शारदायां प्रथमपटले—

विन्दुः शिवात्मको बीजं शक्तिर्नादस्तयोर्मिथः।
समवायः समाख्यातः सर्वागमविशारदैः॥ इति।

राघवभट्टेनापि—

एवमालोक्य सर्गादौ सच्चिदानन्दरूपिणीम्।
समस्ततत्त्वसङ्घातस्फूर्त्त्यधिष्ठानरूपिणीम्।
व्यक्तां करोति नित्यां तां प्रकृतिं परमः पुमान्॥

इति पाञ्चरात्रवचनमुल्लिख्य तस्या एव नादविन्दू सृष्ट्युपयोगावस्थारूपौ इत्यभिधाय,

---

1. '-सेवासु कुशलः' B.

[सहस्रारपद्मम्]

तदूर्द्ध्वं शङ्खिन्या निवसति शिखरे शून्यदेशे[1] प्रकाशं
विसर्गाधः पद्मं दशशत[2] दलं पूर्णपूर्णेन्दुशुभ्रम्।
अधोवक्त्रं कान्तं तरुणरविकलाकान्त[3]-किञ्जल्कपुञ्जं
ललाटाद्यैर्वर्णैः परिलसितव[4]पुःकेवलानन्दरूपम्॥ ४१॥

नादात्मना प्रबुद्धा सा निरामयपदोन्मुखी।
शिवोन्मुखी यदा शक्तिः पुंरूपा सा तदा स्मृता॥

इत्युक्तम्।

सा तत्त्वसंज्ञा चिन्मात्रज्योतिषः सन्निधेस्तदा।
विचिकीर्षुर्घनीभूता क्वचिदभ्येति बिन्दुताम्।

इति राघवभट्टधृतवचनेनापि शिवशक्त्योरभेद एव प्रतिपद्यते। शान्तं सौम्यमूर्त्तिम्, तथा शुद्धबुद्धिप्रकाशं शुद्धाया ज्ञानोज्ज्वलाया बुद्धेः प्रकाशो यस्मात् तथाभूतं ब्रह्मज्ञानसम्पादकमित्यर्थः।

४१। अथ शिरसि स्थितं सहस्रदलकमलं निरूपयति—तदूर्द्ध्वं इति। निरुक्तमहानादोर्द्ध्वं शङ्खिन्यास्तन्नामकनाड्याः शिखरे अग्रभागे शून्यदेशे शून्याकारस्थाने तथा विसर्गाधः ब्रह्मरन्ध्रस्थिताद् विसर्गात् प्रकृतेरधःप्रदेशे दशशतदलं सहस्रदलं पद्मं निवसतीति सम्बन्धः। विसर्गस्य ब्रह्मरन्ध्रे स्थितिमाह कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले—

ततो वायुर्महानादो ब्रह्मरन्ध्रं ततः परम्।
तस्मिन् रन्ध्रे विसर्गञ्च नित्यानन्दं निरञ्जनम्॥ इति।

विसर्गस्य प्रकृतिवाचकत्वन्तु—

बिन्दुः पुरुष इत्युक्तो विसर्गः प्रकृतिः स्मृतः।

इत्यनेन पूर्वमेव [१।१।टी०] प्रदर्शितम्।

पद्मं विशेषयति—प्रकाशमित्यादिभिः। प्रकाशं प्रकाशस्वरूपम्। शून्यदेशप्रकाशमिति पाठे तु शून्यदेशे प्रकाशो यस्य तथाभूतमित्यर्थः। तथा पूर्णपूर्णेन्दु-

---

1. '-श-' B. 2. '-दलसंपूर्णपूर्णेन्दु-' C. 3. '-कान्ति-' C. 4. '-तनु'? B.

[तत्कर्णिकायां चन्द्रमण्डलं तदन्तस्त्रिकोणं तदन्तः परं बिन्दुश्च]

समास्ते तस्यान्तः शशपरिरहितः शुद्धसम्पूर्णचन्द्रः
स्फुरज्ज्योत्स्नाजालः परमरसचयस्निग्धसन्तानहासः ।
त्रिकोणं तस्यान्तः स्फुरति च सततं विद्युदाकाररूपं
तदन्तः शून्यं तत् सकलसुरगणैः सेवितञ्चातिगुह्यम् ॥ ४२ ॥

शुभ्रं परिपूर्णचन्द्रवदतिशयशुक्लवर्णम् । तदुक्तं कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले—

सहस्रारं नित्यपद्मं शुक्लवर्णमधोमुखम् ॥ इति ।

निर्वाणतन्त्रे दशमपटले तु सहस्रारं प्रकृत्य—

शुक्लं रक्तं तथा पीतं कृष्णं हरितमेव च ।
नानाविचित्ररूपेण नानावर्णेन शोभितम् ॥
शुक्लं क्षणे क्षणे रक्तं क्षणे पीतं सुशोभनम् ।
कस्मिन् क्षणे कृष्णवर्णं हरितं वर्णमुत्तमम् ॥
चित्ररूपञ्च चार्वङ्गि धत्ते कस्मिन् क्षणे प्रिये ।
एवं नानाविधैर्देवि तत् पद्मं शोभितं सदा ॥

इत्यादिना तस्य क्षणभेदेन वर्णभेदानाह । अधोवक्त्रमधोमुखम् । कान्तं कमनीयाकृतिम् । तथा तरुणरविकलाकान्तकिञ्जल्कपुञ्जम्, तरुणस्य रवेर्याः कलाः प्रातःकालीनसूर्य्यमरीचयः तद्वत् कान्तः कमनीयो रक्तभास्वर इत्यर्थः किञ्जल्कपुञ्जः केशरसमूहो यस्य तथाभूतम्, तथा ललाटाद्यैः ललाटादिषु विन्यस्तैरकारादिक्षकारान्तैः पञ्चाशद्वर्णैः प्रविलसितं वपुर्यस्य तादृशम् । मातृकान्यासे ललाटे अं नम इत्यादिक्रमदर्शनाल्ललाटाद्यैरित्यनेनाकाराद्यैरित्यर्थो लभ्यते । व्यक्तमाह कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले सहस्रारं प्रकृत्य—

अकारादिक्षकारान्तैः स्फुरद्वर्णैर्विराजितम् । इति ।

तथा शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

मातृकाक्षरसम्भूतं सहस्रारं सरोरुहम् । इति ।

तथा केवलानन्दरूपं निरवच्छिन्नानन्दस्वरूपं तत् पद्ममित्यर्थः ।

अत्रेदमवधेयम्—पद्मेऽस्मिन् पत्राणां विंशतिरावर्त्तनानि, प्रत्यावर्त्तनञ्च पञ्चाशत् पत्राणि, तेषु प्रतिपञ्चाशत्पत्रेषु अकारादिक्षकारान्ताः पञ्चाशद्वर्णाः शोभन्त इति ।

४२ । एतत्पद्मकर्णिकायां चन्द्रमण्डलावस्थितिमाह—समास्त इति । तस्य

[परंबिन्दोर्गोप्यत्वं परमशिवस्थितिश्च]

सुगोप्यं तद् यत्नादतिशयपरमामोदसन्तानराशेः
परं कन्दं सूक्ष्मं सकलशशिकलाशुद्धरूपप्रकाशम् ।
इह स्थाने देवः परमशिवसमाख्यानसिद्धिप्रसिद्धः
स्वरूपी सर्वात्मा रसविरसमितोऽज्ञानमोहान्धहंसः ॥४३॥

पद्मस्यान्तर्मध्ये कर्णिकायामित्यर्थः । शशपरिरहितः अत एव शुद्धो निर्मलः संपूर्णचन्द्रः चन्द्रमण्डलं समास्ते । चन्द्रं विशेषयति—स्फुरदिति । स्फुरज्ज्योत्स्नाजालः स्फुरन्ति ज्योत्स्नाजालानि यस्मात् तथाभूतः । तथा परमरसचयस्निग्धसन्तानहासः परमरसचयेन परमामृतसमूहेन स्निग्धः सन्तानो विस्तारो यस्य तथाभूतो हासो विकाशो यस्य तादृशः परमरमणीयामृतप्रवाहेणानन्दं जनयन्नित्यर्थः ।

निरुक्तचन्द्रमण्डलाभ्यन्तरे ध्येयं त्रिकोणमाह—त्रिकोणमिति । तस्यान्तश्चन्द्रमण्डलमध्ये विद्युदाकाररूपं विद्युत्सदृशदीतिमत् त्रिकोणं समास्ते । तदन्तरिति तस्य त्रिकोणस्यान्तर्मध्ये अतिगुह्यं यथा स्यात्तथा सकलसुरगुणैः सेवितं शून्यं परंबिन्दुरूपं स्फुरतीति सम्बन्धः ।

४३। सुगोप्यमिति। तन्निरुक्तं शून्यं यत्नात् सुगोप्यं साधकैर्यस्मै कस्मैचिन्न प्रकाशनीयमित्यर्थः। शून्यं विशेषयति—अतिशयेति । अतिशयपरमामोदसन्तानराशेः अतिशयः परमामोदसन्तानराशिर्यत्र तस्य महामोदस्येत्यर्थः, परं कन्दं प्रधानमूलभूतम् । सूक्ष्मं दुर्लक्ष्यम्, तथा सकलशशिकलाशुद्धरूपप्रकाशम्, अत्र कलाशब्देन वक्ष्यमाणा निर्वाणकला गृह्यते, तथाच कलया निर्वाणकलया सह वर्त्तमाना या शशिकला तया शुद्धरूपः प्रकाशो यस्य तथाभूतम् । सूक्ष्मतमस्यापि निरुक्तपरंबिन्दुरूपस्य प्रागुक्तत्रिकोणान्तःस्थिताभ्याममाकलानिर्वाणकलाभ्यां प्रकाशो भवतीत्यर्थः ।

एतत्कर्णिकायां परमशिवस्य स्थितिमाह—इहेति। इह स्थाने एतत्पद्मकर्णिकान्तःस्थितचन्द्रमण्डलमध्यवर्त्तिनो हंसपीठापरनाम्नोऽन्तरात्मन उपरि इत्यर्थः, परमशिवसमाख्यानसिद्धिप्रसिद्धः परमशिव इति यत् समाख्यानं तस्य या सिद्धिः सर्वतन्त्रेषु निष्पत्तिः तया प्रसिद्धः परमशिव इति नाम्ना ख्यात इत्यर्थः। देवः यतेः स्वात्मज्ञानं दिशतीति परेण सम्बन्धः। परमशिवं विशेषयति—स्वरूपीत्यादिना।

स्वरूपी परब्रह्मरूपः, सर्वात्मा सर्वेषामात्मा जीवात्मस्वरूपः। अत्र स्वरूपी सर्वात्मेति पदद्वयेन सर्वजीवात्मस्वरूपोऽपि परमात्मस्वरूपं न जहातीति प्रतिपादितम्। तथा रसविरसमितः रसं परमानन्दरसं विरसं तद्विलक्षणं शिवशक्तिसामरस्यानन्दरसञ्च इतः प्राप्तः। स्वरूपेणावस्थितोऽपि शक्तिसमागमरसमनुभवतीत्यर्थः। अयमेव परशिवः श्रीगुरुस्वरूप इति प्रथमश्लोकव्याख्याने प्रतिपादितं परश्लोके च प्रतिपादयिष्यते।

अत्र शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे आज्ञाचक्रमभिधाय—

तदूर्द्ध्वे तु महेशानि पद्ममूर्द्ध्वमुखं सदा।
तस्योपरि महेशानि ध्यायेत् सदाशिवं प्रभुम्।

इति वचनमभिधाय ऊर्द्ध्वमुखमिति अधोमुखसहस्रदलपद्मान्तर्गतोर्द्ध्वमुखद्वादशदलपद्मोपरि सदाशिवं ध्यायेदित्युक्तम्। पादुकापञ्चकस्तोत्रेऽपि—

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम्।

इत्यादिना,

तस्य कन्दलितकर्णिकापुटे कॢप्तरेखमकथादिरेखया।

इत्यादिना चाधोमुखसहस्रदलकमलस्याधस्तादू र्द्ध्वमुखद्वादशदलकमलकर्णिकान्तरकथादित्रिकोणे श्रीगुरुरूपस्य परमशिवस्य स्थितिमाह। परन्तु शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासेऽन्यत्र—

सहस्रारं महापद्मं नादविन्दुत्रयान्वितम्।
अकथादित्रिरेखासु हलक्षत्रयकोणके॥
तन्मध्ये परविन्दुञ्च सृष्टिस्थितिलयात्मकम्।
वामावर्त्तेन विलिखेदकथादि त्रिकोणकम्॥

इत्यादिना,

सहस्रारान्तरे शून्ये दिव्यतोरणशोभिते।

इत्यादि-पूर्वोपदर्शितमहाकालीतन्त्रप्रथमपटलवचनेन च सहस्रारपद्म एव परमशिवस्य स्थितिरुक्ता। एवञ्च विभिन्नतन्त्रपर्यालोचनया प्रस्थानद्वयावगतेः स्वस्वगुरुसम्प्रदायानुसारेणैकतरः कल्पः समाश्रयणीय इति सिद्धान्तः। श्रीभगवत्पूर्णानन्दपरमहंसपादानान्तु सहस्रार एव परमशिवस्य स्थितिरभिमता, मूले द्वादशदलकमलस्य लेशतोऽप्यनभिधानादित्यवधेयम्।

सुधाधारासारं निरवधि विमुञ्चन्नतितरां
[1]यतः स्वात्मज्ञानं दिशति भगवान् निर्मलमतेः[2] ।
समास्ते सर्वेशः सकलसुखसन्तानलहरी-
परीवाहो हंसः परम इति नाम्ना परिचितः ॥४४॥

४४। सुधाधारासारमिति। निरुक्तः परमशिवः सुधाधारासारं सुधाधारा अमृतप्रवाहः तद्वत् सारं श्रेष्ठं मन्त्रात्मकवाक्यमित्यर्थः। एवञ्च सुधाधारासारम् अमृतवदानन्दविधायकं वाक्यं मन्त्रात्मकं निरवधि सर्वदा अतितरां साधकानां पुरुषार्थलाभाय विमुञ्चन् श्रीगुरुरूपेणोच्चरन् निर्मलमतेः परमानुरक्तिसहकृतश्रीगुरुचरणसेवाविशुद्धचेतसो यतेः साध्यदेवतायां नियतमनसः साधकस्य स्वात्मज्ञानं स्वं जीवात्मा, आत्मा परमात्मा तयोर्ज्ञानं तत्त्वमसीत्यादिश्रुतिसिद्धं जीवात्मपरमात्मनोरभेदज्ञानं दिशति उपदिशतीत्यर्थः। अत्रेदमवधेयम्—निरुक्तः परशिव एव श्रीगुरुरूपो दीक्षागुरुरूपेण धरायामवतीर्यामृतमयतत्तदुपास्यदेवतातत्तन्मन्त्रदीक्षया साधकानां परमपुरुषार्थं निर्वर्त्तयतीति। एतच्च—

मनुष्यचर्मणा नद्धः साक्षात् परशिवः स्वयम्।

इत्यादि-कुलार्णवत्रयोदशपटलोक्तैरन्यैश्च प्रमाणैर्विस्तरतः प्रतिपादितं 'दशशतदलपद्मप्रोल्लसत्पूर्णचन्द्र' इत्यादि-प्रथमप्रकाशप्रथमश्लोकटीकायामस्माभिरिति नेह प्रपञ्च्यते।

समास्त इति। परमशिवस्याधस्तात् सर्वेशः सर्वेषामीश्वरः हंसः पुंप्रकृत्यात्मकोऽन्तरात्मा समास्ते। पुंप्रकृत्यात्मकान्तरात्मनो हंसत्वन्तु एतद्ग्रन्थप्रथमश्लोकव्याख्याने—

हंकारो बिन्दुरित्युक्तो विसर्गः स इति स्मृतः।

इत्यादि-प्रपञ्चसारवचनेनोपपादितम्। हंसः कीदृश इत्यत आह—सकलसुखसन्तानलहरीपरीवाहः सकलसुखानां यः सन्तानो विस्तारः तस्य या लहरी श्रेणी तस्याः परीवाहो निःसरणं यस्मात् तथाभूतः निरवच्छिन्नप्रचुरसुखसम्पादक इत्यर्थः। एतेन तत एव विलक्षणसुखपरीवाहस्योदयात्तस्यापि तादृशसुखमयत्वमुन्नेयम्, धनधातुः प्रचुरतरधनशालित्ववत्। तथा परम इति नाम्ना परिचितः। परम इति तस्य नामान्तरं परमहंस इति वा।

1 'यतेरात्म-' B. 2. '-मतिः' C,

[एतत्पद्मकर्णिकायां सर्वेषां देवानामवस्थितिः]

शिवस्थानं शैवाः परमपुरुषं वैष्णवगणा
लपन्तीति प्रायो हरिहरपदं केचिदपरे[1] ।
पदं देव्या देवीचरणयुगलानन्दरसिका
मुनीन्द्रा अप्यन्ये प्रकृतिपुरुषस्थानममलम् ॥४५॥

[एतत्पद्मज्ञानफलम्]

इह स्थानं ज्ञात्वा नियतनिजचित्तो नरवरो
न भूयात् संसारे पुनरपि न बद्धस्त्रिभुवने ।
समग्रा शक्तिः स्यान्नियत[2]मनसस्तस्य कृतिनः
सदा कर्त्तुं हर्त्तुं [3]खगतिरपि वाणी सुविमला ॥४६॥

४५। एतदेव सर्वदेवतानिवासस्थानमित्याह—शिवस्थानमिति। शैवाः शिवोपासका एतत् शिवस्थानमिति लपन्ति, वैष्णवगणाः परमपुरुषस्य विष्णोः स्थानमिति लपन्ति। अपरे हरिहरोभयोपासका हरिहरपदमेतदिति लपन्ति, देवीचरणयुगलानन्दरसिकाः शाक्ता इत्यर्थः, देव्याः पदं स्थानमिति लपन्ति, अन्ये मुनीन्द्रा योगिश्रेष्ठा अपि एतदमलं प्रकृतिपुरुषस्थानमेतदिति लपन्तीत्यर्थः। एतेन स्वस्वोपास्यानां सर्वेषामेव देवानां स्थानमेतदित्यवगन्तव्यम्।

४६। एतत्पद्मज्ञानफलमाह—इहेति। इह अस्मिन् सहस्रदलकमले स्थानम् इष्टदेवतावस्थितिं ज्ञात्वा, स्वेष्टदेवतावस्थितिरत्रैवेति विदित्वेत्यर्थः। अत्र 'इदं स्थानं ज्ञात्वे'ति कालीचरणधृतः पाठः। नियतनिजचित्तः नियतं स्वस्वाभीष्टदेवे नियुक्तं निजचित्तं येन तादृशो नरवरः साधकश्रेष्ठः न भूयात् संसारे पुनर्जन्मपरिग्रहं न करोतीत्यर्थः, तत्र हेतुमाह बद्धस्त्रिभुवने इति स्वर्गे मर्त्त्ये पाताले वा बद्धो न भवति शुभाशुभसकलकर्मक्षयाद् भोगहेतुभूतकर्मान्तरानुदयाच्चेति भावः। तथा तस्य कृतिनः सदा कर्त्तुं स्वाभीष्टकार्याणि सम्पादयितुं हर्त्तुमनभीष्टानि परिहर्त्तुञ्च समग्रा सकलकार्यसम्पादिका शक्तिः स्यात्। तथा तस्य खगतिराकाशगमनं सुविमला वाणी च स्यादिति सम्बन्धः।

1. 'क्वचिदपि' C. 2. 'नियम-' ? C. 3. 'भुवनमपि' B.

[एतत्पद्मकर्णिकान्तस्त्रिकोणे चन्द्रकलायाः स्थितिः]

अत्रास्ते शिशुसूर्यसोदरकला चन्द्रस्य सा षोडशी
शुद्धा नीरजसूक्ष्मतन्तुशतधाभागैकरूपा परा ।
विद्युद्दामसमानकोमलतनुर्नित्योदिताधोमुखी
पूर्णानन्दपरम्परातिविगलत्[1]पीयूषधाराधरा ॥ ४७ ॥

[तच्चन्द्रकलान्तर्निर्वाणकलायाः स्थितिः]

निर्वाणाख्यकला परात् परतरा साऽऽस्ते तदन्तर्गता
केशाग्रस्य[2] सहस्रधा विभजितस्यैकांशरूपा सती ।
भूतानामधिदैवतं भगवती नित्यप्रबोधोदया
चन्द्रार्द्धाङ्गसमानभङ्गुरवती सर्वार्कतुल्यप्रभा ॥ ४८ ॥

४७। निरुक्तसहस्रदलकमलान्तर्वर्त्तित्रिकोणे अमाकलावस्थितिमाह—अत्रास्त इति। अत्र कर्णिकान्तस्त्रिकोणे सा प्रसिद्धा चन्द्रस्य षोडशभागैकभागरूपा शिशुसूर्यसोदरकला प्रातःकालीनसूर्यसदृशी रक्तवर्णेत्यर्थः, अमानाम्नी कला आस्ते। अमाकलास्वरूपमाह तिथितत्त्वधृतस्कन्दपुराणीयप्रभासखण्डे—

अमा षोडशभागेन देवि प्रोक्ता महाकला ।
संस्थिता परमा माया देहिनां देहधारिणी ॥ इति ।

कलां विशेषयति—शुद्धेति । शुद्धा कलङ्करहिता । नीरजेति । नीरजसूक्ष्मतन्तोरतिसूक्ष्ममृणालसूत्रस्य शतधाभागैकरूपा शतभागैकभागरूपा, तथा परा परशक्तिरूपा । विद्युद्दामसमानकोमलतनुः विद्युन्मालासदृशकोमलोज्ज्वलकान्तिविशिष्टा। नित्योदिता क्षयोदयरहितत्वान्नित्यप्रकाशशालिनीत्यर्थः। अधोमुखी अधोवक्त्रा। पूर्णा व्यापिनी आनन्दपरम्परा अविच्छिन्नानन्दधारा यस्याः सा । तथा अतिविगलन्तीं पीयूषधारां धरतीति तथाभूता प्रचुरामृतस्राविणीत्यर्थः। एवंभूता अमानाम्नी कला सहस्रदलकमलकर्णिकान्तस्त्रिकोणे वर्त्तत इत्यर्थः।

४८। अमाकलान्तर्वर्त्तिनीं निर्वाणकलामाह—निर्वाणेति। तदन्तर्गता तस्या अमाकलाया अन्तर्गता सा मुक्तिदातृत्वेन प्रसिद्धा निर्वाणकला आस्ते। निर्वाण-

---

1. '-विलस-'-B. 2. '-ग्रैक-'-B.

[तदन्तर्बिन्दुस्वरूपाया निर्वाणशक्तेरवस्थितिः]

एतस्या मध्यदेशे विलसति परमापूर्वा[1] निर्वाणशक्तिः
कोट्यादित्यप्रकाशा त्रिभुवनजननी कोटिभागैकरूपा ।
केशाग्रस्यातिगुह्या निरवधि[2] विगलत्प्रेमधाराधरा सा
सर्वेषां जीवभूता मुनिमनसि मुदा तत्त्वबोधं वहन्ती ॥४९॥

दायिनी कला प्रकृतिरिति निर्वाणकलाशब्दनिरुक्तिः । तां विशेषयति । परादिति, परात् परतरा श्रेष्ठा । 'परा परतरे'ति कालीचरणधृतः पाठः । तत्र तु परा अमाकला ततः परतरा निर्वाणकलेत्यर्थः । सहस्रधाविभजितस्य केशाग्रस्य एकांशरूपा केशाग्र-सहस्रभागैकभागरूपा अतिशयसूक्ष्मेत्यर्थः । अत्र विभजितस्येति छन्दोऽनुरोधा-दाकारलोप आर्षः । सती अतिसूक्ष्मतया दुर्विज्ञेयत्वेऽपि सर्वतत्त्वसिद्धत्वात् सद्रूपा । भूतानां प्राणिनामधिदैवतं चैतन्यस्वरूपा । नित्यप्रबोधोदया नित्यप्रबोधो ब्रह्मज्ञानं तस्य उदयो यस्या ब्रह्मज्ञानदायिनीत्यर्थः । चन्द्रार्द्धाङ्गसमानभङ्गुरवती अर्द्धचन्द्रवत् कुटिलाकारा । तथा सर्वार्कतुल्यप्रभा द्वादशादित्यसदृशप्रकाशशालिनीत्यर्थः । अमाकला-निर्वाणकलयोः स्वरूपमाह कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले—

अत्र नित्योदिता वृद्धिक्षयहीना अमाकला ।
तन्मध्ये कुटिला निर्वाणाख्या सप्तदशी कला ॥ इति ।

४९ । निर्वाणकलान्तर्निर्वाणशक्तेरवस्थितिमाह—एतस्या इति । एतस्या निर्वाण-कलाया मध्यदेशे परमा परब्रह्मस्वरूपा तथा अपूर्वा नास्ति पूर्वं यस्याः सा निखिलप्रपञ्चसृष्टेरादौ वर्त्तमानत्वादित्यर्थः, निर्वाणशक्तिः विलसतीति सम्बन्धः । निर्वाणशक्तिं विशेषयति—कोट्यादित्यप्रकाशा अनन्तादित्यसदृशदीप्तिशालिनी, तथा त्रिभुवनजननी स्वर्गमर्त्यपातालरूपभुवनत्रयप्रसविनी । तथा केशाग्रस्य कोटिभागैकरूपा सूक्ष्मतमेत्यर्थः । अत एवातिगुह्या सूक्ष्मतया दुर्विज्ञेया । निरवधिविगलत्प्रेमधाराधरा निरवधि अनवरतं विगलन्ती स्रवन्ती या प्रेमधारा सामरस्यानन्दजनिता परमामृत-धारा तां धरतीति तथाभूता । सर्वेषामिति, सर्वेषां प्राणिनां जीवभूता जीवात्म-स्वरूपा । तथा मुदा हर्षेण मुनिमनसि योगिनां हृदये तत्त्वबोधं वहन्ती परं बिन्दुरूपा निर्वाणशक्तिर्विलसतीत्यन्वयः ।

---

1. -'पूर्ण'-C. 2. '-लसत्-' B.

[निर्वाणशक्तेरन्तः परब्रह्मस्थानम्]

तस्या मध्यान्तराले शिवपदममलं शाश्वतं योगगम्यं
नित्यानन्दाभिधानं [1]सकलसुखमयं शुद्धबोधप्रकाशम् ।
केचिद् ब्रह्माभिधानं पदमिति सुधियो वैष्णवं[2] तल्लपन्ति
केचिद्धंसाख्यमेतत् किमपि सुकृतिनो मोक्षवर्त्मप्रबोधम् ॥५०॥

[कुण्डलिन्युत्थापनक्रमः]

हूङ्कारेणैव देवीं यमनियम[3]समभ्यासशीलः सुशीलो
ज्ञात्वा श्रीनाथवक्त्रात् क्रममपि च महामोक्षवर्त्मप्रकाशम् ।

अत्र एतस्या मध्यदेशे इत्यनेन निर्वाणकलान्तर्निर्वाणशक्तिस्थितेरभिधानेऽपि नादोपरि तस्याः स्थितिरित्यवधेयम् । तदुक्तं कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले—

निर्वाणाख्यान्तरगता वह्निरूपा निबोधिका ।
नादोऽव्यक्तस्तदुपरि कोट्यादित्यसमप्रभा ।
निर्वाणशक्तिः परमा सर्वेषां योनिरूपिणी ॥ इति ।

५० । निरुक्तनिर्वाणशक्त्यन्तः शिवस्थानमाह—तस्या इति । तस्या निर्वाणशक्त्या मध्यान्तराले अभ्यन्तरस्थशून्ये अमलं निर्मलं मायामलरहितमित्यर्थः, शिवपदं परब्रह्मस्थानं वर्त्तते । तस्य स्वरूपमाह शाश्वतं नित्यस्वरूपम्, योगिगम्यं योगिभिः स्वनुष्ठितयोगमात्रवेद्यं नित्यानन्दाभिधानं नित्यश्चासावानन्दश्चेति नित्यानन्दः तत्स्वरूपत्वान्नित्यानन्द इत्यभिधानं लोकव्यवहारो यस्य तत्, 'सच्चिदानन्दं ब्रह्मे'त्यादिश्रुतेर्नित्यानन्द इति नाम्नैव साधकास्तं कीर्त्तयन्तीत्यर्थः । तथा सकलसुखमयं सकलानां सुखमयं सर्वे साधकाः सुखमयत्वेनैव तदनुभवन्तीत्यर्थः । तथा शुद्धबोधप्रकाशं शुद्धबोधस्य तत्त्वज्ञानस्य प्रकाशो यस्मात् तत्, शुद्धं बोधं प्रकाशयतीति शुद्धबोधप्रकाशमिति वा ।

सम्प्रदायभेदेनास्य संज्ञाभेदानाह—केचिदिति । केचित् सुधियो वैदान्तिकाः तत् शिवपदं परब्रह्माभिधानं लपन्ति कथयन्ति । अपरे वैष्णवाः तद्वैष्णवं पदं लपन्ति । केचिद् योगिनस्तत् हंसाख्यं हंसनामकं लपन्ति । अन्ये तु किमपि अनिर्वचनीयम् आत्मप्रबोधम् आत्मसाक्षात्कारस्थानं मोक्षरूपमालपन्तीत्यर्थः । एवञ्च सम्प्रदायभेदेन संज्ञाभेदेऽपि शैवशाक्तवैष्णवादीनां सर्वेषामेवोपासकानां चरमलक्ष्यभूतं पदमिदमित्यवधेयम् ।

---

1. 'परमकुलपदं' B. 2. '-वस्त-' B. 3. '-समा-' B.

ब्रह्मद्वारस्य मध्ये विरचयति[1] सतां शुद्धबुद्धस्वभावो[2]
भित्त्वा तल्लिङ्गरूपं पवनदहनयोरा[3]क्रमेणैव तप्ताम् ॥ ५१ ॥

५१। एवं सहस्रदलकमलपर्यन्तमभिधाय सहस्रारे कुण्डलिन्या उत्थापनस्य क्रममुपदिशति—हुङ्कारेणेति। यमनियमसमभ्यासशीलः यमानां "अहिंसा सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमा" इत्युक्तलक्षणानां, नियमानां "शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वर-प्रणिधानानि नियमा" इत्युक्तलक्षणानाञ्च योगाङ्गानां यः समभ्यासः सम्यग् दीर्घकाला-दरनैरन्तर्यसत्कारपूर्वकमनुष्ठानं तदेव शीलं यस्य तथाभूतः, अनवरतकठोरतर-योगाभ्यासपरायण इत्यर्थः, सुशीलः योगप्रतिबन्धकीभूतानुष्ठानपरित्यागेन शिष्टतया प्रसिद्धयोगी श्रीनाथवक्त्राद् गुरुमुखान् महामोक्षवर्त्मप्रकाशं महामोक्षवर्त्मनो निर्वाण-मुक्तिमार्गस्य प्रकाशो यस्मात् तादृशं क्रमं मुलाधारतः सहस्रारे कुण्डलिन्युत्थापनस्येति-कर्त्तव्यतां ज्ञात्वा शुद्धबोधस्वभावः शुद्धबोधे केवलज्ञानस्वरूपे परे ब्रह्मणि स्वो भावो यस्य तथाभूतः श्रीगुरुकृपया स्वयं ब्रह्मरूपतामापन्न इत्यर्थः। तां प्रसिद्धां देवीं कुण्डलिनीं पवनदहनयोराक्रमेणैव पवनः पूरकयोगेण देहाभ्यन्तरे समाहृतः कुम्भकयोगेन धृतश्च, दहनः निरुक्तपवनोद्दीप्तो मूलाधारकर्णिकान्तर्गतत्रिकोणस्थः कामाग्निः, तयोराक्रमणेन तप्तां तां प्रसिद्धां देवीं मूलाधारस्थितां कुण्डलिनीं स्वयम्भूलिङ्गं वेष्टयित्वा स्थितां सार्द्धत्रिवलयाकारां प्रसुप्तभुजगरूपिणीं जागरयित्वेत्यर्थः तल्लिङ्गरूपं स्वयम्भूलिङ्गच्छिद्रं भित्त्वा ब्रह्मद्वारस्य 'ब्रह्मद्वारं तदास्ये प्रविलसति सुधासाररम्यप्रदेशम्' इत्येतत्प्रकाशीय-तृतीयश्लोकोक्तस्य ब्रह्मनाडीमुखस्थितस्य मध्ये विरचयति स्थापयतीत्यर्थः। ब्रह्मनाडी तु तृतीयश्लोकेऽभिहिता। यत्तु केनचित् टीकाकारेण नड् गताविति धातोर्नाडीति पदं निष्पाद्य ब्रह्मनाडीशब्दस्य कुण्डलिन्याः परमशिवसन्निधिगमनपथरूप-चित्रिणीनाड्यन्तर्गतशून्यभाग इत्यर्थममूलकं कल्पयित्वा 'न तु चित्रिणीमध्ये नाड्यन्तरमस्तीति निष्कर्ष' इत्युक्तम्, तन्न—

ईडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा चित्रिणी तथा।
ब्रह्मनाडी च तन्मध्ये पञ्च नाड्यः प्रकीर्त्तिताः ॥

इति तोडलतन्त्राष्टमोल्लासवचनेन निरुक्तानां पञ्चानामन्यतमत्वेन ब्रह्मनाड्या निरूपणात्। कुण्डलिन्याः स्वरूपन्तु पूर्वमेवोपदर्शितम्। श्लोकेनानेन मूलाधाराद् ब्रह्मद्वारपर्यन्तं कुण्डलिन्या उत्थापनक्रमो दर्शितः। हुङ्कारेण कुण्डलिन्या उत्थापनस्य क्रममाह—शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

1. '-तु' B. 2. '-बोधप्रभावाम्' B. 3. '-श्वा-' C.

[कुण्डलिनीयोगप्रकारः]

भित्त्वा लिङ्गत्रयं तत् परमरसशिवे सूक्ष्मधाम्नि प्रदीप्ते
सा देवी शुद्धसत्त्वा तडिदिव विलसत्तन्तुरूपा[1] सुसूक्ष्मा ।
ब्रह्माख्यायाः शिरायाः सकलसरसिजं प्राप्य देदीप्यते तन्-
मोक्षाख्यानन्दरूपं घटयति सहसा[2] सूक्ष्मतालक्षणेन ॥५२॥

हूङ्कारवर्णसम्भूता कुण्डली परदेवता ।
विभर्त्ति कुण्डली देहमात्मानं हंसमन्त्रतः ॥
प्रवृद्धवह्निसंयोगे मनसा मारुतैः सह ।
ऊर्द्ध्वं नयेत् कुण्डलिनीं जीवात्मसहितां पराम् ॥ इति ।

तथा—

षट्चक्रसन्धिमार्गेण सुषुम्णावर्त्मना तथा ।
हंसेन मनुना देवीं सहस्रारं समानयेत् ॥ इति ।

अत्र हूङ्कारेणैवेत्यादिपूर्ववचनेन हूङ्कारेण कुण्डलिन्या उत्थापनमभिहितम् । षट्चक्रसन्धिमार्गेणेत्याद्युत्तरवचनेन तु हंसमन्त्रेणेति क्रमभेदो दृश्यते । कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले—

आकृष्य प्रणवेनैव जीवात्मानं नगेन्द्रजे ।
कुण्डलिन्या सह प्राणं गन्धमादाय साधकः ।
सोऽहन्तु मनुना देवीं स्वाधिष्ठानं समानयेत् ॥

इत्यनेन हृदयाज्जीवात्मानं प्रणवेन मूलाधारे नीत्वा हंसमन्त्रेण जीवात्मना सह कुण्डलिन्या उत्थापनमुपदिष्टम् ।

हृदयाद्धंसमनुना नीत्वा जीवं मुखाम्बुजे ।
हूङ्कारेण समुत्थाप्य कुण्डलीं परदेवतात् ॥

इति कालीकुलामृतवचनेन तु हंसमनुना जीवात्मनो मूलाधारनयनं हूङ्कारेण जीवात्मसहितायाः कुण्डलिन्या उत्थापनमिति लभ्यते । एवञ्च पूर्वपूर्वप्रमाणपर्यालोचनया प्रणवेन जीवात्मानं कुण्डलिन्यां नीत्वा हंसमन्त्रेणोत्थापनमित्येकः कल्पः, हंसमन्त्रेण जीवात्मानं तत्र नीत्वा हूङ्कारेणोत्थापनमित्यपर इत्यवगम्यते । ग्रन्थकृता तु हूङ्कारेणैवेत्येवकारेण द्वितीय एव कल्पः स्वाभिमतत्वेनोपदर्शित इति सिद्धान्तः ।

५२ । अथ सहस्रारे कुन्डलिनीयोजनक्रममाह—भित्त्वेति । सा देवी निरुक्त-

---

1. 'स्वरूपा' C. 2. 'सूक्ष्मतां' B.

[प्रागुक्तबिन्दुमयशिवे कुलकुण्डलीयोजनक्रमः]

नीत्वा तां कुलकुण्डलीं लयवशाज्जीवेन सार्द्धं सुधी-
र्मोक्षे धामनि शुद्धपद्मसदने शैवे परे स्वामिनि ।
ध्यायेदिष्टफलप्रदां भगवतीं चैतन्यरूपां परां
[1]योगीशो गुरुपादपद्मयुगलालम्बी समाधौ यतः[2] ॥ ५३ ॥

लक्षणा कुण्डलिनी तल्लिङ्गत्रयं मूलाधारचक्रस्थितं स्वयम्भूलिङ्गम्, अनाहतचक्रस्थं बाणाख्यलिङ्गम्, आज्ञाचक्रस्थम् इतराख्यलिङ्गञ्चेति त्रितयमित्यर्थः, भित्त्वा लिङ्गैरेतैः कृतं सहस्रारगमनपथसंरोधमपाकृत्य ब्रह्माख्यायाः शिराया निरुक्तब्रह्मनाड्याः सम्बन्धि सकलसरसिजं प्राप्य मूलाधारतः स्वाधिष्ठानं ततो मणिपूरं ततोऽनाहतमित्येवं-क्रमेण निरुक्तपद्मानि गत्वा शुद्धसत्त्वा तुरीयचैतन्यस्वरूपा तथा तडिदिव विद्युत्सदृश-दीप्तिशालिनी सूक्ष्मतालक्षणेन सूक्ष्मतास्वरूपेण विलसत्तन्तुरूपस्वरूपा विलसतः शोभमानस्य तन्तोर्मृणालसूत्रस्य रूपमिव स्वरूपं यस्याः तथाभूता सा देवी कुण्डलिनी प्रदीप्ते प्रकृष्टदीप्तिशालिनि, तथा सूक्ष्मधाम्नि सूक्ष्मं धाम तेजो यस्य तादृशे परमरसशिवे 'तस्या मध्यान्तराले शिवपदममलं शाश्वतं योगिगम्यम्' इत्युक्तपरंबिन्दुरूपे शिवे परमशिवे इति वा। क्रमेण गत्वेत्यर्थः। सहसा मोक्षाख्यानन्दरूपं साधकानां निरवच्छिन्नानन्दरूपां मुक्तिं घटयति निर्वर्त्तयतीत्यर्थः ।

५३। अथ निरुक्तपरंबिन्दुरूपशिवे कुण्डलिनीयोजनस्य क्रममाह—नीत्वेति। गुरुपादपद्मयुगलालम्बी श्रीगुरुचरणसरोरुहैकशरणः समाधौ चित्तवृत्तिनिरोधलक्षणे योगे यतः तदेकनिष्ठ इत्यर्थः, योगीशः योगिश्रेष्ठः तां निरुक्तलक्षणां कुलकुण्डलीं जीवेन सार्द्धं—

हृदयाद्धंसमनुना नीत्वा जीवं मुखाम्बुजे ।

इत्यादि पूर्वोपदर्शितकालीकुलामृतवचनानुसारेण अनाहतचक्रात् मूलाधारे नीतेन जीवेन जीवात्मना सार्द्धं शैवे परंबिन्दुरूपे परे श्रेष्ठे स्वामिनि स्वामिसमीपे। यद्वा परे शैवे परशिवरूपे स्वामिनि तत्सन्निधाने लयवशात् लयक्रमेण नीत्वा। स्वामिनः स्थानं विशेषणप्रदर्शनमुखेनाह—शुद्धेति। शुद्धं पद्मं सहस्रारपद्मं सदनं यस्य तथाभूते सहस्रारवर्त्तिनीत्यर्थः, तथा मोक्षे धामनि मुक्तिसम्पादके स्थाने इत्यर्थः। जीवात्मना सह कुण्डलिन्या उन्नयनमाह—शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे—

1. 'योगीन्द्रो' C. 2. 'युतः' B.

प्रवृद्धवह्निसंयोगे मनसा मारुतैः सह ।
ऊर्द्ध्वं नयेत् कुण्डलिनीं जीवात्मसहितां पराम् ॥ इति ।

एवं सहस्रारे कुण्डलिनीयोगमभिधाय तस्या ध्यानप्रकारमाह—ध्यायेदिति । इष्टफलप्रदां स्वाभीष्टफलदायिनीमिष्टदेवतारूपामित्यर्थः, परां परंबिन्दुरूपां परशिवरूपां वा, तथा चैतन्यरूपाम्, एतेनास्याः परंबिन्दुरूपत्वचैतन्यरूपत्वयोः तद्रूपेण शिवेनाभिन्नरूपतां चिन्तयेदित्यर्थादुक्तं भवति । व्यक्तमाह शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थोल्लासे कुण्डलिनीं प्रकृत्य—

मूलाधारान्महेशानि सहस्रारे समानयेत् ।
शम्भुगतां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत् ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं तत्र इष्टदेवस्वरूपिणीम् ॥ इति ।

अत्र मूले लयवशादित्युक्तम् । लयक्रमेणोन्नयनप्रकारस्तु—मूलाधारकमलकर्णिकान्तर्गतत्रिकोणगह्वरस्थितायां कुण्डलिन्यामनाहतचक्राज्जीवात्मानं हंसमन्त्रेण समानीय निरुक्तत्रिकोणस्थितानामैन्द्रबीजब्रह्मकामदेवादीनां पृथिव्यां पृथिव्याश्च स्वकारणभूते गन्धतत्वे विलयं विधाय जीवात्मानं कुण्डलिनीं गन्धतत्त्वञ्च हुङ्कारेण स्वाधिष्ठाने विलापयेत् । तदुक्तं कङ्कालमालिनीतन्त्रे द्वितीयपटले मूलाधारपद्मं प्रकृत्य—

तत्कर्णिकायां देवेशि त्रिकोणमतिसुन्दरम् ।
तथा—त्रिकोणाख्ये तु देवेशि लङ्कारं चिन्तयेत्तथा ।
ब्रह्माणं तत्र सञ्चिन्त्य कामदेवञ्च चिन्तयेत् ॥

इत्याद्यभिधाय

एतानि गिरिजे मातः पृथ्वीं नीत्वा गणेश्वरि ।
तन्मध्ये लिङ्गरूपन्तु कुण्डलीवेष्टितं प्रिये ॥

इत्यादिना स्वयम्भूलिङ्गकुण्डलिन्योः स्वरूपं निर्णीय

पूर्वोक्तां पृथिवीं धन्यां गन्धे नीत्वा महेश्वरि ।
आकृष्य प्रणवेनैव जीवात्मानं नगेन्द्रजे ॥
कुण्डलिन्या सह प्राणं गन्धमादाय साधकः ।
सोऽहन्तु मनुना देवि स्वाधिष्ठाने प्रवेशयेत् ॥ इति ।

अत्र वचने यत् प्रणवेनाकर्षणं सोऽहमित्यनेनोत्थापनमुपदिष्टं तन्मतान्तरम्, नेदं पूर्णानन्दसम्मतमिति विस्तरतः प्रतिपादितं 'हुङ्कारेणैव देवी'मित्याद्येकपञ्चाशत्तमश्लोकटीकायाम् । इति कुण्डलिन्याः स्वाधिष्ठानोन्नयनप्रक्रिया ।

ततश्च तत्र कर्णिकान्तःस्थितवारुणबीजविष्णुशक्त्यादीनां जले जलस्य च स्वकारणभूते रसतत्त्वे लयं विधाय तद्रसतत्त्वं जीवात्मानं कुण्डलिनीञ्च हूङ्कारेण मणिपूरे विलापयेत्। तदुक्तं तत्रैव—

तत्कर्णिकायां वरुणं तत्रापि भावयेद्धरिम्।
युवानं राकिणीं शक्तिं चिन्तयित्वा वरानने॥
रसनेन्द्रियपूपस्थं जलञ्च कामलालसे।
एतानि गन्धञ्च शिवे रसे नीत्वा वरानने॥
जीवात्मानं कुण्डलिनीं रसञ्च मणिपूरके।
नीत्वा परमयोगेण तत् पद्मं दिग्भवं प्रिये॥

इति मणिपूरोन्नयनप्रक्रिया।

ततश्च तत्कर्णिकान्तर्विलसद्वह्निबीजरुद्रलाकिनीशक्त्यादीनां तेजसि तेजसश्च स्वकारणभूते रूपतत्त्वे लयं विधाय तद्रूपतत्त्वं जीवात्मानं कुण्डलिनीञ्च अनाहतचक्रे विलापयेत्। तदुक्तं तत्रैवानाहतपद्मं प्रकृत्य—

तत्कर्णिकायां सुश्रोणि वह्निं सञ्चिन्त्य साधकः।
तत्र रुद्रः स्वयं कर्त्ता संहारे सकलस्य च॥
लाकिनीशक्तिसंयुक्तं भावयेत्तं मनोहरम्।
तत्र चक्षुरिन्द्रियञ्च ध्यात्वा तेजोमयं शिवे॥
एतद्रसञ्च सुभगे रूपे नीत्वा महाभगे।
जीवात्मानं कुण्डलिनीं रूपञ्चानाहते नयेत्॥ इति।

इति अनाहतोन्नयनप्रक्रिया।

ततश्चानाहतचक्रकर्णिकान्तरालस्थवायुबीजेश्वरकाकिनीशक्त्यादीनां वायौ वायोश्च स्पर्शतत्त्वे लयं विधाय तत् स्पर्शतत्त्वं जीवात्मानं कुण्डलिनीञ्च निरुक्तविशुद्धचक्रे विलापयेत्। तदुक्तं तत्रैव अनाहतचक्रं प्रकृत्य—

तत्कर्णिकायां वायुञ्च जीवस्थाननिवासिनम्।
तत्र योनेर्मण्डलञ्च बाणलिङ्गविराजितम्॥
काकिनीशक्तिसंयुक्तं तत्र वायुं त्वगिन्द्रियम्।
एतानि रूपं संयोज्य स्पर्शे त्वमलकारिणि।
जीवं कुण्डलिनीं स्पर्शं विशुद्धे स्थापयेत्ततः॥ इति।

इति विशुद्धचक्रोन्नयनप्रक्रिया।

ततश्चैतत् षोडशदलकमलकर्णिकान्तरालस्थितानामाकाशबीजसदाशिवशाकिनी-

[पुनः कुण्डलिन्या मूलाधारप्रापणममृतधारया स्वेष्टदैवततर्पणञ्च]

लाक्षाभं परमामृतं परशिवात् पीत्वा ततः कुण्डली
पूर्णानन्दमहोदयात् कुलपथान्मूले विशेत् सुन्दरी ।
तद्दिव्यामृतधारया स्थिरमतिः सन्तर्पयेद्दैवतं
योगी योगपरम्पराविदितया ब्रह्माण्डभाण्डे स्थितम् ॥५४॥

शक्त्यादीनाम् आकाशे आकाशस्य च शब्दतत्त्वे लयं विधाय तच्छब्दतन्मात्रं जीवात्मानं कुण्डलिनीञ्च निरुक्ताज्ञाचक्रे विलापयेत् । तदुक्तं तत्रैव विशुद्धं प्रकृत्य—

तत्कर्णिकायामाकाशं शिवञ्च शाकिनीयुतम् ।
वाचं श्रोत्रञ्च आकाशे संस्थाप्य नगनन्दिनि ॥
एतानि स्पर्शं शब्दे वै नीत्वा शङ्करि मत्प्रिये ।
जीवं कुण्डलिनीं शब्दमाज्ञाचक्रे निधापयेत् ॥ इति ।

इत्याज्ञाचक्रोन्नयनप्रक्रिया ।

ततश्चाज्ञाचक्रकर्णिकान्तःस्थितानामितरशिवहाकिनीशक्त्यादीनां सर्वेषां मनसि लयं विधाय जीवात्मानं कुण्डलिनीं मनश्च सहस्रारे नयेत् ।

तदुक्तं तत्रैव—जीवात्मानं कुण्डलिनीं मनश्चापि महेश्वरि ।
सहस्रारे महापद्मे मनश्चापि (?) नियोजयेत् ॥ इति ।

अत्र निरुक्तशब्दतत्त्वस्याहङ्कारेऽहङ्कारस्य महत्तत्त्वे महत्तत्त्वस्य हिरण्यगर्भाख्य-सूक्ष्मप्रकृतौ तस्याश्च परबिन्दौ विलापनं कर्त्तव्यमिति लयक्रमः । तदुक्तं कालीचरण-कृतषट्चक्रटीकाधृतमन्त्रतन्त्रप्रकाशे—

अहङ्कारे हरेद् व्योम सशब्दं तन्महत्यपि ।
महच्च सर्वशक्तीनामव्यक्ते कारणे परे ॥
सच्चिदानन्दरूपं यद् वैष्णवं कारणं परम् ।
पृथिव्यादिक्रमात् सर्वं तत्र लीनं विचिन्तयेत् ॥ इति ।

एवञ्च सर्वेषामेव पृथिव्यादीनां तदाश्रितानाञ्च स्वस्वकारणे लय इति फलितम् ।

५४। पुनः कुण्डलिन्याः सहस्रारान्मूलाधारप्रापणमाह—लाक्षाभमिति । ततः सा कुण्डलिनी परशिवात् लाक्षाभं लाक्षासदृशवर्णविशिष्टं परमामृतं परशिवसामरस्या-मृतं पीत्वा नित्यानन्दमहोदयात् नित्यानन्दस्य महान् उदयो यत्र तथाभूतात् तस्मात्, कुलपथादिति ल्यब्लोपे पञ्चमी । निरुक्तसहस्रारगमनपथं प्राप्य पुनर्मूले मूलाधारचक्र-

रूपस्वावासस्थाने विशेत् प्रविशति। येन क्रमेण पूर्वं सहस्रारं गता तेनैव क्रमेण प्रत्यावृत्य पुनः सार्द्धत्रिवलयाकारेण स्वयम्भूलिङ्गं वेष्टयित्वा तिष्ठतीत्यर्थः। व्यक्तमाह शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां चतुर्थपटले सहस्रारं प्रकृत्य—

सदाशिवो महादेवो यत्रास्ते परमेश्वरि।
तत्र गत्वा महादेवी कुण्डली परदेवता॥
देवीं रूपवतीं कामसमुल्लासविहारिणीम्।
मुखारविन्दगन्धेन मोदितं परमं शिवम्॥
प्रबोध्य परमेशानि तत्रोपरि वसेत् प्रिये।
शिवस्य मुखपद्मं हि चुचुम्बे कुण्डली शिवे॥
सदाशिवेन देवेशि क्षणमात्रं रमेत् प्रिये।
अमृतं जायते देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि॥
तदुद्भवामृतं देवि लाक्षारससमोपमम्।
तेनामृतेन देवेशि तर्पयेत् परदेवताम्॥
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया।
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः॥

इति। सहस्रारान्मूलाधारे कुण्डलिन्या अवतरणस्य क्रमोऽपि स्फुटं प्रदर्शितस्तत्रैव—

सदा षोडशवर्षीयां पीनोन्नतपयोधराम्।

इत्यादि कुण्डलीध्यानमभिधाय—

एवं ध्यात्वा जपेन्मन्त्रं शतमष्टोत्तरं शिवे।
मातृकामालया जप्त्वा आज्ञाचक्रं समानयेत्॥
तत्रेतरशिवलिङ्गेन योजयेत् कुण्डलीं पराम्।
ध्यात्वा ब्रह्ममयीं तत्र शतमष्टोत्तरं जपेत्॥
ततो विशुद्धौ तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत्।
तामिष्टदेवतां ध्यात्वा जपेदष्टशतं प्रिये॥
हृत्पद्मे तां ततो नीत्वा बाणेन सह योजयेत्।
देवीरूपाञ्च तां ध्यात्वा जपेदष्टोत्तरं शतम्॥
मणिपूरे तु तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत्।
देवीरूपान्तु तां ध्यात्वा शतमष्टोत्तरं जपेत्॥
स्वाधिष्ठाने तु तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत्।
योजयित्वा जपेन्मन्त्रं देवीं ध्यात्वा प्रियंवदे॥

[षट्चक्रक्रमज्ञानफलम्]

ज्ञात्वैतत् क्रममुत्तमं यतमना योगी समाधौ[1] युतः
श्रीदीक्षागुरुपादपद्मयुगलामोदप्रवाहोदयात् ।
संसारे न हि जन्यते न हि कदा संक्षीयते संक्षये
पूर्णानन्दपरम्पराप्रमुदितः शान्तः सतामग्रणीः ॥ ५५ ॥

[एतत्षट्चक्रप्रकरणाध्ययनफलम्]

योऽधीते निशि सन्ध्ययोरथ दिवा[1] योगी स्वभावस्थितो
मोक्षद्वार[2]निदानमेतदमलं शुद्धं सुगुप्तक्रमम् ।
श्रीमच्छ्रीगुरुपादपद्मयुगलालम्बी यतान्तर्मना-
स्तस्यावश्यमभीष्टदैवतपदे चेतो नरीनृत्यते ॥ ५६ ॥

इति श्रीपूर्णानन्दपरमहंसविरचिते श्रीतत्त्वचिन्तामणौ
योगविवरणं नाम षष्ठः प्रकाशः ॥ ६ ॥

शतमष्टोत्तरं जप्त्वा मूलाधारे तु तां नयेत् ।
तत्र लिङ्गं स्वयम्भूञ्च ध्यायेत् कुन्दसमप्रभम् ॥ इत्यादि ।

निरुक्तामृतधाराकरणकेष्टदेवतातर्पणमाह—तदिति । स्थिरमतिर्निरुक्तयोगानुष्ठाने दृढप्रत्ययविशिष्टो योगी योगपरम्पराविदितया निरन्तरयोगाभ्यासानुभूतस्वरूपया तद्दिव्यामृतधारया पूर्वमभिहितयेत्यर्थः । दैवतम् इष्टदेवीं सन्तर्पयेत् । दैवतं विशेषयति—ब्रह्माण्डभाण्डे स्थितमिति । ब्रह्माण्डस्य भाण्डं पात्रं योनिरूपमित्यर्थः कुण्डलिनी तत्र स्थितमित्यर्थः ।

५५ । एवं षट्चक्रप्रक्रियामभिधाय तज्ज्ञानफलमाह—ज्ञात्वेति । समाधौ युतः समाधिनिष्ठो योगी एतत् श्रीदीक्षागुरोः पादपद्मयुगले य आमोदप्रवाहः तत्सेवयाधिगता ब्रह्मज्ञानानन्दपरम्परा तस्य उदयात् एतत्क्रमं प्रागुक्तप्रक्रियां ज्ञात्वा संसारे न जन्यते नोत्पद्यते, संक्षयेऽपि प्रलयकालेऽपि न संक्षीयते । स नित्यानन्दपरम्परया धारावाहिकब्रह्मस्वरूपानन्दानुभवेन शान्तः सतामग्रणीश्च भवति ।

५६ । एतत्षट्चक्रप्रकरणाध्ययनफलमाह—योऽधीत इति । यः श्रीमत् श्रीगुरु-

---

1. 'यमादौ' C.

1. 'योगित्व'-C. 2. 'ज्ञान-' C

पादपद्मयुगलम् आलम्बितुं शीलमस्य सः तथा यतान्तर्मना यतम् अन्तरात्मनि मना यस्य तथाभूतः योगी स्वभावस्थितः स्वस्मिन् आत्मनि भावो यस्य तादृशः सन्, निशि रात्रौ सन्ध्ययोः प्रातः सायञ्च, अथवा दिवा मोक्षद्वारनिदानमेतद् योगविवरणं अधीते तस्य योगिनः अभीष्टदैवतपदे स्वेष्टदेवताचरणे चेतो नरीनृत्यते। एतद्योगप्रभावेण स्वेष्टदेवतास्वरूपावलोकनात् तत्र चित्तमतिमात्रमुल्लासमधिगच्छतीत्यर्थः।

अथैकत्रिंशोऽध्यायः

योगाङ्गयमनियमासननिरूपणम्

ध्यातं सकृद्भवानेककोट्यघौघं हरत्यरम् ।
सुदर्शनस्य तद् दिव्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥

जिसका अरा एक वार ध्यान करने से अनेक जन्म के करोड़ों समूहों के पाप को नष्ट करता है, हम उस सुदर्शन देव के तेज का ध्यान करते हैं ।

हृद्यागस्वरूपप्रश्नः

नारदः—

प्रथमं बाह्ययागस्य हृदयाराधनं परम् ।
उक्तं त्वया तत्स्वरूपं यथावद्वक्तुमर्हसि ॥ १ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् ! आप ने पहले कहा था कि बाह्य याग से पहले हृदय याग करना आवश्यक है (द्र० २८-२९) इसलिए उसका स्वरूप मुझसे कहिये ॥ १ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

साधु पृष्टं त्वया तस्य स्वरूपं शृणु नारद ।
येन प्रीणाति भगवान् सर्वलोकनमस्कृतः ॥ २ ॥

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! आपने अच्छी बात मुझसे पूछी । अब उसका स्वरूप सुनिए जिसके करने से सर्वलोक से नमस्कृत भगवान् प्रसन्न हो जाते हैं ॥ २ ॥

हृद्यागलक्षणम्

यैर्बाह्ययागः क्रियते साधनैस्त्रिविधैरिह ।
सङ्कल्पसिद्धैस्तैरेव देवं प्रति समर्चनम् ॥ ३ ॥
हृदयाराधनं प्रोक्तमेतत् सर्वार्थसाधनम् ।

जिन तीन प्रकार के साधनों से इस लोक में बाह्य याग किया जाता है उन्हीं साधनों से अपने सङ्कल्प के द्वारा देवाधिदेव का अर्चन करना सर्वोत्कृष्ट हृदयाराधन नामक यज्ञ है, जिससे सारे अर्थों की सिद्धि होती है ॥ ३-४ ॥

आत्मसमर्पणस्य हृद्यागतुल्यत्वम्

यद्वा भगवते तस्मै स्वकीयात्मसमर्पणम् ॥ ४ ॥
वियुक्तं प्रकृतेः शुद्धं दद्यादात्महविः स्वयम् ।
विशिष्टदैवतायास्मै चक्ररूपाय मन्त्रतः ॥ ५ ॥

उन भगवान् को अपना सर्वस्व समर्पण करना ही हृद्याग है, जिस हृद्याग में अपनी प्रकृति से वियुक्त हुये विशुद्ध आत्मा की चक्ररूप विशिष्ट देवता के लिए मन्त्र द्वारा और स्वयं के द्वारा आहुति दी जाती है ॥ ४-५ ॥

प्रकृतिवियुक्तात्मस्वरूपविषयकः प्रश्नः

नारदः—

वियुक्तं प्रकृते रूपमात्मनो वक्तुमर्हसि ।
केनोपायेन तत्प्राप्तिस्तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् ॥ ६ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् ! अपनी प्रकृति से विच्युत आत्मा किस उपाय से अपने प्रकृति को प्राप्त करता है, उसे निश्चयपूर्वक कहिए ॥ ६ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

शृणु तत् परमं सूक्ष्मं सर्वगं सर्वभृत् तथा ।
ज्ञानरूपमनाद्यन्तमविकारि निरामयम् ॥ ७ ॥
अचक्षुःश्रोत्रमस्पर्शमपाणिचरणं ध्रुवम् ।
नामजात्यादिरहितमवर्णमगुणं त्वपि ॥ ८ ॥
विश्वश्रवो विश्वचक्षुर्विश्वपाणिपदं परम् ।
असक्तमचरं शान्तं स्वयंज्योतिरनौपमम् ॥ ९ ॥
दूरस्थमन्तिकचरं ज्ञानगम्यं निरञ्जनम् ।
भूतभर्तृ समज्योतिर्ज्योतिषां तमसः परम् ॥ १० ॥
अक्षरं सर्वभूतस्थं तद्विष्णोः परमं पदम् ।

योगकर्मणोर्विविक्तात्मस्वरूपप्राप्तिसाधनता

तत्प्राप्तिसाधनं योगः कर्म च श्रुतिचोदितम् ॥ ११ ॥

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! आप आत्मा के प्रकृति प्राप्ति का उपाय सुनिए—

परम, सूक्ष्म, सर्वग, सर्वभृत, ज्ञानरूप, आदि अन्त से रहित, अविकारी, निर्भय, अचक्षुः, अश्रोत्र, अस्पर्श, अपाणिपाद एवं नामजाति से रहित अवर्ण अगुण विश्वश्रव, विश्वचक्षु, विश्वपाणि पाद, सबसे परे, असक्त, अचर, शान्त स्वयंज्योति अनुपम दूर तथा अन्तिम सर्वत्र व्याप्त ज्योतियों की ज्ञानगम्य, मायारहित, प्राणियों का पोषण करने वाला समज्योति, तम से परे, अक्षर एवं सर्व भूतस्थ ऐसी प्रकृति वाले आत्मरूप विष्णु के

परम पद स्वरूप को प्राप्त करने के साधन को योग कहा जाता है । वह कर्म वेद में विहित है ॥ ७-११ ॥

तद्विषयकः प्रश्नः

नारदः—

कीदृशं कर्म विज्ञेयं योगः कीदृश उच्यते ।
याभ्यां सम्प्राप्यते चात्मा केवलं प्रकृतेः परः ॥ १२ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् ! वह कर्म कैसा है? किसे योग कहते हैं? जिससे प्रकृति से परे आत्मतत्त्व की प्राप्ति होती है ॥ १२ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

शृणुष्व प्रथमं कर्म द्विविधं तदिहोच्यते ।

कर्मणां द्वैविध्यम्

एकं प्रवर्तकं प्रोक्तं निवर्तकमथापरम् ॥ १३ ॥

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! सर्वप्रथम कर्म किसे कहते हैं? उसे सुनिए । यह दो प्रकार का कहा गया है, प्रथम प्रवर्त्तक तथा दूसरा निवर्त्तक ॥ १३ ॥

प्रवर्तकनिवर्तककर्मणोः क्रमादभ्युदय-निःश्रेयससाधनत्वम्

प्रवर्तकं च स्वर्गादिफलसाधनमुच्यते ।
निवर्तकाख्यं देवर्षे विज्ञेयं मोक्षसाधनम् ॥ १४ ॥

हे देवर्षे ! स्वर्गादि फल उत्पन्न करने वाला साधन प्रवर्त्तक कर्म है और मोक्ष का साधनभूत निवर्त्तक कर्म कहा जाता है, ऐसा समझना चाहिए ॥ १४ ॥

जीवपरसंयोगस्याष्टाङ्गयोगशब्दार्थता

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ।
अष्टाङ्ग एष कथितो येनात्मा दृश्यतां गतः ॥ १५ ॥

जीवात्मा तथा परमात्मा का संयोग योग कहा जाता है । इस योग के आठ अङ्ग हैं, जिनसे आत्मा का साक्षात्कार होता है ॥ १५ ॥

योगाङ्गपरिगणनम्

अष्टाङ्गान्यस्य वक्ष्यामि पृथक् तानि निशामय ।
यमश्च नियमश्चैवमासनं तदनन्तरम् ॥ १६ ॥
प्राणायामस्ततः प्रोक्तः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं तथा समाधिश्चाप्यङ्गान्येतानि नारद ॥ १७ ॥

अव मैं उस योग के आठ अङ्गों का पृथक्-पृथक् वर्णन करता हूँ, आप उसे सुनिए। यम, नियम, आसन, उसके वाद प्राणायाम, फिर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि, हे नारद ! यही योग के आठ अङ्ग है ॥ १६-१७ ॥

यमस्वरूपनिरूपणम्

सत्यं दया धृतिः शौचं ब्रह्मचर्यं क्षमार्जवम् ।
मिताहारस्तथास्तेयमहिंसेति यमा दश ॥ १८ ॥

सत्य, दया, धैर्य, शौच, ब्रह्मचर्य, क्षमा, आर्जव, मिताहार, अस्तेय और अहिंसा—ये दश यम कहे जाते है ॥ १८ ॥

सत्यादीनां स्वरूपनिरूपणम्

हितरूपं वचः सत्यं यथादृष्टार्थगोचरम् ।
दया दुःखासहिष्णुत्वं सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ १९ ॥
आपद्यपि स्वकार्येषु कर्तव्यत्वस्थितिर्धृतिः ।
शौचं सर्वेन्द्रियाणां च वैधकर्मसु योग्यता ॥ २० ॥
ब्रह्मचर्यं स्वयोषित्सु भोग्यताबुद्धिवर्जनम् ।
अविकारमनस्त्वं तु क्षमा विकृतिहेतुषु ॥ २१ ॥
वाङ्मनःकायवृत्तीनामेकरूपत्वमार्जवम् ।
मिताहारस्त्वाश्रमिणां श्रुतिचोदितभोजनम् ॥ २२ ॥
अस्तेयमस्पृहान्येषां वित्ते वाक्कायमानसैः ।
अहिंसा वाङ्मनःकायैः परपीडानिवर्तनम् ॥ २३ ॥

सत्यादि यमों का लक्षण—प्राणियों का जिससे हित हो ऐसे वचन को सत्य कहते हैं। अथवा जैसा देखा या सुना हो उसे उसी रूप में कहना **सत्य** है—सर्वदा सभी प्राणियों के दुःख को न सह सकने का नाम **दया** है। आपत्ति आने पर भी अपने कर्त्तव्य कार्य से विचलित न होने का नाम **धृति** है। वैध कर्म के लिए सभी इन्द्रियों में योग्यता सम्पादन का नाम **शौच** है। अन्यों की तो क्या अपनी स्त्री में भी भोग्यता बुद्धि का न होना **ब्रह्मचर्य** है। विकार हेतु के उपस्थित होने पर भी मन में विकार न होने का नाम **क्षमा** है। जो वाणी, मन तथा शरीर की एक रूपता का नाम **आर्जव** है। आश्रमियों के लिए वेदविहित भोजन का नाम **मिताहार** है। दूसरों के द्वारा अर्जित धन में वाणी, शरीर तथा मन के द्वारा किसी भी प्रकार अपनी इच्छा को उत्पन्न न होने देना **अस्तेय** है। वाणी मन तथा शरीर से दूसरे को पीड़ा उत्पन्न न करना **अहिंसा** है। ये दश यम के लक्षण कहे गए ॥ १९-२३ ॥

नियमस्वरूपनिरूपणम्

सिद्धान्तश्रवणं दानं मतिरीश्वरपूजनम् ।
सन्तोषस्तप आस्तिक्यं ह्रीर्जपश्च तथा व्रतम् ॥ २४ ॥

एते तु नियमाः प्रोक्ता दश योगस्य साधकाः ।

सिद्धान्त श्रवण, दान, मति, ईश्वर पूजन, सन्तोष, तप, आस्तिक्य, ह्री (लज्जा) जप तथा व्रत ये दश नियम कहे गए हैं जो योग के साधक हैं ॥ २४ ॥

सिद्धान्तश्रवणादीनां स्वरूपनिरूपणम्

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः ॥ २५ ॥
दानं न्यायार्जितार्थस्य सत्पात्रे प्रतिपादनम् ।
विहिते कर्मणि श्रद्धा मतिरित्यभिधीयते ॥ २६ ॥
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या विष्णोरीश्वरपूजनम् ।
सन्तोषोऽलमनेनेति प्रीतिर्यादृच्छिकेन वै ॥ २७ ॥
कृच्छ्रचान्द्रायणाद्यैश्च तपो देहविशोषणम् ।
आस्तिक्यमस्ति वेदैकगम्यं वस्त्विति निश्चयः ॥ २८ ॥
निषिद्धकर्मकरणे व्रीडा ह्रीः प्रोच्यते बुधैः ।
गुरूपदिष्टस्वाध्यायमन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ २९ ॥
सदाचार्योपदिष्टेषूपायत्वप्रग्रहो व्रतम् ।

बुद्धिमानों ने वेदान्तश्रवण को **सिद्धान्त श्रवण** कहा है । न्यायपूर्वक अर्जित धन का सत्पात्र में प्रतिपादन **दान** कहा है । वेदविहित कर्म में श्रद्धा रखना **मति** है । विष्णु की भक्तिपूर्वक यथाशक्ति अर्चना करना **ईश्वर पूजन** है, यदृच्छा से प्राप्त होने वाले धन में प्रीति रखना और जो प्राप्त हुआ है उसे अधिक न चाहने का नाम **सन्तोष** है । कृच्छ्र चान्द्रायणादि के द्वारा देह का शोषण करना **तप** है । वेद में ऐसी बात कही गई है, इसलिए उस पर श्रद्धा रखना **आस्तिक्य** है और निषिद्ध कर्म करने में लज्जा करना इसी को बुद्धिमानों ने **ह्री** कहा है । गुरु के द्वारा उपदिष्ट स्वाध्याय तथा मन्त्राभ्यास **जप** है । सर्वदा आचार्य से उपदिष्ट उपाय का अवलम्बन करते रहना **व्रत** है ॥ २५-३० ॥

अथासनानां स्वास्थ्यहेतुत्वम्

आसनानि प्रवक्ष्यामि मुख्यानि विविधानि च ॥ ३० ॥
आस्थायैषामन्यतमं योगिनो यान्ति निर्वृतिम् ।

मुख्यासनपरिगणनम्

चक्रं पद्मासनं कूर्मं मायूरं कौक्कुटं तथा ॥ ३१ ॥
वीरासनं स्वस्तिकं च भद्रं सिंहासनं तथा ।
मुक्तासनं गोमुखं च मुख्यान्येतानि नारद ॥ ३२ ॥

हे नारद ! अब मैं मुख्य मुख्य आसन, जो अनेक प्रकार के हैं, उनका वर्णन करता हूँ । उनमें से किसी एक आसन का अभ्यास करने से योगी जन सुख प्राप्त करते हैं । चक्र, पद्मासन, कूर्म, मायूर, कौक्कुट, वीरासन, स्वस्तिक, भद्र, सिंहासन, मुक्तासन तथा गोमुख, हे नारद ! मुख्य रूप से इतने आसन कहे गए हैं ॥ ३०-३२ ॥

चक्रासनम्

सव्योरुं दक्षिणे गुल्फे दक्षिणं दक्षिणेतरे ।
निदध्यादृजुकायस्तु चक्रासनमिदं परम् ॥ ३३ ॥

वायें ऊरु को दाहिने गुल्फ पर और दाहिने ऊरु को वायें गुल्फ पर रख कर मेरुदण्ड को सीधे कर बैठने से **चक्रासन** होता है ॥ ३३ ॥

पद्मासनम्

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य उभे पादतले सुखम् ।
पद्मासनमिदं प्रोक्तं सर्वकिल्बिषनाशनम् ॥ २९ ॥

दोनों ऊरु तलों पर दोनो पादतल सुखपूर्वक स्थापित करे तो इसे **पद्मासन** कहते हैं, जो सारे पापों को नष्ट कर देता है ॥ ३४ ॥

कूर्मासनम्

गुदं निपीड्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
एतत् कूर्मासनं प्रोक्तं योगसिद्धिकरं परम् ॥ ३५ ॥

व्युत्क्रम से (उल्टे क्रम से अर्थात् बायें से दायाँ और दायें से बायाँ) एकाग्र-चित्त होकर दाहिने गुल्फ से गुदा का बायाँ भाग तथा बायें गुल्फ से गुदा का दाहिना भाग दबा कर स्थापित करे तो इसे **कूर्मासन** कहते हैं । यह सर्वोत्कृष्ट योग-सिद्धिकारक आसन है ॥ ३५ ॥

मयूरासनम्

निवेश्य कूर्परौ सम्यङ् नाभिमण्डलपार्श्वयोः ।
अवष्टभ्य भुवं पाणितलाभ्यां व्योम्नि दण्डवत् ॥ ३६ ॥
समोन्नतशिरःपादो मायूरासनमिष्यते ।
एतत् सर्वविषघ्नं च सर्वव्याधिनिवारणम् ॥ ३७ ॥

दोनों कूर्परों को नाभिमण्डल के पार्श्वभाग में अच्छी प्रकार से स्थापित कर दोनों हाथ के तलवों से जमीन का आश्रय ले कर आकाश में दण्ड के समान शिर और पैर को ऊपर रखे तो इसे **मायूरासन** कहते हैं । इस आसन के करने से मलरूप विष का नाश हो जाता है और सारे रोग एवं शोक दूर हो जाते हैं ॥ ३६-३७ ॥

कुक्कुटासनम्

पद्मासनमधिष्ठाय जान्वन्तरविनिःसृतौ ।
करौ भूमौ निवेश्यैतद्व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ ३८ ॥

पद्मासन से बैठ कर जानु के भीतर से निकले हुये दोनों हाथों से पृथ्वी को थाम कर ऊपर उठ जाने का नाम **कुक्कुटासन** है ॥ ३८ ॥

वीरासनम्

एकत्रोरौ तु संस्थाप्य पादमेकमथेतरम् ।

ऊरुं पादे निवेश्यैतद्वीरासनमुदाहृतम् ॥ ३९ ॥

एक ऊरु पर एक पैर रखे, फिर दूसरे ऊरु को दूसरे पैर पर रखे तो इसे **वीरासन** कहा जाता है ॥ ३९ ॥

स्वस्तिकासनम्

उभे पादतले कृत्वा जानूर्वोरन्तरे दृढम् ।
ऋजुकायः समासीत स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥ ४० ॥

दोनो पैर के तलवों को दोनों जानु के भीतर भली प्रकार रख कर सीधे-सीधे बैठे तो उस आसन को **स्वास्तिकासन** कहते हैं ॥ ४० ॥

भद्रासनम्

सीवन्याः पार्श्वयोर्गुल्फौ निवेश्याग्रपदे दृढम् ।
बद्ध्वा कराभ्यां तत् प्रोक्तं भद्रासनमघापहम् ॥ ४१ ॥

सीवनी के दोनों पार्श्वभाग में दोनों गुल्फों को स्थापित कर दोनों पैर के अग्रभाग को दोनों हाथों से भली प्रकार बाँधे तो उसे **भद्रासन** कहते हैं । यह समस्त पापों को दूर करने वाला है ॥ ४१ ॥

सिंहासनम्

सीवन्याः पार्श्वयोर्गुल्फौ व्युत्क्रमेण निवेश्य च ।
करौ जान्वोर्निधायोभौ प्रसार्य निखिलाङ्गुलीः ॥ ४२ ॥
नासाग्रन्यस्तनयनो व्यात्तवक्त्र ऋजुः सुधीः ।
एतत् सिंहासनं प्रोक्तं सर्वदेवाभिपूजितम् ॥ ४३ ॥

सीवनी के पार्श्वभाग में व्युत्क्रम से (दाहिने से बायाँ और बायें से दाहिना) दोनों गुल्फ स्थापित कर दोनों हाथों को, जिसमें अङ्गुलियाँ फैली रहे, दोनों जानुओं पर स्थापित करे । नासाग्र भाग में नेत्र स्थापित कर सिंह के समान मुख खोलकर सीधे-सीधे बैठना यह **सिंहासन** कहा गया है । सभी देवगण इस आसन की प्रशंसा करते हैं ॥ ४२-४३ ॥

मुक्तासनम्

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फमिहेतरम् ।
गुल्फं विन्यस्य पाणी चाप्यङ्गमध्ये निवेश्य च ॥ ४४ ॥
मुक्तासनमिदं प्रोक्तं स्थिता यत्र मुमुक्षवः ।

दाहिने अण्डकोश पर बायाँ गुल्फ और बायें पर दाहिना गुल्फ स्थापित कर दोनों हाथों को ठीक अपने अङ्गमध्य में स्थापित करे तो उसे **मुक्तासन** कहते हैं । मुमुक्षु लोग इसी आसन से बैठते हैं ॥ ४४-४५ ॥

गोमुखासनम्

उभयोर्गुल्फयोः कृत्वा पृष्ठपार्श्वावुभावपि ॥ ४५ ॥

व्युत्क्रमेणाथ पाणिभ्यां विन्यस्ताभ्यां विगृह्य च ।
पृष्ठगाभ्यां पदाङ्गुष्ठावेतद् गोमुखमुच्यते ॥ ४६ ॥

दोनों गुल्फों पर दोनों पृष्ठ और पार्श्वभाग स्थापित कर दोनों हाथों को व्युत्क्रम के अनुसार फैला कर पीछे रहने वाले पादाङ्गुष्ठ को पकड़ना इसे **गोमुख आसन** कहते हैं ॥ ४५-४६ ॥

प्राणायामसिद्धये नाडीशुद्ध्यावश्यकता

प्राणायामप्रसिद्ध्यर्थं नाडीशुद्धिमनन्तरम् ।
देहस्थवायुभिः कुर्यात् साग्निभिश्च तपोधन ॥ ४७ ॥

॥ इति श्रीपाञ्चरात्रे तन्त्ररहस्ये अहिर्बुध्न्यसंहितायां योगाङ्गयमनियमासन-
निरूपणं नामैकत्रिंशोऽध्यायः ॥ ३१ ॥

॥ आदितः श्लोकाः १८७२ ॥

प्राणायाम की सिद्धि के लिए प्रथम नाड़ी शुद्धि कर ले । फिर साधक देह अग्नि के सहित देहस्थ वायु के द्वारा प्राणायाम करे ॥ ४७ ॥

॥ इस प्रकार श्रीपाञ्चरात्र आगम के तन्त्ररहस्य में अहिर्बुध्न्यसंहिता के योगाङ्ग यम नियम आसन निरूपण नामक इकतीसवें अध्याय की शैवागमावतार महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी पूर्ण हुई ॥ ३१ ॥

अथ द्वात्रिंशोऽध्यायः

नाडीशुद्धिवायुजययोगाङ्गप्राणायामादिनिरूपणम्

ध्यातं सकृद्भवानेककोट्यघौघं हरत्यरम् ।
सुदर्शनस्य तद् दिव्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥

जिसका अरा एक बार भी ध्यान करने पर संसार के करोड़ों पापसमूहों को नष्ट करता है, हम उस चक्र सुदर्शन देव के दिव्य तेज का ध्यान करते हैं ।

नाडीसङ्ख्यास्थानादिप्रश्नः

नारदः—

नाडयः कति तिष्ठन्ति कीदृश्यः किंप्रमाणकाः ।
क्व वर्तन्ते शरीरेऽस्मिन् कथमासां विशोधनम् ॥ १ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् कितनी नाड़ियाँ हैं । उनका स्वरूप कैसा है ? तथा उनका प्रमाण क्या है? इस शरीर में वे कहाँ-कहाँ रहती हैं और किस प्रकार उनकी शुद्धि की जाती है ॥ १ ॥

वायुसङ्ख्यादिप्रश्नः

वायवः कति तिष्ठन्ति किंनामानश्च कीदृशाः ।
कानि कर्माण्यमीषां तु तत् सर्वं वक्तुमर्हसि ॥ २ ॥

इस शरीर में कितने वायु हैं? उनके नाम क्या हैं? और वे कैसे हैं? तथा इनके क्या कार्य हैं? वह सब हमें बताइये ॥ २ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

तदेतत् परमं गुह्यं शृणुष्वानन्यमानसः ।

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! ये सभी बातें बड़ी गोपनीय हैं । सावधान होकर सुनिए ॥ ३ ॥

शरीरस्य षण्णवत्यङ्गुलपरिमाणत्वम्

शरीरं सर्वजन्तूनामङ्गुलीभिरनामयम् ॥ ३ ॥
स्वाभिः स्वाभिः सुरमुने षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।

शरीरमध्यभागनिर्णयः

शरीरमध्यः क इति शुश्रूषा चेन्महामुने ॥ ४ ॥
श्रूयतां पायुदेशात्तु द्व्यङ्गुलात् परतः परम् ।
मेढ्रदेशादधस्तात्तु द्व्यङ्गुलान्मध्य उच्यते ॥ ५ ॥

हे नारद ! सभी जन्तुओं का शरीर स्वस्थ रहने पर उनकी-उनकी अङ्गुलियों के प्रमाणानुरूप अङ्गुल का मान होता है । हे महामुने ! यदि आपको इस बात की शुश्रूषा (= सुनने की इच्छा) हो कि शरीर का मध्य भाग कहाँ है? तो उसे सुनिए । पायु स्थान से दो अङ्गुल परे और मेढ्र स्थान से दो अङ्गुल नीचे शरीर का मध्यस्थान माना गया है ॥ ३-५ ॥

शरीरस्थवह्निमण्डलस्वरूपम्

चतुष्कोणं त्रिकोणं तद् वृत्तमाग्नेयमण्डलम् ।
चतुष्पदां नृणां चैव विहङ्गानां यथाक्रमम् ॥ ६ ॥

चतुष्पदों (जानवरों) का आग्नेयमण्डल चतुष्कोण, मनुष्यों का आग्नेयमण्डल त्रिकोण तथा पक्षियों का आग्नेयमण्डल वृत्ताकार होता है ॥ ६ ॥

नाडीमूलस्थानम्

मेढ्रान्नवाङ्गुलादूर्ध्वं नाडीनां कन्द उच्यते ।
चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् ॥ ७ ॥
अण्डाकारं परिवृतं मेदोमांसास्थिशोणितैः ।

नाभिचक्रस्थानम्

तत्रैव नाभिचक्रं तु द्वादशारं प्रतिष्ठितम् ॥ ८ ॥
शरीरं ध्रियते येन तस्मिन् वसति कुण्डली ।

मेढ्र से नव अङ्गुल ऊपर सभी नाड़ियों का कन्द है । जिसकी ऊँचाई चार अङ्गुल तथा लम्बाई भी चार अङ्गुल तथा मोटाई भी चार अङ्गुल है । वह मेद, मांस अस्थि तथा शोणित से परिपूर्ण है तथा अण्डे के आकार में स्थित है । उसी में १२ अरों वाली नाभिचक्र प्रतिष्ठित है । उसी के द्वारा शरीर धारण किया गया है । उसी में कुण्डली निवास करती है ॥ ७-९ ॥

नाभिचक्रस्यारेषु सुदर्शनमन्त्रवर्णन्यासः

सौदर्शनस्य मन्त्रस्य यानि वर्णानि सन्ति वै ॥ ९ ॥
विभज्य तानि सर्वाणि व्यञ्जनानि स्वरांस्तथा ।
चक्रेऽस्मिन् विन्यसेत् तानि प्राच्याद्यारेषु च क्रमात् ॥ १० ॥

शिष्टाक्षराणां चक्रमध्ये न्यासः

शेषाणि विन्यसेन्मध्ये चक्रस्यास्य समाहितः ।

नाभिचक्रं परितः कुण्डल्यवस्थितिः

वर्तते परितश्चक्रमष्टवक्त्राथ कुण्डली ॥ ११ ॥

सुदर्शन मन्त्र में जितने भी वर्ण कहे गए हैं, उन्हीं स्वर व्यञ्जन वर्णों को प्रविभक्त कर इस चक्र के पूर्वादि स्थित अरों में क्रमशः विन्यस्त करे तथा जो शेष रहे उसे चक्र के मध्य में समाहित चित्त हो विन्यस्त करे। ऐसे चक्र के चारों ओर आठ मुख वाली कुण्डली का निवास है॥ ९-११ ॥

अष्टप्रकृतिरूपेण भोगेनावेष्ट्य वैष्णवी।
ब्रह्मरन्ध्रं सुषुम्नायाः पिदधाति मुखेन वै॥ १२ ॥

यह विष्णु देवताक कुण्डली आठ प्रकृति वाले भोग (= फन) से उस चक्र को घेरकर सुषुम्ना से जाने वाले ब्रह्मरन्ध्र को अपने मुख से आच्छादित किये हुये है॥ १२ ॥

चक्रमध्ये अलम्बुसासुषुम्नयोः स्थितिः

अलम्बुसा सुषुम्ना च मध्ये चक्रस्य तिष्ठतः।

अन्यासां द्वादशनाडीनां स्थानभेदाः

अरे प्राच्ये सुषुम्नायाः कुहूर्नाडी वसत्यसौ॥ १३ ॥
अनन्तरारयुग्मे च वारुणा च यशस्विनी।
दक्षिणारे सुषुम्नायाः पिङ्गला वर्तते क्रमात्॥ १४ ॥
तदनन्तरयोः पूषा वर्तते च पयस्विनी।
सुषुम्नापश्चिमे चारे स्थिता नाडी सरस्वती॥ १५ ॥
शङ्खिनी चैव गान्धारी तदनन्तरयोः स्थिते।
उत्तरे च सुषुम्नाया इडाख्या निवसत्यरे॥ १६ ॥
अनन्तरं हस्तिजिह्वा ततो विश्वोदरा स्थिता।
प्रदक्षिणक्रमेणैव चक्रस्यारेषु नाडयः॥ १७ ॥
वर्तन्ते द्वादशस्वेता द्वादश ब्रह्मणः सुताः।

अलम्बुसा और सुषुम्ना ये दो नाड़ियाँ चक्र के मध्य में रहती हैं। सुषुम्ना के तथा पूर्व वाले के मध्य अरों में कुहू नामक नाड़ी का निवास है। उसके बाद वाले अरे में यशस्विनी एवं वारुणा नाड़ी का निवास है। सुषुम्ना तथा दक्षिण वाले अरे में क्रमशः पिङ्गला का निवास है। पुनः उसके बाद वाले दो अरे में पयस्विनी तथा पूषा का निवास है। सुषुम्ना तथा पश्चिम वाले अरे के मध्य में सरस्वती नाड़ी का निवास है। उसके बाद दो अरों में शङ्खिनी तथा गान्धारा नाड़ी का निवास है। सुषुम्ना तथा उत्तर के अरे के मध्य में इड़ा नाम की नाड़ी है। उसके अनन्तर वाले अरे में हस्तिजिह्वा तथा विश्वोदरा का निवास है। इस प्रकार चक्र के द्वादशारों में दाहिने क्रमानुसार ये बारह नाड़ियाँ जो ब्रह्मदेव की कन्यायें कही जाती हैं स्थित हैं॥ १३-१८ ॥

मुख्यानां चतुर्दशनाडीनां नामानि

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च सरस्वती॥ १८ ॥
कुहूः पयस्विनी चैव वारुणा च यशस्विनी।

विश्वोदरा हस्तिजिह्वा गान्धारी शङ्खिनी तथा ॥ १९ ॥
अलम्बुसा च पूषा च मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ।

देहवर्तिनाडीसङ्ख्या

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीनां देहवर्तिनाम् ॥ २० ॥

मुख्यास्तिस्रो नाड्यः

तासु तिस्रो मुख्यतमाः सुषुम्नेडा च पिङ्गला ।

इड़ा, पिङ्गला सुषुम्ना, सरस्वती, कुहू, पयस्विनी, वारुणा, यशस्विनी, विश्वोदरा, हस्तिजिह्वा, गान्धारी, शङ्खिनी, अलम्बुसा तथा पूषा ये १४ नाड़ियाँ मुख्य नाड़ियाँ कही गई हैं । ऐसे तो शरीर में रहने वाली कुल ७२ हजार नाड़ियाँ कही गई हैं । जिसमें सुषुम्ना, इड़ा और पिङ्गला ये तीन नाड़ियाँ मुख्य हैं ॥ १८-२१ ॥

तास्वपि सुषुम्ना मुख्यतमा

तासां सुषुम्ना मुख्या स्यादामूर्धान्तं व्यवस्थिता ॥ २१ ॥

जीवस्य नाडीचक्रे भ्रमणम्

प्राणारूढो भवेज्जीवश्चक्रेऽस्मिन् भ्रमते सदा ।
ऊर्णनाभिर्यथा तन्तुपञ्जरान्तर्व्यवस्थितः ॥ २२ ॥

इन तीनों में भी सुषुम्ना मुख्य है जो मूर्धान्त चली गई है । यह जीव प्राणवायु पर सवार होकर इसी चक्र में सर्वदा घूमा करता है । जैसे मकड़ी अपने तन्तुपञ्जर में नियमतः चलती रहती है ॥ २१-२२ ॥

सुषुम्नाया मध्यमरन्ध्रस्य कुण्डल्या पिधानम्

पञ्चरन्ध्रयाः सुषुम्नायाश्चत्वारो रक्तपूरिताः ।
कुण्डल्या पिहितं शश्वद् ब्रह्मरन्ध्रं तु मध्यमम् ॥ २३ ॥

सुषुम्ना में पाँच छिद्र हैं जिसमें चार तो रक्त से परिपूर्ण हैं । बीच का छिद्र जिसे ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं वह कुण्डली से आच्छादित है ॥ २३ ॥

नाडीनां परिमाणनिरूपणम्

प्राच्यः पार्श्वः सुषुम्नाया ललाटान्तं समुच्छ्रितः ।
प्रतीच्यः कन्धरान्तस्तु द्वौ पार्श्वौ सव्यदक्षिणौ ॥ २४ ॥
आ पार्श्वशिरसः प्राप्तौ गुह्यमेतदुदाहृतम् ।

सुषुम्ना का पूर्वभाग ललाटान्त ऊँचा चला गया है । पश्चिमी भाग कन्धे के अन्त तक चला गया है । बायाँ और दाहिना भाग दोनों बगल से शिर पर्यन्त चला गया है । यह हमने गुह्य (गोपनीय) बात कही ॥ २४-२५ ॥

अलम्बुसाख्या नाडी स्यादापादान्तं व्यवस्थिता ॥ २५ ॥
आमेढ्रान्तं कुहूः प्राप्ता वारुणा विश्वदेहगा ।

आदक्षिणपदाङ्गुष्ठं सम्प्राप्ताथ यशस्विनी ॥ २६ ॥
प्राप्ता दक्षिणनासान्तं पिङ्गलाख्या तु नाडिका ।
पूषा पयस्विनी चैव दक्षिणाक्षिश्रुती गते ॥ २७ ॥

अलम्बुसा नाम की नाड़ी पैर के अन्त तक चली गई है । कुहू मेढ्रान्त तक तथा वारुणा चारों ओर शरीर में फैली है । यशस्विनी दाहिने पैर के अङ्गूठे तक और पिङ्गला नामक नाड़ी नासिका के दाहिने भाग तक एवं पूषा तथा पयस्विनी दाहिनी आँख तथा दाहिने कान तक गई हैं और सरस्वती नामक नाड़ी जिह्वा के मूलभाग पर्यन्त गई है ॥ २५-२८ ॥

जिह्वामूलमभिप्राप्ता नाडी नाम्ना सरस्वती ।
शङ्खिनी वामकर्णं च गान्धारी वामलोचनम् ॥ २८ ॥
वामघ्राणं गता नाडी इडा नाम्नेति विश्रुता ।
प्राप्ता वामपदाङ्गुष्ठं हस्तिजिह्वा तु नाडिका ॥ २९ ॥
विश्वोदरोदरं प्राप्ता प्रोक्ता नाडीगतिर्मया ।

शङ्खिनी बायें कान तक तथा गान्धारी बाईं आँख तक गई है । इडा नाम से प्रसिद्ध नाड़ी बाईं नासिका तक गई हुई है । हस्तिजिह्वा नामक नाड़ी बायें पैर के अङ्गूठे तक तथा विश्वोदरा उदर भाग तक गई है यहाँ तक हमने नाड़ियों की गति का वर्णन किया ॥ २८-३० ॥

इडापिङ्गलयोश्चन्द्रसूर्यावस्थितिः

इडायां वर्तते चन्द्रः पिङ्गलायां प्रभाकरः ॥ ३० ॥
द्वावेव कुरुतः कालं भुङ्क्ते तं ब्रह्मनाडिका ।

शारीरवायुवृत्तान्तकथनम्

श्रूयतां वायुवृत्तान्तः शरीरान्तरवस्थितः ॥ ३१ ॥

इड़ा में चन्द्रमा का निवास है तथा पिङ्गला में सूर्य का निवास है । यही दो समय का निर्माण करते हैं और ब्रह्मनाड़ियाँ उसका भोग करती हैं । अब शरीर के भीतर रहने वाले वायु का वृत्तान्त सुनिये ॥ ३०-३१ ॥

शरीरे दश वायवः

प्राणापानसमानाश्चाप्युदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ३२ ॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त तथा धनञ्जय ये दश वायु शरीर के भीतर सञ्चरण करते हैं ॥ ३२ ॥

प्राणादिवायूनां स्थाननिरूपणम्

सदा निवसति प्राणो नाभिचक्रे समीरणः ।
आस्यनासिकयोर्मध्ये हृदि प्राणः प्रकाशते ॥ ३३ ॥

अपानो वसति प्रायो गुदमेढ्रोरुजानुषु ।
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घानाभ्योः प्रदीपवत् ॥ ३४ ॥
गुदाग्न्यगारयोस्तिष्ठन् मध्येऽपानः प्रकाशते ।

प्राणवायु नियमतः नाभिचक्र में निवास करता है । वह मुख, दोनों नासिका तथा हृदय मे प्रकाशित होता है । गुदा, मेढ्र, दोनों ऊरु तथा दोनों जानुओं में अपान का निवास है जो उदर, वृषण, कटि, जङ्घा तथा नाभि स्थान में प्रदीपवत् प्रकाश करता है । गुदा तथा उदराग्नि में रहता हुआ अपान मध्य में प्रकाश फैलाता है ॥ ३३-३५ ॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकाट्यां गुल्फयोरपि ॥ ३५ ॥
घ्राणे गले च स्फिग्देशे वसत्यत्र न संशयः ।
उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ ३६ ॥
समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ।

व्यान श्रोत्र तथा आँख के मध्य में, कृकाटी, दोनों गुल्फ, घ्राण, गला तथा स्फिग (नितम्ब) देश में निवास करता है, इसमें संशय नहीं । समस्त पैर और हाथ की सन्धियों में उदान रहता है । समान सारे शरीर को व्याप्त कर व्यवस्थित रूप में निवास करता है ॥ ३५-३७ ॥

प्राणादीनां वृत्तिनिरूपणम्

निश्वासोच्छ्वासकादीनि प्राणकर्म इतीष्यते ॥ ३७ ॥
हानोपादानकर्मैव व्यानकर्मेति चेष्यते ।
उदानकर्म तत् प्रोक्तं देहस्योन्नयनादिकम् ॥ ३८ ॥
पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।
उद्गारादिगुणो यस्तु नागकर्मेति चेरितम् ॥ ३९ ॥

निश्वास (श्वास का नीचे आना) उच्छ्वास (श्वास का ऊपर जाना) ये प्राण के कर्म हैं । ग्रहण तथा त्याग व्यान के कर्म हैं । उदान का कर्म वह है जिससे शरीर चलता है ऊपर उठता है । शरीर पोषणादि समान कर्म है । उद्गार आदिगुण (डकार निकालना) यह नाग कर्म कहा गया है ॥ ३७-३९ ॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं कृकरकस्य च ।
देवदत्तस्य देवर्षे तन्द्रीकर्मेति चेरितम् ॥ ४० ॥
धनञ्जयस्य शोफादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ।
एवं वायुगतिः सर्वा कर्म तेषां च कीर्तितम् ॥ ४१ ॥

निमीलन (बन्द करना) यह कूर्म का कार्य है तथा छींकना कृकर का काम है । देवदत्त का काम जँभाई लेना है । धनञ्जय का काम शरीर में शोफ उत्पन्न करना है । इस प्रकार सभी वायु का कार्य हमने कहा । साथ ही साथ वायु जिस प्रकार शरीर में चलते हैं, उसे भी कहा ॥ ४०-४१ ॥

नाडीशोधनविधिः

ततश्च सर्वनाडीनां कुर्याच्छोधनमात्मवान् ।

तच्छोधनप्रकारः

इडया वायुमापूर्य बाह्य षोडशमात्रकैः ॥ ४२ ॥
धारयन्नुदरे वायुं मात्रा द्वात्रिंशतं ततः ।
स्मरेत् स्वमण्डले वह्निं तत्र रेफं सबिन्दुकम् ॥ ४३ ॥
नासाग्रे शशिनो बिम्बं स्मरेत् पीयूषवर्षिणम् ।
स्मृत्वा चन्द्रे वकारं च सबिन्दुं रेचयेत् ततः ॥ ४४ ॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य यथोक्तेनैव वर्त्मना ।
धृत्वा च मातरिश्वानमिडया रेचयेत् पुनः ॥ ४५ ॥
एवं त्रिसन्ध्यां त्रिः कृत्वा कुर्यान्नित्यं समाहितः ।

उक्तक्रमेण शोधयतो मासत्रयेण नाडीशुद्धिसिद्धिः

एवं नियमयुक्तस्य कुर्वतः सर्वनाडयः ॥ ४६ ॥
मासत्रयेण शुद्धाः स्युरिति योगविदो विदुः ।

इसलिए आत्मावान् पुरुष को उचित है कि वह अपनी सभी नाडियों का शोधन करे। उनकी शुद्धि का प्रकार इस प्रकार है—पोडश मात्रात्मक वाह्य वायु द्वारा इडा नाडी को परिपूर्ण करे। फिर ३२ मात्रात्मक काल पर्यन्त उस वायु को उदर में धारण करे और अग्निमण्डल मे 'रं' इस अग्नि बीज का स्मरण करे। फिर नासाग्रभाग में पीयूषवर्षी चन्द्र विम्ब का स्मरण कर 'वं' इस बीज का जप करते हुये उस वायु का त्याग कर देवे। फिर उसी प्रकार कही गई विधि के अनुसार पिङ्गला से पूर्ण कर उतने ही काल तक उसे भीतर रख कर ईडा नाड़ी द्वारा उसे त्याग देवे। इस प्रकार तीनो सन्ध्या काल में तीन-तीन प्राणायाम समाहित चित्त से करे। इस प्रकार नियमपूर्वक ऐसा करने वाले पुरुष की समस्त नाडियाँ तीन मास में शुद्ध हो जाती है, ऐसा योगियों का कहना है ॥ ४२-४७ ॥

ततो वायुजयः

ततश्च मरुतां कुर्युर्विजयं देहवर्तिनाम् ॥ ४७ ॥

वायुजयान्मनसः स्थैर्यम्

ततश्च वायवो देहे यत्र यत्र वसन्ति वै ।
तत्र तत्र मनःस्थैर्यं वह्निना सह नारद ॥ ४८ ॥

इसके वाद शरीर में रहने वाले वायु पर विजय प्राप्त करे। उसकी विधि इस प्रकार है—इस शरीर में जहाँ-जहाँ वायु का निवास कहा गया है, हे नारद ! वहाँ पर अग्नि बीज (रं) का स्मरण करते हुये मन को स्थिर रखने का प्रयास करे ॥ ४७-४८ ॥

प्राणायामविधिः

प्राणायामं ततः कुर्यात् सर्वपापप्रणाशनम् ।

शिखादिस्थानेषु मनोः षडक्षरन्यासः

शिखास्थाने नाभिचक्रे हृदयाम्बुरुहे ततः ॥ ४९ ॥
कण्ठकूपे भ्रुवोर्मध्ये जिह्वामूले तथैव च ।
मनोः षडक्षराण्येषु क्रमेणैव विचिन्तयेत् ॥ ५० ॥

इसके बाद सारे पापों का नाश करने वाले प्राणायाम को प्रारम्भ करे । शिखास्थान में, नाभिचक्र में, हृत्कमल में, कण्ठकूप में, दोनों भ्रुवों में तथा जिह्वा के मूल में इन छः स्थानों में षडक्षर मन्त्र का क्रमशः स्मरण करे ॥ ४९-५० ॥

प्राणायामप्रकारः

वायुं षोडशमात्राभिरिडयापूर्य चिन्तयेत् ।
हृन्मध्ये परमात्मानं चक्ररूपिणमव्ययम् ॥ ५१ ॥
यावच्छक्ति जपेन्मन्त्रमिमं सौदर्शनं स्मरन् ।
पुनः षोडशमात्राभी रेचयेत् पिङ्गलाह्वया ॥ ५२ ॥
अनया पुनरारोप्य धृत्वा चेतरया त्यजेत् ।
पूरणे कुम्भके चैव रेचने प्रणवं जपेत् ॥ ५३ ॥
दश पञ्चाशतं चैव चतुर्दश शतं क्रमात् ।
गायत्रीं यदि वा जप्त्वा कुर्यादुक्तेन वर्त्मना ॥ ५४ ॥
एवं प्रतिदिनं कुर्यात् प्राणायामांस्तु षोडश ।
एते पुनन्ति मासेन महापातकिनं नरम् ॥ ५५ ॥

षोडश मात्रात्मक काल पर्यन्त वायु को ईडा से परिपूर्ण कर हृदय के मध्य में अव्यम चक्र स्वरूप परमात्मा का स्मरण करे और अपनी शक्ति के अनुसार इस सुदर्शन मन्त्र का जप करे । तदनन्तर षोडशमात्रात्मक काल पर्यन्त पिङ्गला नाडी द्वारा उसे छोड़ता रहे । इसी प्रकार पिङ्गला से वायु पूर्ण कर ईडा नाडी से उसे त्यागे । वायु को पूर्ण करते समय एवं उसे रोकते समय तथा रेचन करते समय प्रणव का जप करे । प्राणायाम की यह क्रिया पाँच सौ अथवा चौदह सौ गायत्री जप करने के पश्चात् उक्त प्रकार से करे । इस प्रकार प्रतिदिन १६-१६ प्राणायाम करे । तो साधक कृत ये प्राणायाम एक महीने के भीतर महापातकी मनुष्यों को भी पवित्र कर देते हैं ॥ ५१-५५ ॥

प्रत्याहारनिरूपणम्

प्रत्याहारं ततः कुर्यादङ्गैः पञ्चभिरन्वितम् ।
स्वभावेनेन्द्रियार्थेषु प्रवृत्तं मानसं बुधैः ॥ ५६ ॥
तद्दोषदर्शनात् तेभ्यः समाहृत्य बलेन तु ।
निवेशनं भगवति प्रत्याहार इति स्मृतः ॥ ५७ ॥

प्राणायाम के अनन्तर पाँच अङ्गों से युक्त प्रत्याहार करे । बुद्धिमान् पुरुष स्वभाव से इन्द्रियार्थों में (इन्द्रियों के तत्तद्विषय रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द) प्रवृत्त मन को उन

विषयों में दोष दर्शन करते हुये उससे अलग हटावे। इस प्रकार विषयों से मन को पृथक् हटा कर उसे भगवान् में लगाना ही प्रत्याहार है ॥ ५६-५७ ॥

धारणानिरूपणम्

विषयेषु च वैराग्यादभ्यासाद् गुणदर्शनात्।
परमात्मनि संरोधो मनसो धारणा स्मृता॥ ५८ ॥

मन से विषयों में वैराग्य का अभ्यास करे। परमात्मा में गुणदर्शन करे। तदनन्तर उसे परमात्मा में लगावे तब मन की इसी प्रक्रिया को विद्वज्जन धारणा कहते हैं ॥ ५८ ॥

ध्याननिरूपणम्

तदेवं धृतचित्तस्तु चक्ररूपं जनार्दनम्।
ध्यायीत नियतस्तस्मिन् युञ्जानः प्रथमं मनः॥ ५९ ॥

इस प्रकार धारणा द्वारा चक्ररूपी भगवान् जनार्दन को स्मरण करते हुये पहले उसमें अपना मन लगाकर नियमपूर्वक ध्यान करे ॥ ५९ ॥

वर्णाश्रमधर्माणां ध्यानेतिकर्तव्यतात्वम्

रमणीये शुचौ देशे विविक्ते सजले वने।
वर्णाश्रमोचिते धर्मे वर्तमानः प्रसन्नधीः॥ ६० ॥
शान्तः सर्वगुणोपेतः सममासनमास्थितः।
ऋजुकायः स्वनासाग्रन्यस्तदृग् भक्तिमान् हरौ॥ ६१ ॥
प्राणायामोत्थितेनैव वायुना साग्निना मुखम्।
कुण्डल्यास्तु विनिर्भिद्य सुषुम्नामध्यवर्तिना॥ ६२ ॥
विकास्य हृदयाम्भोजे तदाकाशे शिखास्पदे।
स्फुरद्वह्निशिखामध्ये चिन्तयेदद्भुताकृतिम्॥ ६३ ॥

अब परमात्मा के ध्यान की विधि कहते हैं—रमणीय पवित्र स्थान में जहाँ बिल्कुल एकान्त हो अथवा किसी जलाशय के सन्निकट अथवा वन में वर्णाश्रमोचित धर्म में स्थित रहने वाला प्रसन्न चित्त, शान्त तथा सभी गुणों से संयुक्त रहने वाला साधक सम आसन पर बैठकर शरीर के मेरु दण्ड को बिल्कुल सीधा रख कर विष्णु में भक्ति रखते हुये अपने नेत्रों को नासाग्रभाग में लगावे। फिर प्राणायाम के द्वारा उठे हुए अग्नि सहित वायु से जो सुषुम्ना के मध्य भाग से बह रहा हो उससे कुण्डलिनी का मुख भेदन करे पुनः उसे फैला कर अग्निज्वाला से देदीप्यमान हृत्कमल रूपी आकाश में अद्भुत आकृति का ध्यान करे। अब उस ध्येय के अद्भुत आकार का वर्णन करते है ॥ ६०-६३ ॥

ध्यानालम्बनभूतध्येयस्वरूपनिरूपणम्

पिङ्गाक्षं पिङ्गकेशाढ्यं ज्वलज्ज्वलनतेजसम्।
दंष्ट्राकरालवदनं भ्रुकुटीभीमदर्शनम्॥ ६४ ॥
विद्युत्पुञ्जप्रतीकाशैरूर्ध्वकेशैर्विराजितम्।

विचित्रानन्दमाणिक्यमुक्ताढ्यमुकुटोज्ज्वलम् ॥ ६५ ॥
पूर्णचन्द्रप्रतीकाशमणिताटङ्कमण्डितम् ।
भुजाभिरष्टभिर्युक्तं रत्नाम्बरधरं विभुम् ॥ ६६ ॥
शङ्खचक्रगदाशार्ङ्गमुसलैः परमायुधैः ।
पाशाङ्कुशाम्बुजैरन्यैरुपेतं परदारुणैः ॥ ६७ ॥
दिव्यमाल्याम्बरधरं दिव्यचन्दनचर्चितम् ।
हारकेयूरकटककाञ्चीमञ्जीरमण्डितम् ॥ ६८ ॥
अन्यैश्च विविधैश्चित्रैर्भूषणैरुपशोभितम् ।
पद्मासनस्थं भक्तानां विश्वेषामभयप्रदम् ॥ ६९ ॥
एवं ध्यायन् विमुच्येत मुक्तः सकलकिल्बिषैः ।

पीले-पीले आँखों वाले और पीले-पीले केशों वाले, जलती हुई अग्नि के समान तेज वाले, बड़े-बड़े दाँतों से भयङ्कर मुख वाले, भुकुटी की कुटिलता से महाभयङ्कर दिखाई पड़ने वाले, बिजली के समान पीले-पीले ऊपर की ओर उठे हुये केशों से विराजमान, विचित्रानन्द से परिपूर्ण, मुक्ता और मणियों से जटित मुकुट धारण किये हुये, पूर्णमासी के चन्द्रमा के समान मणि का कुण्डल धारण किये हुये, आठ भुजाओं से युक्त एवं रक्त वर्ण का वस्त्र धारण किये, शङ्ख, चक्र, गदा, शार्ङ्ग एवं मुशल आदि श्रेष्ठ आयुधों से तथा शत्रु विनाशकारी पाश, अङ्कुश एवं कमल से युक्त दिव्य माल्याम्बर धारण किये हुये, दिव्य चन्दन चर्चित, हार, केयूर, कटक, काञ्ची तथा मञ्जीर से मण्डित और इसी प्रकार अन्यान्य अनेक विचित्र आभूषणों से विभूषित पद्मासन से विराजमान अपने समस्त भक्तो को अभय प्रदान करने वाले ऐसे चक्राकार विष्णु का ध्यान कर मनुष्य अपने समस्त पापों से विमुक्त हो जाता है ॥ ६४-७० ॥

समाधिनिरूपणम्

तदेवं स्मृतिसन्तानजनितोत्कर्षणं क्रमात् ॥ ७० ॥
अर्थमात्रावभासं तु समाधिं योगिनो विदुः ।

इस प्रकार के निरन्तर स्मरण से क्रमशः उत्कर्ष प्रदान करने वाला तथा अर्थ मात्र से अवभासित होने वाला विशेष ध्यान समाधि कहा जाता है, ऐसा योगियों ने कहा है ॥ ७०-७१ ॥

समाधिनिष्ठस्य महिमानुवर्णनम्

ततः समाधिमास्थाय तन्मयत्वमुपागतः ॥ ७१ ॥
तस्य प्रभावमखिलमश्नुते शक्तिशालिनः ।
अणिमादिगुणाः सर्वे भवन्त्यस्य महात्मनः ॥ ७२ ॥

समाधिनिष्ठ साधक की महिमा—इस प्रकार समाधि में लीन हो कर तन्मयता को प्राप्त हुआ साधक उस शक्तिशाली चक्र के सम्पूर्ण प्रभावों का भोक्ता बन जाता है और उस महात्मा में अणिमादि गुण अपने आप आ जाते हैं ॥ ७१-७२ ॥

निःसहायः सपत्नानामनीकानि बहून्यपि ।
हिनस्त्येष यथा चक्रं चक्रं दैतेयरक्षसाम् ॥ ७३ ॥
मनीषितानि सर्वाणि स्वयमस्योपयान्ति वै ।
सिद्धा विद्याधरा यक्षाः कैंकर्यं तस्य कुर्वते ॥ ७४ ॥
देवाश्च ऋषयः सर्वे गन्धर्वाप्सरसां गणाः ।
तदाज्ञाकारिणः सर्वे पिशाचोरगराक्षसाः ॥ ७५ ॥
निखिलभुवनजन्मस्थेमभङ्गैकहेतु-
र्भवति सकलवेत्ता सर्वदृक् सर्वशक्तिः ।
अभिमतबहुरूपो दैत्यरक्षांसि निघ्नन्
परिहृतपरिवारो वर्तते पूर्णकामः ॥ ७६ ॥

॥ इति श्रीपाञ्चरात्रे तन्त्ररहस्ये अहिर्बुध्न्यसंहितायां नाडीशुद्धिवायुजय-
योगाङ्गप्राणायामादिनिरूपणं नाम द्वात्रिंशोऽध्यायः ॥ ३२ ॥

॥ आदितः श्लोकाः १९४८ ॥

बिना किसी की सहायता के अपने शत्रुओं की बहुत सी सेना का विनाश कर देता है जिस प्रकार अकेला चक्र अनेक दैत्यों एवं राक्षसों का विनाश कर देता है । ऐसे समाधिनिष्ठ पुरुष के सभी अभिलषित पदार्थ स्वयं उपस्थित हो जाते हैं । सिद्ध, विद्याधर तथा यक्ष उसके आज्ञाकारी हो जाते हैं । सभी देवता, ऋषि, गन्धर्व, अप्सराओं के समूह, पिशाच, उरग और राक्षस भी उसके वशवर्त्ती हो जाते हैं । वह सारे संसार को जन्म देने वाला, उसे विनष्ट करने वाला, सर्वज्ञ तथा सर्वशक्तिमान् हो जाता है । सारे लोग उसके अनुरूप हो जाते हैं तथा वह दैत्यों एवं राक्षसों का विनाश कर डालता है । उसका कोई परिवार तो नहीं होता पर वह पूर्णकाम अवश्य बन जाता है ॥ ७१-७६ ॥

॥ इस प्रकार श्रीपाञ्चरात्र आगम के तन्त्ररहस्य में अहिर्बुध्न्यसंहिता के नाडीशुद्धि-वायुजययोगाङ्गप्राणायामादिनिरूपण नामक बत्तीसवें अध्याय की शैवागमावतार महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी पूर्ण हुई ॥ ३२ ॥

तदित्थं शक्तित्रयात्मशिवावेशज्ञस्य गुरोः-

तत्त्वस्योच्चारणं भवेत् ।।३५९।।

तत्त्वं वीर्यसारो मन्त्रः ।।३५९।।

अत्रैव भरं दर्शयितुमपि अर्थलब्धं व्यतिरेकमाह-

क्रियाकरणहीनस्य न चैवोच्चारणं भवेत् ।

करणभेदेन क्रियाभेदं सम्यक् मन्त्रोच्चारसिद्ध्यर्थं दर्शयितुमुपक्रमते-

क्रिया करणभेदेन सा चैव त्रिविधा स्मृता ।।३६०।।

तत्र-

एकेनोच्चारयेत्तत्त्वं करणेन विचक्षणः ।

ऊर्ध्वरेचकेन-

नाडीश्चाथ द्वितीयेन द्वाराणि च निरोधयेत् ।।३६१।।

यह ज्ञान, इच्छा ज्ञान और क्रिया शक्तियों का वरदान माना जाता है । ये तीनों शक्तियाँ मन्त्र, मुद्रा और भाव में भी अधिष्ठित रहती हैं । गुरु इन सभी उन्मेषों, सन्निवेशों का परम ज्ञानवान् होता है । उसे मन्त्रोच्चार में सभी प्रकार के स्फुरणों का पूर्ण ज्ञान होता रहता है । इन्हीं अर्थों में यह कहा जा सकता है कि, सार रहस्य का विज्ञ और प्रामाणिक पुरुष वही होता है ।।३५९।।

व्यतिरेक दृष्टि से इसी तथ्य का जोरदार समर्थन कर रहे हैं । क्रिया और करण से हीन अर्थात् रहित होने पर यह निश्चय है कि, मन्त्रोच्चार असम्भव ही हो जाता है । यह भी ध्यान देने की बात है कि, क्रिया भेदक त्रैविध्य करण भेद से ही सम्भव है । क्रिया भेद से मन्त्रोच्चार में सौकर्य होता है । इससे मन्त्रसिद्धि में सहायता मिलती है ।।३६०।।

यह कहा गया है कि, करण के द्वारा भेद उत्पन्न होने से क्रिया तीन प्रकार की हो जाती है । यहाँ समझने की बात यह है कि, यह सारा प्रकरण मन्त्रोच्चार का है । साधक मन्त्रोच्चार में जब भी प्रवृत्त होता है, उसके सामने कैसी समस्यायें हैं, किस प्रकार की स्थितियाँ वहाँ उत्पन्न होती हैं । इसी विषय पर यह पूरा शास्त्रीय ऊहापोह प्रस्तुत किया गया है ।

करणों से किसी प्रकार का व्यापार प्रभावित होता है । भगवान् कह रहे हैं कि, विचक्षण साधक मन्त्र का उच्चार ऊर्ध्व रेचन के साथ करे । जैसे भैरव का निष्कल मन्त्र वह साँस के बाहर जाने के समय जपे । श्वास का बाहर निकलना ऊर्ध्व रेचक में होता है । यहाँ साधक सावधान बन कर मन्त्र साथ साथ बाहर ले जाय ।

कुम्भकेन–

तृतीयं करणं दिव्यं कृत्वा वै तत्त्वमुच्चरेत् ।

तत्त्वं निष्कलं तेन कुम्भकेन द्वाराणि निरोध्य दिव्यं करणं बद्ध्वा ऊर्ध्वरेचकेन मन्त्रमुच्चारयेद् इत्ययमत्र क्रमः ।

तमेव स्फुटयितुमुपक्रमते–

पूरकं कुम्भकं कृत्वा सर्वद्वाराणि रोधयेत् ।।३६२।।

कुम्भकावसर एव ।।३६२।।

तानि–

गुदद्वारेण रुद्धेन रुद्धान्यत्र भवन्ति हि ।

रोधश्चास्य संकोचविकासाभ्यामावेशवशेन कार्यः ।

यही उसकी विचक्षणता मानी जाती है । ऊर्ध्व रेचन से मन्त्र श्वास प्रवाह के साथ चिति केन्द्र (आमावस्य केन्द्र) या मध्य द्वादशान्त बिन्दु में प्रवेश कर जाता है । चिति केन्द्र शैवधाम है । ऊर्ध्व रेचक रूप पहले करण से क्रिया भेद हो गया । साधक का मन्त्र शैव समुद्ररूपी जीवन केन्द्र में समा गया है । इस अवस्था में भी साधक साक्षी भाव से वहाँ है और सावधान होकर क्रियावान् बना हुआ है ।

साधक अब दूसरा करण अपनाता है । वह उसी दशा में बाह्य कुम्भक से श्वास को कुछ क्षणों तक अर्थात् बिना भार पड़े स्वाभाविक रूप से जब तक रोक पाता है, तब तक उसी अवस्था में मन्त्रोच्चार करता रहता है । यह भी व्यापार भेद रूपी क्रिया भेद ही है । इसमें साधक श्वास के भीतर आने के द्वार को रोक देता है । उस बाह्य कुम्भक स्थिति में सारा नाडी चक्र स्वभावतः एक तरह से निरुद्ध हो जाता है । फिर भी यहाँ साधक को आदेशमय विधि का निर्देश दे रहे हैं कि, 'नाडीश्च' निरोधयेत् । इस अवस्था को शैवसाधकैक्य दशा कह सकते हैं । यही दिव्यभाव दशा है । बाह्य कुम्भक और ऊर्ध्व रेचन दोनों इस समय एक हो गये होते हैं । इस तथ्य को उपसंहृत करते हुए भगवान् कह रहे हैं कि, पूरक रूप बाह्य कुम्भक में सभी द्वार साधक द्वारा निरुद्ध कर लिये जाँय ।।३६२।।

निरोध करने का आदेश तो अभी भगवान् ने दिया था पर विधि नहीं बतायी गयी थी । यहाँ भगवान् साधक को विधि में उतार रहे हैं । वे कहते हैं कि, मूलाधार चक्र के आश्रय स्थान को गुदा कहते हैं । इसी गुदा द्वार को अवरुद्ध करने से सारे द्वार अपने आप रुद्ध हो जाते हैं । इस विषय को आचार्य क्षेमराज ने थोड़ा और स्पष्ट किया है, उसी में बहुत कुछ बचा गये हैं ।

एवं कृत्वा–

द्वारमेकं ततश्चोर्ध्वे प्रवहत्तद्विचिन्तयेत् ।।३६३।।

मध्यनाडिरूपं विचिन्तयेत्, न तु सम्प्रत्येव वाहयेत् ।।३६३।।

तथा सति हि–

नाडयो ग्रन्थिपद्माश्च येऽधोमुखगताः प्रिये ।
ते कुम्भकेन संरुद्धा विकसन्ति समन्ततः ।।३६४।।

प्राणशक्तिकौटिल्यधामानि हृदयादीनि ग्रन्थयः । संकोचविकासधर्मत्वात् पद्मानि तानि चापानशक्तिप्रवाहवशादधोमुखानि विकसन्तीत्यूर्ध्ववाहोन्मुखीभवन्ति ।।३६४।।

इत्थं कुम्भकादनन्तरम्–

करणं तु ततः कृत्वा

अत्र च 'तत्त्वस्योच्चारणं कुरु' इति दूरेण संगतिः । मध्ये तु करणलक्षणम् । तदाह–

लक्षणं तस्य वै शृणु ।
जिह्वा तु तालुके योज्या किञ्चिदूर्ध्वं न संस्पृशेत् ।।३६५।।

मन्त्रोच्चार के आवेश में ही गुदा संकोचन और विकोचन किया जाता है । जैसे गाय, भैंस, घोड़ी आदि जानवर गोबर करने के बाद या मूत्रोत्सर्ग करने के बाद भी गुदा का संकोच विकोच करती हैं । घोड़ी को ही अश्विनी कहते हैं । इसीलिये संकोचन और विकोचन की इस क्रिया को अश्विनी मुद्रा कहते हैं । इस मुद्रा के समय एक एकाक्षर बीज का प्रयोग भी करना होता है, जिससे यह क्रिया शीघ्र ही सिद्ध हो जाती है । इस तरह इस विधि के द्वारा सर्वद्वार संकोच कर लिया जाता है ।

ऐसा करने पर सावधान साधक का सर्वप्रथम मध्य नाड़ी अर्थात् सुषुम्ना के श्वास द्वार से श्वास प्रवाहमान होगा, यह चिन्तन कर पूर्ण बाह्य कुम्भक की स्थिति पर भी सजग भाव से तैयार रहे कि, वहाँ कुम्भक द्वार एकाएक खुल न जाय ।

इस सजग चिन्तन और कुम्भक के दबाव का सुपरिणाम यह होता है कि, शरीर गत मुख्य नाडियाँ और सारे चक्र पद्म जो कुम्भक के पहले एक प्रकार से अधोमुख पड़े हुए थे, वे कुम्भक के महाप्रभाव से अपनी निरुद्धता का परित्याग कर देते हैं । उनमें एक नयी चेतना आ जाती है और वे पूरी तरह विकसित होने के लिये सुस्पन्दमान हो उठते हैं ।।३६४।।

कुम्भक की इस अवस्थ में तत्त्व रूप मन्त्रोच्चार करना चाहिये । इसके क्या लक्षण हैं, भगवान् ने इस विषय का एक शब्दचित्र ही प्रस्तुत कर दिया है । उनके अनुसार १– जीभ को उलट कर तालु से जोड़ने की क्रिया करनी चाहिये ।

ईषत्प्रसार्य वक्त्रं तु किञ्चिदोष्ठौ न संस्पृशेत् ।
दन्तपङ्क्ती तथैवेह दृष्टिश्चाधोर्ध्ववर्जिता ।।३६६।।
कायं समुन्नतं कृत्वा करणं दिव्यमुच्यते ।

अत्र जिह्वायास्तालुयोजने कुञ्चितत्वमर्थलब्धं किञ्चिदोष्ठौ नेति न किञ्चिदपि स्पृशेदिति योज्यम्, तथैवेति प्रसार्य न संस्पृशेदित्यर्थः । दृष्टेरध ऊर्ध्वं वर्जनं निश्चलतार-कत्वेन विकल्पहानये समुन्नतमिति सम्यगविकृततयोन्नतं दिवि परसंविल्लाभे उपायतया भवं दिव्यम् ।

तदित्थम्–

दिव्यं च करणं कृत्वा तत्त्वस्योच्चारणं कुरु ।।३६७।।

चकारात् कुम्भकमूर्ध्वरेचकं च तत्त्वं मूलमन्त्रः ॥३६७॥

अत्र दिव्यकरणावसरे ऊर्ध्वरेचकमपि कुर्वीतेत्याह–

कुम्भितश्चैव यः प्राणो रेचयेत्तं शनैः शनैः ।

२– ऊपरी स्पर्श नहीं होना चाहिये । ३– मुँह कुछ कुछ खुला रखना चाहिये, जिससे ओठों का परस्पर स्पर्श न हो सके । ४– दन्त पक्तियों का भी पारस्परिक स्पर्श न रहे । ५– दृष्टि न तो ऊपर और न ही नीचे रहे, वरन् सीध में रहे । बज्रासन पर विराजमान साधक अपने शरीर को समुन्नत भाव में अनुशासित रखे । इस अवस्था को दिव्यकरण कहते हैं । यह परसंवित् रूप दिव्य तत्त्व को उपलब्ध कराता है । अतः दिव्यकरण कहलाता है । इसी दिव्यकरण की अवस्था में मन्त्र का उच्चारण करते हैं किन्तु कुम्भक दशा में मन्त्रोच्चार 'जपः प्राणसमः कार्यः' के निर्देश के अनुसार<मन्त्र का प्रयोग>करने का विधान है ॥३६५-३६७॥

दिव्य करण भाव के पूर्ण हो जाने पर शरीर सोमतत्त्व की माँग स्वाभाविक रूप से करता है । उसी माँग के अनुसार कुम्भक से रेचन करते हैं । यह अत्यन्त धीरे धीरे करना पड़ता है । धीमी गति से रेचन की इस क्रिया में ही तिथियों की गणना की जाती है । उसकी क्रिया इस प्रकार सम्पन्न होती है—

श्लोक में हृदय नाभि आदि केन्द्रों को हीं ग्रन्थि कहा गया है । इनमें भी संकोच और विकोच होता रहता है । इसीलिये इन्हें पद्म भी कहते हैं । मूलाधार चतुर्दल, स्वाधिष्ठान षड्दल मणिपुर दश दल, अनाहत द्वादशदल, विशुद्ध षोडशदल और आज्ञा द्विदल होते हैं । इसी तरह सहस्रार सहस्रदल कमल ही है । ये सभी पद्म हैं । ये ग्रन्थि भी कहलाते हैं । अपान रूपी सोम तत्त्व की प्रधानता से संकोच और प्राण सूर्य के प्रकाश से ये उन्मेष भाव को प्राप्त करते हैं और ऊर्ध्वस्रोत हो जाते हैं ।

ऊर्ध्वमित्यर्थात् ।

तथा सति हि-

नाडयो ग्रन्थिपद्माश्च देहे याः संव्यवस्थिताः ।।३६८।।

रेचकेन समाक्षिप्ता ऊर्ध्वस्रोतो भवन्ति ते ।

मध्यवाहरूपतां यान्तीत्यर्थः । अत्र च रोमाञ्चोद्गमोऽभिज्ञानम् ।

एवं करणत्रयबन्धावहितः-

ततो वै ज्ञानशूलेन ग्रन्थीन्भिन्दन् समुच्चरेत् ।।३६९।।

ज्ञानशूलं पूर्वं निर्णीतं ग्रन्थीनां भेदो हृदयादिपदेषु प्राणशक्तेः स्पष्टीभावेन तत्तदनुभवलाभः सम्यगविकल्पमुच्चरेत् स्वयमेवमूर्ध्वं प्रसरेत् ॥३६९॥

अब साधक कुम्भक के द्वार खोलने के लिये तैयार होता है । एक ब एक नहीं खोलता । वह सावधान होकर श्वास के अङ्कुरण को देखता है । यह ध्यान देने की बात है कि, श्वास के उन्मिषद्भावकी वह तुटि शाक्त उल्लास की सृष्टिसन्धि का क्षण होता है । पहले कुम्भक में श्वास शैव भाव में समाहित था । अव मात्र शाक्त भाव की सृष्टि के लिये उन्मिषित हो गया है । यह क्षण शैवशाक्त भाव की सन्धि का क्षण होता है । सन्धि आधी तुटि की होती है । श्वास अब शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा की ओर चला । प्रतिपद् बिन्दु पर रुका और वहाँ से द्वितीया तृतीया चतुर्थी आदि क्रम से नाभिकेन्द्र रूप पूर्णिमा तिथि में प्रवेश कर जाता है । यह शुक्ल पक्ष की पन्द्रह तिथियों का एक पक्ष का समय होता है ॥३६८॥

इस तथ्य के अन्य कई प्रकार हैं । ग्रन्थि भेदन के इस व्यापार की विभिन्न स्थितियों का चित्रण यहाँ कर रहे हैं—

१. रेचक से समाक्षिप्त होने के कारण ये मध्यवाह की ओर चल पड़ते हैं । यही इनकी ऊर्ध्वस्रोतस्कता कहलाती है, इस अवस्था में रोमाञ्च की अनुभूति होती है ।

२. इसके साथ ही ज्ञान शूल से ग्रन्थियों का भेदन करना चाहिये । प्राण का प्रवाह चूँकि ऊर्ध्व की ओर होता है । इसलिये इस उच्चार क्रम में अविकल्प भाव की अनुभूति के साथ ही साथ निष्कल मन्त्र का उच्चार भी उस समय करते रहना चाहिये । ऊर्ध्व प्रसार की यह क्रिया स्वाभाविक रूप से ऊर्ध्वप्रसार प्राप्त करती है ॥३६९॥

मन्त्र इति अर्थादत्र भेदेन घटमानस्य योगिनो भावप्राप्तिवशादिति यः पूर्वं हेतुरुक्तः, तन्निर्णयानुभवभेदान्निरूपयति–

भित्त्वा हृत्पद्मग्रन्थिं तु ततः शब्दः प्रजायते ।

यदाकाशसमायोगात्

सम्यगासमन्ताद्योगाद् मन्त्राद्यकलोच्चारैकाग्रतारूपात् । शब्द इति उपांशुरूपतयान्तरकारादिकलात्मा स्फुटं श्रूयमाणः ।

स च–

घोषशब्दोपमो भवेत् ।।३७०।।

'श्रवणाङ्गुलिसंयोगाद्यः शब्दः सम्प्रवर्तते ।
दीप्तवह्निस्वनाभोगः स नादो घोष उच्यते ।।'

इति लक्षितो घोषो दीप्ताग्नेः यो धकधकाकृतिशब्दतुल्याकारश्रुतिरुच्चरतीत्यर्थः ।।३७०।।

कण्ठस्थो विरमेच्छब्दः कण्ठं प्राप्य वरानने ।

मन्त्रो विमर्शः कण्ठं प्राप्य यदा तत्स्थो भवति, तदा घोषः शाम्येदित्यर्थः ।

तत्र तु–

भिन्दतः कण्ठदेशं तु शब्दो धुगधुगायते ।।३७१।।

तद्रूपाकार उच्चरतीत्यर्थः ।।३७१।।

---

३. हृदय ग्रन्थि का जिस समय भेदन होता है, उस समय आन्तर अकारादि कला का स्फुट शब्द सुन पड़ता है । उस समय आन्तर अवकाश रूप आकाश का सम्यक् रूप से योग स्वतः हो जाता है । वह शब्द घोष के समान होता है । इस सम्बन्ध में यह उक्ति ध्यातव्य है । उद्धरण कहता है कि, ''कान में अङ्गुलि डाल देने पर जैसा शब्द सुनायी देता है, वह एक विचित्र रव होता है । आग के जलने पर अङ्गारों की धधक की ध्वनि भी उसी तरह की होती है । यही ध्वनि घोष कहलाती है ।''

इसी घोष की ध्वनि के समान घोष हृदयग्रन्थि भेदन के समय होता है ।।३७०।।

वहाँ मन्त्रोच्चार का विमर्श ऊर्ध्व की ओर ही प्रसरित होता है । जब वह कण्ठ में पहुँचता तो वहाँ कुछ विराम स्वाभाविक रूप से घटित होता है । उस समय वह घोष प्रशमित हो जाता है ।

४. अब कण्ठ ग्रन्थि के भेदन का समय आता है । उस समय इसमें धुक् धुक् की ध्वनि विनिःसृत होती है ।।३७१।।

अत ऊर्ध्वम्–

तालुमध्यगतः प्राणो यदा भवति सुव्रते ।

भिन्दतस्तालुग्रन्थिं तु शब्दो घुमघुमायते ।।३७२।।

शोभनं व्रतं मध्यधामनिभालननियमरूपं यस्याः सा सुव्रता तत्संबोधनम्, घुमघुमायते इति तदनुकृतिर्मकारकलोच्चरतीत्यर्थः ॥३७२॥

तदत्र ग्रन्थित्रयभेदेन–

एवं तेऽनुभवाः प्रोक्ताः प्राणे चरति सुव्रते ।

प्रोक्तशब्दविषयाः–

त्रयस्तेऽष्टकलाः प्रोक्ता उपर्युपरितः क्रमात् ।।३७३।।

इह एकादशे पटले–

'अष्टधा तु स देवेशि व्यक्तः शब्दः [1]प्रकीर्तितः ।

घोषो रावः स्वनः शब्दः स्फोटाख्यो ध्वनिरेव च ॥

झंकारो ध्वंकृतश्चैव अष्टौ शब्दाः प्रकीर्तिताः ॥' (स्व. ११-७)

---

५. जब प्राण तालु मध्य में पहुँचता है और तालुग्रन्थि का भेदन प्रारम्भ होता है । उससे घुम घुमाहट की आवाज होती है ।

श्लोक में 'सुव्रते !' सम्बोधन भी महत्त्वपूर्ण है । अवसर के अनुरूप ही इसका प्रयोग किया गया है । व्रत में अच्छी तरह स्थित रहना प्रत्येक साधक का कर्त्तव्य है । शक्ति रूपा परा देवी भी मध्य धाम के निभालन में एकनिष्ठ भाव से संलग्न रहती हैं । उनको सुनाते हुए भगवान् कह रहे हैं कि, तालु ग्रन्थि का भेदन करते समय धुम् धुम् ध्वनि की तरह अन्त में मकार की कला के समान श्रुति सुनाई पड़ती है ॥३७२॥

भगवान् पुनः उसी सम्बोधन का प्रयोग करते हुए कह रहे हैं कि, तीनों ग्रन्थियों के भेदन समय की इन अनुभूतियों पर ध्यान देते हुए अपनी प्रक्रिया पूरी करनी चाहिये । ये तीनों शब्द आठ प्रकार के शब्दों की कलायें मात्र हैं । इसी ग्रन्थ के ग्याहरवें पटल में ऐसे ही सन्दर्भ में एक स्थान पर भगवान् ने कहा है कि, "व्यक्त शब्द आठ प्रकार से प्रोक्त हैं । वे इस प्रकार हैं—१. घोष, २. राव,

---

१. ख.पु. शब्दप्रभेदत इति पाठः ।

इत्युक्त्या व्यक्तस्य शब्दस्याष्टविधत्वं वक्ष्यति । अकारोकारमकाराश्च त्रयो व्यक्ता इति तदुच्चारस्थानेषु ग्रन्थिभेदानुभवविषयाणां शब्दानां घोषाद्यष्टकलत्वम्, यत्तु घोषोपम इत्युक्तं तत्र घोषैकरूपत्वम्, अपि तु घोषसमानत्वमिति, तत्रापि रावादिशब्दाः[१] सन्त्येव ॥३७३॥

तदित्थम्–

तिष्ठेत्स यत्र वै प्राण आत्मा तद्गतिमाप्नुयात् ।

प्राणाश्रया संवित् तद्द्वारेणैव तत्तत्स्थानमाप्नोति ।

तत्र–

तत्तद्रूपं भवेत्तस्य स्थानभावानुरूपतः ॥३७४॥

स्थाने हृदादौ भावस्तत्तत्कारणान्तर्भावः ।

एवं हृत्कण्ठतालुषु ब्रह्मविष्णुरुद्राधिष्ठितेषु सृष्टिस्थितिसंहाररूपतां प्राणावस्थितिक्रमेणात्मा भजते–

---

३. शब्द, ४. स्वन, ५. स्फोट, ६. ध्वनि, ७. झङ्कार और ८. ध्वङ्कार ।'' ॐकार में अकार, उकार और मकार ध्वनियों का समावेश भी वर्ण ध्वनि रूप ही माना जाता है । इन तीन वर्णों के अधिष्ठाता जिन ग्रन्थियों में अधिष्ठित हैं, उनके भेदन के ध्वनि भेदों की अष्टकलांशरूपता स्वतः व्यक्त हो जाती है । ध्वनि की एक रूपता के समान वाची घोषोपम (श्लोक ३७०) शब्द से व्यक्त करना एक तरह का प्रचलित प्रयोग ही है ॥३७३॥

यह कहा गया है कि, 'प्राक् संवित् प्राणे परिणता' अर्थात् संवित् को इसी आधार पर प्राणाश्रया मानते हैं । श्लोक में 'संवित्' के लिये आत्मा शब्द का प्रयोग किया गया है । प्राण जहाँ पहुँचता है, ग्रन्थिभेदन से जिन बिन्दुओं पर पहुँचता है, संवित् की गतिशीलता से प्रभावित हो जाता है । उसकी स्थान रूपता और भाव रूपता में यह अन्तर अनुभूति का विषय है । ग्रन्थि भेदन की प्रक्रिया में यह स्वाभाविक रूप से योगियों द्वारा अनुभूत किया जाता है ॥३७४॥

हृदय, कण्ठ और तालु के अधिष्ठाता देव ब्रह्मा, विष्णु और रुद्र ही हैं । इनका प्रभाव क्षेत्र क्रमिक रूप से सृष्टि, स्थिति और संहार ही है । प्राण की अवस्थिति के क्रम से संवित् पर भी उसी प्रकार का भाव संभावित है । इसी क्रम में जब प्राण भ्रूमध्य का भेदन करता है, तो वहाँ 'स्फोट' रूप ध्वनि उत्पन्न होती है । स्फोट शब्द स्फुरता को व्यक्त करता है । वस्तुतः ध्वनन तो उस समय अनभिव्यक्त है फिर भी वर्णरूपता स्फुट है । इसलिये अशब्द कला वर्णरूपता के भाव को ही स्फोट कह सकते हैं ।

---

१. ग.पु. शक्तय इति पाठः ।

भ्रुवोर्मध्यं यदा गच्छेत्स्फोटशब्दस्तु जायते ।

अनभिव्यक्तवर्णरूपस्फुटत्वा[1]दशब्दकल्पः स्फोटः ।

एष च–

बिन्दुं भेदयतो देवि शब्दो धुमधुमायते ।।३७५।।

बिन्दुमिति बिन्दुग्रन्थिं भिन्दतो बिन्दुकलाख्य एव मन्त्रावयवबोधो धुमधुमानुकृति[2]रुच्चरति बिन्दुग्रन्थिभेदश्चायमपवर्गपदाधिरोहे प्रथमसोपानकल्प इत्यत्र भरः कर्तव्यो योगिभिः [3]तद्भेदे हि उल्लङ्घित एव भेदमयः संसारः ॥३७५॥

अन्यथा तु–

कपिर्वै नारिकीलेन आचार्यः सह बिन्दुना ।

अभिन्नेन कुतो मोक्षं सबाह्याभ्यन्तरं प्रिये ।।३७६।।

भजते इति वाक्यशेषः । दृष्टान्तदार्ष्टान्तिकभावोऽत्रार्थलभ्यः, तेन यथा कपिर्नारिकेलेनाभिन्नेन कुतो मोक्षं भजते न भजते नारिकीलं[4] रसास्वादायाभङ्क्त्वा न मुञ्चति, तथैवाचार्यो बिन्दुग्रन्थिना अभिन्नेन सहेति साकं दीक्ष्येण शिष्येणेत्यर्थात् कुतः सबाह्या-

---

अकार, उकार और मकार को भेदन करने के बाद अब बिन्दु भेदन के विषय में विचार कर रहे हैं । भगवान् कहते हैं कि, देवि जिस समय बिन्दु का वेध होता है, उस समय धुम् धुम् की ध्वनि का आभास होता है । उस स्थिति में बिन्दु कलानुरूप ही मन्त्रावयवों का बोध होता है । उसी समय धुङ्कार रूप ध्वनि का आभास होता है । यह भेदन बड़ा महत्त्वपूर्ण माना जाता है । अपवर्ग की यात्रा का यह प्रथम साफल्य है । इसलिये योग युक्त साधकों को इस दिशा में विशेष रूप से बल प्रदान करना चाहिये । इससे भेदमय संसार को एक तरह से योगी अतिक्रान्त कर जाता है ॥३७५॥

दृष्टान्त और दार्ष्टान्तिक भाव के साथ वहाँ इसी बिन्दु भेद का स्पष्टीकरण करते हुए भगवान् कहते हैं कि, प्रिये पार्वती ! नारियल का फल पेड़ पर है । कपि फल समझ उसे तोड़ लेता है किन्तु उसके ऊपर के छिद्र को खोले बिना उसके रस का आस्वाद उसे नहीं मिल पाता । इसी प्रकार की प्रक्रिया आचार्य के लिये भी निर्धारित है । आचार्य ने बिन्दु का वेध ज्यों ही किया उसे चिद्रस की तत्काल उपलब्धि हो जाती है । चिद्रस के अभाव में मोक्ष कहाँ ?

---

१. ख.पु. स्फुटद्वंशशब्देति पाठः । २. क.ग. कृतिमिति पाठः ।
३. ख.पु. एतदिति पाठः । ४. ख.ग. आन्तरमास्वादायेति पाठः ।

भ्यन्तरं कृत्वा मोक्षं भजेत बाह्यात् स्थूलाद भावभूतशरीरादाभ्यन्तराच्च सूक्ष्मात् पुर्यष्टकशून्यशरीरान्न मुच्यते, बिन्दुभेदात्तु मुच्यत एवेत्यर्थः । 'कपेर्वै नारिकेलेन तथाचार्यस्य बिन्दुना' इति स्पष्टः पाठः ॥३७६॥

अतश्च–

भित्त्वा बिन्दुं ततो देवि अर्धचन्द्रं विभेदयेत् ।

भिद्यतश्चार्धचन्द्रस्य ललाटे झिमिझिमायते ।।३७७।।

अर्धचन्द्रग्रन्थिं भिन्दतस्तत्स्थान एवार्धचन्द्राख्यो मन्त्रावयवो झिमिझिमानुकारो जायत इत्यर्थः । इत्थमुत्तरत्रापि योजना कार्या ॥३७७॥

अथ–

अर्धचन्द्रं तु भित्त्वा वै भेदयेत्तु निरोधिनीम् ।

तस्यास्तु भिद्यमानायाः शब्दः सिमिसिमायते ।।३७८।।

इस बिन्दु भेद से बाह्य स्थूल शरीर के साथ पुर्यष्टक रूप सूक्ष्म शरीर का बोध होता है तब जाकर मोक्ष रूप परमानन्द रस उपलब्ध होता है । उसी तरह नारिकेल भेद में पहला बाह्य आवरण तोड़कर पुनः भीतरी मेवामय फल का आवरण तोड़ते हैं, तब नारिकेल के रस की उपलब्धि होती है । श्लोक में एक और पाठ पहली पंक्ति का मिलता है—

'कपेर्वौ नारिकेलेन तथाचार्यस्य बिन्दुना' यह पाठ छपे पाठ से अच्छा और स्पष्ट है । कपि बिना भेद किये रस से वञ्चित रह जाता है । उसी तरह आचार्य बिना बिन्दु भेद किये मोक्ष रस से वञ्चित रह जाता है ॥३७६॥

भगवान् कह रहे हैं कि, देवि बिन्दु का भेदन किये बिना दोनों एकस्तरीय सिद्ध हो जाते हैं । आचार्य जब बिन्दु भेद कर लेता है, तो वस्तुतः आचार्य सिद्ध हो जाता है । इसके भेदन के बाद अर्धचन्द्र का भेदन करना पड़ता है । भगवान् विधि के रूप में आदेश दे रहे हैं कि, अर्धचन्द्र का भेदन करें । अर्धचन्द्र के भेदन के समय ललाट से झिमझ्मि का शब्द सुनायी पड़ता है । यह भी एक ग्रन्थि है । इसका भेदन भी आवश्यक होता है ॥३७७॥

अर्धचन्द्र के भेदन के बाद निरोधिनी का भेदन क्रमिक रूप से आता है । इसके भेदन के समय सिम् सिम् की तरह कुछ शब्द सुनायी देने लगते हैं । इस शब्द के श्रवण से निरोधिनी वेध की प्रामाणिकता सिद्ध हो जाती है ॥३७८॥

बिन्द्वादौ प्राग्वत्कलाव्याप्तिमाह–

स्थानत्रयमिदं देवि पञ्चपञ्चकलान्वितम् ।

तत्र बिन्दोः–

'निवृत्तिश्च प्रतिष्ठा च विद्या शान्तिस्तथैव च ।' (स्व. १०-१२१५)

इत्युपक्रम्य–

'एतस्य वामदिग्भागे शान्त्यतीता ।' (स्व. १०-१२१६)

इति कलापञ्चकं वक्ष्यति । एवमर्धचन्द्रस्य–

'ज्योत्स्ना ज्योत्स्नावती कान्तिः सुप्रभा विमला शिवा ।
(स्व. १०-१२१८)

इति निरोधिन्या अपि–

'रुन्धनी रोधिनी रौद्री ज्ञान[१]बोधा तमोपहा ।' (स्व.१०-१२१८)

इति कलापञ्चकं स्थानत्रयमिति वर्गीकरणमाद्यग्रन्थिभेदादेवापरग्रन्थिभेद इत्याशयात् । एवमुत्तरत्र ।

तदित्थम्–

प्राणस्य चरतस्तत्र यस्मिन्स्थाने स तिष्ठति ।।३७९।।

बिन्दु, अर्धचन्द्र और निरोधिनी ये तीन स्थान पाँच पाँच कलाओं से समन्वित माने जाते हैं। यह भगवद्वचन है। इनमें बिन्दु की कलाओं में १. निवृत्ति, २. प्रतिष्ठा, ३. विद्या, ४. शान्ता और ५. शान्त्यतीता हैं । शान्त्यतीता कला बिन्दु के वाम भाग अधिष्ठित है । यह तथ्य इसी ग्रन्थ के पटल १० के श्लोक १२१५-१२१६ में व्यक्त किया गया है ।

इसी प्रकार अर्धचन्द्र की कलाओं के रूप में १. ज्योत्स्ना, २. ज्योत्स्नावती, ३. कान्ति, ४. सुप्रभा और ५. विमला नाम की शिवा रूप कलायें परिगणित की जाती हैं। यह तथ्य पटल १० के श्लोक सं० १२१८ में उल्लिखित है ।

इसी तरह निरोधिनी की भी पाँच कलायें निर्धारित हैं। इनके नाम क्रमशः १.रुन्धनी, २.रोधिनी, ३.रौद्री, ४.जातबोधा, ५.तमोपहा हैं। पहले लिखे पटल के श्लोक १२१९ में यह बात लिखी है। इस तरह ये तीनों स्थान क्रमिक रूप से एक के बाद एक भेदित किये जाते हैं ।

---

१. ख.ग.पु. जातेति पाठः ।

तत्तद्रूपो भवेदात्मा तां तां गतिमवाप्नुयात् ।

तत्रेति तेषु त्रिषु ईश्वरतत्त्वाधिष्ठितेषु स्थानेषु चरतः प्राणस्येति चरन्तं प्राणमनादृत्य संवित्प्रधानतया प्राणभूमिकां गुणीकृत्य यस्मिन्यस्मिन् स्थाने स योग्यात्मा तिष्ठति, तत्तद्रूपतामनुभूय तत्तन्मयत्वमाप्नोतीत्यर्थः ।

अथ–

निरोधिनीं भेदयित्वा ततो नादं व्रजेद्बुधः ।।३८०।।

वंशशब्दसमः शब्दस्तत्र सूक्ष्मः प्रजायते ।

सूक्ष्मत्वं पूर्वापेक्षमीश्वरतत्त्वम् ।

ततोऽपि–

भेदयेन्नादसंस्थानं ब्रह्मरन्ध्रं सुदुर्भिदम् ।।३८१।।

इस तरह प्राणचार इस प्रक्रिया में जिस क्षेत्र से हो कर चलता है और जिस स्थान पर ठहरता है, आत्मा उन उन स्थानों पर उसी भाव से भावित होता रहता है । परिणामतः वही वही गति भी प्राप्त करता है । ये स्थान ईश्वर तत्त्वाधिष्ठित माने जाते हैं । इनमें संवितत्त्व का ही प्राधान्य होता है । प्राण एक तरह से गौण रहता है । परिणामतः स्थानानुरूपता प्राप्त करता है और उन स्थानों से तन्मयभाव से जुटता भी रहता है । इसके बाद अर्थात् निरोधिनी भेदन के बाद प्रबुद्ध साधक नाद स्थान की ओर प्रस्थान करता है । नाद भेदन के समय वंश ध्वनि का सुरीला शब्द श्रुति गोचर होता है । यह शब्द एकदम सूक्ष्म होता है ।।३७९-३८०।।

यह तन्त्र की साधना यात्रा है । साधक एक एक अधः भूमियों को पार करता हुआ अब वहाँ पहुँच गया है, जो अत्यन्त सुदुर्भिद भूमि मानी जाती है । इसे ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं । यही नाद संस्थान भी माना जाता है । नाद की यहाँ विश्रान्ति होती है । इसे नादान्त पद संज्ञा से भी विभूषित कर सकते हैं ।

ब्रह्मरन्ध्र के भेदन के समय भी एक प्रकार की ध्वनि होती है । इसको शुम् शुम् के समान मानते हैं । ब्रह्मरन्ध्र को ऊर्ध्व कवाट का छिद्र कहते हैं । अत्यन्त साव-धानी पूर्वक इसका भेदन करना चाहिये । अतिशय सजगता से ही इसका भेदन किया जाना चाहिये ।।३८१।।

भिद्यतो ब्रह्मरन्ध्रस्य शब्दः शुमशुमायते ।

नादस्य सम्यक् स्थानं विश्रान्तिर्यत्र तन्नादसंस्थानं ब्रह्मरन्ध्रं सुदुर्भिदं नादान्तपदं तदेव च ब्रह्मरन्ध्रमूर्ध्वकवाटछिद्रं सुदुर्भिदं [1]सातिशयावधानैरेव भेत्तुं शक्यम् ।

एवं नादनादान्तस्थानं सदाशिवाधिष्ठितं भित्त्वा–

शक्तिमध्यगतः प्राणो वंशनादान्तसन्निभः ।।३८२।।

शक्तिभेदस्पर्शाद्वंशनादान्ततुल्यो भवति, न तु शक्तिस्थानभेदाद्वंशनादस्य मधुरध्वनिरूपस्यान्तोऽनुरणनरूपः सूक्ष्मस्तत्तुल्यो[2] भवति ॥३८२॥

अथ–

तां वै तु भेदयेच्छक्तिं दुर्भेद्यां सर्वयोगिनाम् ।
भिद्यते च सदा शक्तिः शान्तः शुमशुमस्ततः ।।३८३।।

दुर्भेदत्वं चास्याः तदनुभवाह्लादस्य स्पृहणीयतमत्वेन त्यक्तुमशक्यत्वात् शान्त इति प्रवृत्तिस्थानकरणाभिघातादेव शब्दवृत्तिः शाम्यति, इह तु शमित्वा आनन्दस्पर्शात्मतामेतीत्यर्थः ॥३८३॥

नाद और नादान्त के ये स्थान सदा शिवाधिष्ठित माने जाते हैं । ब्रह्मरन्ध्र को नाद संस्थान की संज्ञा से विभूषित करते ही हैं । इस स्थान का भेदन किया जा चुका है । इसके बाद प्राण, शक्ति स्थान में प्रवेश करता है । शक्ति के भेद का स्पर्श जिस समय होता है । स्वयं प्राण वंश नादान्त तुल्य स्पन्दनशील हो जाता है । शक्ति का धर्म ही स्फुरण है, स्पन्द है । यह स्पन्द भी नादान्त तुल्य ही कहा जा सकता है । यहाँ वंशनादान्त तुल्य शब्द प्रयोग से यह अर्थ भी निकलने की सम्भावना हो जाती है कि, शक्ति स्थान के भेद से वंश नाद की मधुर ध्वनि रूप अनुरणन रूप ही प्राण होता है । यह अर्थ उचित नहीं है ॥३८२॥

उस शक्ति का भेदन साधक करे, यह परमेश्वर का आदेश है । यह भी दुर्भेद्य ही मानी जाती है । सभी योगी इसका भेदन नहीं कर पाते । जिस समय इसका भेदन होता है, उस समय इससे शुमशुमायित शब्द सुनायी पड़ता है । यह अत्यन्त शान्त अवस्था होती है । भेदभिन्नता की स्थिति में उस समय परमानन्दानुभूति से साधक भर जाता है । उसमे उतना आकर्षण होता है कि, शान्ति पूर्वक विश्रान्ति का भाव ही वहाँ प्रधान हो जाता है । मानो आनन्द आत्मा को अपने आक्रोश में ले लेता है । यही वहाँ का शान्त भाव है ॥३८३॥

---

१. ख.पु. चातिशयेति पाठः ।   २. ख.ग.पु. सूक्ष्मतुल्य इति पाठः ।

किञ्च,

शक्तिं भित्त्वा ततो देवि यच्छेषं व्यापिनी भवेत् ।
अनुभावो भवेत्तत्र स्पर्शो यद्वत्पिपीलिका ।।३८४।।

शक्तिभेदानन्तरं यन्मन्त्रावयवरूपं वस्तु शेषमिति शिष्यमाणं तद्व्यापिनी भवेत् शक्त्यन्तसर्वाध्वव्यापनाद्व्यापिन्याख्यो मन्त्रावयवः सः । 'तच्छेषे व्यापिनी भवेत्' इति तु स्पष्टः पाठः । तत्र चानुभवः प्रशान्तशब्दव्याप्तिकत्वात् स्पर्शप्रथारूपो यद्वत्पिपीलिकेति सञ्चरन्तीनां पिपीलिकानामिवेत्यर्थः । पिपीलिका इत्यत्र नांशब्दस्य लोप ऐश्वरः ॥३८४॥

अत्रापि कलाविभागमाह–

स्थानत्रयमिदं देवि पञ्चपञ्चकलान्वितम् ।

तत्र नादस्थाने श्रीसदाशिवाधिष्ठिते

'इन्धिका दीपिका चैव रोचिका मोचिका तथा ।
ऊर्ध्वगा...॥' (स्व. १०-१२२६)

इति वक्ष्यमाणाः पञ्च कलाः, शक्तितत्त्वे व्यापिनीपदे च श्रीशिवनाथाधिष्ठिते, क्रमेण–

'सूक्ष्मा चैव सुसूक्ष्मा च तथा चैवामृतामिता ।
व्यापिनी.......................................॥' (स्व. १०-१२४२)

इति पञ्च कलाः–

'व्यापिनी व्योमरूपा चानन्तानाथा त्वनाश्रिता ।' (स्व. १०-१२५२)

भगवान् कहते हैं कि, देवि ! शक्ति का भेदन करने के बाद अब ऊपर व्यापिनी ही शेष रह जाती हैं । शक्ति के अन्त में यह तत्त्व समस्त अध्वाओं को व्याप्त कर अवस्थित होने के कारण व्यापिनी कहलाता है । इसमें पहुँचने पर पिपीलिका स्पर्श रूप सूक्ष्म स्पर्शानुभूति होती है । शक्ति की शान्ति का महाप्रभाव यहाँ तक पहुँचता है । यह स्पर्श प्रधान अनुभाव का क्षेत्र होता है । पिपीलिका में सम्बन्ध कारक का बहुवचन न रहना ईश्वर वाक् होने के कारण निर्दोष प्रयोग ही माना जाता है ॥३८४॥

इस तरह १–नाद संस्थान, २–शक्ति संस्थान और ३–व्यापिनी रूप स्थानत्रय भी पाँच पाँच कलाओं से समन्वित होते हैं । नाद में सदाशिव देव का अधिष्ठान है । इसकी कलायें निम्नलिखित हैं—१. इन्धिका, २.दीपिका, ३.रोचिका, ४.मोचिका और ५.ऊर्ध्वगा । इनका वर्णन इसी ग्रन्थ के पटल १० के श्लोक १२२६ में आया हुआ है ।

इति पञ्चैताश्च सर्वा: स्वावसरे निर्वक्ष्याम: ।

यत एवं तत:–

यत्र यत्र चरेत्प्राणस्तत्तद्रूपमवाप्नुयात् ।।३८५।।

प्राणो जीवस्तत्तदनुभवं प्राप्नोतीत्यर्थ: ।

तदनुभवाभ्यासप्रकर्षात् तु–

यत्र यत्रावतिष्ठेत तां तां गतिमवाप्नुयात् ।

तत्तदात्मैव भवतीत्यर्थ: ।

एवं च–

'समनान्तं वरारोहे पाशजालमनन्तकम् ।' (स्व. ४-४३०)

इति वक्ष्यमाणमेतत्सर्वम्–

तस्माद्वै सुप्रयत्नेन भित्त्वा याति परां गतिम् ।।३८६।।

शोभन: प्रयत्नो दिव्यकरणधाराधिरोहरूप: ॥३८६॥

शक्ति और व्यापिनी में शिवाधिष्ठान शास्त्र द्वारा स्वीकृत है । इनकी कलायें भी क्रमश: इस प्रकार हैं—

१– शक्ति की कलायें—१.सूक्ष्मा, २.सुसूक्ष्मा, ३.अमृता, ४.अमिता और ५.व्यापिनी ।

२– व्यापिनी की कलायें—१.व्यापिनी, २.व्योम, ३.अनन्ता, ४.अनाथा और ५.अनाश्रिता । इन कलाओं का वर्णन भी इसी ग्रन्थ के पटल १० के श्लोक संख्या १२३९ और १२५० में आया हुआ है । यह पहले भी कहा जा चुका है कि, प्राणचार जहाँ भी होता है, जीव उसके अनुभव से अवश्य ही प्रभावित होता है ॥३८५॥

वह अर्थात् जीव जहाँ भी अवस्थित रहेगा, यह निश्चय है कि, उसी उसी अनुभवात्मक स्थिति को प्राप्त करता है । इसमें स्थान के अनुभव का प्रकर्ष ही कारण होता है । अत: उसी तादात्म्य को प्राप्त करना सरल हो जाता है । स्वच्छन्दतन्त्र के इसी पटल के श्लोक ४३० में कहा गया है कि, वरारोहे शिवे ! "समना पर्यन्त शरीर भाव में अनन्त पाश राशि का जाल बिछा हुआ है ।" अत: इन चक्रों का भेदन कर विश्वभाव को अतिक्रान्त कर लेना आवश्यक है । इस प्रक्रिया में अध्यवसाय पूर्वक लगकर वह स्थिति प्राप्त करनी चाहिये, जिससे परागति की उपलब्धि हो सके । यहाँ प्रयत्न का तात्पर्य दिव्य करण धारा के अधिरोह की उत्कर्ष प्रकर्ष प्रक्रिया को अपनाना मात्र ही है ॥३८६॥

अत्र क्रममाह–

भित्त्वा वै व्यापिनीं देवि समनायां मनस्त्यजेत् ।
मनसा तु मनस्त्यक्त्वा जीवः केवलतां व्रजेत् ।।३८७।।

मन इत्यविकल्पं चेतः । मनसेति स्पर्शपर्यन्तस्य मन्तव्यस्य क्षीणत्वाद् अविकल्पमननमात्ररूपेण चित्तेनैव[१] तादृशमेव च मन एकाग्रताप्रकर्षात् त्यक्त्वा वेद्याभासजिघृक्षासंकोचरूपं स्वं वेदनं प्रशमय्य जीव आत्मा केवलत्वमेति शुद्धो वेदितृमात्ररूपो भवतींत्यर्थः ।।३८७।।

एवं भेदनं च पदार्थानां भावप्राप्तिवशादित्युपक्रान्तं निर्वाह्य क्रमप्राप्तामात्मव्याप्तिमाह–

जीवो वै केवलस्तत्र आत्मज्ञानक्रियान्वितः ।
बन्धनाशेषनिर्मुक्तः सत्तामात्रस्वरूपकः ।।३८८।।
समस्ताध्वपदातीतः शुद्धविज्ञानकेवलः ।
गृहणाति नापरं भावं न परं च शिवात्मकम् ।।३८९।।

व्यापिनी का भेदन कर समना में अपने मन को डुबा देना चाहिये । मन से ही मन का परित्याग करने से जीव कैवल्य प्राप्त कर लेता है । यहाँ आचार्य क्षेमराज ने मन का अर्थ अविकल्प चेतस किया है । यह एक विचारणीय बिन्दु है ।

मन इन्द्रियार्थों में विचरण करता है । इन्द्रियार्थ वैकल्पिक होते हैं । रूप, रस, गन्ध और स्पर्श तक तो विकल्प भाव उच्छलित होते ही रहते हैं । इनको पार कर लेने पर अर्थात् उक्त विकल्पों के क्षीण हो जाने पर अविकल्पमय मनन योगियों के लिये सम्भव है । मन निर्विकल्प भाव भावित हो जाय और वही मन अपना परित्याग कर दे, यह एक विलक्षण निर्विकल्पात्मिका प्रकल्पना है । ऐसा योगी को करना पड़ता है । अथवा उक्त प्रकार के दिव्य करणात्मक ऊहापोहों में व्यापृत रहने पर इस प्रकार की सांस्कारिकता का उदय गुरुकृपा से भी सम्भव है ।

इस उच्च स्तर पर पहुँचने पर एक दिव्य एकाग्रता का महाभाव उत्पन्न होना योगी साधक के सौभाग्य का विषय है । वहाँ मन अपने आप विसर्जित हो जाता है । इसे ही आप मन से मन का परित्याग समझ सकते हैं ।

वेद्याभास के ग्रहण होने का भाव वहाँ संकुचित हो जाता है । स्वात्म संवेदन का प्रशमन हो जाता है । उस समय जीवात्मा केवलत्व को प्राप्त कर लेता है । शुद्ध अनुमन्ता प्रमाता भाव से भरित हो रहता है ।।३८७।।

---

१. ख.पु. चिन्तनेनेति पाठः ।

योगपादः

एकाकिनस्तु शान्तस्य यतचित्तविरागिणः।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ॥ २४१ ॥

युक्तस्वप्नावबोधस्य तत्त्वतः शृणु षण्मुख।
यो ध्याता यच्च तद् ध्यानं तद्वै ध्यानप्रयोजनम् ॥ २४२ ॥

सर्वाण्येतानि यो वेत्ति स योगं योक्तुमर्हति।
आत्मा ध्याता मनो ध्यानं ध्येयः सूक्ष्मो महेश्वरः ॥ २४३॥

यत् परात् परमैश्वर्यमेतद्ध्यानप्रयोजनम्।
मानापानौ समं भुक्त्वा सुखदुःखे समे तथा ॥ २४४ ॥

हर्षं भयं विषादं च संत्यज्य योगमभ्यसेत्।
शून्यागारे वने रम्ये देवतायतने शुभे ॥ २४५ ॥

नदीतीरे विविक्ते वा गृहे घोरवनेऽपि वा।
प्रच्छन्ने च विविक्ते च निःशब्दे जनवर्जिते ॥ २४६॥

गुणदोषविनिर्मुक्ते निर्विकल्पे निरातपे।
स्नात्वा शुचिरुपस्थाप्य प्रणम्य शिरसा शिवम् ॥ २४७ ॥

योगाचार्यं नमस्कृत्य योगं युञ्जीत मानवः।
पद्मकं स्वस्तिकं वापि उपस्थाप्याञ्जलिं तथा ॥ २४८ ॥

पीठार्थमर्धचन्द्रं वा सर्वतोभद्रमेव वा ।
आसनं रुचिरं बध्वा ऊर्ध्वकायः समं शिरः ।। २४९ ।।

सर्वसङ्गान् परित्यज्य आत्मसंस्थं मनो गुह ।
न दन्तैः संस्पृशेद् दन्तान् सृक्विर्णीं च न जिह्वया ।। २५० ।।

किंचिदञ्चितनेत्रस्थं शिवं सम्यक् तदोच्चरेत् ।
संभावयति तत्त्वानि तन्मात्राद्यानि देहिनाम् ।। २५१ ।।

पुनर्विनाशयत्येव अस्त्रयुक्तः षडानन ।
न पृथक् हृदयं तस्य न शिरो न शिखा गुह ।। २५२ ।।

वर्मास्त्रनेत्रसहितं तस्मादेव प्रवर्तते ।
प्राणापानौ स (मे) कृत्वा सुषुम्नान्तरचारिणौ ।। २५३ ।।

तपोवृत्तिविशुद्धात्मा शिवं ध्यायेद् विचक्षणः ।
अविनाभावसंयुक्तः ज्योतीरूपं सुनिर्मलम् ।। २५४ ।।

सुसूक्ष्मं व्यापकं नित्यं निर्विकल्पं सदा बुधः ।
उत्तमा मध्यमाधमाः सगर्भास्त्रिविधा स्मृताः ।। २५५ ।।

प्राणायामांश्च तान् सर्वान् पूरककुम्भकरेचकान् ।
प्राणायामैर्दहेद् दोषान् धारणाभिस्तु किल्बिषम् ।। २५६ ।।

प्रत्याहारेण संत्यज्य ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ।
उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ।। २५७ ।।

प्राणायामो भवेदेष पूरको देहपूरकः ।
पिधाय सर्वद्वाराणि निःश्वासोच्छ्वासवर्जितः ।। २५८ ।।

संपूर्णकुम्भवत् तिष्ठेत् प्राणायामः सकुम्भकः ।
ततोर्ध्वं रेचयेत् वायुं मृदुनिःश्वाससंयुतम् ।। २५९ ।।

रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।
अभिव्यक्तानि जानीयात् स्वधर्मगुणलक्षणात् ।। २६० ।।

विद्यां कलां ततः कालं मायां विद्यां ततः परम् ।
दृष्ट्वा तु क्रमशः सर्वान् पुनरस्त्रेण भेदयेत् ।। २६१ ।।

विद्येश्वरं ततस्तत्त्वं तया सादाशिवं परम् ।
हित्वाकृष्टानि चास्त्रेण ततः सूक्ष्मं शिवं विशेत् ।। २६२ ।।

अमृतात्मा शिवः साक्षात् तस्मिन् विष्टस्तु योगवित् ।
सर्वज्ञः सर्वगः सूक्ष्मः सर्वेशः सर्वकृद् भवेत् ।। २६३ ।।

सर्वेष्वपि हि शास्त्रेषु ज्ञेयं वस्तुचतुष्टयम् ।
पशुः पाशः पतिश्चैव शिवं चेति यथाक्रमम् ।। २६४ ।।

ज्ञात्वा तु तत्त्वसद्भावं तत्र सारं तु दुर्लभम् ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि गृह्णाति न पुनस्तनुम् ।। २६५ ।।

इति सर्वज्ञानोत्तरागमे योगपादः समाप्तः

मन्त्ररूपमिदमीरितं मया सर्वथा गुरुमुखेन लभ्यते ।
गुर्वनुग्रहमृते महीतले मन्त्र एष न हि सिद्धिदायकः ॥ ३९ ॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये
द्वितीयः पटलः ॥

तृतीयः पटलः

अथेदं शरीरं स्वकीयाङ्गुलीभिर्बुधैः षणवत्यङ्गुलायाममुक्तम् ।
दिनेशाङ्गुलीभिः शरीरात् समीरोऽधिकः प्राणसंज्ञो मतो योगविद्भिः १
इह प्राणवायुं सदाभ्यासतो यो नरो न्यूनभावं नयत्येनमङ्गात् ।
समत्वं शरीरेण वा भूतलेऽस्मिन् स पूज्यो बुधैरुत्तमो योगवित्सु २

न्यासेषु दीपनीयोगमाह विद्येति । विद्यान्यासषडङ्गन्यासवदनन्यासेषु योजनीयेति । एवं कृते विद्या प्रबुद्धा भवति । एवं प्रकारेण मूलविद्या मन्त्रस्याङ्गं स्वशरीरे न्यसतः पुंसः लोकत्रयं वशमेति पापानि शाम्यन्ति सद्यः सह ॥ ३८ ॥

इदं मायामन्त्रस्वरूपं कथितं गुरुणा वा यदि लभ्यते तदा परं सिध्यति अन्यथा गुरुप्रसादमन्तरेण एष मन्त्रो न सिध्यतीति ॥ ३९ ॥

इति त्रिपुरासारसमुच्चयटीकायां द्वितीयः पटलः ।

एवं साधकानां सकलपुरुषार्थसारभूतं मन्त्रस्वरूपमुक्त्वा पुरुषार्थान्तराय परिहाराय योगाङ्गभूतप्राणायामप्रकारान् तद्विषांश्च वक्तुमुपक्रमते अथेदं शरीरमित्यादिना । इदं शरीरं पण्डितैः षडधिकनवत्यंगुलदैर्घ्यम् उक्तं यस्य शरीरस्य परिमाणं तस्यैवांगुलिमानेन । प्राणसंज्ञकोवायुः शरीराग्निर्गमस्थानाद्द्वादशांगुलीभिरधिको मतः द्वादशांगुलपर्यन्तं सञ्चरति ॥१॥

इहेति । इह भुवि यो नरः सदाभ्यासतः सदाभ्यासेन एनं प्राणवायुं शरीरान्न्यूनभावं सकलाङ्गव्यापकत्वं नयति । शरीरेण समाङ्गत्वं तौल्यं वा

चतुर्दशात्रापघने प्रधाना नाड्यः स्मृतास्तास्वपि तिस्र एव ।
इडा सुषुम्नापि च पिङ्गलाख्या मुख्या सुषुम्नैव च तासु नाडी ॥३॥
इडा नाम नाडी स्थिता वामभागे तनोर्दक्षिणे पिङ्गला नाम नाडी ।
तयोः पृष्ठवंशं समाश्रित्य मध्ये सुषुम्ना स्थिता ब्रह्मरन्ध्रन्तु याश्च ४
सुषुम्नान्तराले स्थिता चित्रनाडी युता पञ्चवर्णोज्ज्वला पञ्चदेवैः ।
तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मम मृणालान्तरालोल्लसत्तन्तुतुल्यम् ॥५

आसनाङ्गव्यापकत्वं वा करोति स योगवतां मध्येऽस्मिन् भूतले पूज्यते इति ॥ २ ॥

प्राणाश्रयभूता नाडीर्दर्शयति चतुर्दशेति । तदुक्तं नाडीनामाश्रयः पिण्डो नाड्यः प्राणस्य आश्रय इति । अस्मिन् शरीरे चतुर्दश नाड्यः प्रधानीभूताः सन्ति अपि चतुर्दशसु मध्ये चतस्रः प्रधानाः स्मृताः ॥ ३ ॥

तासां तिसृणां कथयति । इडेति इडा पिङ्गला सुषुम्ना चेति तास्वपि तिसृषु मध्ये सुषुम्नैव प्रधानीभूता । चतुर्दशनाडीनां नामानि यथा । इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च सरस्वती । गान्धारी हस्तिजिह्वा च सुपूषा च यशस्विनी ॥ अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी चित्रिणी तथा । विश्वोदरी विश्वमुखी व्याप्ता ह्येता चतुर्दश ॥ एतास्वपि तिस्रो मुख्याः यास्वपि योगः प्रतिष्ठितः तास्वपि सुषुम्नैव मुख्या सा च द्वादशान्तं पृष्ठवंशं समाश्रित्य सकलाधारत्वेनाधोमुखी ऋजुभूतातिष्ठति । आधारो नाम पद्मस्थानात् द्व्यगुलादूर्ध्वं मेढ्राद्द्व्यंगुलादधोभागे चतुरंगुलायामविस्तारं अंगुलोन्नतं त्वगादिधातुभिर्वेष्टितं चतुर्दलात्मकं पण्डराकारं पद्मं तत्कर्णिकामध्ये त्रिकोणायोनिः तन्मध्ये सकलप्रपञ्चनिमित्तोपादानभूता कुण्डल्याख्या चिन्मयी शक्तिः त्रिगुणितादिरूपेण सूर्येन्दु वैश्वानराणां मूलभूता भ्रमति या त्रिकोणमुत्थिता सुषुम्ना नाम नाड़ी वीणादण्डाख्यपृष्ठवंशस्य पुरोभागमवलम्ब्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तम् ऊर्ध्वाकारा तिष्ठति । तथात्र तन्त्रचूड़ामणिः । मेरुदण्डे वहिः पार्श्वे चन्द्रसूर्याग्निमस्तके । किम्वा मध्ये-- सुषुम्ना सन्निविष्टा च तन्मध्ये चित्ररूपिणी । तत्रैव ग्रथितं पद्मं मूलादिपद्म-

ब्रह्मसूत्रमिदमेव देहिनां जीवभूतममृतैककारणम् ।
यद्वदन्ति मुनयः पुरातना दिव्यमार्ग इति भव्यचेतसः ॥ ६ ॥

पञ्चकम् । कलिकाकाररूपेण डाकिन्याद्यावलम्बितम् । मूलद्वारं समाच्छाद्य स्थिता नागस्वरूपिणी । वायुना भिद्यते मुक्तं दृढं चित्रा नयेत्ततः । तच्छ्वासोज्वलकामस्य शिखयाऽतिसमुज्ज्वला । प्रतिचक्रप्रबुद्धा सा जीवात्मानं परे कुले । नियोजयति तद्योगादमृतं क्षरते चिरम् । व्योम प्रोद्भिद्य नासाग्रे गतौ चन्द्रदिवाकरौ । अधोचक्रं महापद्मं क्रोडीकृत्य सुषुम्नया । व्याघुट्य नासिकामध्यं गतं चित्रा तु तद्गता । ऊर्ध्वं भित्त्वा तु लिङ्गं वै इतरान् पुष्करान् ततः । वहीरुद्धमनाकांक्षाकांक्षिणी मोक्षदायिनी । जीवनांहष्टसम्बद्धा स्थिरा परमसन्निधौ एतद्भेदं विजानाति भित्त्वा याति परं पदम् । इत्यादि बहुशः । योगार्णवेऽपि । सुरशृङ्गाटपार्श्वेन तेजैव सव्यतः क्रमात् सूर्याचन्द्रमसौ नाड्यो गते नासाद्वयावधि । तन्मध्ये द्वितीयं भित्त्वा सुषुम्ना पद्मकोटरे । ब्रह्मरन्ध्रावधिर्याता भित्त्वा व्योम सुरालयम् । सुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं कुण्डलीशक्तिरुज्ज्वला । निद्रावशगता देवी प्रसुप्तभुजगोपमा । तत्त्रिकोणस्थ वामदक्षिणकोणयोः सम्भूते सुषुम्नाया वामदक्षिणभागे इडापिङ्गले स्थिते । तयोर्मध्ये इडा नाम नाडी चापाकृतिर्भूत्वा लिङ्गमूलस्थाने सुषुम्नामाश्लिष्य दक्षिणभागं गता तदाकारां पुनरपि नाभिस्थाने वामभागं गता । तदा पुनरपि हृदयस्थानमाश्लिष्य दक्षिणभागं गता । तदा करौ पुनरपि जानुमूलमाश्लिष्य वामनासापुटं गच्छति । एवं दक्षिणभागसम्भूता पिङ्गला सुषुम्नामाश्लिष्य दक्षिणनासाविवरं गच्छति । सुषुम्नामूलपुरोभागादुत्थिता आजिह्वान्तं सरस्वती नाम नाडी स्थिता । केचित्तु त्रयं वर्णतति । एताः सुषुम्नास्तिस्रश्च यासु योगः प्रतिष्ठितः । ताश्च नासापुटद्वन्द्वब्रह्मरन्ध्रविनिर्गताः । सरस्वत्यादिचत्वारो मुखरन्ध्रविनिर्गताः । तास्वेका शब्दजननी अन्या स्वरसवाहिनी । अपरा रसनाधारा परा तोयवहा शिवा । अन्याः षट्नेत्रकर्माङ्गमेदोद्वारविनिर्गताः । शङ्खिनी नाभिसम्बन्धा या मांतुर्हृदि रुध्यते । यया

इडायां चरत्येषं शीतांशुमाली
अतो वामभागेऽमृतं सम्प्रदिष्टम् ।
रविः पिङ्गलायां चरत्येष तस्माद्
विषं दक्षिणो भाग उक्तो मुनीन्द्रैः ॥ ७ ॥

जानीयादुदयं बुधः स्वजठरे कन्देऽशरीरे नृणाम्
घ्राणात्तिग्मकराङ्गुले खलु लयं सन्ध्ये च पूर्वापरे ।
उत्पत्तिश्च लयश्च सन्ततमधोवृत्ति निशां वासरम्
चोर्ध्वां वृत्तिमधस्तथा हिमकर चोर्ध्वां दिनेशं गतिम् ॥८॥

गर्भगतः पिण्डः पुष्यतेऽन्नरसादिभिः । एताभ्य एवं नाडीभ्यः शाखोपशाख-प्रकारेण सार्द्धलक्षत्रयसंख्यानां नाडीनां सम्भवः । कुत्र का नाडी तिष्ठति इति शिष्याकांक्षायमाह इडेति शरीरस्य वामांशमाश्रित्य इडा नाम नाडी दक्षिणभागं पिङ्गला तयोर्नाड्योर्मध्ये देहस्य पृष्ठवंशमाश्रित्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं सुषुम्ना अवस्थितेति । सुषुम्नाया अभ्यन्तरे चित्रा नाडी स्थिता पञ्चभिर्वर्णैः श्वेतरक्तादिभिरुज्ज्वला पञ्चभिर्देवैर्ब्रह्माविष्णुरुद्रेश्वरसदाशिवैः संयुक्ता । तदुक्तम् । ब्रह्मा जनार्दनो रुद्र ईश्वरश्च सदाशिवः चित्राख्यनाड्यन्तःस्थाश्च पञ्चभूताधिदेवताः ॥ ४-५ ॥

ब्रह्मेति । इदमेव ब्रह्मसूत्रं शरीरिणां प्राणभृतां जीवभूतम् अमृतैककारणम् अस्मिन्नेव ज्ञायते मरणं न चरतीत्यर्थः । यद्ब्रह्मसूत्रं प्राचीनां मुनयो दिव्यमार्ग इति कथयन्ति निर्वाणोपयोगी स एव मार्ग इत्यर्थः ॥ ६ ॥

इडायामिति । एष शिशिरकिरणो वामे इडासंज्ञायां नाड्यां चरति तेन वामभागेऽमृतमुक्तं पिङ्गला वामादिभ्यश्चरति सा च दक्षिणभागमाश्रितेति स भागो विषसंज्ञकः आदित्यस्य खेचरत्वात् वायुनियमेन सिध्यतीति ॥ ७ ॥

तस्योत्पत्तिविनाशज्ञानमाह जानीयादिति । बुधः अशरीरे वायोर्नृणां कन्दे मूलभूते आधारे चक्रे उदयम् उद्भवं जानीयात् । तथा आधारचक्रे

तुषारांशुनाडी प्रपन्ने तु देवे तदा शान्तिकादीनि कर्माणि कुर्यात् ।
बुधो रौद्रकर्माणि मार्त्तण्डनाडीमुभे मिश्रकर्माणि नाड्यौ प्रपन्ने ॥ ९ ॥
भूतानमुदयं द्वयोरपि बुधः संलक्षयेत् पक्षयो-
स्तत्राधो वसुधोदयं निशितधीर्घ्राणस्य दण्डस्पृशि ।
देवेऽधःस्पृशि वारिणो हुतवहस्योर्ध्वं गते तूक्देयम्
तिर्यक्संस्पृशि मारुतस्य परितः स्पृष्टे मरुद्वत्मनः ॥ १० ॥
वश्यस्तम्भनयोः प्रशस्त उदयो भूमेर्जलस्योदयः
शस्तः शान्तिकपौष्टिकादिषु शुभेष्वह्नाय वह्नेः पुनः ।
शत्रोर्मारणदारणादिकरणेषूच्चाटनोच्छासयोर्वायोः
शान्तिकनिर्विषीकरणयोर्व्योम्नो हितश्चोदयः ॥ ११ ॥

गुदोपरिलिङ्गाधःस्थिते वायुरुत्तिष्ठति घ्राणाद्वहिर्द्वादशांगुले विनश्यतीत्यर्थः । तदेव स्थानद्वयं पूर्वापरे सन्ध्ये कन्दात् पूर्वसंख्या घ्राणे द्वादशांगुलं वहिर्याति । पश्चादेतीति स्थानद्वयम् उत्पत्ति लयं विनाशं च ते एव ज्ञातव्ये । आधारेति । वायोरधोगमनं निशां जानीयात् ऊर्ध्वगमनं वासरं दिवसं जानीयात् । उक्तं हि अहरेव प्राणो रात्रिरपान इति तथाधोवृत्ति चन्द्रं जानीयात् ऊर्ध्वं गमनमिति । अतएव योगार्णवे वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रः शोषेत्यूर्ध्वमुखोरविरिति ॥ ८ ॥

केन वायौ कानि कर्माणि कर्त्तव्यानीत्याह तुषारांशुनाडीमिति तुषारांशुनाडीं इडां गते वायौ शान्तिजनकानि कर्माणि कुर्यात् । सूर्यनाडीं पिङ्गलां गते रात्रौ रौद्राणि दारुणानि कर्माणि कुर्यात् । चन्द्रमसः शीतलांशुत्वात् सूर्यस्य खरकरत्वादिति भावः । उभयनाडीस्थे वायौ शशिकानि रौद्राणि च कर्माणि कुर्यात् ॥ ९ ॥

भूतानामिति । द्वयोरपि पक्षयोः शुक्लकृष्णायोर्भूतानां पृथिव्यप्तेतेजीवाय्वाकाशानाम् उद्भूयं सलक्षयेत् अवधारयेत् । तत्र भूतेषु मध्ये पृथिव्या उदयं घ्राणमध्यदण्डते वायौ यदा प्रशस्यते दण्डाकारगतिर्भवति तदा

धरणेरुदयो गदार्दितानाम्
यदि दूतः समुपेत्य पृच्छतीह ।
सहसा नहि रोगजा प्रबाधा
प्रशमं याति चिकित्सितापि सम्यक् ॥ १२ ॥
जलोदये व्याधिरुपैति शान्तिं मृत्युर्भवत्येव वसूदये च ।
तथोदये चापि समीरणस्य व्योम्नोऽचिरेणैव रुजां विनाशः ॥१३॥
देवे दक्षिणभागगेऽथ पुरुषो रोगातुरो दक्षिणे
स्थित्वा पृच्छति पृच्छकः स पुरुषो जीवत्यरोगश्चिरम् ।
वामायां तु रुजाकुलीकृततनौ वामाश्रिते चेश्वरे
वामा पृच्छति चेत् स्थिता गतगदा वामाचिरं जीवति ॥ १४ ॥

भूमेरुदयं जानीयात् । देवे वायौ अधःस्पृशि सति वारिणो जलस्य उदयं जानीयात् ऊर्ध्वं गते वायौ हुतवहस्याग्नेरुदयं जानीयात् । तिर्यक् पार्श्वद्वयं संस्पृशि वायोरुदयं जानीयात् । समस्तनासारन्ध्रे व्यापके वायौ वहति सति मरुद्वर्त्मन आकाशस्य उदयं जानीयात् ॥ १० ॥

एतज्ज्ञानफलमाह वश्येति । भूमेरुदये वश्यजनकं स्तम्भजनकञ्च कर्म कुर्यात् । जलभूतस्योदये सति शान्तिजनकं तुष्टिजनकञ्च कर्म कुर्यात् । झटिति स तु मारणादिजनके कर्मणि वह्नेरुदयः प्रशस्तः । शत्रोर्देशोन्मूलने नगरोच्छेदे च वायोरुदयः प्रशस्तः । निर्विषीकरणसान्त्वने च आकाशस्योदयः प्रशस्तः ॥ ११ ॥

प्रश्नमाह धरणेरिति । पृथिव्या उदये सति नैरुज्यममुकस्य भविष्यति दूत आगत्य पृच्छति तदा रोगजा पीडा सद्यः कृतप्रतिक्रियापि हठेन शान्तिं नयतीति वक्तव्यमित्यर्थः । जलस्योदये सति यदि पृच्छति तदा व्याधिः शान्तिं याति । वसूदयेऽग्नेरुदये यदि पृच्छति तदा रोगार्त्तस्य मृत्युर्भवति । वसुहुताशनमिति विश्वः । वायोरुदये यदि पृच्छति तदा मृत्यु-

देवे गते पृच्छति वामभागं स्थित्वा नरो दक्षिणतो यदीह ।
व्यत्यासतोऽस्मादपि कृच्छ्रसाध्यं वदन्ति सन्तः खलु रोगजातम् १५
अन्तर्गते पृच्छति पृच्छकश्चेद्देवे नरो जीवति वीतरोगः ।
तेनैव रोगेण बहिर्गतेऽस्मिन् परेतराजस्य पुरं प्रयाति ॥१६॥
सर्वेषु कार्येषु यदीश्वरेऽस्मिन् अन्तर्गते वाञ्छितसिद्धयः स्युः ।
बहिर्गतेऽमङ्गलमीश्वरेऽपि शुभाशुभं कर्मफलं तु विद्यात् ॥१७॥
आरभ्य दर्शप्रथमामुदेति वामे पुटे त्रीणि दिनानि देवः ।
वामेतरे त्रीणि ततो दिनानि पूर्णा तिथिर्यावदथैवमेव ॥१८॥
अथारभ्य शुक्लान्यपक्षादिभूताम् तिथिं त्रीणि देवो दिनान्यभ्युदेति ।
पुटे दक्षिणे त्रीणि वामे तु यावत् कुहूरेवमेवं समालक्षयेन्ना ॥१९॥

रित्यर्थः । आकाशोदये यदि आगत्य पृच्छति तदा त्वरयैव रोगाणा विनाशो भवति ॥ १२-१४ ॥

प्रकारान्तरमाह । देवे वायौ दक्षिणां सङ्गते सति तत्रैव स्थित्वा दूतो यदि पृच्छति तदा रोगार्त्तो जनो नीरोगः सन् बहुशतत्रयं जीवति। स्त्रियां रोगगतायां वामभागगतो वायुर्भवति तत्राश्रितो दूतः पृच्छति तदानीं रोगात् सा चिरं जीवति इति ॥ १५ ॥

देव इति । वामप्रदेशं गते वायौ दक्षिणांशं गत्वा दूतो यदि पृच्छति तदा कष्टसाध्यं नैरुज्यं वक्तव्यम् । दक्षिणगे वायौ वामभागगः पृच्छति तदा कष्टसाध्यं नैरुज्यं वदेत् । अन्तर्गत इति । अभ्यन्तरं गते वायौ यदि पृच्छकः पृच्छति तदा नीरोगी जीवति । घ्राणाद्बहिर्द्वादशांगुलाद्बहिर्गते वायौ यदि पृच्छति तदा तेनैव रोगेण यमालयं रोगी यातीति । कार्यान्तरे तत् प्रयोजनं कथयति । यदीश्वरे वायौ अन्तर्गते अत कार्ये आकांक्षितसिद्धिर्भवति बहिर्गते द्वादशांगुलादधिकं गते सर्वकार्याणि नश्यन्तीति । कति दिनानि कुत्र तिष्ठतीति कथयति ॥ १६-१७ ॥

एकस्य पक्षस्य विपर्ययेण रोगाभिभूतिर्भवतीह पुंसाम् ।
तयोर्द्वयोर्बन्धुसुहृद्विपत्तिः पक्षत्रये व्यत्ययतो मृतिः स्यात् ॥२०॥

यदात्मनः कालवशात् समीरणो
विपर्युदेति प्रकृतिं विहाय सः ।
तदा निरुध्य श्वसनं निपीडयेद्
यथा स्थितं पक्षमुपैति चात्मनः ॥ २१ ॥

द्वावेव धत्तः सकलश्च कालं दिवाकरः कैरवबान्धवश्च ।
भोक्त्री सुषुम्ना सकलस्य चास्य कालस्य दोषादिवसात्मकस्य २२

आरभ्येति । दर्श एव प्रथमा तिथिर्यस्याः प्रतिपदः सा दर्शप्रथमा प्रतिपत् तेन शुक्लप्रतिपदादितिथित्रये वामे चतुर्थ्यादि दक्षिणे सप्तम्यादि वामे दशम्यादि दक्षिणे त्रयोदश्यादि वामे कृष्णप्रतिपदादि दक्षिणे चतुर्थ्यादि वामे सप्तम्यादि दक्षिणे दशम्यादि वामे त्रयोदश्यादि दक्षिणे । अथेत्यनन्तरं शुक्लान्यपक्षादिभूतां कृष्णप्रतिपत्तिथिमुपक्रम्य त्रीणि दिनानि दक्षिणभागे वायुरुदेतीत्यादिसंख्या उक्ता एवं ना पुरुष उदरं लक्षयेत् ॥ १८-१९ ॥

एकस्येति यद्येकत्र पक्षे वायोर्वैपरीत्यं भवति तदा तस्य पुरुषस्य रोगजनितोऽभिभवो भवति । शुक्लप्रतिपदादिनत्रयं यावद्वायुर्वामपुटे सञ्चरति तत्र यदि दक्षिणपुटे भवति एवं पंचदशदिनपर्यन्त यदि व्यत्ययो भवति तदा रोगाभिभूतिर्भवति मासमात्रं वैपरीत्येन सुहृदां विपत्तिः पंचचत्वारिंशद्दिनानि यावद्व्यत्ययो तस्य पुरुषस्य मरणं भवतीति वायोर्वैपरीत्ये रोगादिकं भवतीति स्वाभाविकी गतिः ॥ २० ॥

विपरीतोदये शुभोदयः कथं स्यादित्याह यदेति । स्वकीयादृष्टवशाद्वायुर्वैपरीत्ये उदेति तदादिबोधं कृत्वा श्वासं पीडयेत् यथा पुटान्तरं गच्छति ॥ २१ ॥

द्वावेवेति । कुमुदबन्धुश्चन्द्रः सूर्यश्चासौ सकलं कालं धत्तः दिवारात्रिरसात्मकस्य रात्रिन्दिवोपलक्षितस्य कालस्य भोक्त्री भक्षिका सुषुम्ना परं

ततः क्रमेणैव विशुद्धनाडीपथान्तरः प्राणसमीरणस्य ।
शनैः शनैः संयमने प्रयत्नं यथाविधानं विदधीत धीरः ॥२३॥
शीतांशुमार्गेण शनैः समीरमापूरयेत् स्वोदरमादरेण ।
विकारमात्राभिरपेततन्द्रः कालाग्निमूलार्पितचित्तवृत्तिः ॥२४॥
ततो धारयेन्मारुतं शुद्धचेताश्चतुः षष्टिमात्राः समापूरितं तम् ।
बहिर्भास्वता रेचयेन्मन्दमेनं तदर्द्धाभिरन्तर्निरुद्धं तु ताभिः ॥ २५ ॥
विपरीतमतो विदधीत बुधः पुनरप्यथ तद्विपरीतमिति ।
अमुना विधिना सुमनाः सततं मरुतो विदधीत सुसंयमनम् ॥२६॥
प्रस्वेदं जनयति यः प्राणायामेषु सोऽधमः प्रोक्तः
कल्पोमध्यः पुंसां भूमित्यागं तनोस्तनोति परः ॥ २७ ॥

मान्या नाडीभोक्तृत्वं नाम चित्कलासमवेतस्य तस्योपाधितया रूपत्वमापाद्य सर्वस्वामिभावकत्वमित्यर्थः ॥ २२ ॥

तत इति । सुषुम्नैव भोक्त्री तदा क्रमेण विशोधितनाडीमार्गान्तरः सन् प्राणवायोः शनैः शनैः संयमने नियमे प्रयत्नं यथा कथितप्रकारेण कुर्वीत ॥ २३ ॥

तमेव प्रकारं कथयति शीतांशुमार्ग इति । शीतांशोश्चन्द्रस्य वर्त्मना वामनाड्या वायुभिः स्वकीयमुदरं विकारमात्रया षोडशमात्रया पूरयेत् । अपेता तन्द्रा निद्रा यस्य सः कालाग्निमूलाग्निमूलार्पितचित्तवृत्तिः । कालाग्नि-मूले मूलाधारेऽर्पिता चित्तवृत्तिर्व्यापारो येन ॥ २४ ॥

तत इति । पूरितं वायुं चतुष्षष्टिमात्रापर्यन्तं धारयेत् तस्य गतागतं विरोधयेत् भास्वता सूर्यमार्गेण दक्षिणया शनैस्तदर्द्धाभिर्द्वात्रिंशन्मात्रा-भिरभ्यन्तरे निरुद्धं तं वायुं रेचयेत् त्यजेत् ॥ २५ ॥

विपरीतमिति । अतः प्रकृताद्विपरीतं विदधीत कुर्यात् । पुनरपि तद्विपरीतं प्रकृतक्रमेणादिकं पुनरपि तद्विपरीतम् एवमभ्यसेत् अमुना प्रकारेण मरुतो वायोर्नियमं न कुर्यात ॥ २६ ॥

तावद्विदधीत बुधः प्राणायामं समाहितो विधिवत् ।
यावत् सम्भवति भुवि प्राणायामस्योत्तमस्य गुणः ॥ २८ ॥

अयं प्राणायामः सकलदुरितध्वंसनकरो
विगर्भः प्रोक्तोऽसौ शतगुणफलो गर्भकलितः ।
जपध्यानापेतः स तु निगदितो गर्वरहितः
स गर्भस्तून्मुक्तो मुनिपरिवृतैर्योगनिरतैः ॥ २९ ॥

शुचिः प्राणायामान् प्रणवसहितान् षोडश वशी
प्रभाते सायञ्च प्रतिदिवसमेवं वितनुते ।
द्विजो यस्तं भ्रूणप्रहरणकृतांह्योऽभिकलितम्
पुनन्त्येते माजादिह दुरिततूलौघदहनाः ॥ ३० ॥

त्रायन्त्यमी षड्भिरपीह मासैर्जन्मान्तरोपार्जितपापपुञ्जान् ।
संवत्सराद्ब्रह्मपदं तदेकं प्रकाशयन्त्येव यदच्युताख्यम् ॥३१॥
इह रेचकपूरकौ विहाय स्थिरधीः कुम्भकमेव केवलं यः ।
सततं कुरुते मनोजवत्वं लभते वीतजरामयः स मर्त्यः ॥३२॥
न हि तस्य सुदुर्लभं त्रिलोक्यामिह यः केवलं कुम्भके निषण्णः ।
अणिमादिगुणाष्टकं करस्थम् ननु तस्यैव निरस्तमृत्यु भीतेः ॥३३॥
राजदन्तयुगलादिमस्पृशन् सन्निधाप्य रसनां तदन्तिके ।
काकचंचुपुटमारुतं पिबेत् प्राणसंयमनमेतदुत्तमम् ॥ ३४ ॥

प्रस्वेदमिति । अयं सुगमः ॥ २७-२८ ॥

अयमिति । गर्भो गर्भशून्यः प्राणायाम उक्तः सन् सकलदुरितानि विनाशयति गर्भेण सहितोऽयं शतगुणफलसहितः कथितः विगर्भापेक्षया को विगर्भः कः सगर्भः इत्याकांक्षायामाह जपेति । जपैर्ध्यानैश्च शून्यो यः गर्भरहितः ताभ्यां युक्तो यः सगर्भः कथितः ॥ २९ ॥

शुचिरित्यादि । चतुष्टयं सुगमम् ॥ ३०-३३ ॥

द्विकचंचुसमीरकं शनर्धयतः सम्परिकृत्य सन्ध्ययोः ।
श्रमदाहगरोदरामयज्वरगुल्माः प्रशमं प्रयान्ति च ॥ ३५ ॥
उभयोरपि सन्ध्ययोर्मुहूर्त्ते पिकधातुर्धयतस्त्रिमासमात्रम् ।
सरसं द्विकचंचुगन्धवाहं भुवि सारस्वतसिद्धिरुत्तमा स्यात् ॥३६॥
विषमुग्रमुदग्रवीर्यभाजां प्रविनाशं समुपैति पन्नगानाम् ।
किमु वृश्चिककीटलूतकानामिह काकोलमुखानिलस्य पानात् ॥३७॥
द्विकचंचुसमीररगं नरः सरसं यः परिकृष्य सन्ध्ययोः
कुरुते निजकुण्डलीमुखे क्षयरोगं स विमुच्य जीवति ॥ ३८ ॥
द्विकचंचुसमीरणं नरो यः पिवतीहानिशमेव वीततन्त्रः ।
भवति ध्रुवमेव तस्य वर्षाच्छ्रवणं दर्शनमप्यतीव दूरात् ॥ ३९ ॥
बहुधा कथितैर्मुहुः किमेभिर्द्विकचञ्चवा तु समीरणस्य पानात् ।
जरसा सह नाशमाशु याति प्रबलं मृत्युकृतं भयं नराणाम् ॥४०॥

राजदन्तेति। राजदन्तयुगलद्वयस्यादिमस्पृशन् तेषाम् अन्तिके समीपे जिह्वां सन्निधाप्य काकचंचुपुटेन वायुं पिवेत्। काकचंचुपुटवन्मुखं कृत्वा पिवेदित्यर्थः। मध्यभूतदन्तचतुष्टयं राजदन्ताः एतदुत्कृष्टं वायोर्नियमनमिति ॥ ३४ ॥

द्विकेति। द्विकचंचुभ्यां समीरणं वायुं धयतः पिवतः धेट् पा पाने। द्वाभ्यां ककाराभ्यां लक्षितो द्विकः काकः श्रमदाहं गरोविषम् उदरामयम् उदररोगः ज्वरः गुल्म इत्याद्याः प्रशमं प्रयान्ति ॥ ३५ ॥

उभयोरिति। उभयोः प्रातः सायं सन्ध्ययोर्मुहूर्त्ते दण्डद्वयं यावत् प्रहरत्रयमात्रं वा कं श्मश्रु तस्य धातुः धर्त्तुः पुंसः काकचंचुपुटमारुतं पिवतः सारस्वतसिद्धिर्भवति सन्ध्यामुहूर्त्तमात्रं प्रहरत्रयं वेत्ति व्यवस्थितविकल्पार्थः ॥ ३६ ॥

विषमिति। काकोलः त्रयं सुगमम् ॥३७-४०॥

जिह्वां कृत्वाऽनाकुलस्तालुमूले दन्तैर्दन्तान् गाढमापीडयित्वा ।
मन्दं मन्दं यः पिबेद्गन्धवाहं सौधैः पूरैः साकमन्तः स्पृशद्भिः ॥४१॥
षण्मासाभ्यासेन रोगैरशेषैः पातेभ्योऽसौ मुच्यते साधकेन्द्रः ।
अब्दादेकाद्विश्रसां मृत्युदूतीं जित्वा भूमौ दीर्घकालं स जीवेत् ॥४२॥
वर्षत्रयाभ्यासवशादतीतमनागतं वेत्त्यलिनीलकेशः ।
विषं न देहे क्रमते तदीये दष्टे सुघोरैरपि पन्नगेन्द्रैः ॥ ४३ ॥
न कृत्रिमं स्थावरजङ्गमं वा विषं किमन्यैरपि कालकूटैः ।
गुणाष्टकं कालवशादुपेत्य महीतले क्रीडति भैरवो वा ॥ ४४ ॥
या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगताहारनीहारगौरी
सौधीं धारां नभोऽम्भोरुहकुहरविधोः संस्रवन्तीं वहन्ती ।
तस्या वज्राख्यनाड्याः खगमुदरदरीमध्यगं या विदध्यात्
तस्या ब्रह्माण्डभाण्डप्रलयमपघनं स्याद्घनं मृत्युमृत्योः ॥ ४५ ॥

जिह्वामिति । तालुप्रदेशे जिह्वां योजयित्वा उपरिस्थदन्तपङ्क्त्याऽधो दन्तावलि आपीड्य सौधैः पूर्वमुखावस्थितैः सह गन्धवाहं वायु पिबेत् अन्यत् सुगमम् । प्रकारान्तरमाह जिह्वामिति । सौधैर्मुखान्तर्गतरसैः विस्रसां जरां कृत्रिमविषं नारिकेलमिश्रितकर्पूरं स्थावरं हिमशैलजादिकं जङ्गमं पार्वतीयं व्याघ्रनाभिजन्यं गुणाष्टकम् अष्टसिद्धिर्भैरवावतारार्थे वाशब्दः ॥ ४१-४४ ॥

या मुण्डेति । सुषुम्नान्तर्गताया वज्राख्यनाड्या उदरमेव दरी कन्दरा तन्मध्यवर्त्तिनं खगं वायुं यो विधानं करोति तस्य पवनं शरीरं मृत्युमृत्योर्घनं मुद्गरं भवति । मृत्युर्यमः तस्य मृत्युर्नाशकः तस्य लोहमुद्गरो भवति । घनः स्याल्लोहमुद्गर इत्यमरः । सा का मुण्डाधारदण्डाधारदण्डान्तरविवरगर्त्ता मुण्डस्याधारभूतो दण्डः पृष्ठवंशात्मकः तदन्तर्गतसुषुम्ना तन्मध्यवर्त्तिनमित्यर्थः । कीदृशाह्वे हिमवच्छुभ्रामृतधारां वहन्ती धारयन्ती आकाशदेशावस्थितपद्मा-

मूर्च्छां गतो हरति रोगसमूहमध्यारुद्धः
करोति गगने गमनं नराणाम् ।
वातो मृतो वितनुतेऽमरतां समस्त-
मभ्यासतः सुलभमेव समीरणस्य ॥ ४६ ॥

अथ पार्ष्णिनरुद्धकम्बुर्ना ध्वजमूलस्थितसव्यपादपार्ष्णिः ।
ऋजुकायशिरोधरो यतात्मा विषयेभ्यो विनिवर्त्तितेन्द्रियाश्वः ॥४७॥

काकीचञ्चवग्रहृष्टैर्मुहुरुदरदरीं पूरयित्वा समीरैरस्तुष्टा-
भ्यामुभ्यां नररिपुविवरे तर्जनीभ्यां च नेत्रे ।
नासारन्ध्रं निरुध्य स्थिरविमलमतिर्मध्यमाभ्यामथास्य-
मन्याभिर्नातिगाढं कमलजनिलये स्थापयेन्मानसं स्वम् ॥४८॥

म्बन्तरवर्त्तिनोविधोश्चन्द्रस्य क्षरन्तीम् तथाच यः सुषुम्नान्तर्गतवायुं निरोध-यति तस्य मरणं न भवतीत्यर्थः ॥ ४५ ॥

मूर्च्छामिति । मूर्च्छा निश्चेष्टत्वे सति इति यावत् । अद्धा तत्रेन रोग-संघातं निवारयति । बद्धः सन् नाद्यन्तरे निरुद्धः आयत्तः सन् मनुष्याणाम् आकाशगमनं निराधारसंचारं करोति मृतः मनसा सह याति स्वाभीष्टदेशं तथा विलीनः अमरताम् अमरणं नयति । तथाच मूर्च्छितो हरति व्याधिं निहन्यान्मरणं मृतः । बद्धः खेचरतां कुर्यात् वशो वायुश्च भैरवि ॥ ४६ ॥

प्रकारान्तरमाह तथेति । ना पुरुषः स्वीयमानसं कमलजन्मनो ब्रह्मणो निलये आधारकमलेऽवस्थापयेत् । कीदृक्पार्ष्णिना एकपादगुल्फेन निरुद्धः कम्बुनिरुद्धः कम्बुनिरुद्धगुदमार्गो येन सः ध्वजमूले लिङ्गमूलेऽवस्थापिता अपरपादपार्ष्णियेन सः । ऋजुकायः अवक्रशरीरः यतात्मा इन्द्रियमेव दुर्द्धरत्वादश्व इवाश्वः ॥ ४७ ॥

काकीति । काकवधूमुखेनाकृष्टैर्वायुभिरुदरदरीं पूरयित्वा करद्वयस्यांगु-ष्ठाभ्यां नररिपुविवरे वक्ष्यमाणं नरो अर्जुनः तस्य रिपुः कर्णः कर्णविवर

यथाशक्त्याभ्यासं प्रतिदिवस मेवं विदधतः
सुषुम्नान्तश्चायं प्रवरति शनैर्देहपवनः ।
तदा नादो नैजो भवति सहसानन्दजननः
क्रमाद्वीणावादिप्रहतमृदुवीणारवशयः ॥ ४९ ॥

आदौ मत्तालिमालागलपथविगलत्तारझङ्कारहारी
नादोऽसौ वंशिकांस्यानिलभरितलसद्वंशनिस्वानतुल्यः ।
घण्टानादानुकारी तदनु जलनिधिध्वानधीरो गभीरो
गर्जं पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्त्तते ब्रह्मनाड्याः ॥ ५० ॥

विजिते भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितप्रणादः ।
अणिमादिगुणा भवन्ति तस्यामितपुण्यस्य महासुखास्पदस्य ॥५१॥

सुरराजतनुजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकाङ्गुलीद्वयेन ।
जलधेरिव धीरनादमन्तः प्रसवन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः ॥५२॥

परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाधीशतनूजवैरिजातम् ।
सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसम्पत्तिरपेतकल्मषस्य ॥ ५३ ॥

शृङ्गाण्यङ्गुलिभिर्निरुध्य विधिवत्कोदण्डयोः पण्डितो
मध्ये बद्धमरुन्निरुध्य वृषभश्रेष्ठश्च षष्ठेन्द्रियम् ।

इत्यर्थः । तर्जनीद्वयेन नेत्रद्वयं मध्यमाभ्याम् अंगुलीभ्यां नासापुटं निरुध्य अन्याभिश्चतुर्भिर्मुखं निरुध्य ॥ ४८ ॥

यथेति । एवमनेन कथितप्रकारेण प्रतिदिनमभ्यसतः पुंसः सुषुम्नाभ्यन्तरे अथं वायुः संचरति यदि तदा सततानन्दजनको ब्रह्मप्रदो नाद उत्पद्यते क्रमेण पुनर्वीणासमरवो भवति वीणावादिप्रकृतत्वेनातिशयमधुरध्वनिरिति । द्वयं सुगमम् ॥ ४९-५१ ॥

सुरराजेति । सुरराज इन्द्रः तत्तनुजोऽर्जुनः तद्वैरी कर्णः तत्र स्वहस्तद्वयांगुलिद्वेन निरुध्य समुद्रस्येव गभीरं शब्दमभ्यन्तरे प्रसरन्तं शृणोति मर्त्यः तस्यापगतपाप्मनः गुणावाप्तिर्भवति मोक्षप्राप्तिर्भवतीत्यर्थः ॥ ५२-५३ ॥

साक्षात्तत्क्षणमेव पश्यति शनैस्त्रयन्तगीतं परम्
ज्योतिस्त्रैपुरमङ्कमुक्तशशभृल्लक्षाभलक्षप्रभम् ॥५४॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये
तृतीयः पटलः ॥

चतुर्थः पटलः

अथ पूरकयोगयोजितान्तः पृषदश्वो निजमूलचक्रदेशे ।
विदधीत बुधः समाहितोऽजोपपदग्रन्थिविभेदने प्रयत्नम् ॥ १ ॥
शकृत् समुत्सृज्य यथा शनैः एवं सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमर्वा ।
बुधस्तथाधारनियोजितात्मा सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमुच्चैः ॥ २ ॥

शृङ्गाणीति । शृङ्गाणीन्द्रियाणि तान्यंगुलीभिः प्रतिरुध्य कीदण्डयोर्भ्रुवोर्मध्ये निरुद्धपवनः वृषभश्रेष्ठः । वृषो विषयः तं भजत इति वृषभः वृषभाणीन्द्रियाणि तच्छ्रेष्ठं षष्ठेन्द्रियं मनः तन्निरुध्य इत्यर्थः । त्रयन्तर्गीतं वेदांतवेद्यं अंकमुक्तशशभृल्लक्षाभलक्षप्रभम् एककालोदितनिष्कलङ्कानेकचंद्रप्रभम् । अयमर्थः । इन्द्रियाणि स्वकरांगुलीभिर्निरुध्य भ्रुवोर्मध्ये स्वान्तसम्मिन्नवायुं स्वप्रभावक्रमेण यो नियमयति स शशिप्रभं वेदान्तवेद्यं परं ज्योतिःस्वरूपमात्मानम् अनुभवतीत्यर्थः ५४ ॥

इति त्रिपुरासारटीकायां पदार्थादर्शे तृतीयः पटलः ।

एवं प्राणायामेन पवनजययोगविशेषांश्चोक्त्वा जितामरतामविकाराणामभ्युदयनिःश्रेयसप्राप्त्युपायभूतं मन्त्राणां छिन्नादिदोषपरिहारार्थं योनिमुद्राबन्धनप्रकारं वक्तुमुपक्रमते अथ पूरकयोग इत्यादिना । आदौ पूरकादियोगाभ्यासेन निजमूलचक्रदेशे मनः संयोज्य अजोपपदग्रन्थिविभेदने यत्नं प्रकुर्वीत अजो ब्रह्मा स एव उपपत्तिर्यस्य ग्रन्थिशब्दस्य तेन ब्रह्मग्रन्थिरित्यर्थः । समाहिताभ्यासध्यानः ॥ १ ॥

ग्रन्थिभेदप्रकारमाह शकृदिति । अर्वा अश्वः शकृद्विष्ठां समुत्सृज्य

विद्धीत मुहुर्मुहुर्गुरूक्तक्रमतो हुंकृतिमङ्कलग्नपाणिः ।
दृढरुद्धगुदध्वजान्तरालस्थिततेजोमयपुष्कराग्रयोनिः ॥ ३ ॥
अथ कम्बुनि मारुतं जितात्मा प्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।
कमलासनपङ्कजस्य मूलं स्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापम् ॥ ४ ॥
अमुना विधिना मुहुः कृतेन क्रमशः कम्बुनि मारुतस्ततोऽसौ ।
अजपङ्कजमूलदेशमार्गप्रणयी ग्रन्थिविभेदनं करोति ॥ ५ ॥
परिहृत्य खगाधिपस्ततोऽसौ सरणिं चन्द्रमसो नभोमणेः ।
कमलं कमलासनस्य पश्चाद्विदधीतोर्द्ध्वमुखं प्रविश्य सम्यक् ॥६॥
प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे भवनान्तः परमेष्ठिनः खगेशे ।
लघुता वपुषो भवत्युदग्रा जठरान्तर्ज्वलस्य चापि दीप्तिः ॥७॥

त्यक्त्वा येन प्रकारेण कम्बुनि मार्गं गुदमार्गं सङ्कोचयेत् तेन प्रकारेणाधारचक्रे संयुक्तात्मा पुरुषः । स्वीयं कम्बुनि मार्गं सङ्कोचं नयेत् ॥ २ ॥

विदधीतेति । मुहुर्मुहुर्वारंवारं गुरूपदिष्टप्रकारेण करकमलद्वयं नाभेरधःस्थिततेजोमयपद्माग्रस्य योनिश्च यत्नेन निरुध्य गुदलिङ्गमध्यतेजोमयपुष्कराग्रे योनिर्येन निरुद्धमूलाधार इत्यर्थः । असमर्थः गुदध्वजयोर्मध्ये स्थितं यच्चतुष्पत्रं पद्मं तन्मध्ये त्रिकोणाकारा योनिरिति ॥ ३ ॥

अथेति । कम्बुनि मारुतमपानवायुं देशिकोक्तक्रमेणाकुञ्च्य शनैरूर्ध्वं नीत्वा कमलासनपङ्कजाख्यं सुषुम्नामूलं प्रवेशयेत् ॥ ४ ॥

अमुना विधिनेति एवं मुहुर्मुहुरभ्यासेन अधोवृत्तं निरुध्य तदन्तर्ब्रह्ममार्गः स्थितग्रन्थिभेदनं करोतीत्यर्थः ॥ ५ ॥

परिहृत्येति । अपानश्च ऊर्ध्ववृत्तित्वेन प्राणात्मकत्वात् खगाधिपत्याख्यां लभते । एवमूर्ध्वगमनाय प्रवृत्तोऽपानवायुः सोमसूर्यात्मकेडापिङ्गलामार्गौ परिहृत्य कमलमूलं सुषुम्नामूलम् उपविश्य ऊर्ध्वमुखं करोति ॥ ६ ॥

प्रतिभानमिति । खगेशेऽपानवायौ ब्रह्मणो भवनाभ्यन्तरं प्रविष्टे सन्ति अद्भुतम् आश्चर्यजनकं प्रतिभानं भवति वपुषः उदग्रा लघुता भवति ॥ ७ ॥

तडित्कोटिप्रख्यं सुरुचिजितकालानलरुचिम्
सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्योतकलितम् ।
अमन्तं योन्यन्तः स्थुरदरुणबन्धूककुसुमप्रभं
कामं ध्यायेज्जठरशशभृत्कोटिशिखरम् ॥ ८ ॥

तस्योर्द्ध्वेऽग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभाभास्वरा
सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तराम्बरगता चैतन्यमात्रा कला ।
एकीभूतमनन्तरं सह तया ध्यायेद्धिया निश्चलम्
आत्मानञ्च निवातदीपनिभया हंसस्वरूपं बुधः ॥ ९ ॥

शक्तिः कुण्डलिनीति या निगदिता आईमसंज्ञा
जगन्निर्माणे सततोद्यता प्रविलसत्सौदामिनीसन्निभा ।
शङ्खावर्त्तनिभां प्रसुप्तभुजगाकारां जगन्मोहिनीम्
तन्मध्ये परिभावयेद्विषलतातन्तूपमेयाकृतिम् ॥ १० ॥

तडित्कोटिप्रख्यमिति । कामशरीराग्नि ध्यायेत् । कीदृशं विद्युदग्रतुल्यम् । स्वतेजसा पितिजा कालानलस्य रुचिर्येन तादृशं सहस्रसंख्यादित्यतेजः समूहतुल्येन उद्योतेन कलितं सम्बद्धं योन्यन्तराधारचक्रस्याभ्यन्तरे भासमानं बन्धूकशब्देन रक्तवर्णाभं शशभृल्लक्षशिशिरम् । एतेन साधकानामानन्दजनकत्वं बोध्यते । काममिति कामशब्दोरहस्यागमे शरीरवैश्वानरे रूढः । एवं तेजोमयं कामं स्वाधारगमनं भावयेत् । तथाच्चोक्तं रुद्रयामले--भ्रमं योनिगतं ध्यायेत् कामं बन्धूकसन्निभम् । ज्वलत्कालानलप्रख्यं तडित्कोटिसमप्रभम् । इति ॥ ८ ॥

तस्येति । तस्य कामराजाख्यजातवेदस उपरि शिखारूपातिसूक्ष्मा विद्युत्सहस्रसन्निभा चिद्रूपा या कला सा ब्रह्मेति । केचित्तु विद्युत्सहस्रसन्निभा चिद्रूपात्मकला निष्कला ध्येया इत्यनुषज्यते । परमहंसस्वरूपात्मानं तया कलया एकीकृत्य चिन्तयेदिति ॥ ९ ॥

हूङ्कारेण गुरूपदिष्टविधिना प्रोत्थाप्य सुप्तां ततः
कृत्वा तां कलया तया परमया चिद्रूपया सङ्गताम् ।
मायां कुण्डलिनीं समाहितमनास्तामुच्चरेत् कौशिकीम्
शक्तिं ब्रह्ममहापथेन सहितामाधारतः स्वात्मना ॥ ११ ॥
भित्त्वा लिङ्गत्रयमथ बुधो ब्रह्मनाड्येह चोर्ध्वम्
गच्छन्तीं तां कमलजपदात्प्रापयेदात्मशक्तिम् ।
व्योमाम्भोजप्रणयिपरमानन्दकन्दं विसर्गस्थानं
चन्द्रोपरि परिगलद्रक्तपीयूषधारम् ॥१२॥
पीत्वा कुलामृतरसं पुनरेव दिव्यम् मध्यं विशेदपघनस्यं समाहितात्मा।
यायात्कुलादकुलमेव पुनश्च मात्रायोगेन देशिकवरप्रतिपादितेन ।१३

शक्तिरिति तया कलया चिद्रूपा कला कुण्डलिनीशक्तिरिति कथिता पूर्वोक्तशिखामध्यगां परिभावयेत् । अन्तर्व्याप्य स्थितां ध्यायेदित्यर्थः ॥ १० ॥

उक्तमर्थं संक्षिप्य दर्शयति हूङ्कारेति । हूङ्कारेण मन्त्रसहितेन गुरूक्तप्रकारेण तां कुण्डलिनीं आधारकमले सुप्तमुत्थाप्य प्रबोध्य अनन्तरं तया परमया चैतन्यरूपया मिलितां कुण्डलिनीं मायां कुलं मूलाधारः तत्रस्थां शरीरस्य देवतां चिन्तयेत् । अकुल शिव इत्युक्तः कुलं शक्तिः प्रकीर्त्तिता । कौलं तेजो विकारः स्यादिति त्रितयनिर्णय इति ॥ ११ ॥

भित्त्वेति । अग्रे कथितं लिङ्गत्रयं विभिद्य ब्रह्मनाड्या सुषुम्नयां ब्रह्मणः स्थानादूर्ध्वं तां कुण्डलिनीं शक्तिम् आकाशाम्भोरुहप्रणयित्वम् आकाशाम्भोजस्थपरमानन्दस्थविसर्गस्थानं प्रापयेत् ध्यायेत् ॥ १२ ॥

पीत्वा कुलामृतरसमिति । एवं तां सहस्रारपर्यन्तं नीत्वा तत्रस्थं दिव्यं सुधारसं पीत्वा तेनैव मार्गेण विरोहक्रमेण अपघनस्य मध्यं कुलाख्यं योन्याधारं प्रापयेत् शरीरमध्यं मूलाधारमित्यर्थः । कथं ग्राहयेदित्याह मात्रायोगेन गुरूक्तमात्रायोगक्रमेण गतागतं विदधीत । मात्रातु -विन्दु-

सा शक्तिः सकलशरीरजीवभूता
प्राणोऽसाविति गदितात्र तन्त्रिमुख्यैः।
उद्घातः स तु परिपठ्यते मुनीन्द्रैः
प्राणोऽन्तः स्पृशति यदा क्रमेण नीतः॥ १४॥
अमुं स्वाधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरतः
करोति श्रद्धावान् सततमवधूताखिलमलः।
स मुक्तो दुःखौघैरगयतजराक्लेशमरणो
गुणग्रामोपेतः सुर इव चिरं जीवति भुवि॥ १५॥
चतुर्विधा या कथितेह सृष्टिः प्रवर्त्तते सा सकलापि यस्याम्।
प्रलीयते चापि जगत्समस्तं कालाग्निरुद्रादिशिवान्तमेतत्॥१६॥
सेयं मयोक्ता खलु योनिमुद्रा बन्धस्तु देवैरपि दुर्लभः स्यात्।
अनेन बन्धेन न साध्यते यन्नास्त्येव तत् साधकपुङ्गवस्य॥ १७॥

नादस्तथा शक्तिर्मात्रात्रयमुदाहृतमिति। तथा हि मात्रापदेन पीठत्रयं विधीयते। आज्ञास्थानगतो बिन्दुः तत्त्वाज्ञा प्रकाशकस्वरूपं पूर्णाख्यं पीठं तदुपरि ललाटमध्ये बिन्द्वात्मकप्रकाशरूपस्य शिवात्मकस्फुरद्रूपनादात्मकस्य नादाख्यं द्वितीयं पीठं तदुपरि शिखा विश्वात्मिका शक्तिरूपं मया उक्ता खलु निश्चये अस्या मुद्राया बन्धनं देवैरपि दुर्लभञ्च। योनिमुद्राया अनेन बन्धनप्रकारेण यन्न साध्यते तदा स्मरणम् तथा सर्वमेवानया मुद्रया साध्यत इत्यर्थः। इयं का इह जगति या चतुःप्रकारा सृष्टिरुक्ता यस्यां प्रवर्त्तते यतो भवतीत्यर्थः। उद्भिदस्तरुगुल्माद्याः स्वेदजाः कृमिदशाद्याः जरायुजा मनुष्याद्याः अण्डजाः पक्षिसर्पादयः। केचित्तु शब्दसृष्टिः शब्दार्थसृष्टिः प्रकृतिपुरुषसृष्टिरिति मन्यते। अथवा नैयायिकमते पुरुषसृष्टिः सांख्यमते प्रकृतिपुरुषयोगात् पातञ्जमलते केवलप्रकृतेः मीमांसकमतेऽदृष्टादिति। चतुर्विधा सृष्टिः समस्तं जगदपि यस्यां कालाग्निरुद्रादिरूपां यस्यामेव लयं याति पूर्वोक्तध्यानविशेष एव मुद्रा॥ १३-१७॥

छत्त्वा रुद्धाः स्तम्भिताः कीलिता ये सुप्ता मत्ता मूर्च्छिता हीनवीर्याः।
दग्धाः श्रस्ताः शत्रुपक्षस्थिता ये बाला वृद्धा गर्विता यौवनेन ।१८
ये निर्जीवा ये च सत्त्वेन हीनाः षण्डीभूताश्चाङ्गमन्त्रैर्विहीनाः ।
एते मुद्राबन्धनेनापि येऽन्ये मन्त्राः सर्वे वीर्यवन्तो भवन्ति ॥१९॥

छित्त्वेति । युग्मकम् । एते सर्वे मन्त्रा यानिमुद्राया ध्यानविशेषेण वीर्ययुक्ता भवन्ति एतंरुच्छिन्ना मनोर्यस्यादिमध्यान्ते खामिनं वीजमुच्यते । संयुक्तं वारियुक्तं वायुनाकान्तं त्रिधा पुनः । चतुर्धा पञ्चधा वाथ स मन्त्र श्छिन्नसंज्ञकः आदिमध्यावसानेषु भूवीजद्वन्द्वलांछितः रुद्धमन्त्रः स विज्ञेयो भुक्त्रिमुक्तिविवर्जितः । ये च कीलिताः-आदिमध्यावसानेषु हंसः प्रासाद-वाग्भवौ । हकारो विन्दुवान् जीवो वाग्भवश्च चतुष्कलः । माया नामामि च पदं नास्ति यस्य स कीलितः । ये स्तम्भिताः । एकं मध्ये स्वयं मूर्ध्नि यस्मिन्निन्द्रपुरन्दरौ । न विद्यते स मन्त्रः स्यात् स्तम्भितः सिद्धिबोधनः । ये च सुप्ताः । त्रिवर्णो हंसहीनो यः स सुप्तश्च उदाहृतः । वे च मत्ताः । मन्त्रा वाप्यथवा विद्या सप्ताधिकदशाक्षरः । फट्कारः पञ्चाकादिर्यो मन्दोमत्त उदीरितः । ये च मूर्च्छिताः पञ्चधास्त्रं स्थितां मध्ये यस्य मन्त्रः स मूर्च्छितः । ये हीनवीर्याः । विरामस्थानगं यस्य हीनवीर्यः स कथ्यते । ये च दग्धाः । वह्निवायुसमायुक्तो यस्य मन्त्रस्य मूर्ध्वनि । सप्तधा दृश्यते तन्तु दग्धं मन्नीतमन्त्रवित् । ये च श्रस्ताः । अस्त्रं द्वाभ्यां त्रिभिः षड्भिरष्टा-भिर्दृश्यतेऽक्षरैः । स्तम्भः सोहऽभिहितो मन्त्रः । ये च शत्रुपक्षे स्थिताः । तारादिभिरननुकूलाः । ये च बालाः । सप्तार्णोमनुर्बालः । ये च वृद्धाः । त्रिंशद्वर्णश्चतुः पष्टिवर्णो मन्त्रः शताक्षरः । चतुःशताक्षरश्चापि वृद्ध इत्यभि-धीयते ॥ ये च युवानः । षोडशार्णो युवा प्रोक्तः । ये च जीवहीनाः । षष्टाक्षरो जीवहीनः । ये च सत्त्वहीनाः । द्विवर्णः सत्त्वहीनः स्यात् । ये अङ्गहीनाः । षड्विंशत्यक्षरो मन्त्रः षट्त्रिंशद्वर्णकस्तथा । एकोनविंशद्वर्णो-

गुरुतल्पनिषेवणञ्च पानं द्विजहत्या मधुनः सुवर्णचौर्यम् ।
अमुना विलयं प्रयान्ति सम्यक् सकृदप्याचरितेन बन्धनेन ॥ २० ॥
स तु मन्त्रिवरः स एव योगी गुणसिद्धेः पदमास्थितः स एव ।
अमुना चरतीह बन्धनं यः सततं स्वोचितधर्मकर्मनिष्ठः ॥ २१ ॥
अमुना भवतीह देहभाजां सतताभ्यासकृतेन बन्धनेन
न जरा पितृराजवैजयन्ती न च मृत्युप्रतिपादिता च भीतिः ॥ २२ ॥
एतस्यैव हि बन्धनस्य मनुजः प्राप्नोति शश्वत्कृताद-
भ्यासादणिमादिसिद्धिमतुलां संवित्तिमप्यूर्जिताम् ।
योगञ्चाप्रतिमं जयञ्च मरुतः कालस्य वा वञ्चनम्
तद्विष्णोः परमं पदन्तु सततं पश्यन्ति यत्सूरयः ॥ २३ ॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये चतुर्थः पटलः ॥

पंचमः पटलः

अथाधारपङ्केरुहाण्यत्र वक्ष्ये सुषुम्नान्तरस्थानि संक्षेपतोऽहम् ।
तदम्भोजपत्रस्थितांश्चापि देवांस्तदम्भोजवर्णान् षडाधारदेवीः ॥१॥

वाप्यङ्गहीन उदाहृतः । इत्यादिदोषदुष्टा अपि मन्त्रा अनेन ध्यानेन विशुद्धा भवन्तीत्यर्थः ॥ १८-१९ ॥

गुरुतल्पनिषेवणमिति । सकृदाचरितेनापि योनिमुद्राबन्धनेन पुरुषो महापातकान्मुक्तो भवतीत्यर्थः । अमुना इति । देहिनाम् अमुना योनिमुद्राबन्धनेन सर्वदा कृतेन ध्रुवा भवति । कीदृशी पितृराजस्य यमस्य बन्धनस्य सतताभ्यासात् मनुष्योऽणिमाद्यष्टविधगुणान् प्राप्नोति उत्तमां प्रतिपत्ति ज्ञानञ्च प्राप्नोति । योगाभ्यासञ्च प्राप्नोति वायो विजयमाप्नोति कालस्य वा वञ्चनं सकलस्य च प्रेरणम् । वा स्यात् विकल्पोपमयोरेवार्थे च समुच्चये । विष्णोश्च तत्पदं स्थानं पश्यन्ति सूरयः ॥ २०-२३ ॥

इति त्रिपुरासारटीकायां पदार्थदर्शने चतुर्थः पटलः ।

अजग्रन्थिपद्मं पुरा यन्मयोक्तं तदाधारमाद्यं वदन्तीह शम्भुः ।
सुवर्णाभवर्णैश्चतुर्भिः समेतं दलैर्योगिगम्यं महाश्चर्यभूतम् ॥२॥
चतुष्वब्जपत्रेषु देवीनिरुद्धान् जलाद्यब्धिवर्णान् न्यसेत्केवलान् वा ।
सबिन्दूनमन्दप्रभावान् समिद्धस्फुरज्ज्योतिषो डाकिनी देवतात्र ॥३
मूलाधरे सततं ध्यानयोगात् स्तम्भक्षोभावुत्प्लुतिर्दार्दुरीव ।
भूमित्यागः खेचरत्वं क्रमेण नृणामेते षड्गुणाः सम्भवन्ति ॥ ४ ॥

एवमधिकारिणामभ्युदयनिश्रेयसप्राप्त्युपायभूतां योनिमुद्रामुक्त्वा अनन्तरं षडाधारेषु योगविशेषान् वक्तुमुपक्रमते अथाधारपङ्केरुहाणीत्यादि । सुषुम्नान्तरस्थानीति या पूर्वोक्ता सुषुम्नान्तरेऽवस्थिता या चित्रा नाडी तदन्तर्मूलाधारादिषट्पर्वाणि सन्ति तान्येव षडाधाराणीत्यर्थः । तेषामम्भोजानां पत्रावस्थितान् देवान् ब्रह्मादीन् अम्भोजालौवर्णान् शुक्लादीन् अक्षराणि च आधारभूतान् षडदेवांश्च वक्ष्ये इति सम्बन्धः ॥ १ ॥

अम्भोजानि कथयति अजेति । योनिमुद्रारक्षणप्रकारेण यदुक्तं चतुर्दलात्मकं पद्मं तदेवाधारमाद्यं ते योगिनः देवीनिरुद्धान् जलाद्यब्धिवर्णान् वशषसान् पूर्वादिक्रमेण न्यसेत् जलेन्द्राग्निवायूनिति पाठे जलं वकारः इन्द्राग्निरिन्द्रद्वितीयं शकारः । एवमग्नेस्तृतीयं षकारः मध्यवर्ण उक्तः । एवं वायोर्यकारस्य चतुर्थो दन्त्यसकारः । तेन वं शं षं सं इति वर्णान् प्रथमाद्यं वीजं ततो वकारः तत आद्यं वीजं एवं क्रमेण चतुर्दलेषु चत्वारो वर्णा न्यस्तव्या इत्यर्थः । केवलान् वा केवलं विन्दुयुक्तं न्यसेत् । तत्र चतुर्दले डाकिनीरूपा देवी एतत्सकलप्रपञ्चमूलभूतत्वात् मूलाधारमिति योगिनो वदन्ति । अस्मिन् मूलाधारे ध्यानाचरणात् पुंसः स्तम्भक्षाभीभवतः । निष्क्रियत्वं भवति । उत्प्लुतिः उत्पतनं दर्दुरी दार्दुरो मण्डूकस्तसम्बन्धिनी प्लुतिरिति । यावत् भूमित्यागश्च भवति तदनु खेचरत्वं भवति । आकाशेऽपि स्वेच्छाविहारित्वं भवति क्रमेण एते षड्गुणा भवन्ति ॥ २-४ ॥

कान्तिप्रकर्षो वपुषोऽपि नादव्यक्तिः प्रदीप्तिर्जठरानलस्य ।
लघुत्वभङ्गस्य निजेन्द्रियाणां पटुत्वमारोग्यमदीनता च ॥ ५ ॥
कृत्वा मनोनिश्चलमूलचक्रमध्ये नराः केवलमादरेण ।
भूतं भवच्चापि भविष्यदर्थं वदन्ति शास्त्राण्यपि वा श्रुतानि ॥६॥
विहाय सद्यः कमलासनस्य वक्त्राम्बुजं प्रीतितरङ्गसङ्गात् ।
तदीयवक्त्राम्बुरुहोदरान्तः सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी ॥ ७ ॥
अधिगम्य रसेन्द्रमन्त्रसिद्धी अपि कालञ्च विजित्य दुर्निवारम् ।
अजरामरतामवाप्य चान्ते परमानन्दपदे मुदा रमन्ते ॥ ८ ॥

एकीभूतार्णवाम्भः प्लुतमखिलजगत्पूर्वमासीदपूर्व-
ज्योतिर्मूर्त्तिस्तदन्तर्महितमहिमभूर्लिङ्गरूपी बभूव ।

अन्यान् गुणान् दर्शयति कान्तीति । शरीरस्य कान्तेरुत्कर्षो भवति । नादव्यक्तिः नादो ध्वनिविशेषः । जठरानलस्य उद्दीपनः इन्द्रियाणां चतुरादीनामकपटत्वं भवति । योगिनो हि इन्द्रियासन्निकृष्टमप्यर्थं पश्यन्ति । नैरुज्यञ्च भवति दुःखराहित्यञ्च भवति एतत् सर्वं वायोर्धारणाद् भवति ॥५॥

अन्य दपि प्रयोजनं दर्शयति कृत्वेति । अत्रमूलचक्रमध्ये आधारकमले आदरेण मनः स्थिर कृत्वा भूत वर्त्तमानं भविष्यदपि वदन्ति । अतीतानागतान् बदन्ति अश्रुतान्यनधीतान्यपि शस्त्राणि वदन्ति व्याख्यान्ति ॥ ६ ॥

प्रयोजनान्तरमाह विहायेति । कमलासनस्य ब्रह्मणो मुखाम्बुजं प्रीतिरेव तरङ्गस्तत्सम्बन्धात् त्यक्त्वा तदीयवक्त्राम्बुरुहोदरान्ते वायुधारणात् कर्त्तुर्मुखाम्भोरुहाभ्यन्तरे दिव्यरूपा सरस्वती नृत्यति अभिरमति ॥ ७ ॥

प्रयोजनान्तरमाह अधिगम्येति । रसेन्द्रमन्त्रसिद्धी अधिगम्य दुर्निवारञ्च कालं जित्वा अजरामरतामवाप्य अवसानकाले परमानन्दपदे मोक्षपदे रमन्ते । तस्मान् स्थानयोगात् जीवन्मुक्तो भवति । अवसाने परमात्मनि लीनो भवतीत्यर्थः ॥ ८ ॥

षट्सिद्धाधिष्ठितात्मा सकलसुरनुतः षड्भिरास्यैरुपेतः
षड्भिः कोषैश्च देवो भवभयतिमिरध्वं सहंसो महेशः ॥ ९ ॥
आद्यं लिङ्गवपुर्भृतो भगवतो देवोहिरण्डोऽभव-
द्वाली पूर्वमुखं शिवस्य तु महाकालस्तदूर्द्धाननम् ।
वक्त्रं दक्षिणमाशुशुक्षणिरसौ देवः पिनाकी पुनः
पाश्चात्यं छगलाण्ड एष भगवान् वामास्यमस्याभवत् ॥१०॥
स्वाधिष्ठानसमाह्वयं रसदलमूले ध्वजस्याम्बुजम्
बालादित्यनिभं दलोपरिगतैः पृष्ठादितर्काक्षरैः ।
विन्दूद्भासितमस्तकैर्भगवतोलिङ्गात्मनः शूलिनः
स्थानं योगिवरेण्यगोचरमिदं चास्याधिपा राकिणी ॥११॥
इह स्वाधिष्ठाने निहितनिजचेतो लयवशा-
दमन्दानन्दौघस्तिमितहृदयः साधकवरः ।

एकीभूतेति । पूर्वमखिलं जगत् एकीभूतं समुद्राम्भःप्लुतमासीत् । तस्याभ्यन्तरे महेशो देवो लिङ्गरूपो बभूव कीदृशः अपूर्वज्योतिःस्वरूपः अपूर्वतेज एव लिङ्गरूपत्वेन परिणाममगमदित्यर्थः । कीदृशः षड्भिः सिद्धैर्हिरण्डादिभिरधिष्ठितात्मा तस्य लिङ्गवपुर्भृतो भगवत आद्यम् ऊर्ध्वं मुखं हिरण्यनामा सिद्धपुरुषः त्रातीत् । पूर्वमुखं बासी नामा ऊर्ध्वाननम् अधआननमित्यर्थः । दक्षिणं वायुः पिनाकी पश्चिमास्यं उत्तरं युगलगण्डः तथा आधारात्मा हिरण्डः स्वाधिष्ठानात्मा बासी मणिपूरात्मा महाकालः अनाहतात्मा वह्निः विशुद्धात्मा पिनाकी पाश्चात्मा छगलण्डः । तल्लिङ्गम् एषु स्थानेषु चिन्तनीयम् ॥ ९-१० ॥

स्वाधिष्ठानमिति तदूर्ध्वे रसदलैः स्वकुलैः पृष्ठादितर्काक्षरैः पृष्ठं वकारः तदादितः मयवलः एभिर्विन्दुभूषितमस्तकैः सविन्दुकैर्युक्तबालादित्यनिभं प्रातःकालीनसूर्यतुल्यम् अस्य चक्रस्याधिपा राकिणी ॥ ११ ॥

समेताङ्गोऽनङ्गः क्षितितलगतो वा मृगदृशाम्
स्मरस्मेरापाङ्गं रमयति गणं कान्तिकलितम् ॥ १२ ॥
इह वेत्ति निधाय मानसं स्वं विविधं चाश्रुतशास्त्रजालमुच्चैः
अवधूतजरामयः स मर्त्यः सुचिरं जीवति वीतमृत्युभीतिः ॥१३॥
वपुषोऽशुचिता जनस्य शश्वत् परमां शुद्धिमिहातनोति पुंसाम् ।
शरदम्बुजपेलवस्य देहे दृढरुद्धो घनताञ्च शीतरश्मिः ॥ १४ ॥
चलितं सहसा महारसेन्द्रं कमलालोकनतो वियत्सरोजात् ।
इह ये विनिधारयन्ति सन्तो ननु धीराः पुरुषोत्तमास्त एव ॥१५॥
मदधौतकटो महागजेन्द्रो वशतामेति यथा शनैरुपायात् ।
बलवानिह वै सुधाकरोऽसौ क्रमरुद्धः स्ववशो भवत्यवश्यम् ॥१६॥
एतस्मिन् कुलिशाब्जयोगनिरतादादौ लयो जायते
रागादिन्द्रियदन्तिनां लयवशात्संवित्तिरप्यूर्जिता ।
अन्तर्नीलमहारसद्रवजुषां नृणान्तु चेतो यदा
आविर्भावमुपैत्यमन्दसहजानन्दच्छलेन्दूदयः ॥ १७ ॥

इह किल समलक्ष्याणां नियमितमरुतां योगिनीकलातिशयं दर्शयति इह स्वाधिष्ठान इति । लयवशात् पद्मोदरनिवेशवशात् समेताङ्गोऽनङ्गः मृगदृशीगणं रमयति । तथा स्मर स्मेरापाङ्गं स्मरेण स्मरेमलपप्रकाशम् अपाङ्गं नेत्रयोरन्तं यस्य गणस्य तम् । तथा कान्त्या लावण्येन कलितं संरब्धम् ॥१२॥

विशेषफलमाह इहेति । विगतजरामयः स मर्त्यः इह पद्मे स्वं मानसं निधाय अर्पयित्वा अश्रुतशास्त्रसमूहं विविधं नानाप्रकारं वेत्ति वीतमृत्युभीतिः त्यक्तयमभयः । अन्यपद्मस्य दर्शनात् अशुचिता जनस्य शरीरस्य नित्यं शुद्धिं तनोति पुंसः शीतरश्मिः शुक्रः दृढबन्धः घनतां निविडतां यातीति शरदम्बुरुहवत् पेलवः सुन्दरः ॥ १३-१४ ॥

चलितमिति सहस्रदलाच्चलितं रसेन्द्रं शुक्रम् एतत्कमलालोकनतो ये विनिधारयन्ति ते पुरुषोत्तमाः एतत्पद्मभावनयोगशक्ताः ॥ १५-१६ ॥

नाभिस्थं मणिपूरकं दशदलैर्नीलाञ्जनाभैर्युतम्
तड्डाद्यैश्च दशाक्षरैर्दलगतैर्विन्दूल्लसन्मस्तकैः ।
लाकिन्या समधिष्ठितञ्च सततं ध्यानैर्नराः केवलम्
वश्याकर्षणनिर्विषीकरणपूःक्षोभादिकं कुर्वते ॥ १८ ॥
स्थानेऽस्मिन्निहितात्मनः सुकृतिनः पातालसिद्धिं पराम्
खड्गस्याप्रतिमस्य साधनमपि स्यादीप्सितञ्च क्षितौ ।
रूपं भूमिविसर्जनं परपुरे शक्तः प्रवेष्टुं जराहानिश्चा-
खिलदुःखरोगशमनं कालस्य वा वञ्चनम् ॥ १९ ॥
हृदये रसेन्द्रगोपसन्ध्याघनसिन्दूरसुवर्णमब्जम् ।
यदनाहतमित्युशन्ति सन्तो रविसंख्यैपरुपशोभितं दलैः ॥२०

एतस्मिन् कुलिशांचेति । तदेव योगः तस्मिन् रतात् रागादिन्द्रियदन्तिनां लयो भवति अतएव कुलिशत्वेन निरूपितम् । संवित्तः ऊर्जिता । अन्तर्नीलमिति । अन्तर्नीलं यन्महाबलं शुक्रं तदेव रसं तत्सेवितानां नृणां चेतो यदा आविर्भावं प्राप्नोति तदा अमन्दं महत् यत् सहजानन्दं तच्छलेन अविद्याध्वं साद्यभ्युदयात् इन्दुत्वेन निरूपितः ॥ १७ ॥

मणिपूरकमाह नाभिस्थमिति । नीलाञ्जनतुल्यैर्दशदलैर्युतम् इष्टैर्ड ढ ण त थ द ध न प फ एतैर्दलगतैः विन्दूल्लसन्मस्तकैः सविन्दुकैर्युक्तं लाकिन्या समधिष्ठितञ्च एतद्ध्यानात् वश्याकर्षणनिर्विषीकरणं परपुरक्षोभकरणं परपुरप्रवेशं तिरस्करणी लुकीविद्या इति यस्य प्रसिद्धिः । ननु रत्नात् मणिपूरकमिति वचनात् कथं नीलरत्तमिति चेत् नीलरत्तस्यापि रत्नत्वान्न दोषः । पातालसिद्धिः अधो विवरकरणं मूकजरादिना खड्गसाधनमपि तान् ईप्सितसाधनं रूपञ्च केचित् परपुरे मृतशरीरे प्रवेष्टुं शक्तिमिति वदन्ति ॥ १८-१९ ॥

अनाहतचक्रमाह हृदय इति । इन्द्रगोपो रक्तवर्णकीटविशेषः क्रोधीशाद्यैः

क्रोधीशाद्यैर्भैरवैर्भानुसंख्यैर्दण्डोपेतं मण्डितं चण्डवीर्यैः ।
तत् काकिन्याधिष्ठितं दिव्यशक्त्या देव्या हंसेनापि देवेन शश्वत् २१

एतस्मिन् सततं निविष्टमनसः स्थाने विमानस्थिताः
क्षुभ्यन्त्यद्भुतरूपकान्तिकलिता दिव्यस्त्रियो योगिनः ।
ज्ञानञ्चाप्रतिमं त्रिकालविषयं क्षोभः पुरस्य श्रुतिर्दूरादेव
च दर्शनञ्च खगतिः स्याद्योगिनां मेलनम् ॥ २२ ॥

विशुद्धाख्यं कण्ठे नलिनमथ धूम्रानलछवि-
युतं श्रीकण्ठादिस्वरपरिगतैः षोडशदलैः ।
इह स्थाने शाकिन्यतुलनिजशक्तिर्भगवती
स्थिता नित्यं देवी शरणगमनार्त्तिप्रशमनी ॥ २३ ॥

अभ्यासयोगादिह सन्निविष्टस्वान्तस्य शश्वन्नरपुङ्गवस्य ।
समर्थता स्यादनधीतशास्त्रसद्भावभावे वसुधातलेऽस्मिन् ॥ २४ ॥
स्थानेऽत्र संसक्तमना मनुष्यस्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगः ।
चित्वा जरामञ्जननीलकेशः क्षितौ चिरं जीवति वीतमृत्युः ॥ २५ ॥

इह स्थाने चित्तं सततमवधायात्तपवनो
यदि क्रुद्धो योगी चलयति समस्तं त्रिभुवनम् ।
न च ब्रह्मा विष्णुर्न च हरिहरो नैव खमणि-
स्तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलं नापि गणपः ॥ २६ ॥

ककाराद्यैः ठकारान्तैः क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ इति क्रोधी-शद्वादशभैरवसहितैर्द्वादशाक्षरैर्युक्तं द्वादशदलात्मकं कर्णिकान्तर्गतं मूलमन्त्र-शक्त्या काकिन्या चाधिष्ठितं हंसेन चात्मना च दण्डोपेतैः सबिन्दुभिर्मण्डितम् ॥ २०-२१ ॥

एतस्मिन्निति । एतस्मिन् स्थाने निविष्टमनसो योगिनः । कर्त्तृभूताः विमानस्थिताः दिव्यस्त्रियः कर्मभूताः अद्भुतरूपकान्त्या कलितम् ।

आज्ञानाम भ्रूयुगमध्ये दलयुग्मोपेतं पद्मं शारदचन्द्रमयूखाभम् ।
हाकिन्युक्तात्रापि च देवीदलयुग्मे वर्णावन्त्यौ बिन्दुयुतौ संस्मरणीयौ
ध्यानयोगनिरतस्य जायते पूर्वजन्मकृतकर्मणां स्मृतिः ।
क्षेत्रबिन्दुनिलये च दूरतो दर्शनश्रवणयोः समर्थता ॥ २८ ॥
इह सन्निहितस्वचित्तवृत्तिः प्रतिमायाः प्रतिजल्पनं करोति ।
गमनञ्च पुरे परेषां पुनरुत्थानमप्यहो मृतस्य ॥ २९ ॥

निरालम्बां मुद्रां निजगुरुमुखेनैव विदितामिह
स्थाने कृत्वा स्थिरनिशितधीः साधकवरः ।
सदाभ्यासोऽपश्यत्यमरनिलयानन्तरखिलानुडु-
श्रेणीं विष्णोरपि पदमुडूनामपि पतिम् ॥ ३० ॥

अन्यञ्च त्रिकालविषयज्ञानञ्च अतुल्यं दुरात् श्रवणं दर्शनञ्च योगिनां सम्मेलनञ्च ॥ २२ ॥

विशुद्धचक्रमाह विशुद्धेति । श्रीकण्ठादिस्वरपरिगतैः आकारादिस्वरैर्दलपरिगतैर्युतं तद्यथा—अं आं इं उं ऊं ऋं ॠं लृं लॄं एं ऐं ओं औं अं अः इति षोडशस्वरैर्युक्तं धूमसमानवर्णं शाकिनीदेवताधिष्ठितं विशुद्धाख्यं पद्मं शरणगमनार्तिप्रशमनी जन्ममरणदुःखप्रशमनी अनधीतशास्त्रसद्भावे सद्भावत्वे इह स्थाने चित्तमेवावधाय अवधानं कृत्वा आत्तपवनो गृहीतपवनो योगी ॥ २३-२६ ॥

आज्ञाचक्रमाह आज्ञानामेति । दलयुग्मोपेतं द्विदलयुक्तं अन्त्यौ वर्णौ हकारक्षकारौ एतदुक्तं भवति भ्रुवोर्मध्ये सबिन्दुकाभ्यां हकारक्षकाराभ्यां युक्तं द्विदलात्मकं शरदम्बुजसङ्काशं हाकिनीदेवताधिष्ठितम् आज्ञाकमलं मृतस्य पुनरावृत्तिर्न विद्यते जन्माभावात् ॥ २७-२९ ॥

निरालम्बामिति । इह बिन्दुनिलये आज्ञास्थाने निरालम्बां खेचरीं मुद्रां बद्ध्वा अमरनिलयः स्वर्गः तदूर्ध्वम् अखिलाम् उडुश्रेणीं नक्षत्रश्रेणीं पश्यति विष्णोः पद्माकाशम् । अह्नां प्रभुं सूर्यम् उल्लासिचिल्लियुगलं भ्रूयुगलम् ।

ब्रह्माणं सुरवृन्दवन्दितपदद्वन्द्वं मुकुन्दं तथा
देवं देवनिकायनायमपि प्रेताधिपं वारिपम् ।
अह्नां वह्निमपि प्रभुञ्च पवनं तार्क्ष्यञ्च यक्षेश्वरम्
गन्धर्वानपि किन्नरानपि गुणैः सिद्धान्प्रसिद्धानपि ॥३१॥
यक्षान् राक्षसपुङ्गवानपि मुनीन्दिव्यांश्च भव्याकृतीनन्तः
कान्तिकलाकलापकलितान्विद्याधरान्मातृकाम् ।
रक्षोत्तुङ्गतरङ्गसङ्गतजलां स्वर्लोककल्लोलिनीम्
योगी पश्यति शश्वदश्चितरुचिं तत्रापि हेमाचलम् ॥३२॥
उत्तुङ्गपीवरपयोधरभारनम्रकम्राङ्गमङ्गजमतङ्गजमन्दयातम् ।
उल्लासिचिल्लियुगलं चकितैणशावलोलेक्षणं विसरमप्सरसां तथैव
समुत्तुङ्गैः शृङ्गैः स्थगितगगनाभोगककुभो
लसन्नानारत्नाकलितकटकान्भूधरवरान् ।
कुरङ्गैः सारङ्गैरपि च रमणीयां वनभुवम्
तथा गुर्वीमुर्वीं महितविविधक्षेत्रसहिताम् ॥ ३४ ॥
तरङ्गैरुत्तुङ्गैरहिमकरमातङ्गनिकरैः
करालानाभीरैरपि जलधरैर्भूधरवरैः ।
तथा पारावारानमलसरितो वारिभरिताः
सहंसालीमालीमपि च सरसां सारसजुषाम् ॥३५॥
लसन्मरालं वककोटिमालं ताडित्करालान्तरवारिलीनम् ।
कलापिकान्तं सधवानुकूलं प्रवासिकालं नवमेघजालम् ॥३६॥

अप्सरसः विसरं समूहं पश्यति भूधरानपि पश्यति तान् कीदृशान् बृहच्छृङ्गैः स्थगितं गगनमण्डलं दिक् च यैस्तान् । कुरङ्गादिभी रमणीयां वनभुवञ्च पश्यति । मतङ्गोऽत्र जलहस्ती सरसां आलीं समूहं मरालं राजहंसम् । वककोटिः वकं इति मयूरप्रियकालं प्रीतिजनकत्वात् । सधवाः पतिसहिताः तासाम् अनुकूलं प्रवासिकालं प्रवासिनीनां कालं यमस्वरूपं नवमेघजालं नूतनमेघ-

एतस्मिन्परमाद्भुताव्ययमहानन्दैककन्दे परे
स्थानेमानसमात्मनः स्थिरमतिः संयोजयेन्मुद्रया ।
योगी तन्मयतामुपैति शहकैश्चेतो निरालम्बया
पश्चान्निजमहासुखं लयवशादाविर्भवत्यन्तरम् ॥ ३७ ॥
लीने चेतसि तत्र विन्दुनिलये वह्नेरिवादौ कला
दृश्यन्ते तदनन्तरञ्च विलसद्रूपाः प्रदीपांकुराः ।
बालस्येव दिवाकरस्य बहलद्योतिस्ततो द्योतते
यद्वा भूगगनान्तरालविलसज्ज्योत्स्नासपत्नं महः ॥ ३८ ॥
नित्यानन्द इति श्रियः पतिरिति श्रीवासुदेवः पुमान्
आत्मेत्यच्युत इत्यचिन्त्यमहिमा यो गीयते योगिभिः ।
स्थानेऽस्मिन् परमेश एष भगवान् व्यक्तो भवत्यव्ययः
साक्षी राहुरिवाम्बरान्तरगतश्चन्द्रार्कयोर्मण्डले ॥ ३९ ॥

समूहो यत्र तं कीदृशम् इति तडित्करालान्तरवारिलीनं तडिता सौदामिन्या करालं भयानकं यदन्तर्वारि तत्र लीनं निमग्नम् ॥ ३०-३६ ॥

एतस्मिन्निति । परमम् अद्भुतम् अव्ययं यन्महानन्दं तस्यैककन्दे मूलस्वरूपे परे स्थाने आत्मनो मानसं मुद्रया निरालम्बया स्थापयेत् । तदा योगी तन्मयतां ब्रह्ममयताम् उपैति । वाकारऽ समुच्चये। इति निरालम्बया मुद्रया निजं महासुखं ब्रह्मानन्दसुखम् अन्तरं अन्तर्गतं लयवशादाविर्भवति प्रकाशते । अस्मिन् चेतसि लीने सति आदौ वह्नेः किरणस्था लिङ्गा दृश्यन्ते । तदनन्तरञ्च प्रदीपांकुराः अपरश्च बालस्य सूर्यस्य उद्योतः प्रकाशः ततो द्योतते प्रकाशते । यद्वा तन्महस्तेजः प्रकाशते आविर्भवति कीदृशम् आकाशमध्ये विलसत् यत् ज्योत्स्नारश्मयस्तत्तुल्यम् । अस्मिन् स्थाने अव्ययः परमेश्वरः साक्षाद्व्यक्तः साक्षिस्वरूपो भवति ॥ ३७-३८ ॥

स एव क इत्याह नित्यानन्द इत्यादि । यथा अम्बरान्तरगतो राहुश्च-न्द्रार्कयोर्मण्डले इति दृष्टान्तच्छलेन पिङ्गलायाश्चन्द्रसूर्यात्मकत्वात् ।

विश्वस्यायतनं महद्भगवतः स्थाने तदेतत्परम्
यत्रारोप्य समीरणं सुकृतिनः प्राणप्रयाणे नराः ।
दीव्यन्तं परमं पुराणपुरुषं वेदान्तवेद्यं कविम्
विश्वाद्यं प्रविशन्ति सन्ततमहानन्दैककन्दं विभुम् ॥ ४० ॥

सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्तादधो वक्त्रामारक्तकिञ्जल्कपुञ्जम् ।
कुरङ्गेण हीनस्त्रिशृङ्गस्तदन्तः स्फुरद्रश्मिजालः सुधांशुः समास्ते
तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मं यदाधारभूतं सुषुम्नाख्यनाड्याः ।
तदेतत् पदं दिव्यमत्यन्तगुह्यं सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं सुयत्नात् ॥४२

एतत्कैलाससंज्ञं परमकुलपदं विन्दुरूपी स्वरूपी
यत्रास्ते देवदेवो भवभयतिमिरध्वंसहंसो महेशः ।
भूतानामादिदेवो रसविसरसितां सन्ततामन्तरङ्गे
सौधीं धारां विमुञ्चन्नभिमतफलदो योगिनां योगगम्यः ॥४३॥

ईडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्नाया भोक्तृत्वात् सुषुम्ना राहुरिति प्रतिपादिता ॥ ३९ ॥

विश्वस्येति । विश्वस्य प्रपञ्चस्वरूपस्यायतनं तदेव भगवतः स्थानं यत्र स्थाने आज्ञास्थाने समीरणमारोप्य प्रापय्य सुकृतिनो नराः दीव्यन्तं क्रीडन्तं पुरुषं प्रविशन्ति इति । अतएव पुरा अजरामरं जरामृत्युविहीनं वेदान्तेन वेद्यं विश्वाद्यं विश्वादौ भवं जन्म यस्य तं प्रविशन्ति । महानन्दस्यैकमूलप्रभवं विभुम् ॥ ४० ॥

सहस्रदलपद्ममाह सहस्रारपद्ममिति । आवरणदलं सहस्रदलपङ्कजमित्यर्थः । विसर्गस्व रूपातीतस्य कुलादिपदस्यावाग्भव्या इत्यर्थः । अधोमुखे आरक्तकिञ्जल्कपुञ्जे यत्र रक्तकेशरमित्यर्थः । कुरङ्गेण हीनः विनाशितकलङ्कः त्रिशृंगेण युक्तः त्रिकोणाकारः स्फुरद्रश्मिजालः स्फुरत्प्रभासमूहः सुधांशुरमृतकरः समास्ते ॥ ४१ ॥

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण पुंसां संसारेऽस्मिन् सम्भवो नैव भूयः ।
भूतग्राम्यं सन्ततन्यासयोगात्कर्तुं हर्त्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥४४
स्थाने परे हंसनिवासभूते कैलासनाम्नीह विधाय चेतः ।
योगी गतव्याधिरधः कृताधिबाधश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः ॥४५॥
स्थानेऽस्मिन्क्षयवृद्धिभावरहिता नित्योदिताधोमुखी
बालादित्यनिभप्रभा शशभृतः सास्ते कला षोडशी ।
बालाग्रस्य विखण्डितस्य शतधा चैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात्सदृशी निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरा ॥ ४६ ॥

तदन्तर्गतमिति । तन्मध्ये ब्रह्मरन्ध्रं सूक्ष्माकारं सुषुम्नाख्यनाड्या आधार-भूतायाः सुषुम्नैव निष्कलचैतन्यात्मकपरमेश्वरस्योपाधिभूतचित्कला इन्दु-मण्डलमध्यवर्त्तिनी ब्रह्मरन्ध्रमाधारीकृत्य देहमनुगता इत्यर्थः । तथाचोक्तं योगार्णवे--शक्तिर्यत्र स्वयं याति तदेवाधारमण्डलमिति । यदेतद्विसर्गस्त्रि-मङ्गलपदं तदेव कैलासाख्यविन्दुरूपी पुम्प्रकृत्यात्मकः विसर्गः । प्रकृतिर्मात्रा विन्दुसर्गात्मिका हंसः । तदात्मकमिदं जगदिति । कीदृक् भूतानामादिभूतः आदिस्वरूपः । सौंधीं धारां अन्तरंगे अभ्यन्तरे मुञ्चन् । धारां कीदृशीं रसविसरसितां रसो द्रव्यविशेषः । तत्र सितां शुक्लां योगगम्यो भगवान् योगिनामभिमतफलप्रदः । अत्र कैलासस्थाने नियमितमयता इत्युपरतः ॥ ४२-४३ ॥

अतिशयं दर्शयति स्थानस्यास्येति । इत्यादि सुगमम् ॥ ४४ ॥

स्थाने परि इति । स्वस्य परमहंसस्य निवासभूते गता व्याध्यो यस्य सः । अधिकृता आध्रयोव्राधयश्च येन सा । बालादित्यसमप्रभा शशभृतश्चन्द्रस्य षोडशी कला अतिसूक्ष्मा । शशभृतः कीदृशस्य बालाग्रस्य शतशो विखण्डि-तस्य एकैकभागेन् सूक्ष्मत्वात् । कीदृशी निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरेव भाति पीयूषधारा पीयूषवर्षमेघतुल्या ॥ ४५-४६ ॥

एतस्याः परतः स्थिता भगवती भूताधिदेवाधिपा
निर्वाणाख्यकलार्द्धचन्द्रकुटिला सा षोडशान्तर्गता ।
बालाग्रस्य सहस्रधा विगलितस्यैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात्सदृशी त्रिलोकजननी या द्वादशार्कप्रभा ॥४७॥
निर्वाणख्यकलापदोपरिगता निर्वाणशक्तिः परा
कोट्यादित्यसमप्रभातिगहना बालाग्रभागस्य या ।
कोट्यंशेन समा समस्तजननी नित्योदिता निर्मला
नित्यानन्दपदस्थलोरुविगलद्धारा निरालम्बना ॥ ४८ ॥
एतस्याः परतः परात्परतरं निर्वाणशक्तेः पदम्
शैवं शाश्वतमप्रमेयममलं नित्योदितः निष्क्रियम् ।
तद्विष्णोः पदमित्युशन्ति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः
केचिद्धंस पदं निरञ्जनपदं केचिन्निरालम्बनम् ॥ ४९ ॥
आरोप्यारोप्य शक्तिं कमलजनिलयादात्मना साकमेषु
स्थानेष्वाज्ञावसानेष्ववहितहृदयश्चिन्तयित्वा क्रमेण ।
नीत्वा नादावसानं खगतकुलमहापद्मसद्मान्तरस्थाम्
ध्यायेच्चैतन्यरूपामभिमतफलदां प्राप्तये शक्तिमाद्याम् ॥ ५० ॥

एतस्या इति । एतस्याः षोडशकलायाः परतः परस्मिन् भूतानामधिपो महेश्वरस्तस्याधिपा भगवती स्थिता निर्वाणसंज्ञाकला निर्वाणषोडशीकला तां गता । कीदृशी बालाग्रस्य सहस्रधा विभक्तस्य दलितस्य एकेन भागेन सूक्ष्मत्वात् सदृशी द्वादशार्कतुल्या प्रभा कान्तिर्यस्याः ॥ ४७ ॥

निर्वाणेति । निर्वाणाख्यकलापदं स्थानं तस्योपरि अधोगता निर्वाणशक्तिः स्थिता । कोट्यादित्यसमा प्रभा यस्याः सा अतएवातिगहना कीदृशी बालाग्रभागस्य शशभृतः कोट्यंशेन समा नित्यानन्दपदस्थानं शैवपदम् । तत्र उरुर्महती विगलद्धारा यस्याः निरालम्बना अवलम्बनरहिता ॥ ४८-४९ ॥

साक्षाल्लाक्षारसाभं गगनगतमहापद्मसद्मस्थहंसाम्
पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेन्मध्यदेशं कुलस्य ।
चक्रे चक्रे क्रमेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ता
डाकिन्याद्याः समस्ताः कमलजपदगां तर्पयेत्कुण्डलीं ताम् ॥ ५१ ॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये
पञ्चमः पटलः ॥

षष्ठः पटलः

स्वयम्भुलिङ्गं निजयोनिमध्यवक्त्रान्तरे हृत्सरसीरुहान्तः ।

आरोप्येति । कमलजनिलयात् मूलाधारात् शक्तिम् आरोप्य आत्मना साकम् एषु स्थानेषु शक्तिं चिन्तयित्वा क्रमेण नादावसानं नीत्वा आकाशगतब्रह्म महापद्ममेव सद्म गृहं तस्यान्तरस्थां चैतन्यरूपां ध्यायेत् ॥ ५० ॥

साक्षादिति । दिव्यामृतौघं पीत्वा गगनगतमहापद्मस्थितहंसां कुलस्य शरीरस्य मध्यदेशं मूलाधारं विशेत् । ततः प्रतिचक्रे स्थिता डाकिन्याद्याः यदि समन्तादेव ततोऽमृतरससमूहैस्तर्पयेत् । ततः कमलजपदगां मूलाधारस्थां कुण्डलिनीञ्च तर्पयेत् ॥ ४१ ॥

इति त्रिपुरासारटोकायां पदार्थादर्शे पञ्चमः पटलः ॥

एवञ्चाधारेषु योगविशेषानुक्त्वा मूलाधाराद्याधारेषु स्वयम्भुलिङ्गबाणादिविशेषान् वक्तुमुपक्रमते स्वयम्भुलिङ्गमिति । योनिब्रह्मरन्ध्रान्तरानिति शृङ्गाकारे प्रागुक्तस्थाने स्वयम्भुलिंगं याति लयं यत्र जपेदिति तल्लिंगं लिङ्गञ्च चराचरमिति हृत्सरोजवान् लिङ्गमिति । इतरं लिगं परमलिङ्गमित्यर्थः । अन्तरालभ्रुवोर्मध्ये इति । अन्ये तु इतरपदम् एवं वर्णयन्ति । अन्तराले बिन्दौ स्थितं तदितरं लिङ्गम् अन्ये तु गगनाम्बुजे विसर्गाख्ये परबिन्दुनिर्मलपदे इत्यर्थः ॥ १ ॥

चतुर्थ पुष्प

रुद्रयामल उत्तरतन्त्र और योगदर्शन

प्रथम पटल

योग-रहस्य

योग :—

योग शब्द की निष्पत्ति "युजिर् योगे" तथा "युज् समाधौ" दो प्रकार से मानी जाती है।[1] "युजिर् योगे" से निष्पन्न "योग" पद "संयोग" अर्थ में प्रयुक्त माना जाता है। पातञ्जल योग दर्शन में "योग" पद से जो अर्थ अभिप्रेत है, वह "युज् समाधौ" से निष्पन्न "योग" पद का वाच्य है।[2] भाष्यकार व्यास की दृष्टि में "योग" और "समाधि" परस्पर पर्यायवाची हैं।[3] वस्तुस्थिति यह है कि योग की परिपक्वावस्था ही समाधि का रूप धारण करती है, जो आगे चलकर सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात भेद से दो प्रकार की कही गयी है। कुछ आचार्य ऐसी चित्त की वृत्ति के निरोध को "योग" कहते हैं, जो योग के विरोधी तत्त्वों क्लेश, कर्म तथा विपाकाशय को उत्पन्न करने वाली होती है,[4] किन्तु किसी के मत में चित्त की वृत्ति का वह निरोध "योग" कहलाता है, जो द्रष्टा (साधक) को वास्तविक स्वरूप में अवस्थित कराने का हेतु बने।[5]

जीव और आत्मा के मिलन या ऐक्य को योग कहा जाता है—योगो जीवात्मनोरैक्यम्।[6] "योग" शब्द को जर्मन भाषा में "जाश", लैटिन में "इंगून", अरबी में "सुलूक" कहते हैं।[7] ऐसा विश्वास है कि योग की प्रथम दीक्षा श्री हिरण्यगर्भ को शिव ने प्रदान की थी।[8]

वस्तुतः "योग" जीवात्मा और परमात्मा के साक्षात्कार का मार्ग है—

---

१. धातुपाठ, ७/७।
२. तत्त्ववैशारिदी, पृ०-३।
३. व्यासभाष्य, पृ०-१।
४. क्लेशकर्मविपाकाशयपरिपन्थाचित्तवृत्तिनिरोधः।—त० वै०, पृ०-१०।
५. द्रष्टास्वरूपावस्थितिहेतुश्चित्तवृत्तिनिरोधः।—योगवार्तिक, पृ०-११३।
६. महानिर्वाणतन्त्र, १४/१२३।
७. कुण्डलिनी योगतत्त्व, पृ०-१९।
८. महाभारत, १२/२४२/६६, श्रीमद्भागवत, ५/१६/१३।

यथा जले जलं क्षिप्तं क्षीरे क्षीरं घृते घृतम् ।
अविशेषो भवेत्तद्वज्जीवात्मपरमात्मनोः ॥[1]

आगमवादी शक्ति के ज्ञान को योग कहते हैं तथा प्रकृतिवादी शिव और शक्ति के ऐक्य को योग नाम से अभिव्यक्त करते हैं।[2] कुलार्णव तन्त्र भी इसी तथ्य की पुष्टि करता है—

न पद्मासनतो योगी न नासाग्रनिरीक्षणम् ।
ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ॥[3]

महर्षि पतञ्जलि ने तो चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा है—"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"[4] चित्तवृत्तियों के निरोध से साधक की स्वरूप में अवस्थिति हो जाती है। चित्तवृत्तियों के निरोध के लिये ही योग साधनों की आवश्यकता पड़ती है। चित्त वृत्तियों का निरोध न होने से साधक अपना स्वरूप चित्त की वृत्ति के अनुरूप ही समझता रहता है, उसे अपने सहज रूप का ज्ञान नहीं होता है।

योग के प्रमुख विभाग :

योग के अन्तर्गत मन्त्रयोग, हठयोग, राजयोग, लययोग को स्वीकार किया जाता है—

(१) मन्त्रयोग :—

जब साधक अपनी मुक्ति हेतु अपने इष्ट देव का नाम जपते-जपते उसके रूप में लीन होकर अपने आप को भूलकर समाधिस्थ हो जाता है, तो यह स्थिति "महाभाव" कहलाती है। यही मन्त्रयोग है। इस प्रथम योग के आचार्य नारद, पुलस्त्य, गर्ग, वाल्मीकि, भृगु, बृहस्पति आदि माने जाते हैं।[5]

(२) हठयोग :—

जब साधक स्थूल शरीर के माध्यम से कठोर यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करता हुआ प्राणायाम (वायुनिरोध) द्वारा सूक्ष्म शरीर पर अधिकार कर ज्योतिर्मय

---

१. कुलार्णवतन्त्र, ६/१५।
२. वही, पृ० १८४।
३. वही, ६/३०।
४. पातञ्जल योगदर्शन, १/२।
५. कुण्डलिनी योगतत्त्व, पृ० २२।

रूप में समाधि लाभ करता है, तो इस अवस्था को "महाबोध" कहा जाता है। इस योग के आचार्य के रूप में मार्कण्डेय, भारद्वाज, मरीचि, जैमिनि, पाराशर, विश्वामित्र, मन्थान, भैरव, कंथड़ि, सिद्धिपाद, गोरक्षनाथ आदि महर्षियों का उल्लेख किया जाता है।[1]

(३) राजयोग :—

विवेक की पूर्णता के द्वारा मन, बुद्धि, अहङ्कार और चित्त पर विजय करके स्वरूप का प्रकाशबोध करना "राजयोग" है। इस योग के चार पाद और सोलह अङ्ग हैं। इसकी समाधि के चार अङ्ग हैं—२ सविचार, २ निर्विचार।

(४) लययोग :—

लययोग को "कुण्डलिनीयोग", "शिव-शक्तियोग" या "महाराजाधिराज-योग" कहते हैं। जब साधक षट्चक्र-भेदन की साधना का अभ्यास करता हुआ कुण्डलिनी शक्ति को सहस्रार स्थित परमात्मा के साथ सुषुम्णा मार्ग से मिलन कराता है, तो यही "लययोग" कहलाता है। इसे "महायोग" भी कहते हैं। इस योग में स्थूल और क्रमशः सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा कुण्डलिनी-जागरण, षट्चक्रभेद, व्योमवञ्चकजय, बिन्दु ध्यान सिद्धि, महालयसमाधि, सिद्धि तथा आत्मसाक्षात्कार होता है।[2]

लययोग संहिता में लययोग के ९ अङ्ग बताये गये हैं—यम, नियम, स्थूलक्रिया (आसन), सूक्ष्मक्रिया (प्राणायाम), प्रत्याहार (नादानुसन्धान), धारणा (षट्चक्रभेदन), ध्यान, लय-क्रिया और समाधि।[3]

योग का अधिकारी :

शारीरिक और मानसिक शुद्धि रखने वाला, स्ववीर्य पर नियन्त्रण रखने वाला, प्राणि मात्र का भला चाहने वाला, आलस्य रहित, अपने ऊपर नियन्त्रण रखने वाला ही योग-दीक्षा का अधिकारी हो सकता है। काम, क्रोध, मद, लोभ, मत्सर, अतिभोजन, व्रत, उपवास, अति निद्रा, अति जागरण—ये सब योगमार्ग के विघ्न कहे गये हैं।

योग रहस्य :

साधना की उत्कृष्ट अवस्था में आज्ञा चक्र में ब्रह्मा, विष्णु तथा शिव-

---

१. कुण्डलिनी योग तत्त्व, पृ० २२।
२. वही, पृ० २३।
३. वही, पृ० २३।

स्वरूपा शक्ति के सत्त्व, रजस् और तमस् रूप का ध्यान करना गूढ़ योग है। शरीर की अवस्थिति केवल एक गुण से सम्भव नहीं। इसीलिये वह शक्ति त्रिगुणात्मिका है। शनैःशनैः रजस् तथा तमस् के ऊपर विजय प्राप्त करके सत्त्वगुण-विशिष्ट व्यक्ति गुणवान्, ज्ञानवान्, वाग्मी, सुखी, धर्मी, जितेन्द्रिय, योगीश्वर तथा मुक्त होता है। सत्त्व गुण से आवृत होने के लिये जरा-मृत्यु रहित पुरुष को काल नहीं देखता। सात्त्विक पुरुष परम शान्त, निर्मल, द्वैतभावरहित तथा त्यागी है और उसकी रक्षा काल स्वयं करता है। जल, पर्वत, महारण्य, रणस्थल, भूगर्त में भी वह सुरक्षित रहता है। महायोग को जानने वाले कभी भी मृत्यु को नहीं प्राप्त होते।

—: o :—

द्वितीय पटल

योगतत्त्व-विचार

योगतत्त्व के अन्तर्गत विचार करते समय हम रुद्रयामल उ० त० में वर्णित तत्त्वों की अभिव्यक्त करेंगे, जिनमें प्रमुख हैं—अष्टाङ्गयोग, हठयोग, कायवश्य, पञ्चस्वरादि योग, अमरापञ्चक साधन और योगियों के सूक्ष्म तीर्थ।

(क) अष्टाङ्ग-योग :

योग के अङ्गों के विषय में योग के आचार्यों की भिन्न-भिन्न धारणाएँ हैं। दक्ष स्मृति के अनुसार[1] प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा तर्क और समाधि योग के ये छः अङ्ग स्वीकार किये गये हैं—

प्राणायामस्तथा ध्यानं प्रत्याहारोऽथ धारणा।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥

विष्णु पुराण में आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि —योग के ये छः अङ्ग निर्दिष्ट हैं।[2]

गोरक्ष संहिता और गोरक्षपद्धति के अनुसार योग के यही छः अङ्ग आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि स्वीकार किये गये हैं—

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥[3]

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग के आठ अङ्ग स्वीकार किये गये हैं—

"यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।"[4]

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इनको "अष्टाङ्गयोग" कहते हैं। इस ग्रन्थ (रुद्रयामल) में अष्टाङ्ग योग के प्रारम्भिक दो अङ्गों को छोड़कर शेष छः अङ्गों—आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की क्रमशः २४वें तथा २७वें पटल में विस्तृत चर्चा की गयी है।

साधना भूमि में उतरने वाले साधकों के अभ्यास-सौकर्य की दृष्टि से यह अष्टाङ्गयोग दो भागों में विभक्त किया गया है—बहिरङ्गयोग और आन्तरयोग।

---

१. गीता अध्याय ७, श्लोक २।
२. विष्णु पुराण, ३७/१३।
३. गोरक्ष संहिता, १/६।
४. पातञ्जल योगदर्शन, २/२९।

बहिरङ्गयोग के अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को स्वीकार किया जाता है, तथा अन्तरङ्ग योग में धारणा, ध्यान और समाधि—ये तीन अङ्ग निर्दिष्ट हैं। योग के ये आठ अङ्ग साधना की पराकाष्ठा के क्रमिक सोपान हैं। धारणा, ध्यान और समाधि के लिये बहिरङ्गयोग का पुष्ट अभ्यास अपरिहार्य माना जाता है। अष्टाङ्गयोग की चरम परिणति सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात समाधियाँ हैं, जिन्हें सविकल्पक और निर्विकल्पक समाधि भी कहा जाता है। यहाँ पर हम योग के आठों अङ्गों पर चर्चा करना चाह रहे हैं—

(१) यम :

यम की संख्या के विषय में भी आचार्यों में वैमत्य है। भागवत पुराण में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, असङ्गता, लज्जा, संग्रह न करना, आस्तिकता, ब्रह्मचर्य, मौन, स्थिरता, क्षमा और अभय ये दस यम माने गए हैं।[1] पाराशर संहिता के अनुसार सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, सरलता, थोड़ा आहार और पवित्रता—ये १० यम हैं। इसी प्रकार हठयोग प्रदीपिका में यम के १० भेद निर्दिष्ट किये गये हैं—सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार और शौच।[2] महर्षि पतञ्जलि ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह—ये पाँच यम स्वीकार किया है। (१) मन, वाणी और शरीर से किसी भी प्राणी को किसी प्रकार का कष्ट न देना अहिंसा है। अहिंसा के अन्तर्गत परदोषदर्शन का सर्वथा त्याग भी होना चाहिये। (२) इन्द्रिय और मन के द्वारा दृष्ट, श्रुत तथा अनुमित अनुभावों को उसी रूप में प्रकट करना सत्य है। इसके अन्तर्गत प्रिय, हितकर तथा दूसरे को उद्वेग न पहुंचाने वाली वाणी होनी चाहिये। (३) दूसरे के स्वत्व का अपहरण न करना, छल से या किसी अन्य उपाय से अन्यायपूर्वक दूसरे के पदार्थ को अपना न बना लेना अस्तेय कहलाता है। मनसा, वाचा, कर्मणा किसी भी प्रकार चौर-कार्य नहीं करना चाहिये। (४) मन, वाणी और शरीर से सम्पन्न होने वाले सब प्रकार के मैथुनों का सभी अवस्थाओं में सर्वथा परित्याग करके वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य कहलाता है। (५) अपने स्वार्थ के लिये ममतापूर्वक धन, सम्पत्ति और भोगसामग्री का संचय करना परिग्रह है। इसका अभाव अपरिग्रह कहलाता है।

(२) नियम :

नियम की सख्या के विषय में भी योग के आचार्यों में वैमत्य है। हठयोग-प्रदीपिका के अनुसार—तप, सन्तोष, ईश्वर और वेद में विश्वास, दान, ईश्वर

---

१. बहिरङ्गयोग, पृ० ४ पर उद्धृत।

२. हठयोग प्रदीपिका, १/१७

पूजा, सिद्धान्त वाक्यों का सुनना, लज्जा, बुद्धि, तप और अग्निहोत्र ये दस नियम स्वीकार किए गए हैं। भागवत पुराण में नियमों की ११ संख्या स्वीकार की गयी है—शौच, जप, तप, होम, श्रद्धा, अतिथि सत्कार, ईश भक्ति, तीर्थ-भ्रमण, परकल्याण की भावना, संतोष और गुरुचरणों में निवास।[1] महर्षि पतञ्जलि ने पाँच प्रकार के नियमों को स्वीकार किया है—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति—

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥[2]

(१) **शौच**—बाह्य और आभ्यन्तरिक दो प्रकार की शुद्धि होती है। शरीर की शुद्धि जल से, मन की सत्याचरण से, बुद्धि की विपर्ययविकल्पादि रहित ज्ञान से तथा आत्मा की शुद्धि तपश्चरण के द्वारा निर्मलचित्त में जीवात्मा की स्वरूप-स्थिति के द्वारा होती है। शौच वस्तुतः बौद्धिक, वाचिक और शारीरिक होनी चाहिये। जप, तप और शुद्ध विचारों के द्वारा तथा मैत्री आदि की भावना से अन्तःकरण के राग, द्वेष आदि मलों का नाश करना भीतरी पवित्रता है।

(२) **सन्तोष**—शरीर से पूर्ण पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त धन से अधिक की लालसा न करना, न्यूनाधिक की प्राप्ति पर शोक और हर्ष न करना, प्रारब्ध के अनुसार प्राप्त अवस्था तथा परिस्थिति में प्रसन्नता से रहना, किसी प्रकार की कामना या तृष्णा न करना सन्तोष है।

(३) **व्रत**—अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्वधर्म का पालन करना और उसके पालन में जिस सीमा तक शारीरिक या मानसिक कष्ट प्राप्त हो, उसे सहर्ष सहन करना तप कहलाता है। व्रत-उपवास आदि भी इसके अन्तर्गत आते हैं।

(४) **स्वाध्याय**—अपने कर्त्तव्य और अकर्त्तव्य का बोध कराने वाले शास्त्रों का पठन-पाठन और इष्ट देवता का स्मरण आदि स्वाध्याय कहलाता है। विवेक के द्वारा अपने दोषों को भी परिमार्जित करते रहना चाहिये।

(५) **ईश्वर-प्रणिधान**—ईश्वर में शरणागति प्राप्त करना ईश्वर-प्रणिधान है। इसके अन्तर्गत सर्वदा ईश्वर के नाम, रूप, गुण, लीला, धाम आदि का श्रवण, कीर्तन और मनन करते हुये अपने समस्त कर्मों को ईश्वर को समर्पित कर देना ईश्वर-प्रणिधान के अङ्ग हैं। तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति को क्रिया योग कहते हैं।

---

१. भागवत, ११/२०/३४।
२. पातञ्जलि योग दर्शन, २/३२।

(३) **आसन** :

साधक अपनी योग्यतानुसार जिस रीति से बिना हिले-डुले स्थिर भाव से सुखपूर्वक बिना किसी प्रकार के कष्ट के कुछ समय तक बैठ सके वही आसन है— 'स्थिरसुखमासनम्[१]' आसन की सिद्धि से शीत-उष्ण आदि द्वन्द्वों का आघात नहीं होता। वे द्वन्द्व चित्त को चञ्चल बनाकर साधना में विघ्न नहीं डाल सकते सर जान उड्रफ ने विचारों के परिमार्जन के लिए आसन को एक सहायक तत्त्व माना है।

कहा जाता है कि इस धरती पर जितने जीव हैं उनकी संख्या के अनुसार उनके लिये—८४ लाख आसनों की चर्चा भगवान् शिव ने की है। उनमें से ८४०० और कम से कम ८४ आसन श्रेष्ठ है, जिनकी गणना घेरण्ड संहिता में की गयी है—सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, सिंहासन, गोमुखासन, वीरासन, धनुरासन, मृदासन, गुप्तासन, मत्स्यासन, मत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कटासन, सङ्कटासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, उत्तानमण्डूकासन, वृक्षासन, मण्डूकासन, गरुडासन, वृषभासन, शलभासन, मकरासन, उष्ट्रासन, भुजङ्गासन और योगासन।[२]

रुद्रयामल उत्तरतन्त्र के २३वें और २४वें पटल में ६४ आसनों की संक्षिप्त चर्चा की गयी है।[३] उनमें से कुछ के तो मात्र नाम-निर्देश किये गये हैं। इस ग्रन्थ में निर्दिष्ट आसनों का यथासम्भव परिचय देने का प्रयास किया जा रहा है—

अधोमुण्डासन :—

इस आसन को शीर्षासन भी कहते हैं। इसे सभी आसनों में श्रेष्ठ कहा गया है। इससे वायवी कला रूप महती सिद्धि की प्राप्ति होती है। यह सभी प्राणियों के सुख का हेतु है।[४] इसकी विधि इस प्रकार है—[५]

(१) कई तह किया मोटा वस्त्र अथवा छोटा तकिया भूमि पर रख कर हाथ की अगुलियों को हथेलियों की ओर फँसा कर दोना सा बनाकर तकिये पर

---

१. पातञ्जल योगदर्शन, २/४६।
२. घेरण्डसंहिता, २/१-६।
३. रुद्रयामल उ० त०, २३-३५।
४. वही, २३/२४-२५।
५. बहिरङ्ग योग, पृ० १३५-१३६।

रखें। उस पर सिर को रखकर पैरों को उठाते हुए शरीर का भार धीरे-धीरे कोहनियों और हथेलियों पर डालते हुए पैरों को आकाश की ओर ले जाकर सिर के बल शरीर को तान कर खड़ा करने का यत्न करें। इस तरह शरीर का भार कुहनियों, हथेलियों और सिर पर आ जाता है।

(२) हथेलियों पर सिर न रखकर केवल भूमि पर सिर को रखो। दोनों हथेलियाँ सिर के दायीं-बायीं ओर भूमि पर रहें। प्रथम की अपेक्षा यह कुछ कठिन है। इससे सिर पर अधिक जोर पड़ता है। इसे वृक्षासन भी कहते हैं।

(३) इसमें सब क्रिया पूर्ववत् करें। अन्त में दक्षिण पैर वाम जंघा पर रख कर खड़े रहें। इस शीर्षासन को विपरीतकरणी मुद्रा भी कहते हैं।

पद्मासन :

प्राणवायु की सिद्धि के लिये यह आसन उपयोगी है।[1] पद्मासन के अभ्यास की विधि इस प्रकार है।[2] बायें पैर को दक्षिण—जंघामूल में तथा दायें पैर को वामजंघामूल में ऐसे लगाये कि नाभि के नीचे पेडू के मध्य में दोनो एड़ियाँ आ जुड़े और दोनों पाद-तल कमलपत्रवत् दोनों जाघों पर ठहर जाएँ। अब मेरुदण्ड, ग्रीवा, सिर को सीधा रखकर दक्षिण हाथ को दक्षिण एड़ी पर और वाम हस्त को वाम एड़ी पर "ज्ञान मुद्रा" अथवा ब्रह्माञ्जलि बनाकर रखें, जिससे दोनों जानु समरूप से भूमि से मिले रहें। दृष्टि को नासाग्र पर स्थिर करके शान्त बैठ जाएँ।

बद्ध पद्मासन :

सर्वप्रथम पद्मासन में बैठें। इसके पश्चात् दोनों हाथों को पीठ की ओर से ले जाकर दक्षिण हाथ से दक्षिण पैर का अँगूठा और वाम हस्त से वाम पैर का अँगूठा दृढ़ता से पकड़ लें।[3] दोनों स्कन्ध तने रहें, पूरक करके नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि को स्थिर कर दें। घेरण्डसंहिताकार इसे भी पद्मासन ही कहते हैं।[4]

स्वस्तिकासन :

वाम पादतल के ऊपर दक्षिण पाद रखकर इस आसन का प्रारम्भ करना चाहिये। यह आसन नारीरमण के समान सुखकारक होता है।[5] इसकी विधि इस प्रकार है—

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २३/२६।
२. बहिरङ्गयोग, पृ० ७८।
३. रुद्रयामल उ० त०, २३/२७-२६।
४. घेरण्डसंहिता, २/८।
५. रुद्रयामल उ०त०, २३/३२-३३।

जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पाद तले उभे ।
समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥[1]

यह स्वास्तिक आसन का लक्षण है । जानु और जङ्घा के मध्यस्थल में पादतलों को भली प्रकार स्थापित करके ग्रीवा, छाती और मेरुदण्ड को सीधा करके बैठने से यह "स्वास्तिकासन" बनता है । इसकी एक विधि और है । दोनों बाहुओं को फैलाकर "ज्ञान मुद्रा" में बाँधकर दोनों घुटनों पर रख लें ।

कार्मुकासन :—

भूमि पर उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर घुटने से मुड़े हुए पैरों को भी पीठ की ओर बढ़ाकर दाहिने हाथ से दाहिने पैर के और बायें हाथ से बायें पैर के टखने को पकड़कर इस प्रकार ऊपर की ओर तानें कि पैरों की अगुलियाँ भुजाओं की ओर हो जायँ । इस आसन को करते हुए पूरक करना चाहिए । इसके पश्चात् कुम्भक करते हुए ग्रीवा को ऊपर करते हुए सिर, मस्तक, वक्षस्थल तथा हाथों से पकड़े हुए पैरों को ऊपर आकाश की ओर दृढ़ता से तान दें । इस प्रकार प्रत्यञ्चा लगे धनुष के समान शरीर के बन जाने से इसे "कार्मुकासन" या धनुरासन कहते हैं ।[2] इसके बाद यथासम्भव इसी स्थिति में रहकर धीरे-धीरे रेचक करते हुए शरीर को पूर्वस्थिति में लाना चाहिये। इससे धीरे-धीरे सूक्ष्म वायु के द्वारा प्राणवायु नियन्त्रित की जाती है ।[3] इस आसन का अभ्यास करने से रोग तथा शत्रु का क्षय होता है और साधक सुख की अवस्था को प्राप्त होता है ।

कुक्कुटासन :—

सर्वप्रथम पद्मासन लगाकर बैठें । तत्पश्चात् दोनों जाँघों और पिण्डलियों के मध्य में से दोनों हाथ दोनों कोहनियों तक बाहर निकालकर तथा हथेलियों को भूमि पर टिकाकर दोनों हाथों के बल पर सम्पूर्ण शरीर को तोड़कर रखें ।[4] दृष्टि सामने रहे, कुछ देर इसी स्थिति में रहें, फिर छोड़ दें ।

लोलासन :—

कुक्कुटासन की अवस्था में वायु की चञ्चलता के अपघात हेतु लोलासन

---

१. घेरण्डसंहिता, २/१३ ।
२. बहिरङ्गयोग, पृ० १५४ ।
३. रुद्रयामल उ० त०, २३/३६ ।
४. वही, २३/४० ।

का अभ्यास करना चाहिये। इससे वायु की स्थिरता रहती है और साधक स्थिर-चेता होता है।[1]

वीरासन :—

प्रथम विधि—दाँया पैर वाम जङ्घा के ऊपर और बाँया पैर दायें घुटने के नीचे रखें। समकाय होकर दोनों भुजाओं को आधा फैलाकर, हाथों को "ज्ञानमुद्रा" में बाँधकर दोनों घुटनों पर स्थापित कर दें। इसका नाम "वीरासन" है।

दूसरी विधि--बायीं टाँग मोड़ें, फिर यही घुटना मोड़कर एडी को वाम नितम्ब के समीप इस प्रकार स्थापित करें कि वाम पैर का पंजा और घुटना भूमि का स्पर्श करे। पीछे दक्षिण पादतल को वाम घुटने के साथ मिला कर भूमि पर इस प्रकार रखें जिससे दक्षिण घुटना ऊपर खड़ा हो जाय। बायीं हथेली को वाम घुटने पर और दक्षिण हाथ की मुष्टिका (मुट्ठी) बाँधकर दक्षिण घुटने पर रख लें, स्कन्धों को तानकर, समकाय होकर बैठें। क्षत्रियों के बैठने योग्य इसका नाम "वीरासन" है।[2] इस आसन में यौगिक प्रक्रिया द्वारा वायु की धारणा की जाती है, जो इस प्रक्रिया को जानता है, वह महावीर योगी की अवस्था को प्राप्त होता है।[3]

मयूरासन :—

दोनों हाथों के पंजों को भूमि पर दृढ़ता से टेक दें। कोहनियाँ को मिलाकर, इन पर पेट (नाभि) को टेककर, पूरक करके, पैरों को पीछे और सिर को आगे बढ़ाकर शरीर को संतुलित कर दें। शरीर लगभग दण्ड के समान सीधा रहे। पश्चात् कुम्भक रखते हुए इस स्थिति में यथाशक्ति स्थिर रहें। अपनी सामर्थ्य के अनुसार इसी स्थिति में रहने का अभ्यास बढ़ाते रहें। इस आसन द्वारा नाड़ी का सम्भेदन होता है तथा पूरक के द्वारा सभी अङ्गों में दृढ़ता आती है।[4]

खगासन :—

पद्मासन लगाकर उदर के बल लेट जाँय और श्वास को पूर्णतया अन्दर भर लें। फिर दोनों हाथों से पसलियों को पकड़कर, सिर, ग्रीवा, छाती को ऊपर की ओर यथाशक्ति उठाकर इसी स्थिति में रहें। थकने पर रेचक करते हुए

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २३/४३-४५।

२. बहिरङ्गयोग, पृ० ८२।

३. रुद्रयामल उ० त०, २३/७४।

४. वही, २३/६१-६३।

पूर्वस्थिति में आ जाएं। रुद्रयामल उ० त० में खगासन के लिये यह निर्दिष्ट किया गया है कि बद्ध-पद्मासन की अवस्था में अधःशीर्ष (सिर के बल) स्थित होकर बद्ध-पद्मासन सहित पैर और शरीर को ऊपर की ओर उठाकर दोनों हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से जमाकर किया जाने वाला आसन खगासन है। इसे "पद्म शिर आसन" भी कहते हैं। यह आसन विषय-श्रम या किसी भी प्रकार के श्रम को दूर करने वाला होता है।

उत्तमाङ्गासन :--

पद्मासन में स्थित होकर दोनों हथेलियों को सामने भूमि पर जमा दें। अब शरीर को धीरे-धीरे हाथों के बल ऊपर उठाकर दोनों घुटने दोनों कोहनियों पर टिका लें और दृष्टि भूमि की ओर रखते हुए यथाशक्ति इसी अवस्था में बने रहें। इस आसन की अवस्था में प्राणवायु की कुम्भक अवस्था होनी चाहिये। यह आसन योगियों के लिये अति दुर्लभ है। इस आसन से शरीर शीतल होता है तथा कुण्डलिनी चैतन्य होती है। आसन के प्रारम्भ में मूलाधार में सूक्ष्म वायु की पूरक अवस्था करके आसन के समय कुम्भक तथा आसन के अन्त में सूक्ष्म वायु की रेचक अवस्था होनी चाहिये। क्रमशः इसी स्थिति का अभ्यास स्वाधिष्ठान आदि चक्रों से लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त करना चाहिये। इससे सूक्ष्म रन्ध्र में मनोलय की अवस्था होती है। जिस प्रकार सूचिका रन्ध्र में सूक्ष्म वायु की सहायता से सूत्र को पूरित किया जाता है, उसी प्रकार सूक्ष्म वायु की सहायता से पूरक आदि अवस्था के द्वारा ब्रह्मरन्ध्र में कुण्डलिनी का प्रवेश कराया जाता है। छः माह तक इस अवस्था का अभ्यास करके तथा अष्टाङ्गयोग के अभ्यास से साधक महासुख को प्राप्त करता है।[1]

पर्वतासन :—

पद्मासन में बैठकर पूरक द्वारा उदर को श्वास से भर लें। इसके बाद वक्षस्थल को बलपूवक फुला दें और दोनों हाथों को ऊपर उठाकर आकाश की ओर तान दें। इसी स्थिति में यथासम्भव कुम्भक को रखकर शनैःशनै दोनों नासिका छिद्रों से रेचक करते हुए पूर्वस्थिति में आ जायें।[2] इस आसन के द्वारा साधक स्थिर रूपी होकर षट्चक्र की लय अवस्था की सिद्धि करने में सफल होता है।[3]

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ३३/४५-५१।

२. वही, २३/५४।

३. बहिरङ्गयोग, पृ० २१०।

योन्यासन :—

दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें। अब पाद-तलों को जोड़कर दोनों हाथों से गुल्फों (टखनों) को घुमाकर उपस्थेन्द्रिय[1] के समीप इस प्रकार स्थापित करें कि दोनों पैरों के अँगूठे अण्डकोशों के निकट भूमि पर टिक जायें और एड़ियाँ नाभिस्थान के नीचे की ओर आ जायें। अब दोनों हथेलियों को घुटनों पर रख लें, और समकायग्रीव होकर बैठ जायें। इस आसन में खेचरी मुद्रा का अभ्यास तत्काल फलदायक होता है।

प्राणासन :—

साधारण स्थिति में बैठकर दक्षिण जङ्घा-मूल पर बायाँ पैर रखें और दायाँ घुटना मोड़कर नितम्ब के समीप ही पैर को मोड़कर एड़ी खड़ी कर लें। दक्षिण बगल को दक्षिण घुटने पर टेककर, पैर की एड़ी तथा अँगूठे का मध्य भाग पकड़ें और बायीं हथेली वाम घुटने पर रखकर सीधे बैठ जायें और कुम्भक साध लें।[2] दूसरी विधि में एक पाद दूसरी जाँघ पर रखकर तथा दूसरे पाद को स्कन्ध-प्रदेश में रखना चाहिये।[3]

अपानासन :—

सर्वप्रथम सिद्धासन से बैठकर दोनों नथुने से प्रश्वास को रेचक द्वारा बाहर निकाल दें। उड्डीयान लगाकर दोनों हाथों से पसलियों के निचले भाग (उदर) के दोनों पार्श्वों को पकड़कर बलपूर्वक दबा लें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर शनैःशनैः पूरक कर लें और इसी प्रकार ५-६ बार करके छोड़ दें।[4] पूरक के आश्रय की स्थिति में वायु का सूक्ष्म सहस्रार पद्म में प्रवेश करना चाहिये। प्राण-अपान के समागम द्वारा साधक सिद्ध और योगेश्वर होता है।[5]

बन्धयोन्यासन :—

लिङ्ग और गुह्य प्रदेश के बन्धन से युक्त योन्यासन सम्पन्न करके दोनों हाथों की कनिष्ठिका और अनामिका इन दो अँगुलियों से अधरोष्ठ को, मध्यमा अंगुलियों से नासिका छिद्र को, दोनों तर्जनी से दोनों नेत्रों को और दोनों अगूठों से दोनों कानों को बन्द करने से बन्धयोन्यासन होता है। इससे पूर्व वाम नासिका से पूरक करके और तब योनिमुद्रा के द्वारा मुख आदि कर्णपर्यन्त छिद्रों को बन्द करके कुम्भक करें तथा छिद्रों को छोड़कर दाहिनी नासिका से रेचक क्रिया को

---

१. रुद्रयामल उ०त०, २३/६६।

२. बहिरङ्गयोग, पृ० १६३।

३. रुद्रयामल उ०त०, २३/६९-७०।

सम्पन्न करना चाहिये। पुनः यही क्रिया दहिनी नासिका के छिद्र से पूरक करते हुए सम्पन्न करनी चाहिये। सूर्योदय काल से आठ दण्ड तक यह अभ्यास करना चाहिये।

भेकानाम आसन :—

यद्यपि नाम से यह मण्डूक आसन है, तथापि इस आसन की प्रक्रिया योग के अन्य ग्रन्थों में रुद्रयामल से भिन्न है। विवेचन-ग्रन्थ के अनुसार अपने वक्षस्थल के सामने दोनों पैरों को अवस्थित करके कन्धे के ऊपर पैरों पर दोनों भुजाओं को रखने से यह आसन सम्पन्न होता है। इस आसन में स्थित होकर भ्रान्त चित्पद का ध्यान करना चाहिये। इससे सुख की प्राप्ति होती है।[1]

समानासन :—

सिद्धासन से बैठकर प्रथम रेचक करें और नौली को उठायें। अब दोनों हाथों की अँगुलियों से नौली को मुट्ठियों में कसकर पकड़ लें। इस प्रकार कई बार करें। इस आसन में मूलाधार में कुम्भक के माध्यम से वायु को धारण करके मन्त्र का जप करते हुये कोटि विद्युल्लता सदृश कुण्डलिनी की भावना करनी चाहिये, जो जीवात्मा स्वरूप है तथा चन्द्रमण्डल से प्रवाहित अमृतधारा से आप्लावित है।[2]

सर्वाङ्गासन :—

पीठ के सहारे चित होकर लेट जायें और दोनों टाँगें और पैर परस्पर जुड़े रहें। अब कन्धों से पैरों तक का समस्त भाग ऊपर की ओर सीधा उठायें, दोनों भुजायें कोहनियों तक दृढ़ता के साथ भूमि से जुड़ी रहे। फिर कोहनी के मोड़ से हाथों को उठाकर कमर को पकड़कर कन्धों से पैरों तक सारे शरीर को सीधा तान दें। समस्त शरीर दोनों कन्धों और ग्रीवा पर आ ठहरे। इस प्रकार टाँगों को सीधा रखते हुए, पैरों को मिलायें। पैरों के अंगूठों को नाक की सीध में रखते हुए, समस्त शरीर को कन्धों और ग्रीवा पर तोल दें और हाथों से कटिभाग को पकड़कर साधे रहें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर छोड़ दें।[3] कभी-कभी ऊपर की ओर पद्मासन भी किया जाता है। अर्थात् सिर नीचे तथा पद्मासन में आबद्ध युगल पाद ऊपर की ओर रहते हैं। सर्वाङ्गासन का अभ्यास छोड़कर वायु

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २३/६४।
२. वही, २३/७१-७३।
३. बहिरङ्गयोग, पृ० ११५।

की धारणा नहीं करनी चाहिये। एक मास के अभ्यास से सूक्ष्म वायु के गमन की उपलब्धि होती है, दो मास के अभ्यास से देव पदवी तथा तीन मास से के अभ्यास साधक को परम शीतलता की प्राप्ति होती है।[1]

गरुड़ासन :—

सीधे खड़े होकर वाम पाद को सीधा रखते हुए, दक्षिण पैर लपेट लें। पश्चात् दोनों भुजाओं को परस्पर लपेट कर हाथों की अँगुलियों को परस्पर मिला दें। एक पैर पर खड़े रहकर मणिबन्धों को नासाग्र पर रखकर गरुड़ की चञ्चु के समान आकार बनाकर यथाशक्ति खड़े रहें। यही गरुड़ासन होता है।

कोकिलासन :—

सीधे खड़े होकर, कटि से आगे झुककर दोनों हाथ टाँगों के मध्य से निकालकर, पैरों के बाहर पास भूमि पर स्थापित कर दें। अब पैरों से दोनों कोहनियों को बाँधकर हथेलियों पर ही समस्त शरीर को तोल दें। पैरों के पञ्जे पिछली ओर पक्षी की पूँछ के समान निकल आते हैं इसी स्थिति में यथाशक्ति स्थित रहने का प्रयत्न करें।[2] ऊर्ध्व की ओर दोनों हाथों को करके तथा उसके आगे की ओर पैरों को फैलाकर दोनों हाथों से पैर के दोनों अंगूठों को आबद्ध करना चाहिये। इसके बाद पद्मासन में बैठकर कोहनियों के ऊपर स्थित होना चाहिये।[3]

खञ्जनासन :—

दोनों पैरों के मध्य में कुछ अन्तर देकर दोनों पञ्जों पर भार देकर बैठें। इसके बाद दोनों हाथों को दोनों जानुओं के मध्य में से पृष्ठभाग की ओर से ले जाकर हथेलियों को दोनों पैरों के पञ्जों के ऊपर ऐसे स्थापित करें कि पक्षी के पञ्जे जैसी आकृति हो जाय। फिर वक्ष तानकर इस प्रकार बैठें—नितम्ब उठे रहें।[4] इस आसन में स्थित होकर पूरक करना चाहिये।

सर्पासन :—

भूमि पर उदर के बल सीधा लेटें और दोनों हाथों की हथेलियाँ छाती के पार्श्वों में भूमि पर टेक दें। फिर पूरक द्वारा श्वास भरकर, सिर, ग्रीवा-छाती को यशाशक्ति ऊँचा ले जाकर कमर तक उठने के प्रयत्न के साथ नाभि ले लेकर

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २३/९०।

२. बहिरङ्गयोग, पृ० १३२।

३. रुद्रयामल उ०त०, २३/१०१-१०२।

४. बहिरङ्गयोग, पृ० २२९।

पैरों तक के भाग को भूमि पर टिकाये रखकर आगे हथेलियों तक लाकर कुम्भक रखकर इसी स्थिति में रहें। रेचक करते समय सिर को नीचे कर लें। इस प्रकार इसी स्थिति में देर तक ठहरने का अभ्यास करें।[1] यह आसन केवल वायुपान के लिये किया जाता है। कुण्डलिनी देवी प्रथमतः कुण्डलाकर रूप में स्थित रहती हैं। वे नाना प्रकार के भूषणों से मण्डित हैं। निद्रा तथा आलस्य को त्याग कर रात्रि में सर्पासन की स्थिति का अभ्यास पुनःपुनः करना चाहिये। इस प्रकार वायु-साधन के द्वारा साधक निद्रा तथा विघ्नों को अपने वश में कर लेता है।[2]

स्कन्धासन :—

प्रथमतः वज्रासन से बैठें और पूरक द्वारा श्वास भरकर कुम्भक कर लें। दोनों हथेलियाँ घुटनों पर रखकर दोनों स्कन्धों को क्रमशः चक्राकार बलपूर्वक घुमायें। इसी प्रकार दूसरी ओर उलट कर भी घुमायें।[3] भूमि पर इस आसन का नियमित अभ्यास करने से दोनों पाद पुष्ट हो जाते हैं। रुद्रयामल उ०त० में दोनों पादों को स्कन्ध भाग में आबद्ध करके इस आसन को सम्पन्न करने का निर्देश किया गया है। वायवी शक्ति कुण्डलिनी को वश में करके साधक कलि-पाप से मुक्त हो जाता है।[4]

कूर्मासन :—

१. दोनों टाँगों के घुटनों को मोड़कर पैरों को पीछे करके इस प्रकार बैठें कि टखने भूमि पर टिक जायें और नितम्बों के समीप एड़ी आ जायें। फिर आगे को झुककर दोनों कोहनियों को दोनों जानुओं के समीप भूमि पर स्थापित कर दें। दृष्टि नासिकाग्र पर रहे और श्वास की गति सूक्ष्म कर दें।

२. पैर के दक्षिण गिट्टे से गुदा के वाम भाग को और पैर के वाम गिट्टे से गुदा के दक्षिण भाग को रोककर सावधानी से बैठें। इसे भी कूर्मासन कहते हैं।

३. दोनों एड़ियों को उलट कर अण्डकोशों के नीचे रखें। सिर और गर्दन को सीधा रखकर बैठ जायें।

लाभ :

इस आसन में मूलबन्ध स्वाभाविक रूप से लग जाता है। अतः प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी-उत्थान शीघ्र होता है। इससे बवासीर और भगन्दर रोग नहीं

---

४. बहिरङ्गयोग, पृ० १३४।

१. रुद्रयामल उ०त०, २३/१०९-१११।

२. वही, पृ० १९४।

३. रुद्रयामल उ०त०, २३/११२-११३।

होता।[1] यह आसन कलि के कल्मष का नाश करने वाला होता है। इसका अभ्यास करने वाला साक्षात् कामरूप हो जाता है।[2]

मत्स्यासन :—

पद्मासन लगाकर पीठ के सहारे लेट जायें। सिर तथा पद्मासनबद्ध भाग भूमि से लगा रहे और कटि भाग भूमि से कुछ उठा रहे। दोनों हाथों की अँगुलियों से पाद-परिमाण से बढ़े हुए अँगूठे को पकड़कर[3] इसी स्थिति में कुछ देर तक रहें अथवा दोनों कोहनियां परस्पर हाथों से पकड़कर सिर के नीचे रख लें। हाथों को इन दोनों स्थितियों में रखकर यह आसन कर सकते हैं।[4]

कुम्भीरासन (मकरासन) :—

पेट के बल पैर फैलाकर लेटें। अब दोनों हाथों को छाती के दायें बायें रखकर पूरक प्राणायाम करके कोहनियों को खड़ा करके हथेलियों पर छाती का और पेट, कटि, घुटनों को भूमि से उठाकर पैरों के पञ्जों पर समस्त शरीर का भार डालकर तोल दें। अब छिपकली की भाँति हाथ-पैरों को क्रम से आगे पीछे रखते हुए अथवा उछल-उछल पर घूमें फिरें। ध्यान रहे कि हाथों और पैरों के पञ्जें मात्र टिकें।[5]

दूसरी विधि के अनुसार भूमि पर कुण्ड (एक प्रकार का घट) की आकृति में स्थिति होकर एक पैर पर दूसरा पैर रखकर तथा सिर के ऊपर दोनों हाथ रखने से यह आसन सम्पन्न होता है।[6] पेट के बल लेटकर पीठ की ओर दोनों पैरों को उठाकर दोनों हाथों से पकड़ने से भी यह आसन स्थिर होता है।[7]

सिंहासन :—

घुटनों के बल भूमि पर खड़े होकर, कमर मोड़कर आगे झुकें और हथेलियाँ भूमि पर टिकाकर अँगुलियाँ सिंह के पञ्जे जैसी आकृति में फैलाकर पीठ सीधी रखते हुए छाती को आगे तान दें। एड़ियाँ नितम्बों के साथ मिला दें। अब मुख और नेत्र फाड़कर भयङ्कर दृष्टि के सामने देखते हुए जीभ को यथाशक्ति

---

१. बहिरङ्गयोग, पृ० १००।
२. रुद्रयामल उ० त०, २४/६।
३. वही, २४/११३।
४. बहिरङ्गयोग, पृ० ११०।
५. वही, पृ० ११४।
६. रुद्रयामल उ०त०, २३/१२।
७. वही, २४/१४।

बाहर निकालकर वायुपान[1] करना चाहिये। इसे व्याघ्रासन भी कहते हैं, जिसमें एक पाद को मेरुदण्ड के ऊपर पीछे से शीर्ष की ओर स्थित रखना चाहिये।[2]

कुब्जरासन :—

सीधे खड़े होकर, फिर कटि से आगे को झुककर दोनों हथेलियों को सामने भूमि पर रखें। टाँगें और भुजायें सीधी तनी रहें। इसी स्थिति में इतस्ततः गमनागमन करें। कहीं-कहीं पर एक ही हाथ को भूमि पर रखने की बात कही गयी हैं।[3]

अर्धोदयासन :—

शीर्षासन की प्रारम्भिक अवस्था करके केवल दोनों हाथों को भूमि पर टिकाकर पूरे शरीर को आकाश में ऊपर करने से यह आसन सम्पन्न होता है।[4]

चन्द्रासन :—

दोनों पाँवों के जानु को भूमि पर टेककर वज्रासन पर बैठें। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए पीछे पीठ की ओर धीरे-धीरे मेरुदण्ड को झुकाते हुए इतना झुक जायें कि दोनों हाथ भूमि पर आ टिकें। इसके पश्चात् दोनों हाथों को पाँवों की ओर ले जाकर पादतलुओं पर दृढ़तापूर्वक रख दें। इसी स्थिति में यथा-शक्ति ठहरकर पूर्वस्थिति में आ जायें।[5] यह क्रिया वायुधारणपूर्वक बार-बार करनी चाहिये।[6]

हंसासन :—

दोनों हाथों को हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से जमा लें और उकड़ू होकर बैठें। दोनों घुटनों को कोहनियों से बाहर की ओर से दबा कर लें और हाथों पर सम्पूर्ण शरीर को तोलकर हंस जैसी बना लें। इसके पश्चात् ग्रीवा को आगे बढ़ा और झुका कर नासिका को भूमि से लगा दे। नासिका द्वारा भूमि को पुनः-पुनः स्पर्श करें।[7] दृढ़ होकर साधक को चाहिये कि वह श्वासों के द्वारा प्राणवायु का

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २४/१५।
२. वही, २४/१६।
३. वही, २४/१७।
४. वही, २४/२४।
५. बहिरङ्गयोग, पृ० २७४।
६. रुद्रयामल उ० त०, २४/२५।
७. बहिरङ्गयोग, पृ० १०८।

सन्तुलन करें ।[1]

योगासन :—

पद्मासन लगाकर पहले सीधे बैठ जायें । तदनन्तर दोनों हथेलियों से दोनों पाद-तलों को इस भाँति ढक दें[2] कि मणिबंध सामने आगे की ओर हो जायें । उन्मनी मुद्रा द्वारा दृष्टि भ्रूमध्य में स्थिर करें । श्वास-प्रश्वास की गति स्वाभाविक रहे । दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर रखने का विधान भी मिलता है ।[3]

खेचरासन :—

यह आसन लगभग शीर्षासन के ही समान है, जिसमें विशेष बात यह है कि सम्पूर्ण शरीर को आकाश में उठा दिया जाता है और भूमि पर केवल दोनों हाथों की हथेलियाँ रहती हैं ।[4] यदि इस अवस्था में सिर को भी जमीन से लगा दिया जाय तो यह वृक्षासन की अवस्था हो जायेगी ।[5]

ग्रन्थि भेदासन :—

यह ऐसा आसन है, जिसके कारण (द्वारा) रुद्र और विष्णु आदि ग्रन्थियों का भेदन होता है । पद्मासन में स्थित होकर दोनों हाथों को हृदय तथा जाँघों पर ध्यान मुद्रा में रखकर सूक्ष्म वायु का सेवन करने से साधक साक्षात् रुद्र स्वरूप हो जाता है । ध्यान के समय सूक्ष्म वायु के सेवन द्वारा कोहनी स्थान से लेकर स्कन्ध और सहस्रदलकमल तक भेदन करके सभी अँगुलियों के द्वारा हाथ जोड़कर नम्र भाव से ध्यान करते हुए खेचरादि मुद्राओं में स्थित रहना ग्रन्थि भेदासन कहलाता है । खेचरी मुद्रा के द्वारा परमात्मा में सूक्ष्म वायु का लय करना चाहिये ।[6]

ज्ञानासन :—

इस आसन के द्वारा साधक अतिशीघ्र योगाभ्यासी हो जाता है । इसकी विधि इस प्रकार है—[7] दक्षिण पाद की जङ्घा के मूल में वाम पादतल को रखें तथा दक्षिण पाद-तल को दाहिने पार्श्व की ओर ही दाहिने नितम्ब पर मोड़कर

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २४/२६ ।
२. वही, २४/२८ ।
३. बहिरङ्गयोग, पृ० ८३ ।
४. रुद्रयामल उ० त०, २३/६४ ।
५. बहिरङ्गयोग, पृ० १३० ।
६. रुद्रयामल उ० त०, २३/७६-८२ ।
७. वही, २३/९४-९६ ।

रखें। शरीर सीधा रहे। इस आसन से ज्ञान विद्या का प्रकाशन होता है तथा समस्त ग्रन्थियाँ शिथिल होती हैं।

मुण्डासन :—

रुद्रयामल उ०त० में इस आसन की विधि का निर्देश नहीं किया गया है, किन्तु यह शीर्षासन ही है। शीर्षासन तथा मुण्डासन में भेद यह है कि शीर्षासन या अधो-मुण्डासन में दोनों पाद शरीर के साथ आकाश में उठे हुए होते हैं तथा मुण्डासन में पहले वाम पाद तथा तब दक्षिण पाद[1] ऊपर की ओर उत्थित करते हैं।

आनन्दमन्दिरासन :—

इस आसन को "आनन्दमन्दिर" नाम से इसलिये कहा गया है कि परमात्मा को इस मुद्रा में प्रणाम करने पर आनन्द-लाभ होता है। शरीर को दण्डवत्[2] उदर के बल लेटकर पार्श्व की ओर दोनों हाथों को प्रसारित करना चाहिये। इसी प्रकार नितम्ब की ओर (पीछे) दोनों पादों को भी फैलाना चाहिये। इस प्रकार आनन्दभाव मुद्रा में स्थित होना आनन्दमन्दिरासन है। इस आसन का अभ्यास करने वाला "अमर" होता है।[3]

पवनासन :—

इस आसन में खेचरी का अभ्यास करना चाहिये, जिससे साधक योगिराट् हो जाता है। पद्मासन में स्थित होकर दोनों हाथों की हथेलियों को परस्पर आबद्ध (अञ्जलिबद्ध) करके नाभि से नीचे रख लेना चाहिये। यह ध्यान-मुद्रा की स्थिति है। सिर ऊपर की ओर रहे तथा वायु का पान (पूरक) तथा दोनों नासारन्ध्र से नीचे की ओर खींची गई वायु को निरुद्ध (कुम्भक) करना चाहिये।[4]

समानासन :—

"बहिरङ्गयोग" में इस आसन की जो विधि निर्दिष्ट है, उससे रुद्रयामल उ० त० में निर्दिष्ट विधि भिन्न है। बहिरङ्गयोग[5] के अनुसार सिद्धासन पर बैठकर सर्वप्रथम रेचक करना चाहिये। साथ ही नौलि क्रिया को सम्पन्न करके नौलिगत स्नायु-तन्तुओं को हाथों की अंगुलियों से पकड़कर मुट्ठियों के द्वारा प्रगाढ़ रूप से

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २३/९६।
२. वही, २३/१०४।
३. वही, २३/१०३।
४. वही, २३/१०७-१०८।
५. वही, पृ० १८५।

आवद्ध कर लें। दूसरी विधि इस प्रकार है—अपने पैरों पर बैठकर लिङ्ग के सामने मस्तक ले जायें, तब दोनों हाथों को पृथ्वी पर संकुचित करके नितम्ब पर रखना चाहिये।[1]

भल्लूकासन :—

दोनों पैरों के बल बैठकर अर्थात् नितम्ब पर पैरों की टेक लगाकर दोनों हाथों से दोनों पैरों की अँगुलियों को पकड़ने से भल्लूकासन बनता है। भालू के बैठने के समान ही इस आसन की स्थिति होनी चाहिये।[2]

वर्तुलासन :—

इस आसन का अभ्यास करने वाला साक्षात् भैरव रूप हो जाता है। इस आसन में ऊपर की ओर आकाश में स्थित पैरों से पृष्ठदेश का निबन्धन करना चाहिये।[3]

क्षेमासन :—

सर्वतोभावेन कल्याण करने वाला क्षेमासन माना जाता है। इस आसन में दाहिने पैर तथा दाहिने हाथ को पृथ्वी पर स्थापित किया जाता है।[4]

मालासन :—

रुद्रयामल उ० त० में कुछ आसनों पर अति संक्षिप्त चर्चा की गई है। मालासन के अभ्यास के लिये यह विहित है कि एक हाथ पर सारे शरीर को तौल देना मालासन कहा जाता है। इस आसन के अभ्यास से शुभयोग की प्राप्ति होती है तथा साधक वायवी-प्रिय होता है।[5]

दिव्यासन :—

इस आसन की भी अति संक्षिप्त विधि रुद्रयामल उ० त० में वर्णित है। सर्वप्रथम पृष्ठ प्रदेश को हाथ से आबद्ध करना चाहिये, इसके बाद एक हाथ से मध्य प्रदेश (कटि भाग) को पकड़कर पुनः दूसरे हाथ को भूमि पर नासिका के सहारे रखना चाहिये।[6] यह आसन पद्मासन या सुखासन की स्थिति में किया जा सकता है।

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २४/१०।
२. वही, २४/१८।
३. वही, २४/२०।
४. वही, २४/२६।
५. वही, २४/२२।
६. वही, २४/२३।

गदासन :—

भूमि पर गदा की आकृति के समान लेटकर दोनों भुजाओं को ऊपर की ओर (शरीर की सीध में) करने से यह आसन सम्पन्न होता है। इस आसन के अभ्यास से काया का शोधन होता है।[1]

लक्ष्यासन :—

लिङ्ग के अग्र भाग में (नाभि से नीचे) दोनों पाद-तलों को रखें। तत्पश्चात् दोनों हाथों के तलों से गुह्यभाग को आबद्ध करके भूमि पर रखने से यह आसन सम्पन्न होता है।[2] यह कन्दपीडासन का ही एक रूप है, जिसमें हाथों से लिङ्गाग्र भाग में आबद्ध पदतलों के पंजों को पकड़े रहना पड़ता है।[3]

कुल्यासन :—

एक हाथ की हथेली पर हाथ दूसरे की हथेली रख कर अधः शीर्ष की अवस्था में आबद्ध हाथ की हथेलियों पर मस्तक को रखकर[4] ऊपर आकाश में शरीर को तौल दिया जाय। आकाश की ओर बद्धपद्मासन की अवस्था हो सकती है। इस स्थिति में इसे "विपरीत ऊर्ध्वपद्मासन" कहते हैं।[5]

ब्राह्मणासन :—

एक पाद को दूसरे पाद की जाँघ के ऊपर रखकर दूसरे पाद को सीधे दण्डाकृति रूप में रखा जाय। इस आसन के अभ्यास में ही ब्राह्मण की सार्थकता है।[6] यहाँ स्पष्ट नहीं है कि जाँघ पर रखे गये पाद के अँगूठे को उसी दिशा के हाथ की अँगुलियों से पकड़ा जाय या नहीं। हाथ की स्थिति का निर्देश नहीं है। यदि बायें पैर को दाहिने पैर की जाँघ पर रख कर बायें पैर के पंजे को पकड़ने तथा दाहिने हाथ से दाहिने पैर के पंजे को पकड़ने से अर्द्धबद्धपद्मपश्चिमोत्तान आसन की स्थिति होती है।[7]

क्षत्रियासन :—

नितम्बों के सहारे बैठकर दोनों पादतलों को दोनों हाथों की हथेलियों से

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २४/२९।
२. वही, २४/३०।
३. बहिरङ्गयोग, पृ० १८६।
४. रुद्रयामल उ० त०, २४/३१।
५. बहिरङ्गयोग, पृ० २३५।
६. रुद्रयामल उ० त०, २४/३२।
७. बहिरङ्गयोग, पृ० ९६।

संयुक्त करके ऊपर मूर्धा प्रदेश पर स्पर्श कराने से यह आसन सम्पन्न होता है। इसे "पादतल" "संयुक्तमूर्धास्पर्शासन" कहा जाता है।[1] यही स्थिति क्षत्रियासन की भी है। अधोमुख होकर दोनों पादतलों को केशों के द्वारा आबद्ध करके स्थित होना ही "क्षत्रियासन" कहलाता है। इस आसन के द्वारा साधक वीर्यवान् होता है।[2]

वैश्यासन :—

वक्षस्थल पर दोनों हाथों को टेकते हुए पृथिवी पर दोनों हाथों के अँगूठे के सहारे शरीर को तौल देना "वैश्यासन" कहलाता है।[3] यह अवस्था कुछ-कुछ मयूरासन के समान है। इस आसन के अभ्यास से साधक धनवान् होता है।[4]

शूद्रासन :—

पाद-मध्य (घुटने) में दोनों हाथों के अंगूठे को रखकर वहीं पर नासाग्र भाग को रखने से शूद्रासन सम्पन्न होता है। इसके अभ्यास से सेवकत्व की भावना का उदय होता है।[5] इसका अभ्यास करने के पूर्व घुटने के बल बैठना चाहिये।

जात्यासन :—

लगता है मनुष्य जाति की प्रारम्भिक अवस्था का संकेत करने के लिये इस आसन का स्मरण या अभ्यास किया जाता है, क्योंकि इस आसन में भूमि पर दोनों पैरों तथा दोनों हाथो को रखकर गमनागमन कार्य सम्पन्न किया जाता है।[6]

पाशवासन :—

कोहनी पर मस्तक को रखकर पृष्ठ प्रदेश में दोनों हाथों को आबद्ध करने से पाशवासन सम्पन्न होता है। इस आसन का अभ्यास करने वाला पशुपति हो जाता है।[7]

सिद्धचर्मासन या कोमलासन का विचार (ध्यान) अवश्य रखना चाहिये। इन आसनों की सिद्धि से साधक चिरजीवी होता है। संवत्सर पर्यन्त अभ्यास से

---

१. बहिरङ्गयोग, पृ० २५८।
२. रुद्रयामल उ० त०, २४/३३।
३. वही, २४/३४।
४. वही।
५. वही, २४/३५।
६. वही, २४/३६।
७. वही, २४/३७।

साधक जीवन्मुक्ति की स्थिति को प्राप्त कर लेता है। आसनों का प्रयोजन केवल कामशुद्धि ही है। आसनों के पूर्ण अभ्यास के बाद श्रीविद्या की साधना या किसी भी प्रकार की उत्कृष्ट साधनायें सम्पन्न की जाती है।[1]

प्राणायाम

कुण्डलिनी योग की साधना में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका प्राणायाम की है। इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों के द्वारा सुषुम्ना में वायु का प्रवेश प्राणायाम के अभ्यास से ही सम्भव है। सुषुम्ना नाड़ी में स्थित मूलाधार आदि पाँच चक्रों का भेदन प्राणायाम की क्रिया से ही सम्भव है। प्रत्येक चक्र की साधना प्राणायाम के अवयवभूत विभिन्न प्रकार के कुम्भक के अभ्यास द्वारा सम्पन्न की जाती है। यही साधना षट्-चक्र-भेदन अथवा कुण्डलिनी जागरण के नाम से योगशास्त्रों में प्रसिद्ध है, जिसका विस्तृत विवेचन पञ्चम पुष्प के अन्तर्गत महाशक्ति कुण्डलिनी के प्रकरण में किया गया है।

श्वास और प्रश्वास का एक क्रमिक गति में प्रवाहित करना प्राणायाम का सामान्य स्वरूप है। प्राणवायु का नियमन और विस्तार दीर्घायु को प्रदान करने वाला होता है। प्राणवायु की स्थिरता से चित्त भी निश्चल होता है।[2] शरीर में प्राणवायु की उपस्थिति ही जीवन और उसका निष्क्रमण मृत्यु है। जिस प्रकार विभिन्न प्रकार के शोधन से नाड़ियों का मल समाप्त हो जाता है उसी प्रकार प्राणायाम के द्वारा सुषुम्ना स्थित मल की शुद्धि होती है।[3]

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार आसन की सिद्धि हो जाने के बाद श्वास और प्रश्वास की गति के अवरोध को प्राणायाम कहते हैं—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।[4]

प्राणायाम के तीन भेद स्वीकार किये गये हैं—१. बाह्य वृत्ति, २. आभ्यन्तर वृत्ति, ३. स्तम्भ वृत्ति।[5] शरीर के भीतर से निकलने वाले स्वाभाविक कई प्रश्वासों को एक प्रश्वास बनाकर नासापुटों से धीरे-धीरे बाहर निकालना ही बाह्य वृत्ति प्राणायाम है। इसे रेचक भी कहते हैं। यह क्रिया बाह्य तथा आभ्यन्तरिक

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २४/३८-४०।
२. हठयोग प्रदीपिका, २/२।
३. वही, २/६।
४. योगदर्शन, २/४९।
५. वही, २/५।

दोनों ही प्रकार के प्राणों को नियमित करने के लिये की जाती है।[1] शरीर के बाहर से भीतर जाने वाले स्वाभाविक कई श्वासों को एक श्वास बनाकर नासारन्ध्र से धीरे-धीरे अन्दर ले जाना आभ्यन्तर वृत्ति प्राणायाम कहलाता है। इस क्रिया को पूरक कहते हैं। श्वास को जहाँ-तहाँ रोक देना स्तम्भ वृत्ति प्राणायाम है। इसे कुम्भक कहते हैं। इस कुम्भक के दो भेद हैं—बाह्य और आभ्यन्तर। पूरक क्रिया के द्वारा नासारन्ध्र से आकृष्ट की गयी प्राणवायु यथाशक्ति और यथासम्भव समय तक अन्दर अवरुद्ध किये रहना आभ्यन्तर कुम्भक कहलाता है। इसी प्रकार रेचक क्रिया के द्वारा प्रश्वास के बाहर निकल जाने पर बाहर ही कुछ देर तक वायु को अवरुद्ध किये रहना बाह्य कुम्भक कहलाता है। प्राणायाम की पद्धति में पूरक, कुम्भक और रेचक क्रियाओं के समय में १, ४ और २ का अनुपात होना चाहिये। इस काल-अवधि की सीमा में प्राणायाम का अभ्यास करने के लिये किसी मन्त्र का अवलम्बन कर लेना चाहिये। योगशास्त्र में कुम्भक के आठ भेदों की चर्चा की गयी है—सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली—

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भिकाः ॥[2]

प्राणयोग का आरम्भ हेमन्त, शिशिर, ग्रीष्म और वर्षा ऋतु में नहीं करना चाहिये। इस योग का आरम्भ वसन्त और शरद् ऋतु में करने से योगी सिद्ध और रोग-मुक्त होता है।[3]

प्राणायाम के नियम :—

१. शीतलकाल में शीतकार, शीतली, सीतकारी तथा चन्द्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिये।

२. ग्रीष्मकाल में भस्त्रिका, ऊर्ध्वभस्त्रिका, अग्निप्रदीप्त, मुख प्रसारण पूरक, हृदय-स्तम्भ, नाड़ी-अवरोध, सूर्यभेदन, एकाङ्ग-स्तम्भ तथा सर्वाङ्ग स्तम्भ प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिये।

३. वात-प्रधान प्रकृति के लोगों के लिये शीतकार, शीतली, सीतकारी, प्लावनी, कण्ठवायु तथा उदरपूरक प्राणायाम वर्जित हैं।

---

१. बहिरङ्गयोग, पृ० २६३।

२. घेरण्डसंहिता, ५/४५।

३. वही, ६/८-६।

४. दुर्बल काया वाले व्यक्ति के लिये भस्त्रिका, मुख प्रसारण पूरक, अग्निप्रदीप्त, हृदय-स्तम्भ, नाड़ी अवरोध, वायवीय कुम्भक, एकाङ्ग स्तम्भ तथा सर्वाङ्ग स्तम्भ प्राणायाम वर्जित है।

५. भोजन करने के ३-४ घण्टे बाद ही प्राणायाम करना चाहिये।

६. ज्वर-पीड़ित तथा आपूरित उदर की अवस्था में भी प्राणायाम वर्जित है।

प्राणायाम के अन्तर्गत पूरक को अधिक काल तक तथा कुम्भक को स्वल्प काल तक नहीं सम्पन्न करना चाहिये। इस समय किसी प्रकार का संघात नहीं होना चाहिये। प्राणायाम के अभ्यास का प्रारम्भ करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि शुक्ल पक्ष में पूरक का आरम्भ इड़ा (बाई नासिका) नाड़ी से तथा कृष्ण पक्ष में पिङ्गला (दक्षिण नासारन्ध्र) से करना चाहिये। शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा, द्वितीया तथा तृतीया तिथियों में दक्षिण नासारन्ध्र में वायु (स्वर) की स्थिति समझनी चाहिये। चतुर्थी, पञ्चमी तथा षष्ठी तिथियों में वायु की स्थिति वाम नासारन्ध्र में समझनी चाहिये। पुनः सप्तमी, अष्टमी तथा नवमी में वाम, दशमी, एकादशी तथा द्वादशी में दक्षिण और त्रयोदशी, चतुर्दशी तथा पूर्णमासी में वामनासापुट में वायु की अवस्थिति जाननी चाहिये। इसी प्रकार कृष्ण पक्ष में प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया में दक्षिण, चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी में वाम, सप्तमी, अष्टमी, नवमी में दक्षिण, दशमी, एकादशी, द्वादशी में वाम तथा त्रयोदशी, चतुर्दशी पूर्णमासी में दक्षिण नासापुट में वायु की स्थिति बतायी गयी है। जब साधक इस व्यवस्था में विपर्यय की अनुभूति करता है, तब मरण, रोग, बन्धुनाश आदि कष्ट उन्हें उठाना पड़ता है।[1] शरीर और मन की स्थिरता तक प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। पसीने का उद्गम जिसमें हो, वह अधम, कम्पन वाले को मध्यम तथा जिसमें भूमि त्याग देने का अभ्यास हो, वह पर प्राणायाम कहा जाता है।[2] उत्तम प्राणायाम का छः मास तक अभ्यास करने वाला भूतदर्शी तथा सुदूर तक का श्रवण करने वाला होता है और एक संवत्सर तक अभ्यास करने वाला योग-विद्या का प्रकाशक होता है।[3]

प्रत्याहार

नाना प्रकार के जागतिक विषयों में आसक्त इन्द्रियों के कारण योगाभ्यास

१. रुद्रयामल उ०त०, २७/७-१७।

२. वही, २७/२१।

३. वही, २६/२२।

में कठिनाई होती है क्योंकि ध्यान में एकाग्रता बाधित होती है। इसलिये इन्द्रियों का उनके विषयों से सम्बन्ध हटाकर चित्त के स्वरूप में तदाकार करना प्रत्याहार कहलाता है—

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।[1]

इससे स्पष्ट हो जाता है कि इन्द्रियों की बाह्य वृत्ति को सब ओर से समेट-कर चित्त में विलीन करने के अभ्यास का नाम प्रत्याहार है। साधना काल के समय जब साधक चित्त को अपने इष्ट में लीन करता है, उस समय यदि इन्द्रियों का विषयों से सम्पर्क समाप्त होकर चित्त में उनका विलय हो जाय तो यही प्रत्याहार के सिद्ध होने की अवस्था समझनी चाहिये। प्रकृत ग्रन्थ में भी प्रत्याहार की यही परिभाषा दी गई है, जिसके अनुसार विषयों में विचरण करने वाली इन्द्रियों का प्रवाह त्यागकर हठात् उन्हें विषयों से निरुद्ध कर लेना प्रत्याहार कहलाता है। अन्य किसी कर्म में, धर्म में या शास्त्र धर्म में योगी का ध्यान नहीं होना चाहिये। विषयों में पतित चित्त को आकृष्ट कर इष्ट के चरणकमल में ध्यान लगाना चाहिये, क्योंकि चित्त का विषयों से हटाया जाना तथा विषयों में इसकी गति को अवरुद्ध करना बहुत ही कठिन है। इसलिये बलात् उसका आहरण करना चाहिये। यही प्रत्याहार का स्वरूप है।[2]

प्रत्याहार के माध्यम से समस्त मानसिक विकार नष्ट हो जाते हैं।[3] रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द आदि विषयों में चक्षु, जिह्वा, घ्राण, त्वक् और कर्ण इन पाँच ज्ञानेन्द्रियों के कर्म होते हैं। जिनके सम्पर्क को शनैः शनैः त्याग देना प्रत्याहार कहलाता है—

चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।
यत्प्रत्याहारं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥[4]

धारणा

शरीर के बाहर या भीतर कहीं भी किसी एक देश में चित्त को स्थिर करना धारणा कहलाती है—

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।[5]

---

१. पातञ्जल दर्शन, २/५४।
२. रुद्रयामल उ० त०, २७/२६-२८।
३. गोरक्ष पद्धति, २/११।
४. वही, २/२२।
५. योग दर्शन, ३/१।

मूलाधार आदि षट्-चक्र शरीर के भीतरी देश हैं तथा सूर्य, चन्द्र, विष्णु, शिव आदि के पद शरीर के बाह्य देश हैं। उनमें से किसी एक देश में चित्त की वृत्ति को स्थिर करने का नाम धारणा है। आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार के अभ्यास के बाद धारणा का अभ्यास करना चाहिये। हृदय में मन की स्थिरता के साथ क्षिति, जल, तेज, मरुत् और व्योम—इन पञ्चभूतों की पृथक् धारणा करना ही धारणा कही जाती है।[१] इस प्रकार धारणा पाँच प्रकार की है।

पृथिवी की धारणा :—

जो पृथिवी हरिताल या स्वर्ण जैसे रुधिरवर्ण वाली है तथा जो अधिष्ठातृ-देवता ब्रह्मा सहित चतुष्कोणाकार पीठ वाली है और जिसके मध्य में "लं" बीज स्थित है, उस "लं" बीज का हृदय में ध्यान युक्त भावना कर, मन सहित प्राण को भूमण्डल में लीन कर लें। इस प्रकार यह धारणा पाँच घड़ी तक स्तंभन करने वाली है। इसके प्रभाव से पृथिवी तत्त्व जीता जाता है।[२]

जल की धारणा :—

अर्द्ध चन्द्राकार कुन्द के पुष्प जैसे शुभ्र वर्ण वाले, अमृत रूप, वकार बीज-युक्त तथा अधिष्ठातृदेव विष्णु के सहित जल तत्त्व का ध्यान करते हुए उक्त जल-तत्व में मन-प्राण सहित स्वयं को भी लीन कर लेने से पाँच घड़ी में यह वारुणी धारणा सिद्ध हो जाती है। इसके अभ्यास से दुःसह कालकूट विष भी भस्म हो जाता है।[३]

अग्नि की धारणा :—

इन्द्रगोप के सदृश रक्तवर्ण, त्रिकोण आकार, प्रवाल जैसे रुचिर, तेज स्वरूप, बीच में "रं" बीज की विद्यमानता से युक्त और अधिष्ठातृदेव रुद्र के सहित अग्नि-तत्त्व में प्राण-मन के सहित स्वयं को भी लीन करके पाँच घड़ी पर्यन्त ध्यानमग्न रहे, तो यह वैश्वानरी धारणा होती है। इसका अभ्यासी पुरुष अग्नि-तत्त्व जैसा होता है।[४]

वायु की धारणा :—

सुरमे जैसे रंग वाले, वर्तुलाकार "यं" बीज से युक्त वायु-तत्त्व का, उसके अधिष्ठातृ देवता ईश्वर के सहित भौहों के मध्य में ध्यान करता हुआ मन-प्राण

---

१. गोरक्षसंहिता, २/५२-५३।

२. वही, २/५४।

३. वही, २/५४।

४. वही, २/५५।

सहित स्वयं को भी वायु तत्त्व में लय कर देने से पाँच घड़ी के पश्चात् वायवी धारणा हो जाती है। इससे आकाश-गमन की शक्ति प्राप्त होती है।[२]

आकाश की धारणा :—

स्वच्छ जल के सदृश वर्ण, वर्तुलाकार "हंकार" बीज-युक्त आकाश-तत्त्व को, अधिष्ठातृ देव सदाशिव के सहित, चिन्तन करे और मन-प्राण सहित स्वयं भी उसी में लीन हो जाये, तो पाँच घड़ी बीतने पर यह नभो धारणा (आकाश की धारणा) सिद्ध हो जाती है। इसके प्रभाव से मोक्ष के बन्द कपाट खुल जाते हैं, अर्थात् साधक को मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है।[3]

ध्यान

धारणा का जो विषय है, उसी में चित्त की वृत्ति को अनवरत लीन रखना "ध्यान" कहलाता है—

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।[४]

जिस ध्येय वस्तु में चित्त लगा हुआ है, उसी में चित्त की एकाग्रता का होना अर्थात् ध्येय मात्र में एक ही प्रकार की चित्त की वृत्ति का प्रवाह चलना तथा ध्येय से व्यतिरिक्त किसी वस्तु से सम्बद्ध वृत्ति का अभाव होना ध्यान कहलाता है। आत्मतत्त्व के विषय में चित्त के द्वारा चिन्तन ध्यान करना कहलाता है। यह ध्यान सगुण और निर्गुण भेद से दो प्रकार का स्वीकार किया गया है, जिसका आधार चर्याभेद हैं।[५] योगतत्त्व उपनिषद् के अनुसार सगुण रूप का ध्यान करने पर अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती है और निर्गुण के ध्यान से समाधि की प्राप्ति होती है। निर्गुण ध्यान ही मोक्ष की प्राप्ति का साधन है।[६] चैतन्य से भिन्न पदार्थों में विचरण करने वाले मन को समाहित करके अपनी आत्मा में इष्ट देवता का ध्यान करना "ध्यान" कहलाता है।[७] योग के अनेक भेद में एक भेद "ध्यानयोग" भी है, जिसका विस्तृत विवेचन घेरण्डसंहिता के छठें उपदेश में किया गया है।[८] वहाँ पर स्थूल, ज्योति और सूक्ष्म-ध्यान के तीन भेदों का विवेचन किया

१. गोरक्षसंहिता, २/५६।
२. वही, २/५७।
३. वही, २/५८।
४. पातञ्जलयोग दर्शन, ३/२।
५. गोरक्षसंहिता, २/६१-६२।
६. वही, पृ० १२१ पर उद्धृत।
७. रुद्रयामल उ० त०, २७/३८।
८. घेरण्डसंहिता, ६/१-२२।

गया है। स्थूल ध्यान किसी अभीष्ट देवता की मूर्ति का ध्यान है। ज्योतिर्ध्यान के अन्तर्गत मूलाधारस्थ कुण्डलिनी से सम्बद्ध दीपक की ज्योति के समान तेजोमय जीवात्मा का ध्यान किया जाता है और सूक्ष्म ध्यान में सहस्रार-स्थित ब्रह्मकुण्डलिनी के महाबिन्दु का ध्यान किया जाता है।[1] मूर्तिध्यान के अतिरिक्त सहस्रार-महापद्म की कर्णिका में द्वादशदलकमल का ध्यान करना भी स्थूल ध्यान कहलाता है।[2] इसी प्रकार ज्योतिर्ध्यान का भी एक दूसरा प्रकार है, जिसमें भ्रूमध्य में तथा मन के ऊर्ध्व भाग में प्रणवरूप प्रदीप्त तेज (शिखा) का ध्यान किया जाता है।[3] इन ध्यानों में सबसे श्रेष्ठ सूक्ष्म ध्यान है।[4] ध्यान के अभ्यास से साधक सर्वत्र गमन करने में समर्थ होता है। कुलागम के अनुसार ध्यानयोग से मोक्ष की प्राप्ति होती है। नखरूपी पराग में चित्रित देवी के युगल चरणकमलों में मन को स्थिर करके महनीय इष्ट गुणों वाले उस पद्म का ध्यान करना चाहिये।[5]

समाधि

धारणा और ध्यान की पराकाष्ठा ही समाधि का रूप ग्रहण करती है। उस समय ध्याता का ध्येय में विलय हो जाता है और केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति रहती है। ध्यान करते-करते चित्त ध्येयाकार में परिणत हो जाता है। उसका अपना स्वरूप शून्य सा हो जाता है, ध्येय से भिन्न, भिन्न चित्त का कोई अस्तित्व नहीं रहता। ऐसे ही ध्यान का नाम समाधि है।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।[6]

जब तक कर्ण आदि पञ्च ज्ञानेन्द्रियों में उनके शब्दादि विषयों का स्तोक अंश भी विद्यमान रहता है, तब तक साधक की ध्यानावस्था रहती है और जब पाँचों इन्द्रियों की वृत्तियाँ निःशेष भाव से आत्मा में लीन हो जाती हैं, तब समाधि अवस्था हो जाती है।[7] ध्यानावस्था की परिपक्वता भी समाधि की स्थिति है। प्राणवायु का पाँच नाड़ी (तीसक्षण)[8] तक अवरोध करना धारणा, साठ घड़ी तक

---

१. घेरण्डसंहिता, ६/१/१६।
२. वही, ६/६।
३. वही, ६/१४।
४. वही, ६/२६।
५. गोरक्षसंहिता, २/६३-७२।
६. पातञ्जल योगदर्शन, ३/३।
७. गोरक्षसंहिता, २/८३।
८. अमरकोश, ३/३/४३।

चित्त की एकाग्रता बनाये रखना ध्यान और बारह दिन तक निरन्तर प्राणों का संयम करना समाधि है। जीवात्मा और परमात्मा के ऐक्य की अनुभूति के समय जब साधक सभी सङ्कल्पों को नष्ट करके ब्रह्म में लीन हो जाय तो वह समाधि की अवस्था होती है।[1] बारह दिन तक प्राणों के "संयम" का अर्थ है कि बारह दिन तक लगातार ध्येय में धारणा, ध्यान और समाधि का सङ्गम बनाये रखना समाधि है।[2] सुख-दुःख, क्षुधा-पिपासा, शीत-उष्ण आदि द्वन्द्व में समत्व भावना का उदय इस समय होना चाहिये। अष्टाङ्ग लक्षणों वाली समाधि के द्वारा जीव और ब्रह्म का संयोग होने से साधक ब्रह्मज्ञानी होता है। समाधि के द्वारा ही साधक सहस्रार-स्थित चन्द्र में मन की भावना करनी चाहिये। अष्टाङ्गयोग के अभ्यास के द्वारा पुरुष योग-साधना के योग्य होता है। उसे मोक्ष की प्राप्ति होती है और अखण्डित मन्त्रसिद्धि भी होती है।[3] योगाभ्यास करने वाले साधक को "भैरव" कहते हैं। वस्तुतः त्रैलोक्य में योगशास्त्र से श्रेष्ठ कोई शास्त्र नहीं है। नाना प्रकार के योगाङ्गों का विवेचन करने वाले त्रैलोक्य से अतीत योगशास्त्र है, जिनका ज्ञान प्राप्त करके साधक देवी का सद्यः साक्षात्कार कर सकता है।[4]

सम्प्रज्ञातयोग

जिस अवस्था में ध्येय का सम्यक् रूप से साक्षात्कार किया जाता है, उस चित्तवृत्ति के निरोध-रूप अवस्था-विशेष को "सम्प्रज्ञातयोग" कहते हैं।[5] इस योग में ध्येय के साक्षात्कार का क्रम स्थूल से सूक्ष्म की ओर बढ़ता है। महर्षि पतञ्जलि ने सम्प्रज्ञातयोग के चार भेद किये हैं—वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत तथा अस्मितानुगत।[6]

१. वितर्कानुगत :—

स्थूल विषय (पदार्थ) को आलम्बन मानकर उस पर चित्त को केन्द्रित करना "वितर्कानुगत सम्प्रज्ञातयोग" कहलाता है। वाचस्पति मिश्र के अनुसार स्थूल विषय पञ्च महाभूतों से निर्मित भगवत्-प्रतिमादि ही है।[7]

---

१. गोरक्षसंहिता, २/८४-८५।

२. पातञ्जल योगदर्शन, ३/४।

३. रुद्रयामल उ० त०, २७/४१-४४।

४. वही, २७/४५-४६।

५. योगवार्तिक, पृ० ५०७।

६. योगसूत्र, १/१७।

७. तत्त्व वैशारदी, पृ० ५४।

२. विचारानुगत :—

सूक्ष्म पदार्थ विषयक योग को "विचारानुगतयोग" कहते हैं ।[1] इसके अन्तर्गत पञ्चमहाभूतों की तन्मात्राओं—शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध से लेकर अव्यक्त-प्रकृति तक तत्त्वों को स्वीकार किया गया है ।[2]

३. आनन्दानुगत :—

वाचस्पति मिश्र सत्त्वगुण प्रधान अहंकार से उत्पन्न इन्द्रियों को इस योग का ध्येय मानते हैं। यहाँ राजस और तामस चित्तवृत्तियों का निरोध हो जाने के कारण सत्त्वगुण के उद्रेक के कारण सुख-विशेष को ही इस अवस्था के ध्यान का विषय माना गया है ।[3]

४. अस्मितानुगत :—

एकात्मकता के बोध को "अस्मितानुगत" योग कहते हैं ।[4] इसके अन्तर्गत ग्रहीता पुरुष तथा बुद्धि में एकात्मकता को विषय बनाया जाता है। किन्तु विज्ञानभिक्षु[5] तो शुद्ध आत्मा को ही इस योग का विषय मानते हैं। अर्थात् इस अवस्था में साधक को मात्र आत्मा का ज्ञान ही होता है, अन्य किसी का नहीं ।

असम्प्रज्ञातयोग

सम्प्रज्ञातयोग के तुरन्त बाद असम्प्रज्ञातयोग का अभ्यास नहीं हो पाता। इससे पूर्व सम्प्रज्ञातयोग के फलस्वरूप विवेक-ख्याति के प्रति भी वैराग्य की भावना का उदय होना चाहिये। तभी असम्प्रज्ञातयोग सिद्ध होता है ।[6]

जब विवेक-ख्याति-रूप सात्त्विक-वृत्ति निरुद्ध हो जाती है, तब वृत्ति-रहित चित्त में मात्र संस्कार अवशिष्ट रहते हैं। इस समय ज्ञान कराने वाली वृत्ति का अभाव हो जाता है तथा ध्येय के रूप में कुछ भी नहीं रह जाता। इसलिये इस योग में कुछ भी नहीं जाना जाता। जिसमें कुछ भी सम्प्रज्ञात न हो, वही असम्प्रज्ञातयोग है ।[7] इस अवस्था को भाष्यकारों ने "निर्बीज समाधि" कहा है, क्योंकि जाति, आयु तथा भोग का बीज-रूप क्लेश-सहित कर्माशय यहाँ समाप्त हो

---

१. व्यासभाष्य, पृ० ५४ ।
२. योगसूत्र, १/४५ ।
३. पातञ्जल योगसूत्र एक समालोचनात्मक अध्ययन, पृ० २६ ।
४. व्यासभाष्य, पृ० ५४ ।
५. योगवार्तिक, पृ० ५७ ।
६. पातञ्जल योगसूत्र एक समालोचनात्मक अध्ययन, पृ० ३८ ।
७. व्यासभाष्य, पृ० १० ।

जाता है।[१] इस समय अक्लिष्ट सात्त्विक-वृत्ति का भी निरोध हो जाता है।

भव-प्रत्यय तथा उपाय-प्रत्यय भेद से असम्प्रज्ञातयोग दो प्रकार का है।[२] विदेह तथा प्रकृतिलय को प्राप्त कराने वाले योग को भव-प्रत्यय कहते हैं।

(ख) हठयोग

लक्षण :—

"हठयोग" शब्द में "हठ" का अर्थ है—ह=सूर्य तथा ठ=चन्द्र। अर्थात् प्राण और अपान वायु।[३]

प्राण और अपान दोनों वायु एक दूसरे को आकृष्ट करते हैं। जिस प्रकार रज्जु में आबद्ध श्येन किञ्चित् उड़ता है किन्तु पुनः आकृष्ट कर लिया जाता है—

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति।
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः॥[४]

हठयोग के विभाग :—

हठयोग का अभ्यास सात अवस्थाओं में विभाजित किया गया है जिसे योगशास्त्र में "सप्तसाधन" की संज्ञा दी गई है।[५]

१. षट्कर्म द्वारा शोधन २. आसन से दृढ़ता ३. मुद्रा से स्थिरता ४. प्रत्याहार के द्वारा धैर्य ५. प्राणायाम के द्वारा लाघव ६. ध्यान के द्वारा आत्म-साक्षात्कार ७. समाधि द्वारा निर्लिप्तत्व।[६]

१. शोधन :—

वात, कफ और पित्त के वैषम्य से प्रभावित व्यक्ति को चाहिए कि वह षट्कर्मों का अभ्यास करके शरीर का शोधन करें। जिससे प्राणायाम में सुविधा हो सके। जो वात, कफ तथा पित्त के वैषम्य-रूप दुःख से प्रभावित नहीं है उन्हें केवल प्राणायाम का ही अभ्यास करना चाहिए। जिन षट्कर्मों से शोधन होता है वे इस प्रकार हैं—१. धौति २. वस्ति, ३. नेति ४. लौलिकी ५. त्राटक ६. कपालभाति।

---

१. तत्त्व वैशारदी, पृ० १२।
२. व्यासभाष्य, पृ० ५९।
३. दि सर्पेन्ट-पावर, पृ० १९८।
४. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ८ की "श्रीतत्त्वचिन्तामणि" टीका में उद्धृत।
५. घेरण्डसहिता, १/९।
६. वही, १/१०-११।

१. धौति—धौति चार प्रकार की है—अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृद्धौति, मूलधौति।

अन्तर्धौति भी चार प्रकार की होती है—वातसार, वारिसार, वह्निसार, बहिष्कृत।[1]

दन्तधौति के भी चार प्रकार हैं—दन्तमूल, जिह्वामूल, कर्णरन्ध्र और कपालरन्ध्र। हृद्धौति कफ और पित्त को समाप्त करती है। यह क्रिया दण्डधौति या वासधौति द्वारा सम्पन्न की जाती है। दण्ड या वस्त्र को गले में डालकर वमन-क्रिया की जाती है। इसे वमनधौति भी कहते हैं। मूलधौति का अभ्यास अपानवायु के सुविधाजनक-रीति से निर्गमन के लिए किया जाता है। यह क्रिया मध्यमा अङ्गुलि तथा जल के माध्यम से अथवा हल्दी के पौधे के डण्ठल से सम्पन्न की जाती है।

२. वस्ति :—

यह दो प्रकार की है[2]—शुष्कवस्ति, जलवस्ति। जलवस्ति में योगी नाभि-पर्यन्त जल में उत्कटासन या पश्चिमोत्तानासन की अवस्था में स्थित हो गुदा का सङ्कुचन तथा विस्तारण करता है। पेड़ू को शनैःशनैः आन्दोलित किया जाता है। स्थल में ही पश्चिमोत्तान होकर अश्विनी मुद्रा के द्वारा गुदा का सङ्कोच तथा विस्तार करना शुष्कवस्ति है।[3]

३. नेति :—

वस्त्र की रज्जु द्वारा नासिका का शोधन किया जाता है।

४. लौलिकी :—

उदर की पेटिका को चन्द्राकार शैली में घुमाया जाता है।

५. त्राटक :—

किसी सूक्ष्म लक्ष्य को निर्निमेष पलकों से तब तक देखना जब तक आंसू न निकलने लगें। इस क्रिया से दिव्य-दृष्टि प्राप्त होती है।[4]

६. कपालभाति :—इसके द्वारा कफ को दूर किया जाता है। यह क्रिया तीन प्रकार की है—१. वात क्रम—श्वास का लेना और छोड़ना २. व्यूतक्रम—

---

१. घेरण्डसंहिता, १/१४।
२. वही, १/४६।
३. वही, १/४९।
४. वही, १/५६-६०।

नासिका से जल खींचकर मुँह से निकालना ३. सितक्रम—मुँह से जल लेकर नासिका से निकालना।[1]

२. **दृढ़ता :—**

आसन से दृढ़ता की प्राप्ति होती है। कहा जाता है कि जीवयोनियों के समान आसन भी असङ्ख्य हैं। चौरासी लाख में से १६०० उत्तम कहे गये हैं। इनमें से ३२ मानव के लिये शुभ हैं। इनमें भी सर्वसाधारण रूप में मुक्तपद्मासन तथा बद्धपद्मासन की चर्चा की गयी है। घेरण्ड संहिता (द्वितीय उपदेश) में ८४ आसनों का वर्णन किया गया है। जिनमें चार अपरिहार्य कहे गये हैं—सिद्धासन, उग्रासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन। इसके अतिरिक्त कुछ विद्वानों ने चार और आसनों की उपयोगिता को स्वीकार किया—बद्धपद्मासन, त्रिकोणासन, मयूरासन तथा भुजङ्गासन।[2] कुण्डलिनी योग की साधना सिद्धासन तथा योनिमुद्रा द्वारा सम्पन्न की जाती है।

तन्त्र जगत् में कुछ आसन बड़े विचित्र वर्णित है। जैसे—मुण्डासन, चितासन, शवासन जिसमें साधक का आसन (बैठने का स्थान) क्रमशः खोपड़ी, चिता और शव निर्दिष्ट होता है। ये साधनायें भय पर विजय तथा सर्वत्र अभेद दृष्टि प्राप्त करने के लिये की जाती है।

आसनों में सर्वश्रेष्ठ सिद्धासन को ही बताया गया है।

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः॥[3]

अर्थात् यमों में मिताहार, नियमों में अहिंसा के समान योगीजन सिद्धासनों को सब आसनों में मुख्य मानते हैं।

३. **स्थिरता :—**

मुद्रा के द्वारा स्थिरता की प्राप्ति होती है। मुद्रायें जरा और मरण को नष्ट करने वाली होती हैं। ये १० हैं—महामुद्रा, महाबन्ध, महाबेध, खेचरी, उड्डियान, मूलबन्ध, जालन्धबन्ध, विपरीतकरणी व शक्तिचालन। मुद्रा के द्वारा ही कुण्डलिनी-शक्ति के कपाट का उद्घाटन किया जाता है। आसनों में सिद्धासन के समान मुद्राओं में खेचरी-मुद्रा सर्वप्रमुख है। कुण्डलिनी के जागरण के लिए सिद्धासन में

---

१. घेरण्डसंहिता, १/५६-६०।
२. दि सर्पेन्ट पावर, (पाद टिप्पणी), पृ० २०३।
३. हठयोग प्रदीपिका, १/४०।

बैठकर योनि-मुद्रा में अवस्थित खेचरी मुद्रा के द्वारा प्राण वायु को पूरक अवस्था में करके अपान वायु से सङ्गम कराना चाहिये। इस प्रकार षट्चक्रों पर ध्यान या मनन करते रहने से कुण्डलिनी का जागरण होता है।

हूँ बीजमन्त्र काम और क्रोध के लिये है। काम का अभिप्राय सृष्टि और क्रोध का अर्थ लय से है। तारामन्त्र के अनुसार हूँ वायु की ध्वनि है जो चोल झील से मेरू के पश्चिम की ओर वेग से प्रवहमाण होती रहती है।

"हंसः" में सः का अर्थ प्रकृति तथा हम् का अर्थ पुरुष (जीवात्मा) से है। हंसः के द्वारा कुण्डलिनी को ऊर्ध्वगामी तथा "सोऽहम्" के द्वारा उसे अधोगामी किया जाता है।[२]

४. धैर्य :—

स्थूल-शरीर के शोधन के बाद सूक्ष्म-शरीर को नियन्त्रित करने के लिये प्रत्याहार के द्वारा धैर्य की प्राप्ति होती है। इससे सूक्ष्म शरीर नियन्त्रित हो जाता है।

५. लाघव :—

शरीर को हल्का करने के लिये प्राणायाम अपरिहार्य है। मुँह और नासिका से ग्रहण की जाने वाली स्थूल वायु है। श्वसन क्रिया प्राणवायु का आभासन है। स्थूल वायु का नियन्त्रण करने पर प्राणवायु का नियन्त्रण स्वतः हो जाता है। प्राणायाम (प्राण+आयाम) का तात्पर्य है प्राणवायु का विस्तार। प्राणायाम के अभ्यास से कुण्डलिनी के उत्तेजित होने पर प्राणवायु का सुषुम्णा में प्रवेश होता है। प्राणवायु के ऊर्ध्वगामी होने पर शक्ति कुण्डलिनी की सहायता से प्राण सुषुम्णा में षट्चक्रों का भेदन करता है, जो ब्रह्मनाड़ी को अवरुद्ध किये रहता है तथा पारमार्थिक रूप से परम-श्वास में उस प्राण-वायु का लय हो जाता है।

६. ध्यान :—

शरीर और स्वास्थ्य से क्षीण, रुग्ण तथा अल्पजीवी होने की अपेक्षा एक सफल ध्यानयोगी होना सम्भव है। ध्यानयोगी अपनी इच्छानुसार ही देहपात करता है।[६]

घेरण्डसंहिता (छठाँ उपदेश) के अनुसार ध्यान के तीन भेद बताये गये हैं स्थूल, ज्योति तथा सूक्ष्म।

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ॥

---

१. दि सर्पेन्ट पावर, पृ० २८९।

सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डला परदेवता ।[1]

कुलार्णावतन्त्र के अनुसार ध्यान के दो प्रकार हैं—

ध्यानं तु द्विविधं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मप्रभेदतः ।
साकारं स्थूलमित्याहुर्निराकारन्तु सूक्ष्मकम् ॥
स्थिरार्थं मनसः केचित् स्थूलध्यानं प्रचक्षते ।
स्थूलेऽपि निश्चलं चेतो भवेत् सूक्ष्मेऽपि निश्चलम् ॥[2]

स्थूल ध्यान में मन के समक्ष किसी देवता का स्वरूप लाया जाता है। जसे—हृदय में अमृत के महासमुद्र का ध्यान करे। सुधासिन्धु के मध्य रत्नों का द्वीप हो। उसका तट रत्नचूर्णों का हो। वह द्वीप पीत-कुसुमों वाले कदम्ब वन से घिरा हो और यह वन भी मालती, चम्पक, पारिजात तथा अतिसुरभित वृक्षों से घिरा हो। कदम्ब वन के मध्य एक मनोहर कल्पवृक्ष अभिनव कुसुमों तथा फलों से बोझिल हो। वृक्ष की पत्तियों के मध्य भ्रमरों का गुञ्जार तथा कोयलों की कूक हो। वृक्ष की चार शाखायें चतुर्वेद-स्वरूपा हों। उस वृक्ष के नीचे बहुमूल्य मणियों का एक विशाल मण्डप हो, उसके अन्दर एक सुमनोहर पर्यङ्क हो जिस पर इष्ट-देवता विराजमान हों। गुरू ही उस देवता के स्वरूप, वस्त्र, वाहन तथा नाम का निर्देश करेगा।[3]

एक काल्पनिक स्वरूप में अग्नि और तेज का मानस-ध्यान ही ज्योतिर्ध्यान है। मूलाधार से सर्पिणी-सदृश कुण्डलिनी की अवस्थिति स्वीकार की जाती है। वहीं पर प्रदीप के शुण्डाकार लौ सदृश जीवात्मा का वास है। साधक वहाँ तेजोमय ब्रह्म का ध्यान करता है अथवा भ्रूमध्य में "ज्योति" को विखेरते हुए प्रणवात्मक लौ का ध्यान साधक करें।[4]

शाम्भवी मुद्रा के द्वारा कुण्डलिनी का ध्यान सूक्ष्म ध्यान कहलाता है।[5] इस ध्यान के द्वारा आत्म साक्षात्कार होता है। सूक्ष्म से सौगुना ज्योतिर्ध्यान तथा ज्योतिर्ध्यान से एक लक्ष गुना सूक्ष्म ध्यान का महत्व बताया गया है। यह सर्वश्रेष्ठ ध्यान है—

---

१. घेरण्डसंहिता, ६/१।
२. कुलार्णवतन्त्र, ६/३-४।
३. घेरण्डसंहिता, ६/२-८।
४. वही, ६/१६-१७।
५. वही, ६/२०-२१।

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजो ध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥

७. समाधि :—

समाधि को परयोग कहते हैं, जो बहुत ही भाग्य से गुरुकृपा तथा गुरुभक्ति के द्वारा प्राप्त किया जाता है।[१] समाधियोग के साधक के लिए विद्या प्रतीति, गुरु-प्रतीति, आत्मप्रतीति तथा मन की प्रबुद्धता आवश्यक है। शरीर से मन को अलग करके परमात्मा के साथ एकाकार करना ही समाधि है।[२] यही मुक्तावस्था है। इस समय मैं ब्रह्म हूँ अन्य नहीं, मैं ब्रह्म ही हूँ शोक का भाजन नहीं हूँ, सच्चिदानन्द रूप हूँ, परमात्मारूप वाला नित्य-मुक्त हूँ, यह अनुभूति होती है—

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥[3]

घेरण्डसंहिता में समाधि के छः भेद बताये गये हैं—[४]

१. ध्यानयोग, २. नादयोग, ३. रसानन्दयोग, ४. लयसिद्धियोग, ५. भक्ति-योग, ६. राजयोग। इनमें शाम्भवी, खेचरी, भ्रामरी तथा योनि मुद्राओं का साहाय्य अपरिहार्य है।

(१) शाम्भवी मुद्रा के द्वारा आत्मप्रत्यक्ष की अनुभूति करके बिन्दु ब्रह्म में मन का ध्यान करना चाहिए। इसके बाद महाकाश में आत्मा का तथा आत्मा में महाकाश का लय करे तथा आत्मा को महाकाशमय देखकर सदानन्द होकर साधक को समाधिस्थ होना चाहिए। यह ध्यानयोग है।[५]

(२) नादयोग—खेचरी मुद्रा के द्वारा नादयोग सम्पन्न होता है। इसमें जिह्वा को ऊर्ध्वगत तालुमूल में (इतनी लम्बी पीछे की ओर करें जिससे वह भ्रूमध्य तक अन्दर ही अन्दर चली जाय) करके नाद की साधना की जाती है।[६] नाद का प्रादु-र्भाव हृत्पद्म से माना जाता है। वायु के द्वारा शब्द ब्रह्म का आभासन होता है। यह एक विशेष प्रकार का स्पन्द है जो यहाँ मध्यमा वाक् के नाम से जानी जाती है। योगीजन विभिन्न बन्धों और मुद्राओं के माध्यम से सूक्ष्म शब्द को सुनते हैं।

---

१. घेरण्डसंहिता, ६/२१।
२. वही, ७/१।
३. वही, ७/४।
४. वही, ७/५-६।
५. वही, ७/७-८।
६. वही, ७/९।

प्राण और अपान मिलकर नाद से एकीभूत होते हैं और फिर बिन्दु में मिलने के लिए ऊर्ध्वगामी होते हैं। सर्वप्रथम योगी मुक्तासनस्थ होकर शाम्भवी मुद्रा के द्वारा दक्षिण कर्ण में ध्वनि का श्रवण करता है। इसके बाद सन्मुखी मुद्रा के द्वारा इन्द्रिय द्वारों को बन्द करके तथा प्राणायाम के बाद सुषुम्णा में नाद का श्रवण होता है। इस योग की चार अवस्थायें हैं—

(१) जब मूलाधार में ब्रह्मग्रन्थि का भेदन हो जाता है तब हृदयाकाश में आभूषणों की मधुर झनकार सुनाई पड़ती है।

(२) जब हृत्पद्म में विष्णुग्रन्थि का भेदन प्राण और नाद के संयोग के द्वारा किया जाता है तब कण्ठस्थान के अतिशून्य (आकाश) में भेरी सदृश ध्वनि सुनाई पड़ती है।

३. तृतीय अवस्था में सिद्धि स्थान आज्ञा चक्र के महाशून्य में मर्दलसदृश ध्वनि सुनाई पड़ती है।

४. इसके बाद प्राण रुद्रग्रन्थि (आज्ञा चक्र) का दबाव डालकर ईश्वर पद (ब्रह्मरन्ध्र) की ओर प्रयाण करता है। इससे निष्पत्ति अवस्था में ध्वनि तीव्र रहती है और शनैः शनैः सूक्ष्म होता चली जाती है। इस समय मन वाह्य प्रपञ्च से विनल हुआ रहता है। अब मन नाद से एकीभूत होकर समस्त वृत्तियों से रहित हो जाता है। योगी एक निपुण धनुर्धारी के समान वायु को सुषुम्णा में प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में ले जाकर अन्तःकरण के अस्तित्त्व को समाप्त कर देता है। चित् का अस्तित्त्व नाद में रहता है। चित् के नाद से एकीभूत होने पर देदीप्यमान चैतन्य की उपलब्धि की जाती है। अधिक से अधिक नाद-श्रवण से साधक आत्मशक्ति से सुयुक्त रहता है। लय अवस्था में नाद समाप्त हो जाता है।[1]

नाद के कई प्रकार हैं जिनका सङ्केत घेरण्डसंहिता में किया गया है—

श्रृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिञ्जीनादं च वंशीनादं ततः परम् ।।
मेघझर्झरभ्रमरीघण्टाकांस्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्दुभिः ।।[2]

(ग) कायवश्य

साधना की उत्कृष्ट भूमि में प्रवेश करने पर मूलाधार और स्वाधिष्ठान

१. दि सर्पेन्ट पावर, पृ० २२०-२२२।
२. घेरण्डसंहिता, ५/७८-७९।

चक्रों के भेदन के अभ्यास के बाद मणिपुर चक्र की साधना सम्पन्न की जाती है। इस चक्र की साधना के परिपक्व होने पर साधक में काया को वश में करने की सामर्थ्य आ जाती है। नाभिमूल में इस चक्र की अवस्थिति बतलायी गयी है। यह चक्र परमानन्द का सागर स्वरूप है, सैकड़ों विद्युत् प्रकाश से युक्त मेघ के समान नीलवर्ण के पद्म से युक्त है। इस चक्र के बाद "भ" से लेकर "क" वर्ण तथा समस्त स्वरों से युक्त अन्य चक्र विद्यमान हैं। इस चक्र में अग्नि का त्रिकोण मण्डल अवस्थित है, जहाँ पर प्रभातकालीन सूर्य के समान शिखाकार तेजोमय रूपातीत गुणों से युक्त अग्नि बीज (रं) विद्यमान है।[1] यह अग्नि बीज मेष नामक वाहन के पृष्ठ पर आरूढ़ हैं, यह अरुणिमा आकृति वाला है। चार भुजाओं वाला है, तीन नेत्र और मनोहर शरीर वाला है। इसकी गोद में सिन्दूर के समान अरुणिम शरीर वाले, वृद्धरूपी, त्रिनेत्र वाले, सृष्टि और संहार करने वाले, भस्म से भूषित अङ्ग वाले, प्राणियों के अभीष्ट को प्रदान करने वाले व्यापक, रुद्रेश विराजमान है।[2] रुद्र के वाम पार्श्व की ओर देवी लाकिनी विराजमान है, जो चार भुजाओं वाली, तीन नेत्र वाली, सुख प्रदान करने वाली, श्यामाङ्गी, पीताम्बरा, विचित्र अलङ्कारों से विभूषित, सर्वसिद्धिप्रदा, सर्वपालिका तथा कुलकालिका स्वरूप है।[3] इस प्रकार की देवी का ध्यान करना चाहिये और यह याचना करनी चाहिये कि देवी रक्षा करें। इस प्रकार मणिपुर चक्र में स्थित बीजमन्त्र दलों के वर्ण देवता रुद्र तथा देवी लाकिनी का ध्यान, पूजन, जप, स्तव तथा योग आदि के द्वारा सम्पन्न करना चाहिये। उक्त साधना के अभ्यास से साधक सिद्ध हो जाता है। इस चक्र की साधना का फल कोटिशतवर्ष तक भी वर्णन नहीं किया जा सकता।[4] इस चक्र की साधना की पराकाष्ठा के बाद प्राण और मन नियन्त्रित हो जाता है। साधक सृष्टि और संहार की शक्ति से सम्पन्न हो जाता है तथा साक्षात् ब्रह्मा, विष्णु और शिव तुल्य हो जाता है।[5] इससे साधक अपनी काया को वश में करने वाला माना जाता है।

(घ) आसव शुद्धि

अमरा पञ्चक साधन के अन्तर्गत जिन द्रव्यों (दूर्वा, विजया, विल्वपत्रा,

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ५६/२-५। तुलनील—षट्चक्रनिरूपणम्. ३/१०।

२. वही, ५६/७-६। तुलनीय—वही, ३/२०।

३. वही, ५६/६-११। तुलनीय—वही, ३/२१।

४. वही, ५६/११-१३।

५. षट्चक्र निरूपणम्, ३/२१ की श्री शङ्कर कृत।

निर्गुण्डी, कृष्णा, तुलसी) के भक्षण का विधान है, उनके परिमाण का भी निर्देश किया गया है। यह आवश्यक है कि उस परिणाम का शोधन किया जाय। वैसे तो प्रत्येक द्रव्य के भक्षण के अलग-अलग मन्त्रों का निर्देश किया जा चुका है, तथापि यह भी सम्भव है कि सभी द्रव्यों का एक ही मन्त्र से शोधन कर दिया जाय और तब उन सबका भक्षण किया जाय। मन्त्र इस प्रकार है—

ऊँ ऊँ श्रीं श्रीं अमृतामुखी मरणं हारय हारय योगसिद्धिं देहि देहि स्वाहा।[1]

उक्त मन्त्र के द्वारा द्रव्यों को अभिमन्त्रित करके उनका भक्षण करना चाहिये। आसव की शुद्धि के लिये अन्य मन्त्र भी विहित हैं।

क्लीं क्लीं क्लीं क्रीं क्रीं क्रीं सर्वयोगं साधय साधय अमृतत्त्वं मयि समर्पय समर्पय शं विराटपीठवासिनी (स्वाहा)।[2]

द्रव्यों के शोधन के भक्षण तथा उसके बाद "आसवशुद्धि स्तोत्र"[3] का पाठ करना चाहिये। इस स्तोत्र का पाठ त्रैलोक्यमंगलरूप, महाविद्या फलप्रद, कल्पद्रुम फलवाला, मोक्षदाता, ज्ञानकर्ता तथा सिद्धिदायक है। साधक को सम्मान राजलक्ष्मी, धन, अति धैर्य, हस्ती, सुन्दर-धीर पुत्र, सुख, विजय, राजराजेश्वरत्व, दिव्यवाहन आदि प्राप्त होता है। इस स्तोत्र के पाठ करने से अत्यन्त दुःख का हनन, लोक में गुरुत्व, देवताओं की भक्ति, दिव्यभाव, महासुख, आयुवृद्धि, भयरहितता, लोकवश्य, पूर्णकोष, गोधन, देवताओं का वाक्य श्रवण, दीर्घदृष्टि, धर्मप्रियत्व, धर्मज्ञान, विवेक, श्रावणी की कथा, उत्तमयोग की अवस्था आदि की प्राप्ति साधक को होती है। यथासम्भव अधिक से अधिक एकान्त स्थान में निवास करना चाहिये। साधक को सभी कामनाओं से रहित तथा एकान्त में देवता का सेवक होना चाहिये। साधक को खेचरत्व, सर्वगति, भावसिद्धि, अष्टाङ्गविभूति, दृढ़ज्ञान कवित्वशक्ति, द्वैतशून्यैकभाव, महापद में भक्ति, विद्यापतित्व, शान्ति आदि की उपलब्धि होती है।[4] साधक "आसवशुद्धि स्तोत्र" तीन बार, दो बार या एक बार करें। इस स्तोत्र का १०८ बार पाठ करना "पुरश्चरण" कहलाता है। इसके पाठ से विशुद्ध चक्र से लेकर महापद्म (सहस्रार) तक भेदन हो जाता है। साधक चतुर्वर्ग की प्राप्ति करने वाला होता है। इस स्तोत्र का पाठ करने से पृथिवी पर किस कार्य की सिद्धि नहीं होती। योगसाधन के आदि, मध्य तथा

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ५२/१३२-१३५।
२. वही, ५२/१३७-१३८।
३. वही, ५२/१३९-१८५।
४. वही, ५२/१८६-१९८।

अन्त में स्तोत्र का पाठ करना चाहिये। इस स्तोत्र के लिखने का भी विधान शास्त्र में बताया गया है। इसके लिये निश्चित नक्षत्र तथा वार का निर्देश भी किया गया है। कृत्तिका, रोहिणी, आर्द्रा में मिथुन लग्न तथा भरणी में मेष लग्न के अवसर पर मंगलवार के दिन पाठ करना चाहिये। किसी भी संक्रान्ति में शनिवार के दिन तथा पुर्नवसु में मंगलवार के दिन सन्ध्या के समय स्तोत्र का पाठ करना चाहिये। ध्यातव्य है कि स्तोत्र का जितनी संख्या में पाठ किया जाय, उसके दशांश में हवन भी करना चाहिये।[1]

पञ्चाशव विधान :—

दूर्वा, विल्वपत्र, विजयापत्र, कृष्णा तुलसी तथा निर्गुण्डी आदि पञ्च द्रव्यों का सेवन "पञ्चासव" विधान के अन्तर्गत है। नेती, धौती आदि पञ्च स्वरायोग की साधना का सिद्धि के लिये अमरापञ्चक की साधना (दूर्वा, विल्वपत्र, विजया, निर्गुण्डी तथा कृष्णा तुलसी) बहुत अधिक सहायता करती है। नेती आदि की साधना की पुष्टि उक्त पञ्च औषधि के सेवन करने से होती है। पञ्च अमरा के प्रकृत नाम भी हैं—१. दूर्वा-लता-अमरा ग्रन्थि, २. विल्वपत्रिका-अमरी, ३. विजया-अमरा, ४. निर्गुण्डी-वासवेश्वरी तथा कृष्ण तुलसी-अमरा। अमरापञ्चक साधन में पञ्च द्रव्यों के परिमाण के अनुपात का भी विधान शास्त्र में विहित है। इस सन्दर्भ में यह ध्यान रखना चाहिये कि दूर्वा, विल्वपत्र, निर्गुण्डी तथा कृष्णा तुलसी की मात्रा एक तोला हो तथा विजया की मात्रा ५ तोला होनी चाहिये।[2]

पञ्चासवशोधन :—

दूर्वा, विजया, विल्वपत्रा, निर्गुण्डी तथा कृष्णातुलसी आदि पञ्च द्रव्यों का शोधन "पञ्चासवशोधन" कहा जाता है। षट्चक्र भेदन की सिद्धि भी पञ्चासवशोधन से हो सकती है। दूर्वा संज्ञा को प्राप्त करने वाली अमरा ब्रह्मज्ञान की साधिका तथा ब्रह्मानन्दप्रकाशिनी है। दूसरा द्रव्य निर्गुण्डी है जो सर्वसिद्धि प्रदायिनी होने के कारण "सिद्धाअमरा" कहलाती है। कृष्णातुलसी को "नीलाअमरा" कहते हैं। विजया पत्र तथा विल्वपत्रिका को भी "अमरा" कहते हैं।[3] प्रत्येक द्रव्य के शोधन के मन्त्रों का निर्देश किया जा चुका है। सम्प्रति शोधित द्रव्यों के भक्षण हेतु जिस मन्त्र का उच्चारण विहित है, वह इस प्रकार है—

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ५२/१९९-२०९।
२. वही, ५१/२८-३५।
३. वही, ५५/२-७।

ॐ ॐ ॐ कपिले ! ज्ञानसाधिनि ! समयोगं साधय साधय ! शाखाप्रशाखा-सम्पूर्णे ! महौषधिनिवासिनि ! मामेकममरं कुरु कुरु स्वाहा ।[1]

मयि समर्पय समर्पय स्वाहा ।[2]

अमरा शोधन :—

निर्गुण्डी के सेवन के लिये यह विधान किया गया है कि उसके पत्र या जड़ का भक्षण किया जाना चाहिये। यदि पत्र न हो तो उसकी जड़ और यदि जड़ न हो तो पत्र का सेवन करना चाहिये। किसी भी शुभ दिन निर्गुण्डी को ले आना चाहिये। वैसे कौलिकों के लिये कोई नियम नहीं है। कुलाचार में यह निर्दिष्ट है कि योग से ही भोग की प्राप्ति होती है। भोग ही परम ज्ञान है। निर्गुण्डि-शोधन का एक मन्त्र इस प्रकार है—[3]

ॐ निर्गुण्डि महामाये ! मसासत्त्वनिवासिनि ! आयुरारोग्यजननि ! ब्रह्म-शब्दनिवासिनि ! मदीयं सकलं कार्यं गुह्यं कुरु कुरु नं नं धौं धौं ह्लीं ह्लीं ह्लीं क्री क्री क्रीं वज्रकायं देहि देहि वह्निसुन्दरि ! (स्वाहा)।

उक्त मन्त्र से निर्गुण्डी संशोधन तथा भक्षण करने वाला साधक अति शीघ्र अमर हो जाता है। तुलसी-शोधन का मन्त्र इस प्रकार है—[4]

ॐ वैष्णवि ! देवि ! सत्त्वज्ञाननिवासिनि ! क्लीं क्लीं क्लीं मां रक्ष रक्ष स्वाहा ।

विजया शोधन :—

सभी वर्णों को चाहिये कि वे विजया का सेवन मन्त्र से संशोधित करके करें। विजय शोधन के लिये तीन प्रकार के मन्त्रों का निर्देश शास्त्र में किया गया है—[5]

१. ॐ क्रीं श्रीं क्लीं ह्रीं ह्रीं विजये ! ज्ञानसुन्दरि ! भोगयोगमोक्षप्रदे ! कायशोधनि ! पावनि ! मम कायसिद्धि देहि देहि स्वाहा ।

२. ॐ अमृतेऽमृतभवे ! अमृतवर्षिणि ! अमृतं आकर्षय आकर्षय सिद्धि देहि अनलप्रिये (स्वाहा)।

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ५५/८-९।
२. वही, ५१/४१-४२।
३. वही, ५५/२६-२९।
४. वही, ५५/३२-३३।
५. वही, ५१/४९-५३।

३. **ॐ ह्रीममृते ! अमृतोद्भवे ! अमृतवर्षिणि ! अमृतमाकर्षयाकर्षय सिद्धिं देहि कालिकां मे वशमानय स्वाहा ।**[1]

विजय का जो परिमाण विहित है, उससे अधिक सेवन नहीं करना चाहिये । भोजन के समान विजया का सेवन करके पय-पान करना चाहिये । विजया की मात्रा पाँच तोला होनी चाहिये । दुग्ध पान का भी विधान है । अर्द्ध तोला मिर्च को मन्त्र से संशोधित करके उसका भक्षण करके तब पय के शोधन तथा पान का विधान है । मरीच (मिर्च) शोधन का मन्त्र इस प्रकार है—[2]

ॐ क्लीं लं लं लं घोरघोरतरे ! मरीचकुलसुन्दरि ! लीना त्वं भव देहे मे न वीरं शोधय शोधय स्वाहा ।

मरीच-शोधन तथा भक्षण के बाद दुग्ध-शोधन करके उसका पान करना चाहिये । मिर्च-भक्षण के बाद दुग्ध-सेवन का फल महान् बताया गया है । मिर्च की चर्वणा करके दुग्ध पान अत्यधिक बलवर्द्धक माना जाता है । दुग्ध-शोधन का मन्त्र इस प्रकार है—[3]

ॐ क्लीं क्रीं हूं कृष्णगोरसवासिनी योगविग्रहं मम कामप्रसाधिनी योगसिद्धि-नागीश्वरी क्षेत्रवासिनी शरीरं वशं चालय चालय विन्घान् वारय वारय स्वाहा ।

(ङ) पञ्चस्वरादियोग

कुण्डलिनी-जागरण की साधना के पूर्व शरीर के शोधन के लिये धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक तथा कपालभाति आदि षट्कर्मों का अभ्यास अपरिहार्य माना गया है । योगशास्त्र के ग्रन्थों में षट्कर्मों का विस्तृत विवेचन किया गया है ।[4] "पञ्चस्वरायोग" के अन्तर्गत त्राटक को छोड़कर शेष पाँच कर्मों को स्वीकार किया गया है । नेति, दन्ति, धौति, नेउली (नौलि या लौलिकी) तथा नाड़ी-क्षालन आदि पाँच कर्म विवेच्य ग्रन्थ में वर्णित हैं ।[5] योग साधना में काया के अन्दर नाना प्रकार के मल, विघ्न का कार्य करते हैं । इसलिये शोधन के द्वारा शरीर का अन्तर्जगत् शुद्ध किया जाता है । शास्त्र में योग के द्वारा मोक्ष की प्राप्ति की चर्चा की जाती है, किन्तु यौगिक क्रियाओं का प्रदर्शन निषिद्ध कहा गया है ।[6] कुण्डलिनी-साधना के अन्तर्गत सर्वप्रथम पञ्चस्वरायोग का अभ्यास

---

१. महानिर्वाणतन्त्र, ५/८३-८४ ।
२. वही, ५१/५९-६० ।
३. वही, ५१/६२-६३ ।
४. घेरण्डसंहिता, १/१२-६१ ।
५. रुद्रयामल उ० त०, ३४×१४-१६, ५४/१३-१५ ।
६. वही, ३४/७ ।

करके महाशक्ति कुण्डलिनी देवी के एक हजार आठ नाम वाले स्तव (अष्टोत्तर सहस्रनाम) का पाठ करना चाहिये।[1] छः माह तक इस प्रकार का अभ्यास करने वाला साधक महायोगी होता है। "पञ्चस्वरायोग" की साधना के बाद अष्टाङ्ग-योग की साधना का क्रम आता है।[2] यथासम्भव और यथा प्राप्त पञ्चस्वरायोग के भेद-प्रभेद की चर्चा हम यहाँ करेंगे।

नेतियोग को महाकफ विनाशक,, दन्तियोग को हृदय-ग्रन्थि-भेदक, धौति-योग को सर्वमल विनाशक, नेउलीयोग को सर्वउदरचालक तथा क्षालनयोग को समस्त नाड़ियों का शोधक कहा गया है। यमी को यम-नियम के साथ पञ्चस्वरा-योग की पाँच क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिये। देवताओं को अमरत्व प्रदान करने वाली यही साधना है। इन क्रियाओं के अभ्यास-काल में पञ्च "अमरा" के सेवन का विधान है, जिसके बिना कोटिशतकल्प तक सिद्धि नहीं प्राप्त हो सकती। दूर्वा, विजया, बिल्वपत्र, निर्गुण्डी (मेउडी) तथा कृष्णातुलसी को "अमरा" कहा गया है। प्रत्येक द्रव्य के सेवन में मन्त्र-पाठ का विधान है। विजया-सेवन के समय ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र की कन्याओं की पूजा का भी विधान है।[3]

१. दूर्वाग्रहण का मन्त्र :—

ॐ त्वं दूर्वेऽमरपूज्ये ! त्वं अमृतोद्भवसंभवे !
अमरं मां सदा भद्रे ! कुरुष्व नृहरिप्रिये !
ॐ दूर्वायै नमः स्वाहा।

२. विजयासेवन मन्त्र :— (चतुर्कन्यकापूजन)

ब्राह्मण कन्या—
ॐ संविदे ब्रह्मसम्भूते ब्रह्मपुत्रि ! सदाऽनघे !
भैरवाणाञ्च तृप्त्यर्थे पवित्राभव सर्वदा।
ॐ ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा।

क्षत्रिय कन्या—
ॐ सिद्धि मूलकरे देवि ! हीनबोधप्रबोधिनि !
राजपुत्रीव शङ्करि ! शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि !
ऐं क्षत्रियायै नमः स्वाहा।

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ३४/८,३७/६-१९०।
२. वही, ३४/१४ (पूर्वार्द्ध)।
३. वही, ३४/१४-२५।

वैश्य कन्या—

ॐ अज्ञानेन्धनदीप्ताग्ने ! ज्ञानाग्निज्वलरूपिणि !
आनन्दज्ञानकारणे ! सम्यक्ज्ञानं प्रयच्छ मे।
ह्रीं वैश्यायै नमः स्वाहा।

शूद्र कन्या—

ॐ नमस्यासि नमस्यासि योगमार्गप्रदर्शिनि !
त्रैलोक्यविजये ! मातः ! समाधिफलदा भव।
श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा।

३. बिल्वपत्र सेवन-मन्त्र :—

ॐ कार्यसिद्धिकरि ! देवि ! बिल्वपत्रनिवासिनि !
अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व माम्।
ॐ शिवदायै नमः स्वाहा।

४. निर्गुण्डि-सेवन मन्त्र :—

ॐ निर्गुण्डि परमानन्दे ! योगानाम् अधिदेवते !
मां मां रक्ष तु अमरे ! भावसिद्धिप्रदे ! नमः !
ॐ शोकापहायै नमः स्वाहा।

५. कृष्णा तुलसी-सेवन मन्त्र :—

ॐ विष्णोः प्रिये महामाये ! कालजालविधारिणी !
तुलसि ! मां सदा मामेकममरं कुरु।
ॐ ह्रीं श्रीं ऐं क्लीं अमरायै नमः स्वाहा।

इसके बाद सभी द्रव्यों का एक साथ निम्नलिखित मन्त्र द्वारा शोधन करना चाहिये—

ॐ अमृतोद्भवेऽमृतवर्षिणि ! अमृतमाकर्षय आकर्षय। सिद्धिं देहि स्वाहा।[1]

तत्पश्चात् धेनुमुद्रा, योनिमुद्रा, मत्स्यमुद्रा, तत्त्वमुद्रा का प्रदर्शन करके तर्पण करना चाहिये। यह तर्पण गुरु के नाम के द्वारा सात बार बिना किसी मन्त्र के शिव के प्रति किया जाना चाहिये। इसके बाद इष्ट देवी के नाम के द्वारा सात बार तर्पण करना चाहिये। देवी के नाम के द्वारा तर्पण करते समय इष्ट मन्त्र के साथ "ॐ परदेवता तर्पयामि नमो नमः" इस मन्त्र का उच्चारण करना चाहिये। अन्त में उत्तम साधक को निम्नलिखित मन्त्र का जाप करना चाहिये।[2]

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ३४/२६-३६।
२. वही, ३४/३७-४१।

ॐ ऐं वद वद वाग्वादिनि मम जिह्वाग्रे स्थिरी भव सर्वस्वरवशङ्करि ! शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि ! स्वाहा !

(च) अमरापञ्चक साधन

नेति, धौति, नौलि, दन्ति तथा क्षालन आदि पञ्चक्रियाओं की साधन पद्धति को "अमरापञ्चक साधन" कहते हैं। शरीर के शोधन का यह उत्तम योग साधन है। इन पञ्चकर्मों के अभ्यासकाल की पृष्ठ भूमि में कुछ नियमों का आचरण आवश्यक है। ब्राह्म मुहूर्त में उठकर अपने सहस्रार में गुरु के चरणकमल का ध्यान करना चाहिये। इसके बाद गुरुरूपा सरस्वती का चिन्तन करना चाहिये। तत्पश्चात् परानन्द रसिक योगी को अपने इष्ट देवता को सिर से प्रणाम करके नित्य शौच-कार्य सम्पन्न करना चाहिये। शौच-कार्य के लिये एक घट परिमाण का जल तथा एक प्रस्थ लगभग (एक पाव) मृत्तिका को साथ ले जाने का विधान है। सत्रह बार कुन्थन (उदर का मन्थन) तथा बार-बार वर्च (मल) का त्याग करना चाहिये। शौच के बाद बाँये हाथ की तर्जनी से गुदारन्ध्र में तेल का बार-बार समायोजन करके क्षालन (स्वच्छ) क्रिया करनी चाहिये। पूर्ण रूपेण मलक्षल के लिये गुदा-द्वार को मिट्टी और जल से प्रक्षालित करके उदर का शोधन करना चाहिये। मल त्याग के बाद जब सुख की अनुभूति होने लगे, तब उठकर मृत्तिका से हस्त आदि को स्वच्छ करना चाहिये। अन्त में दोनों पाद प्रक्षालित करके "अमरापञ्चक साधन" को सम्पन्न करने के लिये तत्पर होना चाहिये।[1]

१. नेतियोग

सूक्ष्म वस्त्र से निकाले गये तन्तु-समूह को बटकर अथवा सूक्ष्म वस्त्र को ही बटकर दृढ़ कर लेना चाहिये। उसे नासिका के स्वरगामी छिद्र में डाल कर शनैः शनैः जिह्वामूल में ले जाना चाहिये और वहाँ से मुख से बाहर की ओर धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिये। यह क्रिया बारह बार की जानी चाहिये। नेतियोग को निम्नलिखित मन्त्र के द्वारा सम्पन्न करना चाहिये—

ॐ ह्रीं ह्री ह्रीं क्लीं क्लीं क्लीं श्रीं श्रीं श्रीं योगिन्यै नमः।[2]

इसके बाद शिर-शुद्धि के बाद कर-शोधन, वक्ष-शोधन तथा नाभि-शोधन करना चाहिये।[3] नेति योग के द्वारा नासारन्ध्र निर्मल होता है तथा प्राणायाम के

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ५४/२१-२८।

२. वही, ५४/२९-३४।

३. वही, ५४/२९-३४।

समय वायुगमन में महासुख की प्राप्ति होती है।[1] नेति-क्रिया के लिये ग्रथित सूक्ष्म सूत्र का प्रयोग किया जाता है, उसकी नाप एक वितस्ति (बीता) होनी चाहिये।[2] कहीं-कहीं यह नाप एक हाथ तक बतायी गई है।[3] नेतियोग के अभ्यास से खेचरी-सिद्धि (आकाश गमन की सिद्धि), कफ-दोष का विनाश तथा दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है। इससे कपाल का शोधन होता है तथा स्कन्ध सन्धि भाग के ऊपर सभी रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं।[3]

२. दन्ति योग

दन्त धावन के समय यह योग सम्पन्न किया जाता है। किसी तरु (छितु-इन आदि) से अर्द्ध-हस्त मान पर्यन्त न बहुत स्थूल और न बहुत सूक्ष्म कोमल, नवीन, अपरिपक्व, मृणाल सदृश दन्त धावन काष्ठ का ग्रहण करना चाहिये। उस दन्त काष्ठ का कनिष्ठाङ्गुलि नाप के भाग को दन्तावलि से सुन्दर चर्बित कर लेना चाहिये। इसके बाद उस चर्बित भाग को जल से धोकर स्वच्छ कर लेना चाहिये। तत्पश्चात् शनैः शनैः उसे निगलना चाहिये। धीरे-धीरे प्रतिदिन तब तक उस दन्त धावन काष्ठ को अन्दर ले जाते रहना चाहिये जब तक समूचा नाभिमूल तक न पहुँच जाय अथवा हृदयस्थ जल चक्र का आलोडन न हो जाय। इस अभ्यास से हृयदस्थित कफ-भाण्ड का विखण्डन हो जाता है और वायु के गमनागमन में सौविध्य होता है। इस योग के द्वारा खेचरत्व की सिद्धि होती है।[5]

पथ्यापथ्य :—

दन्ति योग के साधक को षड्रस (मधुर, अम्ल, कटु, कषाय, तिक्त और लवण) प्रधान भोजन का परित्याग कर देना चाहिये। इसके अतिरिक्त मिष्ठान्न, शाक-दधि मिश्रित अन्न और रात्रि में दो बार भोजन का वर्जन कर देना चाहिये। वन मूंगी एक भाग और दो भाग चावल को अच्छी तरह पकाकर घी और दूध के साथ भक्षण करना चाहिये अथवा कुलरूपा कुण्डलिनी का दुग्ध से तर्पण करना चाहिये। कुण्डलिनी तर्पण को जानने वाला अनायास ही योगी तथा ज्ञानीन्द्र हो जाता है।[6]

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ३४/४५।
२. घेरण्डसंहिता, १/५२ तथा हठयोग प्रदीपिका, २/२९।
३. बहिरङ्गयोग, पृ० ३३५।
४. घेरण्डसंहिता, १/५२ तथा हठयोग प्रदीपिका, २/३०।
५. रुद्रयामल उ० त०, ३४/४७-५४।
६. वही, ३४/५४-५८।

एक अन्य स्थान पर दन्त काष्ठ का मान गजपर्यन्त बताया गया है।[१] कण्ठ-रन्ध्र से दन्त काष्ठ को निविष्ट करके धीरे-धीरे नाभिस्थान तक ले जाना चाहिये। यह अभ्यास प्रतिदिन प्रातः करना चाहिये।[२]

३. नेउली (नौति या लौलिकी) योग

इस योग में उदरस्थ स्नायु जाल को एक साथ संगठित कर उसे घूर्णायमान किया जाता है। यह क्रिया वाम भाग से दक्षिण भाग की ओर और दक्षिण भाग से वाम भाग की ओर की जाती है।[३] उदर को घुमाने की क्रिया अमन्द आवर्त के वेग से होनी चाहिये।[४] यह योग निम्नलिखित मन्त्र के द्वारा सम्पन्न करना चाहिये—

सं सं सं क्रीं क्रीं क्रीं देवि ऊँ ऊँ गात्रस्थायै नमः स्वाहा।[५]

यह योग सभी रोगों को नष्ट करने वाला देहस्थ अग्नि को बढ़ाने वाला अर्थात् अन्न को पचाने वाला तथा वायु दोष को नष्ट करने वाला है।[६] साधक इस योग से चिरजीवी होता है। इस योग की साधना करके खेचरत्व की प्राप्ति करता है। पकाया हुआ वनमूँगी से मिश्रित अन्न को पकाकर एक बार सेवन करना चाहिये। इस क्रिया में कुम्भकार के चक्र के समान उदर का मध्य भाग घुमाना चाहिये। कटि तथा नासिका भाग को स्थिर रखना चाहिये। इस योग का अभ्यासी कुण्डलिनी जागरण में सफल होता है।[७]

इस योग हेतु शरीर की विशेष अवस्था ध्यातव्य है। एक हाथ की चौड़ाई में दोनों पैरों को भूमि पर रखकर (खड़े होकर) थोड़ा झुककर, दोनों हथेलियों को दोनों घुटनों पर रखकर रेचक करते हुये उड्डीयान बन्ध करे तथा अपान वायु को नाभि के सामने खींच-खींच कर ले आकर अंतड़ियों को खड़ी करके बायें-दायें घुमाने का प्रयत्न करे। इस समय रेचक करके बाह्य कुम्भक की अवस्था अवश्य रखनी चाहिये। इस अवस्था के बिना नौलि क्रिया सम्भव नहीं हो सकती है।[८]

---

१. रुद्रयामल उ०त०, ५४/५७।
२. वही, ५४/५०।
३. वही, ५४/४३।
४. हठयोग प्रदीपिका, २/३३ तथा घेरण्डसंहिता, १/५३।
५. रुद्रयामल उ०त०, ५४/४५-४६।
६. हठयोग प्रदीपिका २/३४ तथा घेरण्डसंहिता, १/५३।
७. रुद्रयामल उ०त०, ३५/२२-२८।
८. बहिरङ्गयोग, पृ० ३३८।

४. धौति

बत्तीस कुम्भ (मूठा) मान वाले सूक्ष्म से सूक्ष्म वस्त्र की एक पट्टी बना लेनी चाहिये। यह पट्टिका पार्श्व की ओर (चौड़ाई में) आठ अङ्गुल की होनी चाहिये।[१] उत्कट आसन से बैठकर समक्ष उष्ण जल अथवा दुग्ध शर्करा मिश्रित जल में भीगी हुई धौति के एक सिरे को मुख-द्वार से कण्ठ में प्रविष्ट करे तथा दक्षिण हस्त की मध्यमा, कनिष्ठिका अङ्गुलि तथा अंगुष्ठ के सहारे अन्दर प्रेषित करना चाहिये। दुग्धमिश्रित जल को एक-दो घूँट पीकर धौति को ग्रासवत् निगलने का प्रयास करना चाहिये। धीरे-धीरे बहुत ही सावधानी के साथ पूरी धौति को अन्दर ले जाकर नौलि क्रिया करके धौति को पुनः बाहर निकालना चाहिये। यदि धौति कभी कण्ठ में अवरुद्ध हो जाय तो घी आदि को पीकर अन्दर या बाहर किया जा सकता है। जब तक अभ्यास दृढ़ न हो जाय, तब तक यह क्रिया नित्य करनी चाहिये।[२] अभ्यास के प्रारम्भ में वस्त्र की नाप लम्बाई में आठ अङ्गुल और चौड़ाई में चार अङ्गुल होनी चाहिये। धीरे-धीरे धौति की लम्बाई पाँच हाथ हो सकती है।[३] कहीं-कहीं धौति की लम्बाई ३२ अङ्गुल तथा चौड़ाई आठ अङ्गुल बतायी गई है।[४] वृद्ध, युवक, बाल, जड़ सभी इस योग के अभ्यास से दीर्घजीवी, अमर और लोकप्रिय होते हैं। साधक मन्त्र सिद्धि, अष्टसिद्धि, काल-दोष-विनाशक, हृदय-ग्रन्थि-भेदक, महाबली, ज्ञानी, सुन्दर तथा व्यक्त काम और देव विक्रम होता है। इस योग में प्राणायाम और प्रत्याहार का विशेष महत्त्व है।[५] इस योग को सम्पन्न करने में निम्नलिखित मन्त्र का उच्चारण निर्दिष्ट है—

ॐ ह्लीं ह्लीं ह्लीं क्लीं क्लीं क्लीं श्रीं श्रीं श्रीं महाधौतिनिवासिनि ! मे नाड़ीमलं क्षालय क्षालय।[६]

योगशास्त्र में धौति के चार प्रकार बताये गये हैं—अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृदयधौति और मूल शोधन।

१. अन्तर्धौति :—

अन्तर्धौति भी वातसार, वारिसार, वह्निसार और बहिष्कृत भेद से चार प्रकार की है—

१. रुद्रयामल उ०त०, ३५/६-१०।
२. बहिरङ्ग योग, पृ० ३३३।
३. रुद्रयामल उ०त०, ५४/३५-३७।
४. वही, ३५/१०।
५. वही, ३५/१४-२०।
६. वही, ५४/३५-३७।

(१) होठों को काक चञ्चु के समान करके धीरे-धीरे वायु का पान करे और वायु को उदर में परिचालित करे। इसके बाद गुदामार्ग से इस वायु का धीरे-धीरे रेचन करे, यह क्रिया वातसार धौति कहलाती है।[1]

(२) मुख द्वारा कण्ठपर्यन्त जल भरकर शनैःशनैः उदर में उसे चालित करे, इसके बाद उदर से अधोमार्ग द्वारा उस जल का रेचन करे। यह वारिसार धौति है।[2]

(३) मेरुदण्ड में नाभि ग्रन्थि को एक शत बार संयुक्त किया जाय अर्थात् नाभि को पीछे की ओर घुसाकर (सिकोड़कर) पीठ की हड्डी में लगा दिया जाय। इसको अग्निसारधौति कहते हैं।[4]

(४) काकिमुद्रा द्वारा वायु को उदर में भरकर उस वायु को अर्ध प्रहर तक उदर में रखने के बाद अधोमार्ग द्वारा निकाल देना बहिष्कृत धौति कहलाती है।[5]

२. दन्तधौति :—

दन्तधौति भी दन्तमूल, जिह्वामूल, कर्णरन्ध्रद्वय और कपालरन्ध्र भेद से पाँच प्रकार की है—

(१) खादिर (खैर) के रस द्वारा अथवा विशुद्ध मृत्तिका द्वारा जब तक मल दूर न हो जाय तब तक दन्त मूल का मार्जन करना "दन्तमूलधौति" कहलाती है।[6]

(२) तर्जनी, मध्यमा और अनामिका तीनों अँगुलियों को एकत्र करके गले के भीतर प्रवेश कर जिह्वा मूल का मार्जन करें। शनैः शनैः इस प्रकार के मार्जन करने से कफ दोष नष्ट हो जाता है। इसके बाद पुनः पुनः नवनीत द्वारा जिह्वा मार्जन और दोहन करें। लौह यन्त्र के द्वारा जिह्वा के अग्रभाग का शनैः शनैः कर्षण करे। सूर्योदय और अस्त के समय इस विधि का अभ्यास करने से जिह्वा दीर्घ हो जाती है। यह जिह्वामूल धौति है।[7]

(३-४) तर्जनी और अनामिका अङ्गुलियों के द्वारा दोनों कर्णरन्ध्र का

---

१. रुद्रयामल उ०त०, ५४/३५-४०।
२. घेरण्डसंहिता, १/१४-१५।
३. वही, १/१७।
४. रुद्रयामल उ०त०, १/१६।
५. घेरण्डसंहिता, १/२१-२२।
६. वही, १/२७।
७. वही, १/३०-३१।

मार्जन करना चाहिये। इससे शुद्ध नाद प्रकट होता है।[1]

(५) प्रतिदिन सोकर उठने के बाद, भोजन के अंत में तथा सूर्यास्त के समय कपाल रन्ध्र का मार्जन दाहिने हाथ के अँगूठे के करना चाहिये।[2] यह कपाल रन्ध्र धौति है।

३. हृद्धौति :—

हृद्धौति दण्डधौति, वमनधौति और वासधौति भेद से तीन प्रकार की है—

(१) केला के मध्य भाग का दण्ड, हरिद्रा का दण्ड तथा चिकने वेंत का दण्ड बनाकर हृदय के मध्य बार-बार प्रवेश कराके तथा पुनः धीरे-धीरे बाहर निकालने को "दण्डधौति" कहते हैं इससे ऊर्ध्व मार्ग द्वारा कफ, पित्त और क्लेद आदि निकाले जाते हैं तथा इससे हृदय रोग की शान्ति होती है।[3]

(२) भोजन के अन्त में कण्ठ पर्यन्त जल का पान करके कुछ काल तक ऊर्ध्व नयन रहकर वमन द्वारा उस जल को निकाल देना वमनधौति है।[4]

(३) चार अँगुल चौड़े सूक्ष्म वस्त्र को धीरे-धीरे ग्रसे, तत्पश्चात् वस्त्र को शनैः शनैः बाहर निकाले यही वासधौति है। इससे गुल्म रोग, ज्वर रोग, प्लीहा, कुष्ठ, कफ ता पित्त के रोग नष्ट हो जाते हैं।[5]

४. मूल शोधन :—

हरिद्रामूल दण्ड से अथवा मध्यमा द्वारा जल से पुनःपुनः गुह्य स्थान का प्रक्षालन करना चाहिये। यह मूल शोधन है। इससे ओष्ठ की कठिनता, अजार्णता नष्ट हो जाती है। देह में कान्ति और पुष्टि की वृद्धि होती है तथा जठराग्नि भी वृद्धि को प्राप्त होती है।[6]

५. क्षालन

प्रत्येक यौगिक क्रिया करने के पूर्व मन्त्र के पाठ का विधान है। शरीर के अन्दर स्थित नाड़ियों के मल को विनष्ट करने के कारण इसे नाड़ी-क्षालनयोग कहते हैं। इस क्रिया में वायु-पान के द्वारा नाड़ी-क्षालन किया जाता है। इड़ा

---

१. घेरण्डसंहिता, १/३३।
२. वही, १/३४-३५।
३. वही, १/३७-३८।
४. वही, १/३९-४०।
५. वही, १/४१-४२।
६. वही, १/४४-४५।

और पिंगला नाड़ियों के मार्ग का शोधन इस योग के द्वारा सम्पन्न होता है। पूरक और रेचक के साथ तीन दण्ड तक वायु को धारण करने का अभ्यास करना चाहिये। इस अभ्यास के पुष्ट होने पर नाड़ी-क्षालन स्वयमेव हो जाता है।[१] कहीं-कहीं कुम्भक का निषेध किया गया है और यह निर्दिष्ट किया गया है कि बिना कुम्भक किये एक नासारन्ध्र से वायु को खींच कर दूसरे से रेचक करना चाहिये। यह क्रिया शीघ्रता से करनी चाहिये। इसे कपालभाति भी कहते हैं।[२] घेरण्ड-संहिता में प्रक्षालन क्रिया के अन्तर्गत नाभि तक जल में खड़े होकर शक्ति नाड़ी (आँत) को बाहर निकाल कर पूर्णरूपेण मल के द्वारा धुल जाने तक हाथ द्वारा उसे प्रक्षालित करने का विधान है। इसके बाद नाड़ी को पुनः उदर में रखे जाने का निर्देश किया गया है।[3] इस योग में मुण्डासन का बहुत ही महत्त्व है। इसके अतिरिक्त ऊर्ध्व पद्मासन करके नीचे हाथ से जप करने का विधान है। इस योग से साधक जितेन्द्रिय, धीर मानसगामी, बुद्धिमान्, सूर्य तुल्य प्रतापी, शोक दोषाप-हारक, सर्वयोग स्थिर तथा योगीराड् होता है। नौलियोग से तुरन्त नाड़ी-क्षालन की शुद्धि होती है। इसके अतिरिक्त प्राणायाम भी क्षालन क्रिया में मुख्य आधार है। इस योग से देह शुद्धि तथा मल आदि का विनाश होता है।[४] उक्त शक्ति नाड़ी, आँत है, जिसे योगीजन प्रायः उदर से निकाल कर स्वच्छ कर लिया करते हैं, किन्तु यह प्रक्षालन यहाँ पर वर्णित नाड़ी-प्रक्षालन क्रिया से भिन्न है। इस यौगिक क्रिया में प्रयुक्त होने वाला मन्त्र इस प्रकार है—

ॐ ऊँ२ ह्रीं ह्रीं ठं ठं ठं क्लीं क्लीं क्लीं मं मं मं श्रीं क्लीं श्रीं शीतले मलं क्षालय क्षालय स्वाहा।[५]

जब तक सूक्ष्म मल विद्यमान है तब तक मधु-पान करने का विधान बताया गया है। इस यौगिक क्रिया के द्वारा हृदय-ग्रन्थि का छेदन होता है। शरीर की वृद्धि होती है। श्लेष्मा आदि दोष नष्ट होते हैं। शरीर में स्थिरता आती है। साधक का चैतन्य निर्मल हो जाता है। वह अज्ञान से रहित होकर चिदानन्दमय हो जाता है। वह परानन्द रसिक, जीवन मुक्त, स्थिर चेता तथा महायोगी हो जाता है। शास्त्र में उसे महाज्ञानी कहा गया है।[६] यह क्रिया कपालभाति के

---

१. रुद्रयामल उ०त०, ५४, ५७।
२. बहिरङ्गयोग, पृ० ३३९।
३. घेरण्डसंहिता, १/२३-२४।
४. रुद्रायमल उ०त०, ३५/३१-४५।
५. वही, ५४/५३-५४।
६. वही, ५४/६०-६३।

समान है, जो तीन प्रकार की कही गयी है—वातक्रम कपाल भाति, व्युत्क्रम कपाल भाति और शीतक्रम कपाल भाति।[1]

(१) इड़ा (वाम नासा) द्वारा वायु का पूरक करके पिङ्गला (दक्षिण नासा) द्वारा उसका रेचन किया जाय और पुनः दक्षिण नासा द्वारा वायु का पूरक करके वाम नासा द्वारा उसका रेचन करने से वातक्रम कपाल भाति क्रिया होती है। पूरक और रेचक करते समय वेग का प्रयोग नहीं करना चाहिये।[2]

(२) नासा द्वय द्वारा वारि ग्रहण करके मुख द्वारा निर्गत किया जाय और पुनः मुख द्वारा वारि ग्रहण करके नासिका द्वारा बहिर्गत करने से तथा पुनः पुनः ऐसा करते रहने से "व्युत्क्रम कपाल भाति" क्रिया सम्पन्न होती है।[3]

(३) मुख द्वारा शीतकारपूर्वक वायु ग्रहण करके नासिका द्वारा निकाल देने से "शीतक्रम कपाल भाति" क्रिया सम्पन्न होती है।[4]

वस्तियोग

शोधन प्रकरण के अन्तर्गत शरीर के अन्दर के मल विकार को दूर करने के लिये और भी यौगिक क्रियायें शास्त्रों में निर्दिष्ट हैं, जिनमें वस्तियोग प्रमुख है, जो जलवस्ति, शुष्कवस्ति भेद से दो प्रकार की होती है---[5]

(१) **जलवस्ति :—**

नाभिपर्यन्त जल में अवस्थित होकर उत्कटासन द्वारा गुह्यदेश का आकुञ्चन और प्रसारण करना "जलवस्ति" है।

(२) **शुष्कवस्ति :—**

पश्चिमोत्तान आसन द्वारा शनैः शनैः वस्ति को नीचे की ओर चालन करके अश्विनी मुद्रा द्वारा गुह्य स्थान का आकुञ्चन और प्रसारण करे।[6]

—: ० :—

---

१. घेरण्डसंहिता, १/५६।
२. वही, १/५७।
३. वही, १/५९।
४. वही, ५/६०।
५. वही, १/४६।
६. वही, १/४७-४९।

योगसाधना के प्रमुख आयाम

योग की उत्कृष्ट साधना में बहिरङ्गयोग के अभ्यास से नियन्त्रित काया वाला होकर साधक अन्तर्योग की साधना का अभ्यास करता है। अब साधक "योगी" की संज्ञा को प्राप्त करके सामान्य मानव जीवन से भिन्न दिनचर्या का आचरण करने लगता है। उसका भोजन-नियम, जप-नियम, स्नान, तीर्थ, योग-ग्रहण का समय आदि विशिष्ट हो जाता है। उसे योग-भ्रंश के कारणों से बचना चाहिये। इस समय योगी अन्तर्जगत् की साधना में ही लीन रहता है। इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों का सङ्गम ही योगी का "तीर्थ राज" होता है। इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा नाड़ियाँ साधक के लिये गङ्गा, यमुना और सरस्वती हैं।

(क) योग-ग्रहण-काल

सर्वप्रथम पशुभाव में आश्रित साधक को यज्ञोपवीत के समय योग की दीक्षा लेनी चाहिये। जब तक योग की सिद्धि नहीं होती, तब तक साधक वीरभाव में प्रवेश नहीं कर पाता। योग-दीक्षा ग्राहिता को योग साधना से प्रविष्ट होने के लिये सहज ईश्वर-कृपा मुख्य आधार है। ईश्वर की कृपा से उसे सद्बुद्धि मिलती है। शान्ति से ज्ञान और ज्ञान से मोक्ष की प्राप्ति होती है। शान्ति, विद्या, प्रतिष्ठा और निवृत्ति इस चक्रव्यूह से युक्त देव परमेश्वर कहलाता है। आचार, विनय, विद्या और प्रतिष्ठा से समन्वित योग-साधन की सिद्धि उसी को प्राप्त होती है, जो परमेश्वर के चरणाम्बुज में अपनी मति स्थिर किये रहता है।[1]

(ख) साधक के कर्त्तव्य

देवता, गुरु में साधक की समान भक्ति होनी चाहिये। इस प्रकार की आस्था और निष्ठा से युक्त साधक को एक वर्ष में ही सिद्धि की प्राप्ति हो जाती है। वेद, आगम और पुराणों से सार को जान कर साधक को चाहिये कि वह अपने मन को इष्ट के चरणकमल में स्थापित करे। जो साधक चित्त में, षट्चक्र में और निर्मलयोग में मन को स्थिर करता है, वह योगि बल्लभ होता है। साधक को चाहिये कि पाप कर्मों की ओर से मन की निवृत्ति करके "मनोनिग्रह" करे।[2] साधक के लिये सबसे महत्त्वपूर्ण कर्त्तव्य यह है कि वह गुरुपदिष्ट वाक्यों में विश्वास करे। जीवन्मुक्ति का यह प्रथम सोपान है। यदि साधक गुरु की आज्ञा का उल्लंघन करता है, तो उसका धर्म, चर्या, दीक्षा, तप, सुकृति आदि व्यर्थ है।

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २२/२७-३२।

२. वही, उ० त०, २२/३३-३६।

ब्राह्मण क्षत्रिय को सर्वप्रथम योगादि साधन स्वीकार करके कुल क्रिया की साधना में प्रवेश करना चाहिये। योगियों को कुलाचार से आकस्मात् भक्ति की सिद्धि होती है। कुलाचार से ब्राह्मणों को ज्ञान की प्राप्ति होती है, ज्ञान से योगी की स्थिति तथा योग से अमरत्व की प्राप्ति होती है। योगी और कुलीन साधक को अहर्निशयोग का अभ्यास करना चाहिये।[1]

देवता, गुरु और ईश्वर की पूजा पराभक्ति से करनी चाहिये। इसके साथ ही अतिथि, माता, सिद्ध, पिता तथा योगी की पूजा पराभक्ति से सिद्ध मन्त्र की सिद्धि के लिये करनी चाहिये। योगी द्वारा कहे गये योग, साधन, गुरूपदेश, स्वधर्म, तीर्थ के देवता, कुलाचार, वीरतन्त्र, आत्मा, परमेष्ठी, विधिविद्या और तन्त्रसिद्धार्थ-निर्णय की भावना एकाग्रचित्त से करनी चाहिये।[2]

(ग) साधक के निषिद्ध कार्य

साधक को काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर आदि षड्विकारों का नाश करना चाहिये। इसके साथ निद्रा, लज्जा और दौर्मनस्य का परित्याग करना चाहिये। इसके अतिरिक्त साधक के लिये निम्नलिखित निषिद्ध कार्य हैं—

गोपन :—

साधक को कुल-क्रिया के अन्तर्गत महामन्त्र का संगोपन करना चाहिये। इसके अतिरिक्त निद्रा, अक्षसूत्र, तन्त्रार्थ, योगिनी और वीर साधक का संगम, भैरवों का अत्याचार, योगिनी-साधन, नाड़ी-ग्रथन, मान आदि का संगोपन माता के उपपति के समान करना चाहिये।[3]

(२) अनिन्दन :—

किसी की मृत्यु होने पर देवता, गुरु, ईश्वर, सुरा, विद्या, महाक्षेत्र, पीठ, योग, साधन, योगिनी, मूर्ख, उन्मत्त, जन्म, कर्म, कुल-प्रिया, धर्मोपदेष्टा, ज्येष्ठ-भ्रातृ-वधू बौद्धाचार योगी तथा शुभ और अशुभ कर्मों की निद्रा महावीर साधक को नहीं करनी चाहिये।[4]

(३) अनिरीक्षण :—

कभी भी कन्या-योनि का निरीक्षण नहीं करना चाहिये। इसके साथ पशु-

---

१. रुद्रयामल, उ० त० २२/५८-६२।
२. वही, २२/५०-५३।
३. वही, २२/४१-४४।
४. वही, २२/४५-४७।

क्रीड़ा, निर्वस्त्र कामिनी, प्रकटस्तनी, कलह, जुआ, पापकर्म, नपुंसक, विष्ठा, अप्रमत्त का बिना विचारे मारा जाना साधक न देखे। इसके अतिरिक्त दिन में रति-क्रीड़ा नहीं देखनी चाहिये।[1]

(४) **वर्जन :—**

अगम्य स्थानों पर गमनागमन, धूर्त और वञ्चक की सङ्गति, झूठ और अशुभ प्रलाप, पाप-गोष्ठी, आलस्य, जल्पन, ब्राह्मण के अवेदपरक कर्म का आचरण तथा उसके समक्ष उपस्थिति का परित्याग कर देना चाहिये।[2] सुरा, गोपालन, स्वपाप तथा रिपुभय का भी परित्याग कर देना चाहिये।

(५) **अजुगुप्सन :—**

गाढ़ा रक्त, मल-मूत्र, माँस, हीनाङ्गी, कपाल हरण करने वाले के प्रति घृणा नहीं करनी चाहिये।[3]

(घ) योगियों का भोजन-नियम

गृह में या वन में भूमि पर सर्वप्रथम जो कुछ विचार युक्त भक्षण करने योग्य हो उसका सेवन करना चाहिये। प्राणायाम और आसन से दृढ़ तथा परमानन्द युक्त योगी को सुखपूर्वक पूरक आदि करने के लिये मिताहारी होना चाहिये।

भक्षण के नियम :—

भक्षण के नियम के आचरण से ही पूरक आदि की सिद्धि होती है। योगी के लिये यह आवश्यक है कि वह अधिकाधिक वायु का पान करके उदर को आपूरित करे। एक कपाल में तीन मुट्ठी के प्रमाण में चावल को पकाकर भक्षण करना चाहिये और अपने इस भक्षण कर्म में भी दिन प्रतिदिन क्षीणता लानी चाहिये। सोऽहम् का दस बार जप करके भोजन की क्षीणता को सम्पन्न करनी चाहिये। जैसे-जैसे भक्षण की क्षीणता का अभ्यास किया जाय, वैसे-वैसे काकचञ्चुमुख द्वारा वायु से उदर को आपूरित करते रहना चाहिये। इसके बाद भक्षण की इच्छा होने पर मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी का संकोच करने का अभ्यास करना चाहिये। मूलाधार को वायु से आपूरित करना चाहिये। भक्षण के स्थान पर वायु का सेवन अधिक से अधिक करना चाहिये। पुनः पुनः वायु के भक्षण से भक्ष्य-सिद्धि अर्थात् भक्षण पर नियन्त्रण की स्थिति प्राप्त हो जाती है और यह सिद्धि पूरक के बिना

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २२/४८-४९।

२. वही, २२/५४-५५।

३. वही, २२/५५-५६।

असम्भव है। इसके अतिरिक्त भक्ष्य-नियन्त्रण का एक अन्य उपाय भी है, जिसके अभ्यास के बिना नाड़ी-चक्र के देवता सिद्ध नहीं होते। विधि यह है—सर्वप्रथम तीन सन्ध्याओं में ३२ ग्रास भोजन करना चाहिये। धीरे-धीरे प्रतिदिन आधा ग्रास भोजन कम करते रहना चाहिये। शेष समय में वायु से उदर को आपूरित करना चाहिये। अनुष्ठान में किसी प्रकार का भय नहीं होना चाहिये। शनैः शनैः यह अभ्यास करते-करते ६४वें दिन पूर्णरूपेण भक्षण की क्षीणता हो जायेगी, तब जितेन्द्रिय और स्थिर चेता साधक को भली भाँति जल का सेवन करना चाहिये। प्रारम्भ में यह अभ्यास तीन-तीन अञ्जलि से सम्पन्न करना चाहिये। धीरे-धीरे साधक प्रमत्त गजेन्द्र के समान प्राणों के ऊपर विजय प्राप्त कर लेगा। ६ महीने के अभ्यास से पूरक आदि क्रियाएँ सिद्ध हो जाती है। इसके बाद निरन्तर अभ्यास से शनैःशनैः अष्टाङ्गयोग की सिद्धि होती है।[1]

(ङ) योग-भ्रंश-कारण

योग साधन के क्षेत्र में कतिपय विकारों का आ जाना साधना को सफल नहीं होने देता। योगियों को चाहिये कि वह षट् विकारों के हेतु से दूर रहे। समान ससर्ग और आलिंगन आदि से काम भावना की उत्पत्ति होती है। काम से क्रोध उत्पन्न होता है और क्रोध से मोह, मोह से स्मृति-भ्रंश होता है। स्मृतिभ्रंश से बुद्धि-नाश होता है तथा बुद्धि-नाश से साधक स्वयं नष्ट हो जाता है[2]

(च) योगियों का जप-नियम

सर्वप्रथम योगी बद्धपद्मासन में बैठकर योनिमुद्रा का विधान करे, तत्पश्चात् मनोरम प्राणायाम में काकचञ्चुपुटाकृति मुख से मूलाधार चक्र में वायु को सम्पूरित करते हुये कन्द स्थान में आकुञ्चन के अभ्यास से चित् स्वरूपिणी कुण्डलिनी जागृत होती है। इस समय अधरोष्ठ बन्दकर दातों के ऊपर दातों को प्रगाढ़तापूर्वक रखकर बिना जिह्वा का प्रसारण किये योगी को जप करना चाहिये। इस जप में जिह्वा के द्वारा दातों का स्पर्श नहीं करना चाहिये। इसके बाद साधक वीरासन में स्थित होकर काकचञ्चु मुखाकृति करके जिह्वा को तालु तथा जिह्वामूल स्थान में योजित करना चाहिये। इस प्रकार जिह्वाग्र से अमृत-रस का पान करना चाहिये। इस प्रकार खेचरी मुद्रा का अभ्यास करने वाला योगी अमरत्व को प्राप्त होता है तथा जीवन्मुक्त हो जाता है। उसे जरा, रोग आदि का भय समाप्त हो जाता है।

---

१. रुद्रयामल उ०त०, २३/५-२१।

२. वही, २२/२४-२५।

अपने किसी इष्ट मन्त्र को अथवा ॐ को १६ स्वरों के सम्पुट के साथ जप करना चाहिये—

अं ॐ अं, आं ॐ आं, इं ॐ इं, ईं ॐ ईं..........।

मुख से मन्त्र का उच्चारण न करके अभीष्ट फल की प्राप्ति के लिये जिह्वा से जाप करना चाहिये। नाभिस्थान में वह्निरूपी सूर्य तथा मस्तक में अमृतरूपी चन्द्रमा की अवस्थिति मानी जाती है। अग्नि शिखा के स्पर्श से चन्द्र मण्डल से झरती हुई अमृत की धारा से सूर्य प्रदीप्त होता रहता है। योगीजन उस अमृत का क्षय नहीं होने देते, अपितु खेचरी मुद्रा द्वारा पूरक के माध्यम से अमृत का पान करते हैं और रेचक के द्वारा वह्नि को प्रज्ज्वलित करते हैं। इस प्रकार मौन जप और सूक्ष्म वायु-गमन का अभ्यास करते हुये सहस्रार में गुरु का ध्यान करके साधक योगी होता है। प्राणवायु को स्थिर करने वाले उर्ध्वरेतस् योगी को मृत्यु और काल का भय कहाँ हो सकता है। जब तक शरीर में सुनिर्मल चन्द्ररूपी बिन्दु स्थित है तथा झरती हुई सुधा की धारा से शरीर व्याप्त है, तब तक मृत्यु का भय नहीं होता है।[1]

(छ) योगियों का सूक्ष्म तीर्थ

इह पटल के आरम्भ में इस तथ्य की ओर संकेत किया जा चुका है कि योगी के लिये इड़ा गङ्गारूपा, पिङ्गला यमुनारूपा, इड़ा-पिङ्गला के मध्य सुषुम्णा सरस्वती रूपा है। योगियों का यही "तीर्थराज" है। इस त्रिवेणी में स्नान (ध्यान) करने से सभी पापों का विनाश होता है। इस महातीर्थ में पुनःपुनः मन को एकाग्र करने से वायु रूप महादेव की सिद्धि होती है। चन्द्र-सूर्यात्मिका इड़ा और पिङ्गला के मध्य अग्निरूपा सुषुम्णा के मध्य (वज्रा तथा चित्रिणी के भी मध्य कुण्डलिनी की किरण (प्रभा) का भी ध्यान करना चाहिये। इसके बाद उत्तम, मध्यम तथा अधम भेद से तीन बार प्राणायाम करना चाहिये।[2]

दक्षिणनासापुट को दक्षिण हस्त के अंगुष्ठाग्र से दबा कर वामनासारन्ध्र से पूरक करते हुये प्रणव (ॐ) का १६ बार जप करना चाहिये। तत्पश्चात् दक्षिण हस्त की ही अनामिका तथा कनिष्ठिका अंगुलियों से वाम नासापुट को भी बन्द करके ६४ बार ॐ का जप करते हुये कुम्भक करना चाहिये। अन्त में दक्षिण नासारन्ध्र से (अंगुष्ठ को हटाकर) रेचक करते हुये ३२ बार ॐ का जप करना चाहिये। अब यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार एक बार का प्राणायाम अधम

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २५/८२-९७।
२. वही, २५/४५-४९।

प्राणायाम कहलाता है। उक्त रीति से दो बार किया गया प्राणायाम मध्यम तथा तीन बार किया गया प्राणायाम उत्तम कहलाता है। किन्तु इसकी विधि यह है कि प्रथम बार में वाम नासारन्ध्र से, दूसरी बार दक्षिण नासारन्ध्र से तथा तीसरी बार पुनः वाम नासारन्ध्र से प्राणायाम का प्रारम्भ करना चाहिये। अब यह उत्तम प्राणायाम हुआ।[1]

यह प्राणायाम तीनों सन्ध्याओं में करना चाहिये। इस प्राणायाम के एक माह के अभ्यास से साधक में सल्लक्षणों का विकास होता है तथा ६ मास में साधक पवनाशनी हो जाता है। प्राणायाम के साथ जिह्वाग्र को तालु-मूल में समारोपित करके खेचरी की सिद्धि करनी चाहिये। इस प्रकार की योग-साधना से सर्वस्व की प्राप्ति होती है। इसीलिये सम्पूर्ण जगत् को योगाधीन कहा गया है। योग के बिना कुण्डलिनी-जागरण की सिद्धि भी नहीं प्राप्त हो सकती। योग से ही मोक्ष प्राप्त होता है—यह योगार्थ का निर्णय है।[2]

(ज) मनोमहाप्रलय

कुण्डलिनी-जागरण की साधना में षट्चक्रों का भेदन करने के बाद (महापद्म) सहस्रार में मन के लय की पराकाष्ठा को मनोमहाप्रलय कहते हैं। मनोमहाप्रलय की अवस्था को प्राप्त साधक मुक्त होकर काल को वश में करके तत्त्वदर्शी सर्वविद् और सर्वतोभद्र हो जाता है। "चित्रिणी" नाड़ी के मध्य स्थित कुण्डलिनी को "ब्रह्मनाड़ी" भी कहते हैं, जो सर्वसिद्धिप्रदा, नित्या, सम्पूर्ण कलाओं वाली, व्योम (विभु) रूपा, सर्वचैतन्यरूपिणी तथा भगवतीरूपा है। ब्रह्म एक है तथा उससे अतीत त्रिलोक की कल्पना भ्रमवश की जाती है। जब यह त्रिजगत् ब्रह्म में विलीन हो जाता है, तब महालय की स्थिति होती है। इस महालय में मन को एकाग्र करके साधक सर्वकाल जयी, मृत्युञ्जयी, महावीर, महापति, सर्वव्यापक रूप तथा ईश्वरत्व रूप हो जाता है। वह समदृष्टि वाला, क्षुधा-तृष्णारहित तथा मितभाषित होकर निराकार ब्रह्म में अपने मन को एकाग्र करता है, यही महालय की स्थिति है। ऐसे साधक को किसी प्रकार का महान् संकट नहीं बाधित करता। इसे योगियों का "महाप्रलय" कहते हैं।[3]

(झ) योगधारणा

यहाँ पर योगधारणा के प्रसङ्ग से तात्पर्य है—मूलाधारादि षट्चक्रों की साधना का धारणा करना। इन चक्रों का विस्तृत विवेचन "चक्र-रहस्य" के

---

१. रुद्रयामल उ०त०, २५/५८-६६।

२. वही, २५/६६-७२।

३. वही, २६/३६-४७।

प्रकरण में दृष्टव्य है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा चक्रों में पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, नभ तथा चन्द्र-मण्डल विराजमान है। प्रत्येक चक्र की दल संख्या, वर्ण संख्या, बीज मन्त्र, लोक, शक्ति, देवता, तन्मात्रायें, इन्द्रियाँ, तत्त्व तथा स्थान भिन्न-भिन्न हैं। मूलाधार में वं शं षं सं—चार बीज मन्त्र चार दलों में विद्यमान हैं। स्वाधिष्ठान चक्र के षड् दलों में बं भं मं यं रं लं—६ बीज मन्त्र हैं। यह कन्दर्प वायु का स्थान है। यहाँ राकिणी के साथ विष्णु स्मरणीय हैं। नाभि-मूल में मणिपूर चक्र है, जिसके दस दलों में डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं—दस वर्ण विराजमान हैं। इस चक्र में लाकिनी के साथ रुद्र का ध्यान करना चाहिये। यह महामोक्ष का पद है। इसके बाद हृदय-स्थान में अनाहत चक्र है, जो १२ दलों वाला है, जिसके दलों में क्रमशः कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं १२ वर्ण विद्यमान है। यहाँ काकिनी के साथ ईश्वर का ध्यान करना चाहिये। इससे ऊपर कण्ठ स्थान में षोडश दल वाले विशुद्ध चक्र की स्थिति है, जो १६ दलों वाला है तथा जिसके दलों में अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः १६ स्वर विराजमान हैं। यहाँ पर शाकिनी के साथ सदाशिव का ध्यान करना चाहिये। इस चक्र की साधना से चतुवर्ग (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की प्राप्ति होती है। यह चक्र धूम्र वर्ण का है, इससे ऊपर भ्रूमध्य में दो दलों वाला आज्ञा चक्र है, जिसके दल में लं और क्षं वर्ण विद्यमान है।[1] किन्तु "षट्चक्रनिरूपणम्" में हं और क्षं वर्णों के विद्यमान होने की बात कही गयी है।[2] यह हंस का स्थान है तथा विन्दु पद है। यहाँ "मनोलय" की साधना का प्रारम्भ होता है। यह चक्र पुरुष और प्रकृति रूप है तथा कोटि चन्द्र के समान उज्ज्वल है। इस चक्र से ऊपर सहस्रार तक की साधना अति उत्कृष्ट कोटि की है। इस साधना में अनेक उच्च स्तर है। कुण्डलिनी को मूलाधार से जागृत करके सहस्रार तक तथा पुनः सहस्रार से मूलाधार की ओर आरोहावरोह किया जाता है। सूर्य का चन्द्र में तथा चन्द्र का सूर्य में लय किया जाता है। बाह्य चन्द्र तथा सूर्य में मन को विलीन करना साधना की परिपक्वता नहीं है। मन को सूक्ष्म वायु-मार्ग में स्थित चन्द्र-सूर्य में लीन करना "मनोलय" है। यज्ञोपवीत के बाद योगाभ्यास करने का विधान है। योग-मार्ग के पथिक को वाल्य भाव से पुष्ट (स्थित) किये गये बिन्दु (वीर्य) का पात नहीं करना चाहियें अन्यथा मरणशीलत्व की प्राप्ति हो जाती है। कामाग्नि की महापीड़ा से युक्त व्यक्ति बिना योग के कामादि संहार में समर्थ नहीं हो सकता है।[3]

१. रुद्रयामल उ०त०, २२/१२।

२. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ३२।

३. वही, २२/२-२३।

(ञ) योगियों का सूक्ष्म स्थान

"कौल" को कुलमत की साधना में प्रवेश करने से पूर्व "कुलस्नान" या "महास्नान" की क्रिया सम्पन्न करनी चाहिये। स्नान के तीन प्रकार हैं—मज्जन, गात्रमार्जन और मन्त्रस्थान। मन्त्रबोध द्वारा सम्पन्न किया जाने वाला स्नान उत्तम माना जाता है। अनाहत पद्म के विमल तीर्थ अथवा बिन्दुतीर्थ (आज्ञाचक्रस्थ) में सर्व जन्म के अघ के विनाश हेतु स्नान (ध्यान) करना चाहिये। शरीर के अन्दर इड़ा-सुषुम्णा रूप ज्ञान—से जल से पूर्ण शिवतीर्थ में जो ब्रह्मा आदि के साथ स्नान करते हैं उनके लिये गंगा और पुष्कर-जल व्यर्थ है। इड़ा मलस्थान में निवास करने वाली है। इस सूर्यात्मिका नाड़ी में पिङ्गला रूपा यमुना का प्रवाह है। सरस्वती रूपा सुषुम्णा मज्जन हेतु मलदेश में गमन करती हैं। जो मनुष्य मनोगत स्नान पर है वह मन्त्रयोग के विशिष्ट तत्त्व का ज्ञाता होता है। जो साधक मूलाधार चक्रस्थ पृथिवी मण्डलरूप तीर्थ के विमल जल में स्नान करता है वह मुक्ति का भागी होता है। आज्ञा चक्रस्थ सर्व तीर्थ में सुरतीर्थ पावनी गङ्गा महासत्त्व से निर्गत होती हुई पाप का क्षय करती है, मुक्ति प्रदान करती है तथा साक्षात् अतुलनीय पुण्यलाभ कराती है। मूलाधार में तीर्थराज, स्वाधिष्ठान में स्वर्गस्था तीर्थ, मणिपुर में देवतीर्थ, अनाहत में सर्वतीर्थ विशुद्ध में अष्टतीर्थ तथा माता में बिंदुती की मान्यता है। इन मूलाधारादि षट् चक्रों में मन की एकाग्रता का अभ्यास योगियों का सूक्ष्म स्नान है। यह सूक्ष्म स्नान इसलिये भी है क्योंकि तीर्थ भी सूक्ष्म हैं। शास्त्र में यह बताया गया है कि ब्रह्महत्या का पाप भी इन तीर्थों में स्नान करने से समाप्त हो जाता है।[1] इस प्रकार हम देखते हैं कि इड़ा को गङ्गा रूप, पिङ्गला को यमुना तथा सुषुम्णा को सरस्वतीरूपा कहा जाता है। इनका संगम (तीर्थराज) द्युलोक के करोड़ों पुष्कर से भी श्रेष्ठ है। बाह्य स्नान के समय बाह्य जल से मस्तक का सात बार सिञ्चन करना चाहिये तथा सर्वाङ्ग से एक बार स्नान कर लेना चाहिये। इसके बाद सोऽहं मूल मन्त्र से सर्वाङ्ग का मार्जन करना चाहिये। शरीर-मार्जन के बाद सन्ध्या, बन्दन आदि क्रियाओं को सम्पन्न करना चाहिये।[2]

(ट) सन्ध्यावन्दनादि क्रिया

साधक मन्त्रराशि से प्रकृति और ईश्वर के ध्यान हेतु बाह्यसन्ध्या को सम्पन्न करे। नादमण्डल से सम्पुट तैजस बिन्दु का ध्यान ऊर्ध्व स्थान से अधो

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २६/७५-९० ।

२. वही, ५४/६४-६७ ।

स्थान तक करना चाहिये। इस प्रकार सन्ध्यावन्दन करके महौषधि का भक्षण करना चाहिये। इसके बाद मूल मन्त्र (सोऽहं) से पञ्चगव्य को अभिमन्त्रित करके अपने-अपने मन्त्र से साधित पूजा को सम्पन्न करना चाहिये। तत्पश्चात् षट्चक्रों का ध्यान करते हुये कुण्डलिनी के सहस्रनाम का पाठ करके कुण्डलिनी की महा-पूजा करनी चाहिये। षट्चक्रों का भेदन परम गुह्य है। पूजा के अन्तर्गत ध्यान, ज्ञान, स्तव, नित्य यजन, नामकीर्तन आदि अवयव आते हैं। इन अवयवों को रुद्र[1], लाकिनी[2] और मृत्युञ्जय[3] के स्तव के द्वारा सम्पन्न करना चाहिये। इसके साथ गुरुमय सर्वगामी ईश्वर का ध्यान करना चाहिये। इससे साधक महायोगी तथा चिरजीवी होता है।[4]

—: ० :—

१. रुद्रयामल उ० त०, ४८/ ४६-५१।

२. वही, ५०/३-२७।

३. वही, ४६/६-३०।

४. वही, ५४/६८-७३।

पञ्चम पुष्प

रुद्रयामल उत्तरतन्त्र और शाक्तमत

प्रथम पटल

शक्तितत्त्व का विकास

शक्ति की पूजा या उपासना कब और कहाँ से आरम्भ हुई ? इस विषय में निश्चित रूप से कुछ कहना सम्भव ही नहीं है। जिस समय हम किसी सिद्धान्त या विषय की परम्परा या उसके मूल स्रोत पर विचार करने चलते हैं, उस समय हमारे सामने साहित्यिक तथा पुरातात्त्विक साक्ष्य ही आलम्बन रूप में दीख पड़ते हैं। साहित्यिक साक्ष्य में अधिक से अधिक वेदों तक और पुरातात्त्विक साक्ष्य में मोहन जोदड़ो, हड़प्पा, कालीवंगन आदि के उत्खनन तक हम जाते हैं। जब भी हम किसी विषय की प्राचीनता को स्पर्श करते हैं, तत्काल हम उस विषय को हठात् आकृष्ट कर वैदिक संहिताओं तक ले जाकर उसकी प्राचीनता, दिव्य रचना-धर्मिता तथा महत्ता का वर्णन करते हैं। जबकि यह भी निश्चित नहीं है कि वैदिक काल क्या माना जाय, इसलिए शक्ति सम्प्रदाय या शाक्तमत के विकास अथवा शक्ति-पूजा के प्रारम्भ के विषय में निश्चित समय का निर्धारण सम्भव ही नहीं है। हमारा यह विश्वास होना चाहिए कि जब भी पृथ्वी पर मानव की अवधारणा या अवतारणा हुई होगी, निश्चित ही, तभी से कुछ अज्ञात प्राकृतिक उपलब्धियों (जन्म, मृत्यु आदि) के कारण मानव किसी शक्ति को मानने के लिये तैयार हुआ होगा और तभी से अपने सहज जीवन की अनुकूल वेदनीयता के लिये उसको आदर दिया होगा, उसकी पूजा की होगी, श्रद्धा की होगी और उस पर विश्वास किया होगा। भौतिक स्तर से ऊपर जाकर आध्यात्मिक जगत् में प्रवेश करके यदि देखा जाय तो यही लगेगा कि अनादि ब्रह्म और उसकी शक्ति पर की जाने वाली श्रद्धा का विकास मानव-विकास के साथ ही हुआ होगा। फिर भी हम भौतिक स्तर के प्राणी परिपक्व बुद्धि के अभाव में शक्ति की पूजा या शाक्यमत के उद्भव और विकास के लिए साहित्यिक तथा पुरातात्त्विक साक्ष्य को ही प्रमाण रूप में स्वीकार करते हैं।

पुरातात्त्विक परिवेश—

पुरातात्त्विक खनित्र के माध्यम से सिन्धु नदी की सभ्यता का ज्ञान कराने वाले साक्ष्य रूप प्राप्त योनि-आकार की मूर्तियों से ताम्रयुगीन सैन्धव प्रदेश में शक्ति या माँ की उपासना प्रचलित थी—यह माना जाता है। सर जॉन् मार्शल तो

यह स्वीकार करते हैं कि भारतीय शक्तिवाद के समान एशिया माइनर, मिश्र, फिपीशिया तथा यूनान में भी किसी न किसी रूप में शक्ति-उपासना प्रचलित है।[1] इससे यह तथ्य भी प्रमाणित होता है कि शक्ति-उपासना अनादि काल से सार्वभौमिक रही है। इस प्रकार यदि शक्ति-उपासना के प्रारम्भ को सीमा में बाँधने का दुःसाहस करें तो हम कह सकते हैं कि ईसा के लगभग ४ हजार वर्ष पूर्व वैदिक काल (ऋग्वेद १०.१२५, १-८ देवी सूक्त या वाक् सूक्त) से यह परम्परा चली आ रही है। विद्वानों की यह मान्यता है कि वैदिक संहिताओं की संस्कृति, सिन्धु सभ्यता की पूर्वगामिनी है।[2] इसलिए शक्ति-उपासना को हम वैदिक काल तक ले जाते हैं। किन्तु कष्ट यह है कि वेदों का काल-निर्धारण भी तो विवाद का विषय है। मैक्समूलर संहिताओं का काल १२०० ई० पू०, श्राडर १५०० से २००० ई० पू०, याकोबी ४५०० ई० पू०[3] तथा तिलक ६००० ई० पू० मानते हैं। विन्टरनित्ज इस महान् साहित्यिक युग का श्रीगणेश २५०० से २००० ई० पू० स्वीकार करते हैं।[4] कुछ ऐसे भी विद्वान् हैं जो १ लाख वर्ष ई० पू० तक ऋग्संहिताओं के रचनाकाल को ले जाते हैं। इस स्थिति में कुछ भी निर्णय करना कठिन लगता है।

शक्ति-उपासना की जड़ें जितनी गहराई तक भारत में हैं, उतनी किसी अन्य देश में नहीं हैं। शक्ति-उपासना के चिह्न प्रत्येक नगर में और देश के कण-कण में देखने को मिलते हैं। सिन्धुघाटी तथा सुनेरियन सभ्यता को काफी समीप सिद्ध करने वाले कुछ तथ्य मिलते हैं, जिनसे शक्ति-उपासना की तात्कालीन सार्वभौमिकता की सिद्धि होती है। प्राचीन विश्व के द्वारा पूजित होने के कारण देवी को "लोकमाता" कहा जाता था—

१. दोनों देशों में देवी का वाहन सिंह माना जाता है।

२. शक्ति को "युद्ध-देवी" के रूप में माना जाता था।

३. देवी के कुमारी तथा विवाहित—दोनों रूप दोनों देशों में थे।

४. दोनों देशों में देवी प्रायः पहाड़ियों या पर्वतों से सम्बद्ध देखी जाती हैं।

---

१. मोहन जोदाड़ो एण्ड इण्डियन सिविलाइजेशन, पृ० ५७-५८।

२. कल्याण, शक्ति अङ्क, पृ० २४४।

३. प्राचीन भारतीय साहित्य, पृ० २२७।

४. वही, पृ० २३७।

५. सुमेरिया में देवी को नाना नाम से जाना जाता था जो गुजरात (अब पाकिस्तान के अन्दर) के पास "हिंगलाज" में नाना देवी के रूप में प्रसिद्धि को प्राप्त है।

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि भारत में शक्ति-उपासना का उद्भव मातृदेवी की उपासना के रूप में हुआ और यह उपासना "शिवोपासना" से अत्यधिक सम्बद्ध थी।

शक्ति-उपासना के प्रारम्भ का एक ठोस आधार यह भी सम्भव है कि आदिकाल में मातृप्रधान युग में प्राणी अपनी माँ के प्रति अति आदर और श्रद्धा का भाव रखते थे और यही भाव मातृ-उपासना के रूप में पराकाष्ठा को प्राप्त हुआ।[1]

वैदिक साहित्य—

यद्यपि वैदिक संहिताओं में शक्ति शब्द का प्रयोग नहीं किया गया, तथापि देवी के रूप में विभिन्न क्षमताओं से युक्त नाना प्रकार की शक्तियों का वर्णन किया गया है। प्रत्येक देवी "शक्ति" की ही प्रतीक थी। यह बात सत्य है कि वैदिक संहितायें देवो के सूक्तों से भरी पड़ी हैं और कुछ ही सूक्त देवियों से सम्बद्ध हैं। यथा—"रात्री" और "पृथ्वी" के लिए एक-एक सूक्त, "सरस्वती" के लिए तीन सूक्त, "आप" देवी के लिये चार और "उषस्" के लिये बीस सूक्तों की रचना की गई हैं।[2] किन्तु इसके साथ ही ऋषियों की भावना शक्ति-माहात्म्य से दूर थी—यह भी नहीं कहना चाहिये, क्योंकि ऋक्संहिताओं में ४० देवियों के नाम उपलब्ध होते हैं—उषस्, रात्री, सिनीवाली, राका, गंगु, पृथ्वी, अदिति, पृश्नि, दिति, स्वस्ति, रेवती, पुरन्धि, अनुमति, आपदेवीस्, सरस्वती, सिन्धु, अरण्यानी, इन्द्राणी, वरुणानी, रुद्राणी, आग्नेयी, सरण्यू, सूर्यी, राब्धी, रोदसी, सीता, दक्षिणा, श्रद्धा, धिषणा, इला, मही, भारती, गौरी, स्वाहा, उर्वशी, अलक्ष्मी कृत्या, निर्ऋति आदि।[3]

ऋग्वेद के (X. १२७) खिल रात्रिसूक्त में शक्ति को "माँ" कहा गया है, जो समस्त मानव जाति की शरण है, वह तप से देदीप्यमान होती है तथा भक्तों के द्वारा अपने कर्म-फल की प्राप्ति के लिए पूजी जाती हैं। इसी सूक्त के दो मन्त्र 'दुर्गा" का सङ्केत करते हैं, जिसे सायण परम शक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं।

---

१. शक्ति कल्ट इन एनसीयन्ट इण्डिया, पृ० ६।
२. मैक्डोनल : हीस्ट्री आफ संस्कृत लिटरेचर, पृ० ८१, ९२, ९३, १०२, १०३।
३. इण्डियन कल्चर, वालूम ८, जुलाई-सितम्बर, १९४२, पृ० ६६।

ऋक् संहिताओं के परवर्ती साहित्य में भी शक्ति के अनेक रूप प्राप्त होते हैं। वाजसनेयी संहिता (III. ५३) रुद्र की स्वसा (बहन) के रूप में अम्बिका को सम्बोधित किया गया है। इसके अतिरिक्त तैत्तिरीय संहिता (I. ८.६४), तैत्तिरीय ब्राह्मण (I. ६.१०) तथा शतपथ ब्राह्मण (II. ६.२९) में अम्बिका का उल्लेख मिलता है। तैत्तिरीय आरण्यक में उमा का तथा शिव के लिये उमापति का सन्दर्भ मिलता है।

शक्ति की औपनिषदिक धारणा का विकास हमें श्वेताश्वतर उपनिषद् में प्राप्त होता है। जहाँ शक्ति से संयुक्त ब्रह्म का निरूपण किया गया है,[1] वहाँ शक्ति को माया तथा शिव को मायिन् कहा गया है।[2]

श्रौत और गृह्य सूत्रों में भी पहले से चली आ रही शक्ति-उपासना का विकास देखा जाता है। शांख्यायन श्रौत और गृह्यसूत्र में "भद्रकाली" का उल्लेख प्राप्त होता है।[3]

शाक्त उपनिषद् में शक्ति :—

शाक्तमत का दार्शनिक आधार शाक्त उपनिषदों में प्राप्त होता है। ब्रह्म की सर्जन शक्ति का क्रियात्मक रूप उसी शक्ति में उपलब्ध होता है[4] जो ब्रह्म से भिन्न नहीं है। शाक्ततन्त्र तो यह स्वीकार ही करते हैं कि ब्रह्म और उसकी शक्ति परस्पर अभिन्न हैं। यही अभेद शाक्तमत का मूल है। शाक्त उपनिषद् यह स्वीकार करते हैं कि शिव बिना अपनी शक्ति के सृष्टि-कार्य नहीं सम्पन्न कर सकता।[5] वह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की माँ है।[6] वह पुरुष प्रकृति तथा जीवात्माओं और जगत् का सर्जन करने वाली है। कभी-कभी वह प्रकृति और माया के रूप में जानी जाती है।[7]

सुमुखी उपनिषद् में शक्ति का ध्यान षोडशवर्षीया एक सुन्दरकुमारी के रूप में किये जाने का उल्लेख हैं, जो शिव पर विराजमान है, रक्तरंजित हार तथा आभूषणों से अलंकृत है। बह्वृचोपनिषद् में अनेक प्रकार की देवियों का उल्लेख

१. श्वेताश्वतर उपनिषद्, (१.३)।
२. वही, (चौथा, १०)।
३. शांख्यायन श्रौतसूत्र, IV. २०, गृह्य सूत्र III. ३-२९।
४. देवी उपनिषद् २, श्यामोपनिषद् १।
५. त्रिपुरा तापिनी उपनिषद्, १.६.५.१४।
६. त्रिपुरा उपनिषद् १३, सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद्, ५.४।
७. सरस्वती उपनिषद्, ५.४९.५०.

हुआ है—महात्रिपुरसुन्दरी, बालाम्बिका, बंगला, मातङ्गी, स्वयम्बरा, कल्याणी, भुवनेश्वरी, चामुण्डा, चन्द्रा, वाराही, तिरस्करिणी, राजमातङ्गी, शुकश्यामला, लघु-श्यामला, अश्वारूढा, धूमावती, सावित्री, सरस्वती, ब्रह्माण्डकला आदि ।[1] शाक्त उपनिषदों का एक महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्य यह भी है कि वे तान्त्रिक शब्दावली से ओतप्रोत हैं ।

वह शक्ति ब्रह्मरूपिणी[2] और जगद्रूपिणी[3] है उससे भिन्न कुछ नहीं है। वही नाना प्रपञ्च, देवता तथा अन्य शक्तियों की सृष्टिकर्त्री है ।[4] वही महाविद्या और विश्वरूपिणी है ।[5]

शक्ति-उपासना संहिताओं, ब्राह्मणों, आरण्यकों तथा उपनिषदों से विकसित होती हुई लौकिक संस्कृत-महाकाव्यों में विपुल अस्तित्त्व को प्राप्त करती है। लौकिक संस्कृत साहित्य के उपजीव्य काव्य रामायण और महाभारत में "शक्ति" का महत्त्वपूर्ण स्थान बताया गया है। रामायण-काल में यद्यपि शक्ति-उपासना एक अलग स्वतन्त्र मत के रूप में नहीं दीख पड़ती, किन्तु शक्ति का महत्त्व इतना बताया गया है कि जो कार्य देवता नहीं कर सके, उस कार्य को शक्ति ने सम्पन्न किया—यह तथ्य कुबेर को दिये गये देवी के शाप से स्पष्ट होता है ।[6] यहाँ भी वह शिव की शक्ति के रूप में वर्णित है। उसे उमा, गिरजा, रुद्राणी और पार्वती—नामों से अभिहित किया गया है ।[7] रामायण के अनेक प्रसङ्गों में शक्ति को अनेक नामों से पुकारा गया है—सुरसा, सिंहिका, विद्या, बला अतिबला आदि । महा-भारतकाल में शक्ति-उपासना ने महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त किया। दो सम्पूर्ण अध्याय देवी के लिए प्रसुक्त हैं ।[8] वह प्राणियों को कष्टों से बचाती हैं। वह तीनों लोकों की रक्षा के लिए देवों द्वारा पूजी जाती है। देवी की प्रातः उपासना करने वाले धन-धान्य से पूर्ण होते हैं ।[9] भीष्म पर्व में अर्जुन के द्वारा की गई दुर्गा की प्रार्थना

---

१. मन्त्र, ८ ।

२. देवी उपनिषद्, २ ।

३. वही, ३ ।

४. वही, ३, १८ ।

५. वही, १५ ।

६. रामायण, १, ३०.२१-२५ ।

७. वही, ७, १३.२३ ।

८. महाभारत, ४, ६ और ६.२३.

९. वही, ४.६.१९ ।

उसके अनेक नामों कृष्णपिङ्गला, भद्रकाली, महाकाली, चण्डी, चण्डा, तारिणि, वरवर्णिनी, कात्यायनी, कराली, विजया, जया आदि का संकेत है। शक्ति-पूजा या उपासना का यह क्रम पुराण, काव्य, नाटक आदि साहित्य में अब तक चला आ रहा है।

महाभारत के वन-पर्व में बहुत से देवी-तीर्थों का उल्लेख हुआ है। जैसे— कामारण्य तीर्थ (३.८२.१०५), श्री पर्वत (३.८५.११६), भीमा देवी का स्थान (३.८२.१३३), कालिका संगम (३.८४.५६), गौरी शिखर (३.८४.५१) शाकम्भरी (३.८४.१३.१८), धूमावती का स्थान (३.८४.२१-२२), श्रीतीर्थ (३.८३.४६), देवीतीर्थ (३.८५.५१), मातृतीर्थ (३.८३.५८)।

शल्य-पर्व (४६.११.१४.३६-३८) में भगवती के काली, कालिका, रौद्री, सौम्या, कौबेरी, वारुणी, माहेन्द्री, आग्नेयी, वायवी, कौमारी, ब्राह्मी, वैष्णवी, वाराही आदि नामों का उल्लेख हुआ है। इसके अतिरिक्त हरिवंश पुराण (१०६. ५०-५२) तथा (७४-३३) में देवी के रुद्राणी, एकानंसा, कूष्माण्डी, भीमा, आर्या, अम्बिका, त्रिभुवनेश्वरी, सहस्रनयना, किराती, जगन्माता आदि नामों का उल्लेख मिलता है।

उक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि शक्ति-उपासना का क्रम आदिम जातियों के द्वारा प्रागैतिहासिक काल से चला आ रहा है। जहाँ तक वैदिक काल का प्रश्न है उस समय भी वैदिक धर्म मतावलम्बियों के द्वारा भी शक्ति की पूजा का अनुष्ठान किया जाता था।[1]

—: o :—

१. शक्ति कल्ट इन एनसीयन्ट इण्डिया, पृ० ३७।

शक्ति-प्रकार

भैरवीशक्ति :—

इस विवेच्य ग्रन्थ[1] के २८वें पटल के "महातन्त्रोद्दीपन" प्रकरण में भैरव द्वारा पूछे जाने पर आनन्दभैरवी सर्वप्रथम मन्त्रसिद्धि का लक्षण बताती हैं। इसके बाद भैरवी लक्षण, भैरवी चक्र तथा भैरवी पूजा की ओर देवी संकेत करती हैं। इसी पटल के अन्त में कन्दवासिनी देवी का स्तोत्र भी वर्णित है।

तन्त्र-साहित्य में भैरवी के अनेक रूप देखने को मिलते हैं। अभिनवगुप्त के तन्त्रसार में त्रिपुरभैरवी, सम्पत्प्रदाभैरवी, कौलेशीभैरवी, सकलसिद्धिदाभैरवी, भयविध्वंसिनीभैरवी, चैतन्यभैरवी, त्रिपुराबालाभैरवी नवकूटाबालाभैरवी, कामेश्वरभैरवी, षट्कूटाभैरवी, नित्याभैरवी, रुद्राभैरवी, भुवनेश्वरीभैरवी, अन्नपूर्णाभैरवी आदि अनेक रूपों में महाशक्तिभैरवी का वर्णन किया गया है। वहाँ पर इन शक्ति स्वरूपों की पूजाविधि वर्णित हैं।

वक्ष्यमाणभैरवी के स्वरूप-वर्णन में इस तन्त्र में देवी भैरवी के कुछ दोषों की चर्चा की गई हैं। योग-मार्ग के पथिक इन दोषों को नष्ट कर देते हैं।

श्रीविद्यानां भैरवीणां दोषजालं शृणु प्रभो !
एतान् दोषान् प्रणश्यन्ति योगमार्गानुसारिणः ॥[2]

भैरवी लक्षण :—

जिस प्रकार लोक में लक्ष्मी के दोषों की धारणा है, उसी प्रकार यहाँ पर भैरवी के कुछ दोषों की चर्चा की गई है।[3] यह शक्ति विधिपूर्वक जप की जाने वाली होते हुये दग्ध तथा कीलित है। वह शिव तत्त्व का सन्धान करने वाली तथा मोहक स्वभाव वाली है। उसका चित्त महामद से उन्मत्त है। वह मूर्च्छाभाव वाली, वीर्यवर्जित, स्तम्भित, आवरणयुक्ता, छिन्ना, रुद्धा तथा त्रास देने वाली है तथा साथ ही साथ प्रबुद्ध भी है। वह शक्ति बीज (मन्त्र) रहित, शक्तिहीन, प्रसुप्त, प्रमत्त, पराङ्मुखी, नेत्रहीन, भीता तथा दुष्ट संस्कारों वाली है। सुषुप्तभैरवी भेदित होने पर प्रौढ़ा, बालिका तथा कामिनी रूप होकर भय देने वाली है। वह सिद्धियों से हीन, कूटस्थ, मन्द बुद्धि प्रदान करने वाली, कर्णनासा से हीन तथा

---

१. रुद्रयामल, उ० त०, पृ० २४४।

२. वही, २८/२०।

३. वही, पृ० २४४।

क्रुद्ध अङ्गों वाली है। भैरवी कलह प्रिय, भ्रष्ट स्थान वाली, धर्मभ्रष्ट, अतिवृद्धावस्था तथा अति बालावस्था से रहित और सिद्धियों का नाश करने वाली हैं। वह साक्षात् कालविद्या, सूक्ष्म धर्म-कर्म वाली, रक्त वर्ण (रजस्-तत्त्व) वाली, दुर्गति वाली विक्षिप्त चित्तस्वरूपा, अति प्रचण्ड, चण्डगामिनी, उल्का के समान चलने वाली, मन्द हास वाली, सत्त्व से हीन, अति गुह्य, क्षुधार्ता तथा धूर्ता हैं। योगकाल के निरोधन या योग-क्रिया से दूर रहने से समस्त अविद्यायें प्रसन्न रहती हैं, किन्तु साधक वीरभाव में अवस्थित होकर पुरश्चरण-क्रिया के द्वारा सिद्धि का अधिकारी हो जाता है।

योगिनी-शक्ति :—

योगिनीतन्त्र[1] में देवी ईश्वर से योगिनीगणों की उत्पत्ति जानना चाहती हैं। ईश्वर, देवी से योगिनी की उत्पत्ति का वर्णन करते हुये सृष्टि के आदि में परस्पर अपनी उपस्थिति का स्मरण दिलाते हैं।[2] उस समय किसी के साथ देवी के वार्तालाप के प्रसङ्ग का ईश्वर ने स्मरण दिलाकर कहा कि काली रूप तुम्हारी रश्मि से घोर रूप वाली, महायुद्ध में उत्सुक करोड़ों योगिनियाँ उत्पन्न हुई और वे सब सूर्यमय रूप प्रकाशित हुईं।[3]

वस्तुतः शिव की महाशक्ति की अनन्त लीलायें हैं। असंख्य शक्तियों में वही महाशक्ति अधिष्ठित है। योगिनी आदि उसी की अन्यान्य संज्ञायें हैं। रुद्रयामल के ३१वें पटल में केवल इस शक्ति के स्तोत्र का वर्णन किया गया है।[4] जिसका श्रवण और धारण करने वाला यति होता है और जो स्तोत्र, रत्नस्वरूप तथा सहज रूप में अप्रकाश्य है। यह स्तोत्र प्राणियों को इष्टफल देने वाला है और इसके ज्ञान से साधक शिवरूप हो जाता है।[5] इस स्तोत्र का पाठ करने वाला मूल पद्म में स्थिर होता है तथा षट्चक्र का भेदन करके "राज्य" पद को प्राप्त करता है।

कन्दवासिनी शक्ति :—

शरीर में मूलाधार चक्र की जहाँ स्थिति बताई गई है, वह स्थान है—कन्द (Sacrum)। यह स्थान अधोमुखी त्रिकोण-रूप हैं। यही स्वयम्भू (धूम्र)

१. योगिनीतन्त्र, पूर्व खण्ड, ८/३।
२. वही, ८/८।
३. वही, ८/६७-६८।
४. रुद्रयामल उ० त०, ३१/३७-४३।
५. वही, ३१/३५-३६।

लिङ्ग की कल्पना की गई है जिस पर सार्धत्रयवलयाकार महाशक्ति कुण्डलिनी सुषुप्तावस्था में वेष्टित है। इस महाशक्ति कुण्डिलिनी के अतिरिक्त कन्द-स्थान में एक और शक्ति की कल्पना की गई है, जिसका नाम है—कन्दवासिनी। इस शक्ति की पूजा, ध्यान और स्तोत्र-पाठ आदि मूलाधार चक्र की साधना में सहायक है। विवेच्य ग्रन्थ के ३२वें पटल में आनन्दभैरवी ने स्वयं कन्दवासिनी के स्तव, ध्यान आदि को कुण्डलिनी शक्ति से सम्बद्ध माना है। उन्होंने भैरव से कहा है कि सर्व-भेदन-भेदनी, कलि-कलमष-हन्त्री तथा जगद्-मोक्ष-दायिनी मेरी शक्ति कुण्डलिनी ही है। उस शक्ति के स्तोत्र, ध्यान, न्यास आदि के विषय में आप सुनें।[१] इस शक्ति के स्तोत्र, ध्यान, न्यास, मन्त्र आदि के ज्ञान से मूलाधार में मन की एकाग्रता होती है और कुण्डलिनी के सम्पर्क से साधक चैतन्यानन्द में लीन हो जाता है।[२] जागृत कुण्डलिनी आकाशगामिनी सिद्धि प्रदान करती है। आनन्दभैरवी स्वयं अपने अमृत और आनन्द रूपों से प्राणियों का पालन करती हैं। त्रिगुणात्मक शरीर श्वासो-च्छ्वास कलाओं के द्वारा महाशक्ति को जागृत करके नाना प्रकार की शक्तियों से युक्त हो जाता है।[३]

रुद्राणी शक्ति :—

महाशक्ति की एक शक्ति रुद्राणी भी है। मूल ग्रन्थ[४] के सैंतालीसवें पटल में आनन्दभैरवी, भैरव को उत्तम रुद्राणी-स्तोत्र[५] का श्रवण कराती है, जिसे पढ़कर तथा जिसकी धारणा (आचरण) करके साधक महासिद्ध तथा काल को भी वश में करने वाला हो जाता है। यह स्तोत्र ब्रह्मा और विष्णु के द्वारा त्रैलोक्य की रक्षा के लिये आविर्भूत किया गया। रुद्रयुक्ता महारौद्री के इस स्तोत्र के श्रवण मात्र से साधक सर्वजयी हो जाता है तथा सभी मुनि, योगी, योगदर्शक, सभी देव, सर्वलोकों के स्वामी हो जाते हैं। इस स्तोत्र के स्तवन-मात्र से ब्रह्मा ने ब्रह्मत्व, विष्णु ने विष्णुत्व तथा सभी देवों ने देवत्व को प्राप्त किया। यह स्तोत्र अष्टाङ्गयोग-साधन-रूप है।[६] इस स्तोत्र के महाकालभैरव ऋषि हैं, अनुष्टुप छन्द है, श्रीरुद्ररूपिणी तथा महोग्ना देवता, "वां" बीजमन्त्र, "दां" शक्ति, "स्फ्रें स्फ्रें" कीलक है।

---

१. श्लोक संख्या, १-२।
२. वही, ३।
३. रुद्रयामल उ० त०, ३२/४-५।
४. वही, ४७/१।
५. वही, ४७/७-५९।
६. वही, ४७/२-६।

षट्चक्र के अन्तर्गत मणिपूर चक्र के भेदन (जागरण) के लिये रुद्राणी के साथ रुद्र का ध्यान, पूजन और महामन्त्र का जप करना चाहिये।

लाकिनी शक्ति :—

नाभिपद्म या मणिपूर चक्र की कर्णिका में 'रं' बीजमन्त्र के अनुस्वार (ं) के बगल अरुण पद्म पर देवी लाकिनी विराजमान रहती है। इनका वर्ण श्याम है, ये हर प्रकार के शुभ कर्म करने वाली, पीताम्बर को धारण करने वाली, अनेक प्रकार के आभूषणों से अलङ्कृत, उन्मत्त चित्त वाली, सृष्टि का संहार करने वाली हैं। ऐसी शक्ति का मणिपूर पद्म में ध्यान करने से साधक में पालन और संहार की क्षमता उत्पन्न होती है तथा मुख से सदा ज्ञान की धारा प्रवाहित होने लगती है—

अत्रास्ते लाकिनी सा सकलशुभकरी वेदबाहूज्ज्वलाङ्गी
श्यामा पीताम्बराद्यैर्विवधविरचनालङ्कृता मत्तचित्ता।
ध्यात्वैतन्नाभिपद्मं प्रभवति नितरां संहृतौ पालने वा,
वाणी तस्याननाब्जे निवसति सततं ज्ञानसन्दोहलक्ष्मी ॥[1]

षट्-चक्र-भेदन के लिये तथा सर्वसिद्धि के लिये लाकिनी देवी के स्तोत्र का पाठ करना चाहिये।[2] स्तोत्र का पाठ करने से अत्यधिक संतोष की प्राप्ति होती है।[3] देवी का स्तोत्र और विनियोग विवेच्य ग्रन्थ में दिया गया है।[4] योग-ज्ञानी को इस स्तोत्र का पाठ करना चाहिये। इसका पाठ करने से महापुण्य, धीरता, विभव और अमरत्व की प्राप्ति होती है। इसके अतिरिक्त भोग और मोक्ष दोनों की उपलब्धि होती है तथा साधक इहलोक में योगिराज हो जाता है। योगी महादेवी के पाद-पद्म रूप परं पद को प्राप्त होता है। देवी लाकिनी कामदायिनी हैं। वे साधक को इहलोक में चिर जीवन प्रदान करती हैं। इस साधना से योगी मणिपूर में स्थिरता को प्राप्त होता है। कुल मार्ग में लय-स्थान विश्वेश्वरी पद ही है। लय-योग से साधक मणिपूर में देवता का साक्षात् दर्शन करता है। देवी की पूजा के बाद स्तोत्र का पाठ करने वाला शीघ्र ही कुल-मार्ग की कृपा का भाजन बनता है और योगी-पद को प्राप्त करता है।[5]

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक सं० २२, चौखम्भा विद्याभवन चौक, वाराणसी, १९५४।

२. रुद्रयामल उ० त०, ५०/१-२।

३. वही, ५०/१-२।

४. वही, ५०/३-२७।

५. वही, ५०/२८-३२।

काकिनी शक्ति :—

द्वादश वर्ण वाले अनाहत चक्र की पद्म कर्णिका के अन्दर अरुणिम कमल पर तीन नेत्रों वाली काकिनी देवी विराजमान हैं। इनकी चार भुजायें हैं। दो हाथों में पाश और कपाल हैं, शेष दो भुजायें वर और अभय मुद्रा वाली हैं। वे नव तडित् वर्ण (स्वर्ण) वाली तथा पीताम्बरा हैं। वे हर प्रकार के अलङ्करण से सुशोभित हैं और कंकाल की माला धारण करने वाली हैं। वे सुधारस से आर्द्र आनन्दित हृदय वाली हैं—

अत्रास्ते खलु काकिनी नवतडित्पीता त्रिनेत्रा शुभा
सर्वालङ्करणान्विता हितकरी सम्यक् जनानां मुदा।
हस्तैः पाशकपालशोभनवसन संविभ्रती चाभयं
मत्ता पूर्णसुधारसार्द्रहृदया कङ्कालमालाधरा ॥[1]

हृत्पद्म के भेदन की साधना में चक्रस्थवर्णों के (कं.........ठं) ध्यान के बाद काकिनी देवी की पूजा करनी चाहिये। पूजा से ही विवेक उत्पन्न होता है। पूजा में भाव की प्रधानता होनी चाहिये। भाव से पूजा, पूजा से विवेक तथा विवेक से ब्रह्मभाव की उपलब्धि होती है।[2]

शाकिनी शक्ति :—

षट्चक्रों में कण्ठ-स्थानीय विशुद्ध नामक चक्र की देवी शाकिनी नाम से प्रसिद्ध हैं। देवी शाकिनी सुधासिन्धु से भी शुद्ध हैं। वे पीत वस्त्रा हैं और अपने चार कर कमलों में शर, चाप, पाश और अङ्कुश धारण करने वाली हैं—

सुधासिन्धोः शुद्धा निवसति कमले शाकिनी पीतवस्त्रा
शरं चापं पाशं सृणिमपि दधति हस्तपद्मैश्चतुर्भिः।[3]

देवी शाकिनी ज्योति-स्वरूपा हैं। उनके पाँच मुख हैं और प्रत्येक मुख तीन नेत्रों से युक्त हैं। कहीं-कहीं यह भी वर्णन है कि उनके चार कर-कमल पाश, अङ्कुश, पुस्तक तथा ज्ञानमुद्रा से युक्त हैं। वे अस्थि-आसन पर विराजमान हैं तथा सम्पूर्ण प्राणि-समूह को उन्मत करने वाली हैं। देवी को दुग्धान्न प्रिय है और मधुमद का पान करने से वे प्रसन्न रहती हैं।[4]

---

१. षट्चक्र-निरूपणम्, श्लोक सं० २५।
२. रुद्रयामल उ० त०, ५८/४।
३. षट्चक्र-निरूपणम्, श्लोक-३० (संस्करण, सर जान उडरफ्)।
४. षट्चक्र-विवरण, श्लोक ३० की टीका।

शाकिनी की पूजा में सर्वप्रथम शक्ति का ध्यान करना चाहिये, उसके बाद शिव का, किन्तु साधक को शाकिनी और शिव में अभेद-बुद्धि रखनी चाहिये। विवेच्य ग्रन्थ[1] के ६१वें पटल के तीसरे, चौथे और छठें श्लोक में शाकिनी ध्यान के मन्त्रों का वर्णन किया गया है।

डाकिनी शक्ति :—

महाशक्ति कुण्डलिनी-जागरण या इसी से सम्बद्ध षट्चक्र-भेदन के प्रसङ्ग में मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा चक्रों की अधिष्ठातृ शक्तियों की पूजा, स्तुति, कवच आदि का विवेचन भिन्न-भिन्न पटलों में किया गया है, जिसे शोध-प्रबन्ध में क्रम-पूर्वक एक अध्याय में रखना हमारा मुख्य लक्ष्य है।

मूलाधार से आज्ञा चक्र की अधिष्ठातृ देवियाँ क्रमशः डाकिनी, राकिनी, लाकिनी, काकिनी, शाकिनी तथा हाकिनी के नाम से प्रसिद्ध हैं। इन देवियों के साथ चक्रों के अधिष्ठातृ देव भी हैं जिन्हें क्रमशः गणेश, ब्रह्मा, विष्णु, ईश या रुद्र, सदाशिव और परम शिव की संज्ञायें प्राप्त हैं।

महाशक्ति कुण्डलिनी-जागरण के प्रसङ्ग में विशेषतया प्रायौगिक साधना पक्ष को लिया जायेगा। इसलिये उसके पूर्व समस्त चक्रों की अधिष्ठातृ देवियों के बाह्य भाग (बाह्य पूजा) का विवेचन यहाँ "शक्ति-प्रकार"-प्रकरण में किया जा रहा है। षट्चक्रों की अधिष्ठातृ-शक्तियों के अतिरिक्त कुछ और शक्तियों का वर्णन हम इस अध्याय में करना चाह रहे हैं, जिनका विवेचन मूल ग्रन्थ में इतस्ततः बिखरा पड़ा है। इन शक्तियों के नाम हैं—भैरवी, रुद्राणी, भेदनी, छेदिनी, कन्द-वासिनी। इनमें भेदनी, छेदनी और कन्दवासिनी विशेष रूप से मूलाधार चक्र से सम्बद्ध हैं, क्योंकि षट्चक्रों का भेदन मूलाधार से प्रारम्भ होता है और भेदनी शक्ति चक्र-भेदन की और छेदिनी ग्रन्थि-चक्र-भेदन की तथा कन्दवासिनी कुण्डलिनी के अधिष्ठान कन्द (Sacrum) को जागृत करने की सामर्थ्य प्रदान करती है।

षट्-चक्र-भेदन के प्रसङ्ग (पुष्प-अष्टम) में हम प्रत्येक चक्र के भेदन पर चर्चा करेंगे। यहाँ हम कुण्डलिनी को चैतन्य करने की हेतु-रूप डाकिनी देवी के ध्यान, पूजा, मन्त्र और स्तोत्र आदि का विवेचन प्रस्तुत कर रहे हैं। मन्त्र के प्रसङ्ग में "डाकिनीसाधन" का भी उल्लेख होगा किन्तु विभिन्न शक्तियों के हो रहे विस्तृत विवेचन के प्रसङ्ग में डाकिनी साधन पर यही चर्चा करना समीचीन प्रतीत हो रहा है—

---

१. रुद्रयामल उ० त०, पृ० ४५४।

कन्द-स्थान में अवस्थित चतुर्दलीय मूलाधार चक्र में चक्राधिष्ठात्री देवी डाकिनी अरुणिम कमल पर विराजमान हैं। वे स्वयं रक्त-वर्णा हैं तथा चार भुजाओं वाली हैं। उनकी भुजाओं में शूल, खट्वाङ्ग, खड्ग, और चषक हैं— रुद्रयामल में देवी की आठ भुजायें बताई गयी हैं।[1] उनके नेत्र लाल हैं। वे अनेक सूर्य के प्रकाश के समान हैं। वे शुद्ध-बुद्ध-ज्ञानरूपी प्रकाश को वहन करने वाली हैं—

"वसेदत्र देवी च डाकिन्यभिख्या
लसेद्वेदबाहूज्ज्वला रक्तनेत्रा।
समानोदितानेकसूर्यप्रकाशा
प्रकाशं वहन्ती सदा शुद्धबुद्धेः॥"[2]

वे पशु-प्रमाता को भय प्रदान करने वाली, सुधा-पूरित मुख वाली, शत्रु-कुल को नष्ट करने वाली और पयसान्न प्रिय (खीर प्रिय) हैं—

"रक्ताक्षीं रक्तवर्णां पशुजनभयकृच्छूलखट्वाङ्गहस्तां
वामे खड्गं दधानां चषकमपि सुधापूरितं चैकवक्त्राम्।
अत्युग्रामुग्रदंष्ट्रामरिकुलमथनीं पायसान्ने प्रसक्तां
मूलाधारेऽमृतार्थे परिवृतवपुषं डाकिनीं चिन्तयेत्ताम्॥"[3]

वे सिन्दूरी तिलक से उद्दीप्त, अञ्जन से युक्त नेत्र वाली, कृष्णाम्बर तथा नाना आभरणों से विभूषित हैं—

सिन्दूरतिलकोद्दीप्तामञ्जनाञ्चितलोचनाम्।
कृष्णाम्बरपरीधानां नानाभरणभूषिताम्॥[4]

प्रवृत्ति-मार्गी संसारी, कमल दलों का अधोमुखी रूप में तथा निवृत्ति-मार्गी त्यागी, उनका ऊर्ध्व-मुख रूप में ध्यान करें।[5]

राकिणी शक्ति :—

लिङ्ग मूल में अवस्थित षट्दलीय स्वाधिष्ठान चक्र के जल-मण्डल के अन्तर्गत "वं" बीज के अनुस्वार में अधिष्ठित विष्णु के पार्श्व में रक्त-कमल पर

---

१. रुद्रयामल उ०त०, ३१/३-४।
२. षट्चक्र-निरूपणम् श्लोक ७ (संस्करण सर जान उडरफ)।
३. षट्चक्र विवरण में उद्धृत, पृ० १३।
४. वही, पृ० १४।
५. वही, पृ० १४।

राकिणी देवी विराजित हैं। वे नील-वर्णा हैं तथा नाना प्रकार के आयुधों से उद्यत भुजाओं से सुशोभित अङ्ग वाली है। दिव्य वस्त्रों तथा आभूषणों से भूषित तथा अमृतपान करने से प्रसन्न (मत्त) चित्त वाली हैं—

"अत्रैवं भाति सततं खलु राकिणी सा,
नीलाम्बुजोदरसहोदरकान्तिशोभा।
नानायुधोद्यतकरैर्लसिताङ्गलक्ष्मी,
दिव्याम्बराभरणभूषितमत्तचित्ता॥"[1]

उनकी चार भुजाओं में शूल, अब्ज, डमरू और टङ्क (कुल्हाड़ी) है। वे उग्र, अरुणिम, तीन नेत्रों वाली, कुटिल दातों वाली, प्रदीप्त, युगलकमलासीन, प्रवहमाण रक्त की धारा से युक्त, एक नासारन्ध्र वाली, शुक्लान्न प्रिय और अभीष्ट फल देने वाली हैं—[2]

श्यामां शूलाब्जहस्तां डमरुकरयुतां तीक्ष्णटङ्कं वहन्ती-
मुग्रां रक्तत्रिनेत्रां कुटिलसविलसद्दन्तदंष्ट्राप्रभाभिः
दीप्तां तां देवदेवीं द्वितयकमलगां रक्तधारैकनासां
शुक्लान्ने सक्तचित्तामभिमतफलदां राकिणीं चिन्तयेत्ताम्॥

भेदिनी शक्ति :—

जैसा कि डाकिनी शक्ति के विवेचन के समय स्पष्ट कह चुके हैं कि मूलाधार चक्र के जागरण में जहाँ डाकिनी शक्ति की पूजा का महत्त्व है वहीं मूलाधार से आज्ञा-चक्र के भेदन में भेदिनी, छेदिनी और कन्दवासिनी शक्तियों की पूजा, ध्यान, स्तत्व आदि का वहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान है। भेदिनी शक्ति के ध्यान से योगी काल-जाल को हरण करने में भी समर्थ हो जाता है।

छेदिनी-साधन :—

छेदिनी शक्ति समस्त ग्रन्थियों का छेदन करने वाली है। षट्चक्रों की ग्रन्थियाँ इस शक्ति की आराधना से शिथिल और समाप्त हो जाती है। इस शक्ति की कृपा से योगी "आनन्त्य दशा" को प्राप्त करता है।[3]

---

१. षट्चक्र निरूपणम्, श्लोक १७, सर जान उडरफ् का संस्करण, दि सर्पेण्ट पावर, १९५३।

२. षट्चक्र विवरण, पृ० २७ पर उद्धृत सर जान उडरफ् का संस्करण, दि सर्पेन्ट पावर, १९५३।

३. रुद्रयामल उ०त०, ३१/२२-२३।

—: ० :—

कुण्डलिनीयोग

परमात्मा या परम लक्ष्य की प्राप्ति के दो प्रमुख मार्ग स्वीकार किये जाते हैं—१. ध्यान या भावनायोग, ३. क्रिया या हठयोग। कुण्डलिनीयोग, क्रियायोग या हठयोग से सम्बद्ध है। जिस प्रकार वृक्ष के फल की प्राप्ति के लिये पक्षी सीधे उड़ता हुआ फल पर ही बैठता है और मनुष्य उसी फल की प्राप्ति के लिये वृक्ष की शाखाओं को पार करता हुआ अन्त में फल-प्राप्ति करता है उसी प्रकार परम लक्ष्य एक ही है, किन्तु अधिकारिभेद से उसकी प्राप्ति के मार्ग अलग-अलग हैं। इन मार्गों में उत्तम और मध्यम का विभाजन नहीं किया जा सकता। ध्यानयोग का साधक निःस्पृह होने के कारण दीर्घायु, निरोगता और बलवान् होने की आकांक्षा से रहित होता है। इसलिये यह योगी परम स्थिति को प्राप्त करके भी रोगी बना रह सकता है, किन्तु कुण्डलिनीयोग का साधक आध्यात्मिक उपलब्धि के समय आधिभौतिक उपलब्धि का भी अधिकारी होता है।

स्वरूप तथा स्थान :—

डॉ० वसन्त जी० रेले के अनुसार कुण्डलिनी शरीर के अन्दर दाहिनी वेगस नाड़ी (राइट वेगस नर्व) हैं जहाँ से कुण्डलिनीयोग में वर्णित समस्त अंगों के स्थानों का योग (कनैक्शन)[1] रहता है। सर जॉन उडरफ ने इसे वह संगृहीत शक्ति कहा है जो व्यष्टि-शरीर में विश्वमहाशक्ति के प्रतिनिधि के रूप में विश्व को उत्पन्न और धारण करती है।[2] इन्हीं के अनुसार इस शक्ति के दो रूप हैं—१. स्थिर या संगृहीत तथा २. कर्तृत्वशील जैसे प्राप।[3]

सन्त ज्ञानेश्वर ने गीता ज्ञानेश्वरी (गीता, अध्याय ६, श्लोक १४ का भाष्य) में कुण्डलिनी के विषय में अपने विचार रखते हुये कहा है कि जिस प्रकार नागिन का बच्चा कुमकुम में नहा हुआ सा शरीर को गिडुंली बनाकर सोया रहता है उसी प्रकार कुण्डलिनी अपनी देह को ३ १/२ बार लपेट कर अधोमुखी होकर सोती रहती है। जागृत होने पर वह प्राण-स्वरूप हो जाती है।[4]

सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पिण्ड में ही आविष्ट है—ऐसा योगी स्वीकार करते हैं। सप्तद्वीप से समन्वित मेरु, समस्त मुनि, समस्त नक्षत्र, समस्त ग्रह, पुण्य तीर्थ,

---

१. दि मिस्टीरियस कुण्डलिनी, पृ० ५१।

२. द सर्पेण्ट पावर।

३. वही।

४. ज्ञानेश्वरी, ६/२२२-२२३ (हिन्दी अनुवाद, पृ० १३६)।

पीठ, पीठ-देवता, शशि, सूर्य, नभ, वायु, अग्नि, जल, पृथिवी, सम्पूर्ण लोक, शरीर में ही है।

देहेऽस्मिन् वर्तते मेरुः सप्तद्वीपसमन्वितः ।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ॥
ऋषयो मुनयेः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा ।
पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥[1]

भूमण्डल के आधार मेरु पर्वत के समान मानव शरीर का आधार मेरु-दण्ड है। कहा जाता है कि इसकी रचना तैंतीस अस्थिखण्डों के योग से हुई है। सम्भव है यह तैंतीस कोटि देवताओं का प्रतीक या प्रजापति, इन्द्र, अष्टवसु, द्वादश आदित्य और एकादश रुद्र का प्रतीक है। मेरुदण्ड का निचला भाग नुकीला किन्तु छोटा है। इसका समीपवर्ती भाग कन्द कहलाता है। इसी को महाशक्ति कुण्डलिनी का अधिष्ठान माना गया है।

शरीर में ७२००० नाड़ियाँ की स्थिति बताई जाती है जिनमें १४ प्रमुख हैं और इनमें भी ३ सर्वप्रमुख हैं—इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना। मेरुदण्ड के बाहर बाईं ओर से इडा तथा दाई ओर से पिङ्गला लिपटी हुई हैं। मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्ना नाड़ी कन्द से होकर सहस्रार (ब्रह्मरन्ध्र) तक जाती है। कदलीस्तम्भ की पर्त के समान सुषुम्ना के अन्दर वज्रा, चित्रिणी (चित्रा) और ब्रह्मनाड़ी है। इसी ब्रह्मनाड़ी के द्वारा यौगिक क्रियाओं के प्रभाव से महाशक्ति कुण्डलिनी ब्रह्मरन्ध्र तक जाकर पुनः लौटती है। ब्रह्मनाड़ी में ही षट्चक्रों की अवस्थिति है। इन्हीं चक्रों का भेदन करती हुई कुण्डलिनी सहस्रार तक जाती है। प्राणायाम से यह महाशक्ति जागृत होकर विद्युल्लता के रूप में ब्रह्मनाड़ी में प्रविष्ट होकर ऊपर ऊर्ध्वगमनशील होती है। इस प्रकार भी साधना करने वाला योगी "ऊर्ध्वरेतस्" कहलाता है। चक्रों के देव तथा शक्तियाँ इस प्रकार हैं—

१. मूलाधार	—ब्रह्मा	—डाकिनी
२. स्वाधिष्ठान	—विष्णु	—राकिणी
३. मणिपूर	—रुद्र	—लाकिनी
४. अनाहत	—ईशानरुद्र	—काकिनी
५. विशुद्ध	—पंच-वक्त्र सदाशिव	—शाकिनी
६. आज्ञा	—इतर लिंग	—हाकिनी

१. शिवसंहिता, २.१, २।

दलों के वर्णों (रंगों) की वैज्ञानिकता :—

यह समझ लेना समीचीन नहीं है कि विभिन्न चक्रों के दलों को विभिन्न रंगों से रंगा गया है। वस्तुस्थिति यह है कि प्रत्येक चक्र के दल भिन्न-भिन्न वर्णों के हैं जिसका कारण वैज्ञानिक ही है। रुधिर के रक्त वर्ण पर भिन्न-भिन्न तत्त्वों (क्षिति, अप्, तेज, मरुत्, व्योम (के प्रतिबिम्ब पड़ने से रुधिर के रंग में विभिन्न स्थानों पर जो विकार पाया गया है वही उस नाड़ी पुंज (चक्र) का रंग (वर्ण) कहा गया है। यथा—रुधिर में मिट्टी मिला देने से मटियाला पीला रंग हो जाता है, जल मिला देने से गुलाबी, अग्नि पर गर्म करने पर नीला, शुद्ध वायु में गहरा लाल, घन आकाश में धूमिल हो जाता है।

दलों के अक्षर :—

दलों पर ध्यान किये जाने वाले अक्षरों की भी वैज्ञानिकता है। बोलने के समय वायु के आघात से जो दल जिस अक्षर को उत्पन्न करता है, वही उस दल का अक्षर माना गया है।

चक्रों के मंत्र :—

मूलाधारादि चक्रों के मन्त्र क्रमशः चतुष्कोण, अर्धचन्द्राकार, त्रिकोण, षट्-कोण, गोलाकार, लिङ्गाकार तथा पूर्ण चन्द्राकार हैं। तात्पर्य यह है कि यह नाड़ियों का समूह (चक्र) वायु के आघात से भिन्न-भिन्न तत्त्वों के स्थान में विशेष-विशेष रूप की आकृति ग्रहण करता है, जिस प्रकार अग्नि की ज्वाला वायु के आघात से नाना रूप की दीख पड़ती है।

तत्त्वों के बीज :—

किसी इंजिन में जिस प्रकार भिन्न-भिन्न स्थानों पर भिन्न-भिन्न ध्वनियाँ वायु के प्रवेश से विशेष प्रकार के शब्द उत्पन्न करती हैं, उसी प्रकार शरीर में स्थित तत्त्वविशेषों के स्थान पर वायु के संचार से भिन्न-भिन्न प्रकार का शब्दन होता है—यही उस चक्र का बीज मन्त्र है। जैसे—पृथ्वी तत्त्व के स्थान पर मल निकलने से लं लं लं ध्वनि होती है, मूत्राशय के स्थान पर जल तत्त्व के प्रवाह के कारण वायु वं वं वं शब्दन करती है, अन्नादि के पाचन के समय नाभि-स्थान (अग्नि तत्त्व) से वायु सञ्चार रं रं रं ध्वनि के साथ होता है। उसी प्रकार हृदय (वायु तत्त्व) से यं यं यं तथा कण्ठ (आकाश) से हं हं हं शब्दन होता है।

बीजों के वाहन :—

विभिन्न चक्रों में बीज-मन्त्रों के वाहन भिन्न-भिन्न हैं। इसका स्पष्टी-करण यह है कि उन-उन स्थानों पर वायु-गति उन-उन पशुओं की तरह होती है।

यथा—बोझिल पृथिवी तत्त्व के कारण वायु की गति हाथी की तरह मन्द रहती है। जल-तत्त्व प्रवहमाण होने के कारण वायु की गति मकर की तरह, पात्र में भोजन पकते समय वायु की बुद्बुदाहट के समान जठराग्नि के कारण वायु की गति मेढ़े (मेष) की तरह, हृदय में वायु तत्त्व की प्रधानता के कारण वायु की गति हिरण (मृग) की तरह छलाँग मारकर चलने वाली तथा कण्ठ-स्थान में व्योम तत्त्व की विभुता (विशालता) के कारण वायु की गति हाथी की तरह हो जाती है। बालापद्धति के अनुसार चक्रों के देव और देवियाँ कुछ भिन्न हैं—

गणेश्वरो विधिर्विष्णः शिवो जीवो गुरुस्तथा ।
षडेते हंसतामेत्य मूलाधारादिषु स्थिताः ॥

और इनकी शक्तियाँ इस प्रकार हैं—

शक्तिः सिद्धिर्गणेशस्य ब्रह्मणश्च सरस्वती ।
लक्ष्मीनारायणस्यापि पार्वती च पिनाकिनः ॥
अविद्या चैव जीवस्य गुरोर्ज्ञानं परापरम् ।
मोक्षबीजात्मिका विद्या शक्तिश्च परमात्मनः ॥

कंद की अवस्थिति :—

लिङ्ग और गुदा के मध्य मेरुदण्ड का अधःप्रदेश सामान्य रूप से कन्द का स्थान माना गया है। फतेहगढ़ जिले के शृङ्गीरामपुर नामक स्थान से श्री भगवती प्रसाद सिंह "डिप्टी कलेक्टर" को प्राप्त[1] एक चित्र में कन्द का स्थान नाभि दिखाया गया है। यहीं पर प्राप्त एक अन्य चित्र में नीचे की ओर सात लोक शेषनाग तथा आदि कूर्म भी चित्रित हैं, जो केवल इसी चित्र की विशेषता है। इस चित्र में "गर्भपुर नामक स्थान के ऊपर कुण्डलिनी की अवस्थिति है। इसके ऊपर हृत्पुण्डरीक है।[2]

एक अन्य पाश्चात्य विचारक के अनुसार महाशक्ति कुण्डलिनी अनाहत चक्र (हृदय) के पास होती है जिसकी रचना पेरिस से प्रकाशित एक पुस्तक Theosophica Practice में उपलब्ध होती है।[3] जर्मन दार्शनिक गिरवनेल के अनुसार मूलाधारादि के सहस्रार तक के चक्रों का सम्बन्ध चन्द्र, बुध, शुक्र, सूर्य, मङ्गल, बृहस्पति तथा शनि से है।

---

१. कल्याण शक्ति अङ्क, पृ० ४५४।
२. वही।
३. वही, पृ० ४५५।

कुण्डलिनी-जागरण के सोपान—

साधना-जगत् में कुण्डलिनी-जागरण के लिये निम्नलिखित सोपान स्वीकार किये गये हैं :—

१. शोधन (षट्कर्म)
२. प्राणायाम और उसके भेदों का अभ्यास।
३. मुद्रा
४. षट्चक्रों की भावनायें—
   (क) भस्त्रिका प्राणायाम के दोनों प्रकार—५ से २५ प्राणायाम
   (ख) शक्ति चालिनी मुद्रा के दोनों प्रकार—५ से १० प्राणायाम
   (ग) ताड़न मुद्रा—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (बार)
   (घ) परिधान युक्तिचालन—४ प्राणायाम में १०१ संख्या (बार)
   (ङ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की मानसिक क्रियायें या संयम
   (च) महामुद्रा
   (छ) महाबन्ध
   (ज) महाबेध उभय प्रकार
   (झ) विपरीतकरणी मुद्रा
   (ञ) शेष समय में षट्चक्र-भेदन की क्रिया

षट्चक्र-भेदन क्रिया के अन्तर्गत प्रत्येक चक्र के स्थान दल, उनके वर्ण, अक्षर, मन्त्र, तत्त्व, अधिष्ठान, देव-शक्ति, उनके वाहन, बीज मंत्र, लोक, गुण, इन्द्रिय आदि का ध्यान करना चाहिये।

यह अभ्यास नियमित होना चाहिये। साधना में पहले तो शरीर से स्वेद निकलेगा किन्तु बाद में विद्युत् के समान शरीर में चमक उत्पन्न होगी। कुछ दिन के बाद चींटी के चलने के समान प्राण-शक्ति-गमन की अनुभूति होगी। तभी धीरे-धीरे मूलाधार का भेदन और कुण्डलिनी के ऊर्ध्वगमन का अनुभव होगा।

शक्ति का जागरण :—

सन्त ज्ञानेश्वर के अनुसार वज्रासन में मूलबन्ध करके (अर्थात् दाहिने पैर की एड़ी से गुदा और शिश्न के बीच चार अङ्गुल की जगह में $1\frac{1}{2}''$—$1\frac{1}{2}''$ ऊपर नीचे छोड़कर बचे हुये ? इंच के स्थान को दबाकर तथा पूरक के साथ-साथ मूलबन्ध करके) पीठ के नीचे के हिस्से को थोड़ा ऊपर की ओर खींचे। यह कार्य सहज भाव से होना चाहिये। इसके बाद जालन्धर तथा उड्डीयानबन्ध लगाना चाहिये। ऐसा करने से अपान वायु ऊपर की ओर उठकर विशालता को प्राप्त

कर रोगों का विनाश करती हैं तथा पृथ्वी और जल के अंश का संयम करती है। वज्रासन की उष्णता कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करती है।

(ज्ञानेश्वरी, अध्याय ६/१९२-२२१ का हिन्दी अनुवाद, पृ० १३४/३६)

सन्त ज्ञानेश्वर कुण्डलिनी-जागरण का प्रतीकात्मक वर्णन करते हुये कहते हैं कि जब कुण्डलिनी जागृत होती है, उस समय वह ऊपर की ओर मुँह फैलाकर बड़े वेग से झटका देती है। लगता है कि बहुत भूखी है तथा कुछ खाने के लिये अधीर हो गई है। इस स्थिति में यह क्षिति और अप् के भाग को चट कर जाती है, यद्यपि अभी वह अपने स्थान से हटती नहीं। अर्थात् वह हथेलियों और पाँव के तालुओं को शोधकर उनका रक्त मांसादि खाकर ऊपर के चक्रों को भेदती है। प्रत्येक अङ्ग के जोड़ तथा नखों के सत्त्व को भी निकाल लेती है। त्वक् के मल को धो-पोछकर स्वच्छ करके उसे अस्थिपंजर से सटाये रहती है। पृथिवी और जल को आत्मसात् करने पर तृप्त होकर सुषुम्णा के समीप शान्त भाव में पड़ी रहती है। इस समय उसके मुंह से निकले हुये (गरल रूप) अमृत का पान कर प्राणवायु जीवित रहता है। यह अमृत उसके मुंह में तब गिरता है जब वह जागती है, जागकर मुंह फैलती है तब ऊपर का चन्द्रामृत सरोवर उलट जाता है। इस समय वह अमृत-रस सर्वाङ्ग में भर जाता है और योगी दिव्य शान्ति को प्राप्त करता है।

कुण्डलिनी जागृत होने पर साधक की पपड़ी सी सूखी त्वचा भूसी की तरह निकल जाती है और साधक की देह-कान्ति केसर के रंग या रत्न रूप बीच की कोपल, सान्ध्यनभलाली, आत्म-चैतन्य-तेज, कनक चम्पा की कला, अमृत के पुतले, कोमलता की बहार, शारदीय पूर्णिमा की आर्द्रता में चन्द्र-बिम्ब की शोभा के समान हो जाती है। यहाँ पर उसे लघिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं तथा क्षिति और जल-तत्त्व के अंशों के विलय के कारण शरीर वायु जैसी हल्की हो जाती है। इस समय साधक को समुद्र पार की वस्तु को देखने, स्वर्ग में होने वाले विचारों के सुनने, चींटी के भी मन की बात जान लेने, पैरों को बिना आर्द्र किये जल के ऊपर चलने जैसी अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

इसके बाद जागृत कुण्डलिनी ऊर्ध्वमुखी होकर तेज का लय करती है। इस समय देह वायु का रूप बन जाती है। इस समय मनोनिग्रह, प्राण वायु का निरोध तथा ध्यान करने की इच्छा समाप्त हो जाती है। इस समय साधक खेचर की स्थिति में होता है। वह संसार की आँखों से छिप सकता है। इस अवस्था से अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

इसके बाद वायु तत्व भी ऊपर की ओर आकाश तत्त्व में जाकर विलीन हो जाता है। इस समय कुण्डलिनी का नाम "मारुत" होता है किन्तु शिव के

साथ मिलने के पूर्व तक उसमें शक्तिमत्व रहता ही है। तत्पश्चात् आकाश का आकाश में मिलन होता है। यह "अनिर्वाच्य महासुखैं" की अवस्था है। यहाँ पर शब्द और मन की सीमा समाप्त हो जाती है। कुण्डलिनी के जागृत होने पर जीव आत्मस्वरूप को प्राप्त करता है।[1]

इस प्रक्रिया के लिये अश्विनी मुद्रा का अभ्यास आवश्यक है। जिसके द्वारा प्राण वायु और अपान वायु को क्रमशः पूरक तथा सङ्कोचन-शिथिलीकरण क्रिया का अभ्यास करके शोधन लक्ष्य को सम्पन्न किया जाता है।

यहाँ पर "शक्ति चालन" की भी अपरिहार्यता होती है। इस मुद्रा के द्वारा पेड़ू को दाहिने से बायें और बायें से दाहिनी ओर चक्राकार रूप में घुमाया जाता है। योनिमुद्रा के साथ ही शक्ति-सञ्चालन मुद्रा का अभ्यास करना चाहिये। अश्विनी मुद्रा के क्षरा-कन्द स्थान का तब तक सङ्कोचन करते रहना चाहिये जब तक कि प्रायः वायु का सुषुम्णा में प्रवेश न हो जाय ! "हंसः" मन्त्र के द्वारा जागृत कुण्डलिनी "कुम्भक" के द्वारा ऊर्ध्वमुखी होती है। उस समय तक साधक शक्ति और शिव के साथ ऐक्य की अनुभूति करते हुये मैं ब्रह्म हूँ" इस प्रकार अनुभव करने लगता है।

महाबन्ध के साथ महामुद्रा तथा महाबेध का अभ्यास करना चाहिये। जब कुण्डलिनी जागृत होती है उस समय सुषुम्णा में प्राण का प्रवेश होता है तथा इड़ा और पिङ्गला नाड़ियाँ निर्जीव हो जाती हैं। महाबन्ध आसन की अवस्था में स्थित होकर साधक महाबेध के अभ्यास के समय प्राण-वायु को ऊपर की ओर तथा नीचे की ओर करता रहता है। योगी महाबन्ध की अवस्था में हथेलियों को जमीन पर रखकर अपने चूतड़ से पृथिवी पर थपथपाता है, इस समय प्राण वायु का सुषुम्णा में प्रवेश होने पर इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा एक साथ हो जाती हैं। उस समय शरीर मृततुल्य हो जाता है।[2]

कुण्डलिनी-जागरण की एक दूसरी प्रक्रिया यह भी है कि योगी वज्रासन साधकर नली (पैर के नीचे वाली गाँठ) के थोड़ा ऊपर होकर कन्द-स्थान को थपथपाये और भस्त्रिका कुम्भक करके पेड़ू का संकोचन करें।[3]

खेचरी मुद्रा वह मुद्रा है जिसके द्वारा जिह्वा को भ्रूमध्य तक लम्बा करके नासारन्ध्रमूल को भीतर से उलटी होकर अवरुद्ध करती है। इस समय मन की

---

१. ज्ञानेश्वरी, ६/२५३-३२७ का हिन्दी अनुवाद, पृ० १३८-१४३।
२. द सरपेन्ट पावर, पृ० २०६।
३. घेरण्डसंहिता, ३/११४।

एकाग्रता का अभ्यास आज्ञा चक्र में तब तक चलता रहता है जब तक ऊर्ध्व-कुण्डलिनी पथ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पर विजय प्राप्त कर सिद्धि नहीं प्रदान करता। सम्प्रति योगी आत्मा से अभिन्न हो जाता है। शाम्भवी मुद्रा मन के द्वारा मन को सदा वृत्तियों से मुक्त रखना चाहिये।

इस प्रसङ्ग में तीनों बन्ध भी आवश्यक है—पूरक के प्रारम्भ में मूलबन्ध, पूरक के अन्त और कुम्भक के प्रारम्भ के साथ जालन्धर-बन्ध तथा कुम्भक के अन्त में और रेचक के प्रारम्भ के साथ उड्डीयानबन्ध का अभ्यास करना चाहिये। मूलबन्ध के द्वारा प्राण और अपान वायु का मिलन होता है, और वायु सुषुम्णा में प्रवेश करती है। तभी अनहद नाद का श्रवण होता है तथा प्राण और अपान वायु अनाहतचक्र के नाद के साथ मिलकर हृदय में प्रवेश करती है और इसके बाद आज्ञा-चक्र में बिन्दु के साथ मिल जाती है।[1]

मूलबन्ध में योनि-स्थान को पैर की एड़ी से दबाया जाता है तथा अश्विनी-मुद्रा के द्वारा अपान वायु को ऊपर खींचा जाता है। ऐसा करने से अपान वायु सुषुम्णा से ऊर्ध्वमुखी होकर प्राणवायु से मिलती है। इस समय नाभि का अधोभाग वह्नि का त्रिकोण मण्डल अपान वायु के द्वारा झकझोरे जाने पर प्रकाशित हो उठता है—

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम्।
तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता॥[2]

इस समय शरीर में उष्णता की अधिकता हो जाती है तथा इस उष्णता का अनुभव करके कुण्डलिनी सुषुप्तावस्था छोड़कर जागृत हो उठती है। तब यह सुषुम्णा में प्रवेश करती है। इस समय जालन्धर-बन्ध करना चाहिए। इससे षोडशदल चक्र बँध जाता है और तालु-गह्वर से अमृत प्रवाह आरम्भ होने लगता है तथा इससे श्वास का सुषुम्णा में लय हो जाता है।[3]

यदि कन्द और कण्ठ स्थान एक साथ ही आकृष्ट (सङ्कुचित) किये जायें तथा प्राण वायु को नीचे की ओर तथा अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट किया जाय तो वायु का सुषुम्णा में प्रवेश होता है। महाबन्ध से इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्णा का परस्पर मिलन होता है तथा मन की आज्ञाचक्र में स्थिरता होती है। सिद्धासन में स्थित होकर कन्दस्थान में दबाव डालना चाहिये तथा जालन्धर-बन्ध

---

१. द सरपेन्ट पावर, पृ० २०६।
२. हठयोग प्रदीपिका, ३/६६।
३. दि सरपेन्ट पावर, पृ० २१०।

साधना चाहिये। जब मन सुषुम्णा में केन्द्रित हो जाय तब वायु को खींचना चाहिये। वायु को अधिक देर तक रोकना चाहिये। इस बन्ध का प्रयोजन है सुषुम्णा के अतिरिक्त सभी नाड़ियों से वायु के ऊर्ध्वगमन को रोकना।[1]

नाड़ी शोधन की उपयोगिता—

नाड़ी-शोधन के बिना शुद्ध प्राणायाम सम्भव नहीं है। यह शोधन समनु (मन्त्रयुक्त) तथा निर्मनु (मन्त्ररहित) भेद से दो प्रकार का होता है। समनु में योगी गुरु द्वारा निर्दिष्ट विधि से गुरुन्यास पद्मासन में स्थित होकर करता है। और यं बीज मन्त्र का ध्यान इड़ा से पूरक के समय १६ बार, कुम्भक में ६४ बार तथा सूर्य नाड़ी से रेचक में ३२ बार ध्यान करना चाहिये। इसके बाद योगी नासाग्र पर दृष्टि स्थिर करके चन्द्रप्रकाश का ध्यान करता है। तथा पूर्वोक्त विधि से इड़ा नाड़ी से रं बीज मन्त्र का १६ की संख्या में पूरक, बीज मन्त्र का ६४ की संख्या में कुम्भक तथा रं बीजमन्त्र का ३२ की संख्या में जप करना चाहिए। कुम्भक के समय योगी को यह अनुभव करना चाहिए कि अमृतरस से सराबोर हो रहा है और उसकी नाड़ी शुद्ध हो रही है। इसके बाद साधक कुशासन या मृगचर्म पर बैठे तथा उत्तर या पूर्वाभिमुख होकर प्राणायाम करे। इसके अभ्यास के लिए उचित स्थान, समय और भोजन का विशेष महत्व रखना चाहिए। स्थान इतनी दूर नहीं होना चाहिए जिससे व्याकुलता उत्पन्न होने लगे। असुरक्षित, शहर, भीड़ पर्यावरण वाला क्षेत्र भी नहीं होना चाहिए जिससे विघ्न आदि की सम्भावना समाप्त रहे। भोजन शाकाहारी तरह का होना चाहिए। न अधिक उष्ण, न अधिक शीत, तीक्ष्ण, अम्ल या कटु ही होना चाहिए। योगी को तीन घण्टे (एक प्रहर) से अधिक बिना भोजन के नहीं रहना चाहिए। भोजन हल्का और पौष्टिक हो। अति भ्रमण, तीव्र व्यायाम, नये साधक के लिए लैङ्गिक सम्बन्ध बिलकुल बचाना चाहिए। उदर अर्ध-आपूरित ही हो। वसन्त या पतझड़ में योग का प्रारम्भ करना चाहिए। "सगर्भ" प्राणायाम में साधक को रजोगुण युक्त अरुणिम अकार मूर्ति, ब्रह्मा का ध्यान करना चाहिए। इडा से वह १६ बार अकार का जप पूरक के साथ करे। कुम्भक के पहले वह उड्डीयान मुद्रा करे। तत्पश्चात् कुम्भक में सत्वमय विष्णु का तथा "उ" कृष्ण बीजमन्त्र का ६४ बार मनन करके ध्यान करे। इसके बाद तमोमय शिव तथा उनके श्वेत बीज मकार का पिंगला के द्वारा रेचक में ३२ बार जप करके उसी बीज मन्त्र का उसी संख्या के अनुपात में जप करना चाहिए।[2]

---

१. दि सरपैन्ट पावर, पृ० २११।

२. वही, पृ० २१६।

लययोग की उपयोगिता

१. सर्वप्रथम योग के को मार्ग बताये हैं १. ध्यानयोग या भावनायोग और २. लययोग या कुण्डलिनीयोग। भावनायोग या ध्यानयोग के अन्तर्गत भी ज्ञाननिष्ठ क्रिया, मन्त्र या हठयोग की सहायक क्रिया (कुण्डलिनी जागरण को छोड़कर) और वैराग्य के द्वारा समाधि की प्राप्ति की जाती है। द्वितीय मार्ग—कुण्डलिनीयोग या लययोग के अन्तर्गत ज्ञानात्मक क्रिया की उपेक्षा नहीं की जाती है। इसके साथ ही सम्पूर्ण शरीर की सर्जनात्मक तथा अवरोधक शक्ति का सम्बन्ध परम चैतन्य से किया जाता है और योगी को उस तत्त्व की प्राप्ति होती है जिसकी प्राप्ति ज्ञानयोगी को सीधे ध्यानयोग के द्वारा होती है।[1]

२. तन्त्र शास्त्र में जीव-ब्रह्म का मिलन "मैथुन" कहा जाता है। यह मिलन दो प्रकार का होता है—१. स्थूल-परमात्मा की मूर्तिमत्ता का मिलन तथा २. सूक्ष्म-परमात्मा के प्रशान्त तत्त्व के साथ मिलन। यही मोक्ष-प्रदायी होता है।[2]

३. ध्यानयोगी के समान हठयोगी भी अपनी इच्छा से ही देहपात करता है। वह प्रतिक्षण शरीर को पुष्ट, नीरोग तथा दीर्घजीवी रखने का प्रयास करता रहता है।[3] वैसे मृत्युराहित्य की अपेक्षा मुक्ति प्राप्त करना आसान है।

४. हठयोग के सात भेदों (शोधन, दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तत्व) में निर्लिप्तत्व के अन्तर्गत लययोग का महत्त्वपूर्ण स्थान है। व्यष्टि और समष्टि-शरीरों को नियन्त्रित करने वाले नियमों के अनुसार प्रकृति-शक्ति को पुरुष-शक्ति में विलय करने वाली चित्तवृत्ति के निरोध में हठयोग की अवस्थिति स्वीकार की जाती है।[4] हठयोग और मन्त्रयोग शारीरिक व्यापारों से पूर्णरूपेण सम्बद्ध नहीं हैं। फिर भी से सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करते हैं। शरीर के अन्तर्जगत् के परा अनुभूयमान शक्ति और व्यापारों तथा परा अनुभूयमान पीठ (चक्र) से हठयोग का सम्बन्ध है। इस योग का लक्ष्य है समाधि अवस्था में मूलाधारस्थ प्रकृति-शक्ति का सहस्रारस्थ सच्चिदानन्दमय परमात्मा में विलय करना। हठयोग में ज्योतिर्ध्यान का विशेष विधान है। अनवरत अभ्यास से प्रकृति-शक्ति के रूप में कुलकुण्डलिनी के जागृत होने पर इसके प्रतिबिम्बन का आभासन भ्रू-मध्य

---

१. दि सर्पेण्ट पावर, पृ० २९७-९८।

२. वही, पृ० २९६।

३. वही पृ० २९३।

४. वही, पृ० २२२।

मध्य में प्रकाश के रूप में होने लगता है। इसके लिए भी बिन्दु-ध्यान का सह-अभ्यास आवश्यक है। कुण्डलिनी-जागरण के लिग यम, नियम, आसन और मुद्रा आदि स्थूल क्रियाओं तथा प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि सूक्ष्म क्रियाओं का विधान है और अन्तः प्रकृति शक्तियों तथा नादबिन्दु से समाधि की ओर अग्रसर होने वाली लयक्रिया (महालय) आदि कुण्डलिनी-जागरण के साधन कहे गये हैं।[1]

नाद-श्रवण को प्रत्याहार के अन्तर्गत तथा कुण्डलिनी-जागरण को धारणा के अन्तर्गत स्वीकार किया जाता है। लययोग का सबसे महत्त्वपूर्ण अवयव "धारणा" है। साधना-जगत् में प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भिक सोपान है। "श्वसन" पर अधिकार करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है। कहा जाता तो यहां तक है कि एक विशेषज्ञ साधक आधे घण्टे में ही कुण्डलिनी का जागरण कर सकता है।[2] कहा जाता है कि जिस प्रकार कुंचिका से हठात् कपाट का उद्घाटन होता है उसी प्रकार कुण्डलिनी के द्वारा मोक्षद्वार का विभेदन किया जाता है—

उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥[3]

अधोगामी स्थूलवीर्य के प्रवाह के बदले सूक्ष्म-शक्ति के रूप में उसे परिवर्तित करके प्राण के साथ शिव तक ऊर्ध्वमुखी कर देना ही हठयोग का लक्ष्य है। भौतिक मृत्यु के स्थान पर आध्यात्मिक जीवन का यह एक साधन है। लैङ्गिक-वासना का शमन हो जाने पर मन समस्त बन्धनों से मुक्त हो जाता है।[4]

नाड़ी और चक्रों की उपयोगिता :—

योगशास्त्र में निर्दिष्ट शारीरिक क्रियाओं की सहायता से इच्छाशक्ति और योगबल के द्वारा कुण्डलिनी का जागरण किया जा सकता है। साधक एक निर्दिष्ट आसनबद्ध होकर भ्रूमध्य में ध्यान को केन्द्रित करके खेचरी मुद्रा के द्वारा मन को दृढ़ करता है। प्राणायाम के अन्तर्गत पूरक करके कुम्भक का साधन कर जालन्धर-बन्ध के द्वारा शरीर का संकुचन करना चाहिए। इस प्राणवायु को

---

१. दि सर्पेण्ट पावर, पृ० २२३।
२. वही, पृ० २२३-२४।
३. हठयोग प्रदीपिका, ३/१०५।
४. योगकुण्डली उपनिषद्, अध्याय १।

अवरुद्ध किया जाता है। अब प्राणवायु का बहिर्गमन रुक जाता है। जब योगी कण्ठ से पेड़ू पर्यन्त की वायु का नाड़ियों के चक्र से होकर अधोप्रवाह समझ लेता है तब अपान-वायु का बहिर्प्रवाह भी अश्विनीमुद्रा और मूलबन्ध के द्वारा अवरुद्ध किया जाता है। इस प्रकार संग्रहीत वायु मन और इच्छा से निर्दिष्ट होने पर मूलाधार में प्राणशक्ति का तत्त्व हठात् अनुभूत होने लगता है।

ध्यान और निर्दिष्ट मन्त्र-जप के द्वारा जीवात्मा हृद्स्थान से मूलाधार की ओर ले जाया जाता है। ध्यान के साथ मूलाधार चक्र में अवरुद्ध वायु के प्रभाव से यं बीज के द्वारा पुनः वायु को ऊर्ध्वमुखी किया जाता है। कन्दर्प वायु को वाम से दक्षिण की ओर आघात दिया जाता है। कुम्भक में प्राण और अपान के दबाव से सहज उष्णता का प्रादुर्भाव होता है। और वह्नि बीज "र" कामाग्नि को उत्तेजित कर देता है। यह कामाग्नि घेरकर सुषुप्त कुण्डलिनी को जागृत कर देती है। इस प्रकार शक्ति, ऋण-धन-विद्युत् के समान शिव तक आकृष्ट हो जाती है।[1]

आनन्दलहरी की टीका[2] के अनुसार ब्रह्माण्ड में सूर्य और चन्द्र देवयान या पितृयान में जिस प्रकार भ्रमण करते रहते हैं उसी प्रकार वे दोनों सूक्ष्म-जगत् में इड़ा और पिंगला के द्वारा रात-दिन विचरण करते रहते हैं। चन्द्र, वामनाड़ी इड़ा से विचरण करता हुआ अपने अमृत से सम्पूर्ण शरीर-व्यूह को आर्द्र कर देता है और उधर सूर्य दक्षिण नाड़ी (पिङ्गला) से विचरण करता हुआ चन्द्र द्वारा अभिषिक्त काय-व्यूह को शुष्क करता रहता है। जब सूर्य और चन्द्र मूलाधार में मिलते हैं तो उस तिथि को अमावस्या कहते हैं। मनो निग्रह से युक्त योगी जब चन्द्र तथा सूर्य को अपने-अपने स्थान में बाध्य कर देता है तब न तो चन्द्र इधर-उधर अपने अमृत को गिरा सकता है और न सूर्य उसे शुष्क ही कर सकता है। जब वायु की सहायता से अग्नि के द्वारा अमृतकोष शुष्क कर दिया जाता है तब कुण्डलिनी सर्प के समान फूफ्कार करती हुई भोजन के लिए जागृत होती है। वह ब्रह्मा, विष्णु और रुद्र ग्रन्थियों का भेदन करती हुई सहस्रार में जाकर चन्द्र को काट लेती है। तब सुधा-वर्षण होने लगता है और वह अमृत आज्ञा चन्द्रस्थ एक-दूसरे चन्द्रमण्डल को अभिषिक्त कर देता है। यहाँ से सम्पूर्ण शरीर अमृत से आर्द्र हो जाता है। इसके बाद चन्द्रमा की १५ कलायें विशुद्ध चक्र में जाकर विहार करने लगती है। सहस्रारस्थ चन्द्रमण्डल को बैन्दव भी कहते हैं। षोडशी कला वहीं रहती है। उसे त्रिपुरसुन्दरी कहते हैं। कुण्डलिनीयोग के साधक के लिए समीचीन है कि वह शुक्लपक्ष में ही यह साधना करे, कृष्णपक्ष में नहीं।

---

१. द सर्पेण्ट पावर, पृ० २३३-२३४।

२. पं० आर० अनन्तकृष्णशास्त्री द्वारा सम्पादित, पृ० ६९-७०।

जिस प्रकार अश्वारोही एक कुशल अभ्यस्त घोड़ी को लगाम के द्वारा आगे ले चलता है उसी प्रकार अपने ही द्वारा आवृत मुखद्वार से कुण्डलिनी चित्रिणी नाड़ी के प्रवेशद्वार मार्ग में प्रवेश करती है और प्रत्येक चक्र का भेदन करती हुई ऊर्ध्वगामी होती चली जाती है। ऐसा करने से प्रत्येक चक्र ऊर्ध्वमुखी हो जाते हैं। जीवात्मा से संयुक्त होकर कुण्डलिनी प्रत्येक चक्रों से यात्रा करते समय प्रत्येक के अधिष्ठातृ-तत्व को अपने में अन्तर्भूत कर लेती है। उर्ध्वगमन अवस्था में चक्रों के स्थूलतत्त्व क्रमशः विलय को प्राप्त होने लगते हैं और उनके स्थान पर कुण्डलिनी की सम्प्रभुता उपस्थित होती है। आज्ञाचक्र के बाद समस्त तत्त्वों का विलय हो जाता है। तब तत्त्वों के साथ कार्य करने वाली इन्द्रियों का भी विलय उस कुण्डलिनी में हो जाता है। इसके बाद वह आज्ञाचक्रस्थ सूक्ष्मतत्त्वों को भी विलीन कर लेती है। मूलाधार में कुण्डलिनी समस्त स्थूल पदार्थों (विराट्) की शक्ति है और सहस्रार में वह ईश्वर की शक्ति है। परा, पश्यन्ती, मध्यमा और बैखरी आदि वाक्शक्तियाँ कुण्डलिनी ही है।[1] कुण्डलिनी सहस्रार की ओर प्रयाण करने पर बैखरी के रूप में सर्वप्रथम मूलाधार में स्वयंभू लिङ्ग को मोहित करती है। इसके बाद मध्यमा के रूप में हृद्स्थानीय अनाहत चक्रस्थ बाण लिङ्ग तथा उसके बाद पश्यन्ती रूप में आज्ञाचक्रस्थ इतर लिङ्ग को मोहित करती है। पर विन्दु में पहुँचने पर परावस्था को प्राप्त करती है।

कुण्डलिनी का प्रयाण स्थूल से सूक्ष्म की ओर होता है। मूलाधार में (पाद, प्राण और इन्द्रिय सहित) पृथिवी-तत्त्व गन्ध में विलीन होता है। गन्ध स्वाधिष्ठान की ओर ले जाया जाता है। यहाँ गन्ध तथा (जिह्वा) और हस्त इन्द्रियों के साथ अप्-रस में विलीन होता है। अब रस मणिपूर की ओर गतिशील होता है और वहाँ रस, तेज (अपनी चक्षु और वायु इन्द्रियों के साथ) रूप में, अनाहत में तथा वायु का स्पर्श में विलय होता है। अब स्पर्श विशुद्धचक्र स्थान पर पहुँचता है और वहाँ पर स्पर्श तथा (श्रोतृ और वाक् इन्द्रिय सहित) आकाश, शब्द में विलीन होता है। इसके बाद शब्द आज्ञाचक्र में प्रयाण करता है। यहाँ पर और इसके आगे शब्द का मन में, मन का महत्तत्व में, महत्तत्व का सूक्ष्म प्रकृति में, परविन्दु से संयुक्त होकर सूक्ष्म प्रकृति का सहस्रार में विलय होता है। आज्ञाचक्र से सहस्रार तक लय की विभिन्न अवस्थाएँ बतायी गयी है—नाद का नादान्त में, नादान्त का व्यापिका में, व्यापिका का समनी में, समनी का उन्मनी में और उन्मनी का विष्णुवक्त्र (पुं विन्दु) में विलय स्वीकार किया जाता है।[2] इस प्रकार

१. मायातन्त्र, श्लोक ५१, दि सरपेण्ट पावर, पृ० २३६ पर उद्धृत।

२. वही, श्लो० ५२ (वही, पृ० २३७ पर उद्घृत)।

नाना वर्णों वाले दल विशिष्ट चक्रों का भी लय हो जाता है।

इस प्रकार मूलाधारस्थ ब्रह्मा, सावित्री, डाकिनी आदि देव-मातृकायें और वृत्तियां, लं बीज तथा मही मण्डल आदि सब कुछ कुण्डलिनी में अन्तर्भूत हो जाता है। जब कुण्डलिनी मूलाधार चक्र को छोड़ती है उस समय कुण्डलिनी-जागरण के प्रभाव से जो दल उद्घाटित और ऊर्ध्वमुखी हो गए थे, पुनः बन्द और अधोमुखी हो जाते हैं। कुण्डलिनी के स्वाधिष्ठान में पहुँचने पर चक्र के दल ऊर्ध्वमुखी हो जाते हैं तथा विष्णु, लक्ष्मी, सरस्वती, शाकिणी, मातृकायें, वृत्तियाँ, वैकुण्ठधाम, गोलोक, देव-देवियां कुण्डलिनी-काया में विलय को प्राप्त हो जाती हैं। धराबीज "लं" का अप् में विलय होता है तथा अप् अपने बीजमन्त्र "वं" में विलीन हो जाता है। यही "वं" बीज ही कुण्डलिनी के शरीर के रूप में अवस्थित होता है। जब कुण्डलिनी मणिपूर में पहुँचती है, चक्रस्थ समस्त अवयव उसमें विलीन हो जाते हैं। वरुण बीज "वं" भी अग्नि में विलीन हो जाता है। यहां अग्नि का बीज "रं" कुण्डलिनी के शरीर के रूप में स्वीकार किया जाता है। इसके बाद शक्ति अनाहतचक्र (विष्णु ग्रन्थि) में प्रवेश करती है। वहाँ के समस्त तत्त्व शक्ति में विलीन हो जाते हैं। यहाँ पर अग्नि बीज "रं" वायु में विलय हो जाता है। अब कुण्डलिनी वायु के बीज "यं" के रूप में अवस्थित होती है। तत्पश्चात् शक्ति, भारती या सरस्वती के स्थान विशुद्ध चक्र में प्रवेश करती है। इस समय अर्धनारीश्वर शिव शाकिनी, सोलह स्वर, मन्त्र आदि उस शक्ति में विलय को प्राप्त होते हैं। सम्प्रति वायु बीज "यं" का आकाश में विलय हो जाता है। और आकाश भी अपने बीज "हं" में परिवर्तित होकर कुण्डलिनी-काया में अन्तर्भूत हो जाता है। इसके बाद कुण्डलिनी गुप्त ललनाचक्र का भेदन करके आज्ञाचक्र में प्रवेश करती है जहाँ परमशिव, सिद्धकाली, देव और शक्तियाँ आदि सभी उसमें विलीन हो जाते हैं। इस समय व्योम का बीज "हं" आज्ञाचक्र के सूक्ष्म तत्त्व में तथा पश्चात् कुण्डलिनी के प्रयाण करने पर निरालम्बपुरी प्रणव, नाद और नादान्त आदि देवी में विलय को प्राप्त होते हैं। इस प्रकार यहां तक उस शक्ति में २३ तत्त्वों (५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कमेन्द्रिय, ५ तन्मात्रा, पञ्चभूत, मन, बुद्धि और सूक्ष्म प्रकृति) का विलय देखा जाता है। इसके बाद कुण्डलिनी परमशिव का सामरस्य लाभ करती है। यहाँ पर जीव को परमात्मा की अनुभूति कुमारी-स्त्री के सुख के समान होती है—

"स्वसंवेद्यम् एतद् ब्रह्म कुमारी-स्त्री सुखं यथा"।[1]

---

१. हठयोग० अध्याय १, श्लोक १५ की टीका।

साधक के शरीर में कुण्डलिनी शक्ति का शिव के साथ समागम को सात्त्विक पञ्चतत्त्व का मैथुन कहते हैं—

"सहस्रारोपरि विन्दो कुण्डल्या मेलनम् शिवे ।
मैथुनम् परमं द्रव्यम् यतीनां परिकीर्तितम् ॥[1]

शिव और शक्ति के सङ्गम के बाद अमृत धारा प्रवाहित होती है तथा समस्त चक्रों के देवताओं को अभिषिक्त करती रहती है।[2] आज्ञाचक्र तक गुरु-निर्देश आवश्यक होता है। इसके बाद साधक को स्वतः ब्रह्मस्थान की अनुभूति हो जाती है। आज्ञाचक्र के बाद गुरु-शिष्य-सम्बन्ध समाप्त हो जाता है। १४ ग्रन्थियों (३ लिङ्ग, ६ चक्र, ५ शिव) का भेदन करके तथा परमशिव से प्रवाहित होने वाले अमृत का पान करके वह पुनः मूलाधार की ओर लौटती है। अब वह सृष्टि-क्रम-व्यापार को उत्पन्न करती है। इस समय पुनः समस्त चक्र अपने तत्त्वों सहित अपने अस्तित्व में आ जाते हैं।

कुण्डलिनी के जागृत होने पर प्रचण्ड उष्णता की अनुभूति होती है। जब कुण्डलिनी ऊर्ध्वमुखी होती है तो नीचे की वे सभी ग्रन्थियां शव के समान जड़ तथा अतिशीत हो जाती हैं जिन्हें कुण्डलिनी पार कर जाती है। इसके विपरीत सिर का उच्च भाग प्रभा से आपूरित हो जाता है। जिस समय योग पूरा होता है उस समय योगी अभ्यस्त आसन पर दृढ़ता से स्थित रहता है और उसके पूरे शरीर में उष्णता केवल शिरोभाग में देखी जा सकती है जहां शिव के साथ शक्ति का समागम हुआ रहता है। कुण्डलिनी के सहस्रार में पहुँचने पर समग्र शरीर निर्जीव सा लगता है। कुण्डलिनी का अवरोह-क्रम उष्णता, प्राणशक्ति तथा सहज चैतन्यावस्था के कारण जाना जाता है।[3]

कुण्डलिनी के आरोह और अवरोह-क्रम के लिए भूतशुद्धि का अभ्यास आवश्यक है। कुण्डलिनी-जागरण के लिए अपेक्षित प्राणायाम के अन्तर्गत पूरक, कुम्भक और रेचक का अनुपात १ : ४ : २ होना चाहिए। जैसे "यं" बीजमन्त्र का बाईं नासिका से पूरक के समय श्वास लेते समय १६ बार जप, कुम्भक के समय ६४ बार तथा रेचक के समय ३२ बार जप करना चाहिए। कुम्भक के साधक को पेडू के वामगर्त में वायु के द्वारा शुष्क किये जाते हुए पाप-पुरुष का विचार करना चाहिए। इसके बाद मणिपूरस्थ बीजमन्त्र "रं" के साथ भी इसी प्रकार का

१. योगिनीतन्त्र, पटल ६, श्लोक ४१।
२. द सर्पेण्ट पावर, पृ० २४०।
३. वही, पृ० २४२।

प्राणायाम करना चाहिए। यहाँ भी कुम्भक के समय बीजमन्त्र का जप करते समय यह सोचना चाहिए कि पुरुष को भस्म किया जा रहा है तथा राख में मिलाया जा रहा है। इसके बाद साधक चन्द्र बीज "थं" तन्त्र पर ध्यान करता है। यह ध्यान भी पूरक, कुम्भक और रेचक के समय १६:६४:३२ के अनुपात में बीजमन्त्र के 'जप के साथ' आवश्यक है। यहाँ पर प्राणायाम के समय यह विचार करना चाहिए कि चन्द्र से झरते हुए अमृत के द्वारा एक नवीन और दिव्य शरीर की रचना हो रही है। जब बीज "वं" के द्वारा शरीर की उक्त रचना सतत रूप में चलती रहनी चाहिए। और इस शरीर को पृथिवी-तत्त्व से संयुक्त "लं" बीजमन्त्र के द्वारा पुष्ट तथा पूरा किया जाना चाहिए। इसके बाद साधक "सोऽहम्" मन्त्र के द्वारा जीवात्मा को हृदय में (स्व-स्थान पर) ले जाता है।

पहली बार में कुण्डलिनी सहस्रार में अधिक देर तक नहीं रुक सकती। वहाँ पर कुण्डलिनी के रुकने की अवधि योगी की अभ्यास-शक्ति पर अवलम्बित है। धीरे-धीरे कुण्डलिनी के अवरोह का एक संस्कार बन जाता है। अब योगी इस उपलब्धि के लिए प्रयत्नशील रहता है कि उसकी कुण्डलिनी कम से कम परिश्रम में अधिक से अधिक देर तक सहस्रार में स्थिर रह सके। यह कहा जाता है कि जो साधक ३ दिन और ३ रात कुण्डलिनी को सहस्रार में अवस्थित किये रहता है वह समस्त सिद्धियों का स्वामी हो जाता है।[1] मूलाधार से लेकर किसी भी चक्र में कुण्डलिनी को ऊर्ध्वमुखी कर देने से कुछ न कुछ सिद्धि अवश्य प्राप्त हो जाती है। किन्तु मुक्ति तो तब प्राप्त होती है जब कुण्डलिनी का स्थायी आवास सहस्रार में हो जाता है। यह भी कहा जाता है कि जो साधक कुण्डलिनी को स्थायी रूप से सहस्रार में नहीं रोक पाते हैं वे कुछ देर के लिए उस शक्ति को सहस्रार में रोक-कर पुनः हृदय में (अनाहत) में ले आकर उसकी पूजा करते हैं। इस साधना के प्रथम चरण में[2] साधक को शारीरिक तथा मानसिक सात्त्विकता की प्राप्ति होती है तथा ब्रह्मद्वार या सुषुम्णा के प्रवेश-द्वार का उद्घाटन होता है। जागृत होने पर कुण्डलिनी सहस्रार तक प्रकाश-रूप में हो जाती है।

कुण्डलिनी-जागरण वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा जीवात्मा का परमात्मा में विलय होता है। जो प्रत्येक भारतीय योग का परम लक्ष्य है। समयागम शास्त्रों के अनुसार कुण्डलिनी-जागरण की दो पद्धतियां विहित हैं—१. तप अथवा प्राणायाम २. मन्त्र जप। जपयोग मन्त्रों में पञ्चदशी सबसे महत्त्वपूर्ण है।[3]

---

१. दि सरपेण्ट पावर, एफ०एन०, पृ० २४४।
२. वही, पृ० २४४।
३. वही, पृ० २४७।

यह भी कहा जाता है कि यदि साधक एकाध चक्र का ही जागरण कर पाता है और उसकी मृत्यु हो जाती है तो आगे के चक्रों का जागरण करने के लिए वह पुनः जन्म लेता है। मूलाधार और स्वाधिष्ठान की साधना में साधक अपेक्षाकृत अधिक तामसी होता है और उसका अधिष्ठातृ-देव अग्नि होता है। आगे की दो अवस्थाओं में मणिपूर और अनाहत की साधना में साधक राजस गुण से युक्त होता है। यहाँ पर सूर्य को अधिष्ठातृ-देवता के रूप में स्वीकार किया जाता है। इसके बाद की दो अवस्थाओं में विशुद्ध और आज्ञाचक्र की साधना में साधक सात्त्विक गुण से युक्त होता है तथा उसका अधिष्ठातृ-देव चन्द्र है। किन्तु साधक जब तक सहस्रार तक की यात्रा नहीं कर लेता उसे शुद्ध सत्त्व की उपलब्धि नहीं हो पाती है। कुण्डलिनी-जागरण की यात्रा दो भागों में विभक्त की जाती है। प्रथम—मूलाधार से आज्ञा तक तथा द्वितीय—आज्ञा से सहस्रार तक। प्रकृति कुण्डलिनी चित् का स्थूलतम रूप है। जिस क्षण कुण्डलिनी जागृत होती है, वह उसकी कुमारी अवस्था कहलाती है। अनाहत पर पहुँचने पर वह योषित अवस्था तथा सहस्रार में पहुँचने पर वह "पतिव्रता" कही जाती है।[1] सहस्रार सदाशिव और चित् का मिलन स्थान है। चित् या शुद्धा विद्या को सदाख्या—१६वीं कला कहते हैं। कुण्डलिनी की पतिव्रता अवस्था के प्राप्त होने पर साधक जीवनमुक्त होता है।

शाक्त उपासना के अन्तर्गत कौल प्रसुप्त कुण्डलिनी (कुल) की पूजा करते हैं। मूलाधार से आगे वे कुण्डलिनी का जागरण नहीं करते। वे वामाचार की साधना करके कुछ सिद्धियों को प्राप्त कर आनन्द-लाभ करते हैं। वे आवागमन के बन्धन से मुक्त नहीं हो पाते। वे कुण्डलिनी की पूजा तक छोड़ देते हैं। 'मिश्र' मत वाले स्वर्ण-निर्मित यन्त्रों पर सूर्य-मरुद् में शक्ति की उपासना करते हैं और कुण्डलिनी की पूजा तथा जागरण करते रहते हैं।

समय मार्ग के साधक को चाहिए कि वे पिण्डगत चक्रों में ही कुण्डलिनी की पूजा करें तथा वे शिव और शक्ति की पूजा अधिष्ठान साम्य (मूलाधार) अवस्था-साम्य (नर्तक) अनुष्ठान-साम्य (क्रियाशक्ति), रूपसाम्य (रक्तवर्ण), नामसाम्य (भैरव-भैरवी) के आधार पर करें।[2]

समय मार्ग में अनभ्यस्त साधक के लिए निम्नलिखित सोपान आवश्यक हैं—१. गुरु में असीम आदर और विश्वास २. गुरु से पञ्चदशीमन्त्र से दीक्षित

---

१. तैत्तिरीय आरण्यक, १-२७.१२ (वहीं पर २४६ पर उद्धृत)।

२. द सर्पेण्ट पावर, पृ० २५२।

होकर ऋषि, छन्द और देवता के साथ उसका जप करना, ३. आश्विन मास की शुक्लपक्ष की महानवमी को अर्धरात्रि के समय गुरु के चरणों में साष्टाङ्ग प्रणाम करके गुरु के किसी मन्त्र की तथा षट्चक्र-भेदन की दीक्षा लेना।[1]

मन्त्र, हठ और लययोग के द्वारा साधक सविकल्पक समाधि के योग्य हो जाता है। राजयोग के द्वारा वह निर्विकल्पक समाधि में प्रवेश करता है। कुण्डलिनीयोग इस योग की प्राथमिक प्रक्रिया है। मन्त्रयोग की समाधि में स्थिरता तथा मौन के द्वारा महाभावावस्था को प्राप्त किया जाता है और साधक शववत् हो जाता है। लययोग की समाधि में साधक का बाह्य चैतन्य समाप्त हो जाता है और वह आनन्द के महासमुद्र में डूब जाता है। राजयोग की समाधि चित् स्वरूप-भाव तथा निर्विकल्प रूप है। योग की इन चार अवस्थाओं में, वैराग्य की ४ अवस्थायें होती हैं—मृदु, मध्यम, अधिमात्र और पर। राजयोग के १६ विभाग बताये गये हैं—सप्तविचार-ज्ञानदा, सन्यासदा, योगदा, लीलोन्मुक्ति, सत्पदा, आनन्दपदा और परात्परा; धारणाद्वय-प्रक्रियाश्रय तथा ब्रह्माश्रय; ध्यान त्रय-स्थूल, ज्योति तथा सूक्ष्म; समाधि चतुष्टय-ऋतम्भरा, प्रज्ञालोक, प्रशान्तवाहित, निर्विकल्पकत्व।

कुण्डलिनी शक्ति का विकास-क्रम :—

महाशक्ति कुण्डलिनी और उसका जागरण, साधना जगत् का एक गम्भीर रहस्य है। इसका स्वरूप वाणी का या भाषा का विषय नहीं बन सकता। यह पूर्णरूपेण साधना-गम्य है, जिसकी अनुभूति सच्चे साधक या योगी को ही हो सकती है। शास्त्रों के द्वारा तो हम उसके सैद्धान्तिक पक्ष का तात्पर्य समझ सकते हैं। मत्स्येन्द्रनाथ, गोरक्षनाथ प्रभृति हठयोग के प्रवर्तक आचार्यगण की दृष्टि में समस्त संस्कारों और कर्मों के विनाश के बाद परम पुरुषार्थ (मुक्ति) की उपलब्धि कुण्डलिनी-जागरण से ही सम्भव हैं। जिस कर्म, दान अथवा भक्ति से कुण्डलिनी जागृत हो सके, उसी कर्मादि की सार्थकता है।[2]

कुण्डलिनी के स्वरूप पर विचार करने से पूर्व यह स्पष्ट करना समीचीन प्रतीत हो रहा है कि इसके विकास पर दृष्टिपात करें। ऋषिकल्प महामहोपाध्याय पं० गोपीनाथ कविराज जी ने इस पर प्रकाश डाला है और उन्होंने अपने अध्ययन से यह स्वीकार किया है कि वैदिक वाङ्मय में इस विद्या का कहीं उल्लेख प्राप्त नहीं होता। इसके अतिरिक्त जैन-बौद्ध साहित्य में भी कुण्डलिनी या उसकी साधना

---

१. द सर्पेण्ट पावर, पृ० २५३।

२. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग १, पृ० ३०२।

का वर्णन नहीं मिलता। सम्भवतः पतञ्जलि ने भी इसकी ओर संकेत नहीं किया। कुछ विद्वान् यह मानते हैं कि यह "तन्त्रशास्त्र का गुह्य विषय है और कुछ यह स्वीकार करते हैं कि इस विषय से सम्बन्धित वर्णोपासना की प्रणाली भारत से बाहर "मग" देश से आई है। कविराज जी यही स्वीकार करते हैं कि भारतवर्ष में हठयोग और अक्षर-उपासना के नवीन आन्दोलन के समय ही कुण्डलिनी विद्या की स्थापना माननी चाहिये।[1]

तन्त्रशास्त्र को यदि वैदिक वाङ्मय का समकालीन मानें "वैदिकी तान्त्रिकी चैव द्विविधा श्रुतिः कीर्तिता" तो कुण्डलिनी विद्या को उतना ही प्राचीन मान सकते हैं जितना प्राचीन तन्त्रों को। तान्त्रिक वाङ्मय में भी पूर्ववर्ती साहित्य यामल-ग्रन्थों में कुण्डलिनी के स्वरूप, षट्चक्रों और उनके जागरण पर चर्चा होने के कारण यह निःसंदिग्ध कहा जा सकता है कि यह विद्या बहुत ही प्राचीन है। चूंकि यह हठयोग की साधना का विषय है, इसलिये जब से हठयोग का विकास हुआ तब से यह विद्या चर्चा की वस्तु स्पष्टरूपेण बन गई।

हठयोग के ग्रन्थों में कुण्डलिनी को अनेक संज्ञाओं से अभिहित किया गया है। इसकी कुटिलाङ्गी, भुजङ्गी, ईश्वरी, कुण्डली, अरुन्धती आदि अनेक संज्ञायें हैं।[2] तान्त्रिक क्षेत्र में कुण्डलिनी की साधना "कुण्डलिनीयोग" के नाम से प्रसिद्ध है। यद्यपि कुण्डलिनी शक्ति का स्वरूप और जागरण-प्रक्रिया तन्त्रशास्त्र के ग्रन्थों में अवश्य वर्णित है तथा भारतीय और पाश्चात्य विचारकों ने गहन चिन्तन करके शब्दों द्वारा इस महाशक्ति की व्याख्या अवश्य की है, तथापि यह महाशक्ति साधनागम्य ही है तथा वह साधना भी शत-प्रतिशत किसी परमेष्ठी गुरु की कृपा पर ही अवलम्बित होती है। शास्त्रों के द्वारा हमें इस परम शक्ति के स्वरूप, स्थान, जागरण के साधन, लाभ, प्रभाव आदि के विषय में जानकारी अवश्य होती है, किन्तु साधना-जगत् के सिद्ध योगी या महागुरु की सहायता, संरक्षण या निर्देशन के बिना साधना-विद्या का जिज्ञासु साधना के प्रारम्भिक अवयवों—आसन, शोधन, प्राणायाम, न्यास, बन्ध, मुद्रा, ध्यान आदि के यथार्थ प्रायौगिक ज्ञान से वंचित रह जाता है और उसे सिद्धि प्राप्त करना तो दूर की बात है, इसके विपरीत उसे भयंकर शारीरिक और मानसिक असन्तुलन का शिकार होना पड़ सकता है।

---

१. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग-१, पृ० ३०३।

२. कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी।
कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दा पर्यायवाचकाः॥
—हठयोग प्रदीपिका, ३/१०४।

महाशक्ति कुण्डलिनी के दो स्वरूप कहे गये हैं—

१. कुण्डलिनी २. कुलकुण्डलिनी। कुलकुण्डलिनी ही महाकुण्डलिनी या ब्रह्मकुण्डलिनी के नाम से प्रसिद्ध है। इसका स्थान "सहस्रार" माना गया है मूलाधार चक्र में सुषुप्तावस्था में विद्यमान शक्ति "कुण्डलिनी" है, जो सर्वरूपिणी है और जीवात्मा के रूप में जानी जाती है।[1] यही जागृत होने पर षट्चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार में पहुँचकर अपनी दूसरी संज्ञा (कुलकुण्डलिनी) को चरितार्थ करती है। यही महाकुण्डलिनी मूल प्रकृति का संचालन करती है,[2] जो प्रकृति पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि, अहंकार—इन आठ भागों में विभक्त है।

तन्त्रशास्त्र में कुण्डलिनी को एक पारिभाषिक शब्द माना गया है। जिसका अर्थ "शब्द ब्रह्म" या "परावाक् शक्ति" है। सभी मन्त्र, देवता कुण्डलिनी की अभिव्यक्ति है। मन्त्र में प्रयुक्त मातृकाओं (वर्णों) से ही विश्व-सृष्टि होती है, वही नाद-शक्ति और सर्वशक्ति-सम्पन्न कला तथा परमेश्वरी है, वही निर्गुण ब्रह्म से प्रवहमान अमृतस्रोत-रूप है, वही ब्रह्म है, वह चित्-शक्ति वर्णों और शब्दों के रूप में प्रकट होती है। मातृकायें ही शाश्वत ब्रह्म का यन्त्र हैं। उनकी शक्ति जब मन्त्रशक्ति से मिलती है तब साधक शक्ति का साक्षात्कार कर पाता है। इसी शक्ति का सूक्ष्म रूप कुण्डलिनी है। उसका स्थूल रूप देवता का रूप है। कुण्डलिनी को अष्टप्रकृति-स्वरूपा कहा गया है।[3]

कुण्डलिनी को विद्युत् के समान भास्कर कहा गया है। मधुमक्खियों के गुञ्जार की ध्वनि के समान इसकी ध्वनि है। यह श्वास-प्रश्वास-रूप होने के कारण सभी जीवों की जीवनदात्री है। वह समस्त मातृकाओं की जननी होने से मन्त्रों की अधिष्ठात्री है, वह सूर्य, चन्द्र, अग्नि-रूप में है तथा तीनों का कारण भी है।[4]

अध्यात्म-शास्त्रों के द्वारा यह प्रमाणित है कि जो ब्रह्माण्ड में है, वही पिण्ड में है। परम शिव अपनी महाशक्ति से संयुक्त होकर सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड-रूप पिण्ड में निवास करता है।[5] महाशक्ति कुण्डलिनी उस परमेश्वर की ही चेतना शक्ति है।

---

१. मूलाधारे तु या शक्तिर्भुजगाकाररूपिणी।
जीवात्मा परमेशानि तन्मध्ये वर्त्तते सदा॥—मातृकाभेदतन्त्र

२. तन्त्रसाधनासार, पृ० २६।

३. शाण्डिल्य उपनिषद्, अध्याय-१, योग कुण्डलिनी उप०अ० १।

४. तन्त्रसाधनासार, पृ० २७।

५. विरूपाक्षपञ्चाशिका, १/२।

पिण्ड में उस शक्ति का स्थान शास्त्रों द्वारा स्वीकृत मूलाधार चक्र में है। जिस प्रकार पर्वतों और वनों से युक्त इस पृथिवी को अहिनायक धारण करते हैं, उसी प्रकार सम्पूर्ण योग तन्त्रों का आधार कुण्डलिनी है।[1] मूलाधारचक्र लिङ्गमूल (अण्डकोश) से नीचे और गुदा द्वार से ऊपर (दोनों के बीच में—ध्वजोऽधो गुदोर्ध्वम्) स्थित है।[2] इसका क्षेत्र ४ अंगुल मान है।[3] यह स्थान कन्द और सुषुम्णा का सन्धि-स्थल है (कन्दसुषुम्णयोः सन्धिस्थानं संलग्नपत्रम्)।[4] कुण्डलिनी कन्द या कन्दयोनि स्थान पर सुषुप्तावस्था में रहती है। सामान्य रूप से यह स्थान लिङ्ग (मेढ्र) से २ अंगुल नीचे तथा गुदा स्थान से २ अङ्गुल ऊपर माना जाता है। हठयोगप्रदीपिका के अनुसार मूलस्थान से एक बलिस्त ऊपर नाभि और लिङ्ग के मध्य चार अंगुल विस्तार वाला कन्द स्थान है। यह स्थान कोमल है, शुभ्र है, मानो किसी वस्त्र से आवृत हो—

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम्।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम्॥[5]

गोरक्षशतक के अनुसार मेढ्र से ऊपर और नाभि से नीचे पक्षी के अण्डे के समान कन्द-योनि है। उसी में ७२००० नाड़ियां उत्पन्न होती हैं। याज्ञवल्क्य के अनुसार गुदा से दो अङ्गुल ऊपर तथा लिङ्ग से दो अङ्गुल नीचे मनुष्यों के शरीर के मध्यभाग से नौ अङ्गुल ऊपर और चार अङ्गुल विस्तार वाला अण्डों की आकृति वाला त्वचादिकों से भूषित स्थान ही कन्द है। यह स्थान पशु-पक्षियों में पेट के बीच में होता है। गुदा से २ अङ्गुल ऊपर १ अङ्गुल बीच में उनका मध्य भाग होता है। उससे ९ अङ्गुल कन्द स्थान मिलाकर १२ अङ्गुल प्रमाण वितस्तिमात्र होता है। मूलाधार चक्र के मध्य त्रिकोण के बीच में एक स्वयम्भू लिङ्ग है।[6] इस स्वयम्भूलिङ्ग को कुण्डलिनी साढ़े तीन बार वेष्टित किये हुए है।[7] यह महाशक्ति मृणाल-तन्तु सदृश है और जगत्-मोहिनी के रूप में ब्रह्मद्वार के मुख (सुषुम्णा-द्वार) का अपने ही मुखकमल से संछादन करती हुई अमृत-रस का पान करती रहती है। अमृत के संयोग से उसका मुख मधुर है। अतएव वह शंख-वेष्टनाकार

---

१. हठयोग प्रदीपिका ३/१।
२. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ४।
३. हठयोग प्रदीपिका, ३।११३।
४. षट्चक्रनिरूपणम् के श्लोक ४ का विवरण।
५. हठयोग प्रदीपिका, ३/११३।
६. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ९।
७. सौन्दर्यलहरी, श्लोक १०।

सदृश है। वह नूतन विद्युल्लेखा के समान है। वह स्वयम्भू लिङ्ग पर सुषुप्तावस्था में साढ़े तीन वृत्ताकार (कुण्डलाकार) होकर स्थित होने से कुण्डलाकार-स्वरूप वाली है और इसीलिए उसका नाम कुण्डलिनी है।[1]

योगियों के हृदय-कमल में नित्य ही नृत्य करने वाली तथा समस्त जीवों के मूलाधार में विद्युत् के समान आकृति वाली स्फुरण करती हुई शंख के आवर्त के क्रम से यह शक्ति सब को आवृत्त करके अवस्थित है। यह कुण्डली भूत-सर्पों की अङ्गश्री को प्राप्त करने वाली है। यह सब देवों तथा मन्त्रों से पूर्ण शिवा है। यह सब तत्त्वों से परिपूर्ण, साक्षात्, सूक्ष्म से भी सूक्ष्मतर और व्यापक है। ब्रह्मरूप है। यह समस्त वर्णात्मिका है। यह पर देवता है। यह मन्त्रमय जगत् को प्रसूत करने वाली है।[2]

कुण्डलिनी ८ अङ्गों की अवयवी है—मूलाधारादि-षट्चक्र तथा शक्ति और सदाशिव। कुण्डलिनी सहस्रार में आत्मशक्ति में विलीन हो जाती है। आनन्दलहरी की श्लोक संख्या ३५ की टीका में डिण्डिम ने आठ अवयवों में—मन, व्योम, मरुद्, तेज, अप्, क्षिति, सूर्य तथा चन्द्र को स्वीकार किया है। कुण्डलिनी चूंकि प्राणशक्ति है, इसलिए प्राण के प्रवहमान होने पर वह भी गतिशील हो जाती है। अनेक प्रकार के आसनों, कुम्भकों, बन्ध और मुद्रा आदि साधनों से महाशक्ति कुण्डलिनी के जागृत होने पर प्राणवायु ब्रह्मरन्ध्र में लीन हो जाती है। इस अवस्था में कुण्डलिनीशक्ति का ज्ञाता अपने समस्त कर्मों का परित्याग करके स्वयं की तुरीयावस्था को प्राप्त हो जाता है।[3]

कुण्डलिनीशक्ति कन्द के ऊपर के भाग में योगियों के मोक्ष तथा मूर्खों के बन्धन के लिए सो रही है—उसे जानने वाला योगी कहा जाता है। यह सर्पिणी के समान कुटिल आकार वाली है। कुण्डलिनी को गतिशील करने वाला निःसंदिग्ध रूप से मुक्त हो जाता है।[4]

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक १०।

२. शारदातिलक, १/५३-५७।

३. हठयोग प्रदीपिका, ४/१०-११.

४. कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनीम्।
बन्धनाय च मूर्खाणां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥
कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता।
स शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥

—हठयोगप्रदीपिका ३, १०७, १०८।

मूलाधार में कुण्डलिनी के निवास तथा स्वयम्भू लिङ्ग पर सुषुम्णा के छिद्र को बन्द किये हुए साढ़े तीन बार आवृत्त होकर स्थित रहने की बात प्रायः तन्त्र और हठयोग के सभी ग्रन्थों में समान रूप से पाई जाती है। वह निर्दिष्ट स्थान पर कोटिविद्युत्प्रभा के समान, कोटि सूर्य की आभा के समान तथा शीतलता में कोटि चन्द्रमा के समान स्वीकार की गई है। कमलनाल के तन्तु के समान वह कोमल और शुभ्र भी है।[1] वह आत्मशक्तिरूप, परदेवतारूप है। जब तक वह निद्रित है तब तक जीव पशु (पाश से बद्ध) है। कोटियोग का अभ्यास करने पर भी बिना कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान के बोध हो ही नहीं सकता।[2] वही प्राण को धारण करने वाली प्राणविद्या और महाविद्या है। उसे जानने वाला "वेदज्ञ" होता है।[3] ऐसी कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये जो स्वयम्भूलिङ्ग पर स्थित है, जो श्यामरूपा, सूक्ष्मा, सृष्टिरूपा, सृष्टिस्थितिलयात्मिकारूपा, विश्वातीता, ज्ञानरूपा, ऊर्ध्वस्वरूपा है।[4] यह ऊँकार रूपा है। यही शरीर के अन्दर ७२००० नाड़ियों का नियमन करती है।

—: ० :—

---

१. मूलाधारे मूलविद्यां विद्युत्कोटिसमप्रभाम्।
सूर्यकोटिप्रतीकाशां चन्द्रकोटिद्रवां प्रिये॥
विसतन्तुस्वरूपां तां विन्दुत्रिवलयां प्रिये।
ऊर्ध्वशक्तिनियतेन सहजेन वरानने॥—ज्ञानार्णव तन्त्र, ३/२,३।
शक्तिः कुण्डलिनी नाम विसतन्तुनिभा शुभा।
मूलकन्दफणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत्॥—सौन्दर्यलहरी (आनन्दलहरी, श्लोक ९ की अरुणामोदिनी टीका में उद्धृत)।

२. मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शयिता भुजगाकारा सार्थत्रिवलयान्विता॥
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवो पशुर्यथा।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्॥—घेरण्डसंहिता, ३/४३-४४।

३. कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति॥
कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्रीप्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदविद्॥—गोरक्षपद्धति, १/४६-४७।

४. ध्यायेत्कुण्डलिनीं देवीं स्वयम्भूलिंगसंस्थिताम्।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम्॥
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्ववाहिनीम्।
ह्रुँकारवर्णसम्भूतां कुण्डली परदेवताम्॥—शाक्तानन्दतरङ्गिणी, २५।

चतुर्थ पटल

कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान

मूलाधारचक्र से सहस्त्रार तक का "कुण्डलिनी-गमन" ही "षट्चक्रभेदन" या "कुण्डलिनी जागरण" के नाम से प्रसिद्ध है। ध्यातव्य है कि महाशक्ति का जागरण साधना के विभिन्न सोपानों के निरन्तर अभ्यास तथा सद्‌गुरु की कृपा पर अवलम्बित है।[1] कुण्डलिनी-जागरण के लिये अनेक आसनों में से सिद्धासन को सबसे अधिक उपयोगी माना गया है। इसके अतिरिक्त किसी-किसी विशेष चक्र के जागरण में शलभासन, धनुरासन, अर्ध सर्वाङ्ग आसन, सर्वाङ्गासन और शीर्षासन भी उपयोगी और निर्दिष्ट हैं। इसके बाद "शोधन" का प्रकरण महत्वपूर्ण है। इस प्रकरण में षट्कर्मों (पवित्रीकरण), आचमन, शिखा बन्धन, संक्षिप्त प्राणायाम, न्यास, पृथिवी-पूजन के द्वारा शरीर का शुद्धीकरण किया जाता है। इसी सन्दर्भ में यह भी स्पष्ट कर देना अनावश्यक नहीं होगा कि हठयोग के साधक नेति, धौति, वस्ति, नौलि (नेडली), दन्ति, बज्रौली (नाड़ी क्षालनादि)—इन षट्कर्मों को सम्पन्न करके शरीर का शुद्धीकरण तथा हल्कापन करते हैं। शोधन के बाद प्राणायाम का अभ्यास अनिवार्य है। इसका अभ्यास ही जागरण की मुखय भूमिका का निर्वाह करता है। प्राणायाम के पूरक, कुम्भक और रेचक—ये तीन अवयव हैं। हठयोग की मान्यता के अनुसार "भस्त्रिका कुम्भक" के द्वारा कुण्डलिनी-जागरण किया जाता है।[2] प्राणायाम के प्रसङ्ग में "बन्ध" की भी अपरिहार्यता साधकों ने स्वीकार की है, क्योंकि प्राणायाम के समय ही "बन्ध" किया जाता है। बन्ध के तीन भेद हैं—मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध और जालन्धर बन्ध। बन्ध में अवस्थितिपूर्वक इस प्राणायाम द्वारा प्राणवायु को सुषुम्णा में प्रवेश कराया जाता है। मूलबन्ध और जालन्धर बन्ध की सहायता से अपान वायु को ऊपर की ओर और प्राण वायु का कण्ठ-स्थान से नीचे की ओर नाभि-स्थान में सङ्गम करते रहने से प्रायः वायु का सुषुम्णा में प्रवेश होता है। विशेषकर यह साधना मणिपूर चक्र को जागृत करती है। सुषुम्णा में वायु के प्रविष्ट होने पर मूलाधार में अग्नि (ऊष्मा) प्रदीप्त होती है और इस उष्णता से सुषुप्त कुण्डलिनी का जागरण होता है। तब वह अपना कुण्डलाकार स्वरूप त्यागकर सीधी होकर सुषुम्णा-मार्ग में प्रविष्ट होती है और षट्चक्रों का भेदन करती हुई ब्रह्मरन्ध्र (सहस्त्रार) में पहुँच जाती है। इस साधना में विभिन्न प्रकार की मुद्रायें भी उपयोगिनी हैं। इस सन्दर्भ में अश्विनी, शक्तिचालन, योगिनी, काकिनी, खेचरी—मुद्रायें उल्लेखनीय हैं। खेचरी

---

१. हठयोग प्रदीपिका, ३/२।

२. वही, ३/११५।

मुद्रा के बाद "ध्यान योग" अपरिहार्य हैं, जो संकल्पनिरोध पूर्वक सम्पन्न किया जाता है। ध्यान में षट्चक्रों के दलों के वर्ण (मातृका), मण्डल, अधिष्ठातृ देवता, शक्ति, बीजमन्त्र का निदिध्यासन किया जाता है।

शक्ति-जागरण की पृष्ठभूमि

कुण्डलिनी-गमन की साधना को सम्पन्न करने के पूर्व शरीर का शोधन करना चाहिये। इसके साथ अपेक्षित आसनों का अभ्यास कर लेना चाहिये। साधना के पूर्व तीन प्राणायाम करना चाहिये। इसके बाद भूतन्यास, अङ्गन्यास, करन्यास, बीजन्यासादि करते हुये भूतशुद्धि करनी चाहिये।[1] शरीर के पवित्रीकरण या शुद्धीकरण के लिये न्यासों की आवश्यकता पड़ती है। न्यासों के द्वारा शरीर के अङ्ग-अङ्ग में इष्ट देवता या मन्त्र को स्थापित किया जाता है। न्यास के द्वारा शरीर की शिराओं में दिव्यशक्तियों का प्रवाह होने लगता है। साधक का सम्पूर्ण शरीर मन्त्रमय या देवतामय हो जाता है।

भूतशुद्धि, कुण्डलिनी जागरण की पृष्ठभूमि है। यह वह क्रिया है जिसके द्वारा शरीर में विद्यमान पञ्चभूत शुद्ध होकर परमब्रह्म से संयुक्त होते हैं अथवा यह वह क्रिया है जिसके द्वारा मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी का ध्यान करते हुये शनैः शनैः सुषुम्णा-मार्ग से जीवात्मा का परमात्मा के साथ योग किया जाता है।[2] भूतशुद्धि के विना कुण्डलिनी जागरण सम्भव ही नहीं है। महाशक्ति कुण्डलिनी का मूलाधार आदि चक्रों से सहस्रार तक गमन ही जीवात्मा का परमात्मा से योग है। यह कार्य भूतशुद्धि पर आधारित है और भूतशुद्धि विभिन्न प्रकार के न्यासों पर आश्रित है।

कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान के अन्तर्गत कुण्डलिनी[3]-जागरण के प्रारम्भिक सोपानों पर स्पष्ट चर्चा करना अपरिहार्य लग रहा है। इसलिये प्राणायाम, न्यास, भूतशुद्धि पर विचार करके शक्ति-जागरण की सैद्धान्तिक और प्रायौगिक साधनाओं पर विचार किया जायेगा।

प्राणायाम के साधक को दस प्रमुख नाड़ियों में चलने वाले प्राण के संवेग-आवेग को सदा जानना चाहिये। इन नाड़ियों के नाम इस प्रकार हैं—(१) इड़ा (मेरुदण्ड के अन्त में नीचे बाईं ओर, मूलाधार चक्र के त्रिकोण के बाईं ओर से प्रारम्भ होकर वाम नासिका में समाप्त होने वाली), (२) पिङ्गला (मेरुदण्ड के

---

१. रुद्रयामल०, ६०/२४-२५।

२. हिन्दी तन्त्रसार, पृ० ७५।

३. तन्त्रसाधनासार, पृ० २८, २९।

अन्त में दाईं ओर मूलाधार चक्रस्थ त्रिकोण के दाहिनी ओर से प्रारम्भ होकर दक्षिण नासिका में समाप्त होने वाली), (३) सुषुम्णा (मेरुदण्ड के अन्दर मूलाधार चक्रस्थ त्रिकोण के मध्य से प्रारम्भ होकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त), (४) गान्धारी (वाम नेत्र), (५) हस्तिजिह्वा (दक्षिण नेत्र), (६) पूषा (दक्षिणकर्ण), (७) यशस्विनी (वामकर्ण), (८) अलम्बुषा (मुख), (९) कुहू (लिङ्ग) और (१०) शंखिनी (गुदा) ।[1]

१. प्राणायाम

कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया के लिये इतनी अधिक सूक्ष्म साधना का पूर्व अभ्यास आवश्यक है, जिससे चक्रों के जागृत होने के समय साधक उस जागरण शक्ति को सम्भाल पाने में सक्षम रह सके। यदि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि अष्टाङ्गयोग में साधक अभ्यस्त नहीं है तो वह शक्ति के जागरण का भार सहन नहीं कर सकता और वह शारीरिक विकार, मस्तिष्क विकार से युक्त हो सकता है तथा उसे जीवन से भी हाथ धोना पड़ सकता है। आसनों के दृढ़ होने पर ही योगी को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।[2]

षट्चक्रों की साधना में एक-एक चक्र को जागृत करने के समय भिन्न-भिन्न प्रकार की श्वासोच्छ्वास क्रिया का अभ्यास किया जाता है। वह भी एक प्रकार का प्राणायाम है। यहाँ सर्वप्रथम हम प्राणायाम के सामान्य स्वरूप पर चर्चा करेंगे और बाद में महाशक्ति के जागरण में विभिन्न चक्रों में श्वासोच्छ्वास क्रिया का क्या प्रारूप होना चाहिये—इस पर विचार करेंगे।

प्राणवायु का नियन्त्रण (श्वास लेना, रोकना और निकालना) ही प्राणायाम है। इसके तीन अवयव हैं—१. पूरक २. कुम्भक ३. रेचक। प्राणवायु को शरीर में नासिकारन्ध्र से प्रवेश कराना "पूरक", अन्दर रोके रहना "कुम्भक" और नासिकारन्ध्र से बाहर निकालने को "रेचक' कहते हैं। इसमें समय का अनुपात भी ध्यान देने योग्य है। जितने समय में पूरक किया जाय, उससे चार गुने समय तक श्वास को अन्दर रोका जाय। तथा पूरक के समय के दो गुने समय तक रेचक करना चाहिये। इसीलिये प्राणायाम के समय साधक किसी इष्ट मन्त्र का उपयोग करते हैं। जैसे प्रारम्भ में पूरक के समय किसी मन्त्र का । बार मानस जप, कुम्भक में ४ बार तथा रेचक में २ बार जप करना प्राणायाम का संतुलित

१. कुण्डलिनीयोगतत्त्व, पृ० ३०-३१।

२. हठयोग प्रदीपिका, २/१।

अभ्यास है। प्राणवायु के नियन्त्रण से स्थिरता की प्राप्ति होती है अन्यथा मन और चित्त चञ्चल ही रहता है।[1]

प्राणायाम के पूर्व नाड़ी-मल-शोधन का अभ्यास होना चाहिये। बिना नाड़ी-शोधन के प्राणवायु को स्थिर करने में कठिनाई होती है। बद्धपद्मासन में बैठकर चन्द्र नाड़ी (इड़ा या वाम नासिकारन्ध्र) से प्राणवायु को अन्दर भरे तथा यथा सामर्थ्य अन्दर धारण कर पुनः सूर्य नाड़ी (पिङ्गला या दक्षिण नासारन्ध्र) से प्राणवायु को निकाल देना चाहिये। इसी प्रकार सूर्य नाड़ी से पूरक कर, अन्दर रोक कर चन्द्र नाड़ी से रेचक करना चाहिये। यह प्रक्रिया क्रमशः होनी चाहिये अर्थात् जिस रन्ध्र (नाड़ी) से बाहर रेचक किया जाय उसी से पूरक किया जाना चाहिये। यह अभ्यास ३ महिने तक करते रहने से नाड़ी का शोधन हो जाता है।[2]

(क) प्राणायाम का स्वरूप :—

प्राणायाम का अभ्यास करते समय उसके तीन स्वरूप हमारे सामने आते हैं—१. कनिष्ठ या अधम प्राणायाम २. मध्यम प्राणायाम ३. उत्तम प्राणायाम। कनिष्ठ प्राणायाम वह है जिसकी सम्पन्नता में स्वेद (पसीना) आता हो।[3] मध्यम वह है जिसे सम्पन्न करते समय कम्पन उत्पन्न होता हो और उत्तम प्राणायाम उसे कहते हैं जिसे सम्पन्न करते समय स्थिरता, शान्ति, एकाग्रता की उपलब्धि तथा ब्रह्मरन्ध्र में स्थिति होने लगे।[4] विधिपूर्वक किया गया प्राणायाम "युक्त" और विधि की अवहेलना करके स्वच्छन्दतापूर्वक किया गया प्राणायाम "अयुक्त" कहलाता है। "युक्त" प्राणायाम से रोगों का निवारण तथा "अयुक्त" से रोगों का उद्‌भव होता है।[5]

(ख) प्राणायाम के भेद :—

कुण्डलिनी जागरण की साधना में "भस्त्रिका कुम्भक" का विशेष महत्त्व है।[6] इसलिये अब हम कुम्भक के भेदों पर चर्चा करेंगे। हठयोग-प्रदीपिका में कुम्भक के आठ प्रकार बताये गये हैं—१. सूर्यभेदन २. उज्जायी ३. सीत्कारी

---

१. हठयोग प्रदीपिका, २/२।
२. वही, २/७, ८, ९, १०।
३. रुद्रयामल उ० त०, १७/६०।
४. हठयोग प्रदीपिका, २/१२।
५. वही, २/१६।
६. वही, ३/११५।

४. शीतली ५, भस्त्रिका ६. भ्रामरी ७. मूर्च्छा ८. प्लाविनी ।[1]

१. सूर्यभेदन :—

सुखद (स्वस्तिकासन, सिद्धासन, पद्मासन) आसन लगाकर ग्रीवा, सिर, शरीर सीधा रक्खें। इसके बाद सूर्य नाड़ी (दक्षिण नासारन्ध्र) से प्राणवायु को खीचें (पूरक करें)। तब संयम-नियम से कुम्भक करें। कुम्भक के बाद चन्द्र नाड़ी (वाम नासिकारन्ध्र) से रेचक करें। यही सूर्य कुम्भक है।[2]

२. उज्जायी कुम्भक :—

मुख को बन्द करके सूर्य-चन्द्र नाड़ी से वायु को धीरे-धीरे खींचना चाहिये, जिससे वह शब्द करती हुई कण्ठ से हृदय तक पहुँच जाय। तब कुम्भक करके वाम नासिकारन्ध्र से रेचक करना चाहिये।[3]

३. सीत्कारी कुम्भक :—

यह प्राणायाम उज्जायी कुम्भक के समान है। प्राणवायु को खींचते समय मुख में सीत्कार होना चाहिये। रेचक-क्रिया मुख से नहीं, नासिकारन्ध्रों से ही की जानी चाहिये।[4]

४. शीतली कुम्भक :—

जिह्वा के द्वारा अर्थात् ओष्ठों से बाहर निकली जिह्वा से वायु को खींचकर सूर्यभेदन के समान कुम्भक को करें तत्पश्चात् नासिकारन्ध्रों से वायु का रेचक करें।[5]

५. भस्त्रिका कुम्भक :—

पद्मासन में बैठकर ग्रीवा और उदर को एक सीध में रखकर, मुख को बन्दकर, नासिका के एक रन्ध्र से वायु का इस प्रकार रेचन करें जिससे शब्दन करता हुआ प्राण हृदय, कण्ठ और कपाल पर्यन्त लगे, तत्पश्चात् वेगपूर्वक हृदय-कमल तक वायु को पूरित करे। यह क्रिया लोहार की धौकनी की भाँति करनी चाहिये।[6] यदि इस क्रिया में श्रम अनुभव हो तो सूर्यनाड़ी से पूरक, अंगुष्ठ,

---

१. हठयोग प्रदीपिका, २/४४।
२. वही, २/४८।
३. वही, २/५१, ५२।
४. वही, २/५४।
५. वही, २/५७।
६. वही, २/६०, ६१, ६२।

अनामिका और कनिष्ठा से दोनों नासारन्ध्र को दबाकर कुम्भक और वाम नासारन्ध्र से रेचक करना चाहिये। इससे कुण्डलिनी जागृत होती है।[1]

६. भ्रामरी कुम्भक :—

भृङ्गनाद के समान वेगपूर्वक घोषयुक्त पूरक करें। तत्पश्चात् कुम्भक करके भृङ्गीनाद के समान मन्द-मन्द रेचक करें। घेरण्डसंहिता में यह प्राणायाम दोनों कानों को बन्द करके किये जाने का विधान है। इससे नाना प्रकार की ध्वनियाँ सुनाई पड़ती हैं। हृदयस्थ शब्द की प्रतिध्वनि के मध्य साधक ज्योति स्वरूप ब्रह्म का साक्षात्कार करता है। इसमें मन का लय होने से उसे विष्णु का परम पद प्राप्त होता है।[2]

७. मूर्च्छा कुम्भक :—

सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठना चाहिये। दोनों नासिकारन्ध्रों से गहरा श्वास लेकर कुम्भक करें। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक, दाढ़ी) को गले से नीचे के गड्ढे में टिकाकर "जालन्धर बन्ध" लगाना चाहिये।[3] इसके बाद दोनों तर्जनी-मध्यमा से आँख की पलकों को कोमलता से बन्द करके दोनों अनामिका से नासिकारन्ध्रों को बन्द करें। पुनः कनिष्ठा से अधर को दबाकर ओष्ठ बन्द करें। श्वास अन्दर रोककर मूलबन्ध और रेचक के अन्त में उड्डीयान बन्ध करें। दम घुटने से पूर्व अंगुलियों को हटाकर दोनों नासिकाओं से श्वास बाहर निकालना चाहिये।

मूलबन्ध में सिद्धासन लगा रहेगा अर्थात् एड़ी से कन्द स्थान (जननेन्द्रिय मूल और गुदा के बीच) को दबाकर दूसरी एड़ी से लिङ्गमूल को दबाना चाहिये। इसके बाद गुदा का संकुचन करते हुये अपान वायु को ऊपर की ओर आकृष्ट करें[4] तथा साथ ही प्राणवायु को कण्ठ से नाभि की ओर ले जाना चाहिये। पूरक के आरम्भ के साथ-साथ इस क्रिया का भी आरम्भ हो जाना चाहिये। कुम्भक के समय तक नाभि-स्थान में प्राण और अपान वायु का संगम कराना चाहिये। यही मूलबन्ध है। इसके बाद रेचक के समय श्वास निकालने के साथ अपान वायु के विरेचन की स्थिति में गुदा के संकुचन का त्याग या शिथिलीकरण करना चाहिये। उड्डीयान बन्ध कुम्भक के अन्त में रेचक के प्रारम्भ में करना चाहिये। इस समय

---

१. हठयोग प्रदीपिका, २/६३-६६

२. घेरण्डसंहिता, ५/८०-८१।

३. हठयोग प्रदीपिका, २/६६।

४. वही, ३/६१।

नाभि के ऊपरी तथा नीचे के भाग (उदर) को पीठ की ओर इस प्रकार ताने अर्थात् आकर्षण करें कि नाभि के ऊपर नीचे के भाग पीठ से मिल जायँ।[1]

८. प्लाविनी कुम्भक :—

पद्मासन में वैठकर उदर को, वायु से भरकर, आपूरित करें (पूरक करे) पुनः रेचक करके श्वास बाहर निकाल कर उदर को अन्दर की ओर करे। बार-बार यही क्रिया करनी चाहिये।[2]

प्राणायाम कर्ता के धर्म :—

प्राणवायु की देवी ही वायवी शक्ति है। साधक श्रद्धा, पराभक्ति, मन निग्रह के द्वारा सूक्ष्मगामिनी वायवी पराशक्ति को प्राप्त करता है। उस महान् यति को धीर, शान्त, स्वल्पाहारी, क्षमाशील, सत्यवादी, ब्रह्मचारी, दया-धर्म-सुख-समृद्धियुक्त, मानसिक संयमी, ज्ञानी, दिगम्बर, समदर्शी, परमाणुवेत्ता होना चाहिये।[3] भूमितल ही साधक की श्रेष्ठ शय्या है। वायवी शक्ति अमृत-स्वरूपा है। जो साधक प्राणवायु का पान करता है उस पर शीघ्र ही वायवी देवी की कृपा होती है। गुरुसेवापरायण, शुद्ध तथा सात्त्विक शरीर की कान्तिवाला, अष्टाङ्ग योग में लीन, स्वयं न खाकर भी अतिथि को भोजन कराने वाला साधक सभी पापों से रहित होकर वायवी शक्ति की कृपा को प्राप्त करता है। जो महात्मा, प्राणायाम करता है, देवता और गुरु के प्रति सत्यबुद्धि रखता है, जिसका एक क्षण भी व्यर्थ नहीं व्यतीत होता और जो हमेशा वायवी में चित्त को एकाग्र करता है उसी पर देवी की कृपा होती है।[4]

साधक को एक-एक पीठ में एक संवत्सर पर्यन्त प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। साधक को अन्तर्यागान्तर्गत पीठ चक्र में ध्यान करना चाहिये। ध्यान, धारणा करने वाला ही देव की कृपा को प्राप्त करता है। पशुभाव में विद्यमान, अधो रेतस् का परित्याग करने वाला, पवित्र, मैथुनहीन, समय-असमय में नित्य प्राणवायु के धारण में संलग्न, योगियों के साथ रहने वाला होकर भी वायवी कृपा को प्राप्त करता है।[5]

---

१. हठयोग प्रदीपिका, ३/५७-५९।
२. वही, २/७०।
३. रुद्रयामल उ० त०, १७/३०-३२।
४. वही, १७/३३-३७।
५. वही, १७/३९-४३।

स्थिरचेता के गुण :—

प्राणायाम के साधक को बन्धु-बान्धव से हीन अर्थात् सन्यस्त जीवन में होना चाहिये। उसे विवेकी, सुख, दुःख में समत्वभाव वाला, सर्वदा प्रसन्न हृदय वाला, समय को जानने वाला, योग साधना में लीन, मौनव्रती, मौन जप करने वाला होना चाहिये। निर्जन स्थान में रहने वाला चेष्टाहीन, दीनवत्सल, तथा मितभाषी स्थिरचेता कहलाया जाता है। योगशिक्षा को सम्पन्न करने के लिये हास्य, सन्तोष तथा हिंसारहित और जप क्रिया में निपुण ही स्थिरचेता है। कामशास्त्र की कला के ज्ञान से रहित, स्थिर भावना वाला, स्वल्पाहारी, विकल्प से रहित, साधक को स्थिरचेता कहते हैं।[1] जो साधक कलियुग में कामरूप स्थान में श्रीकालिका पीठ में इष्टमन्त्र से युक्त होकर प्राणायाम करके जप करता है, कौलधर्म तथा महाविद्याओं के मन्त्र को जानने वाला है, शुद्धभक्ति से युक्त तथा शान्त है, उसे स्थिरचेता कहते हैं।[2]

पीठ-ध्यान :—

मूलाधार में कामरूप, हृदय में जालन्धर, ललाट में पूर्णगिरि, ललाटोर्ध्व (वृद्धक) में उड्डीयान, भ्रूमध्य में वाराणसी, त्रिनेत्र में ज्वलन्ती, मुखवृत्त में माया, कण्ठ(षड्पुर) में मधुपुरी, नाभिदेश में अयोध्या और कटि प्रदेश में काँची—इन भूलोक के पीठों में यत्नपूर्वक चित्त को लगाना चाहिये अर्थात् न्यास करना चाहिये।[3]

प्राणायाम-प्रक्रिया :—

वायवी शक्ति के स्वरूप, साधक पर शक्ति की कृपा, स्थिरचेता के गुण और पीठ-ध्यान के बाद प्राणायाम-प्रक्रिया पर विचार किया जा रहा है। यह कहा जा चुका है कि प्राणायाम के तीन अवयव हैं—पूरक, कुम्भक तथा रेचक। सर्वप्रथम पूरक के द्वारा उदर को आपूरित करना चाहिये। इसके बाद पादगुल्फ, जङ्घा. दोनों जानु, चतुर्दल (मूलाधार), षड्दल (स्वाधिष्ठान), दशदल (मणिपूर), सिद्धिप्रद द्वादश दल (अनाहत), षोडशदल (विशुद्ध), पूर्णतेजस्वरूप द्विदल (आज्ञाचक्र), निर्मलतेजोमय कैलास नामक ब्रह्मरन्ध्र स्थान के करोड़ों चन्द्रप्रभा से युक्त सहस्रार महापद्म में प्राणवायु को ले जाकर कुम्भक करना

---

१. रुद्रयामल उ० त०, १७/४४-४८।

२. वही, १७/५०।

३. वही, १७/५१-५३।

चाहिये ।[1] इसके बाद रेचक करना चाहिये । यह क्रिया वार-बार करनी चाहिये ।

मनुष्य शरीर में साढ़े तीन कोटि रोम हैं और इतनी ही संख्या में नाड़ियाँ भी हैं । वहीं धर्म विन्दु (पसीने) की अवस्थिति रहती है । प्राणायाम में पसीने के गिरने का समय "लय" कहा जाता है । स्वेद विन्दु का पात जिसमें हो वह अधम सिद्धि प्रदान करने वाला प्राणायाम है । मनोरम लय स्थान स्वरूप रोम कूप में मन का सन्धान करने वाला नि:संदिग्ध स्थिरचेता वनता है । यदि चित्त स्थिर नहीं हुआ है तो मध्यम प्राणायाम भी नहीं समझना चाहिये ।[2] इस स्थिति में केवल कम्पन होता है ।[3] पीठ-स्थान और चक्र स्थान में मन को एकाग्र करके कालज्ञानी या मंत्री, एकान्त स्थान में प्राणायाम करने वाला मन्त्र-साधक कालज्ञानी स्थिरचेता होता है । विना चित्त की स्थिरता के उत्तमसिद्धि नहीं प्राप्त होती हैं । उत्तमा सिद्धि उत्तम प्राणायाम से होती है जिसके द्वारा ब्रह्मरन्ध्र में अवस्थिति होती है ।[4] अर्थात् स्वयं उसका उपभोग किया जाय तथा मुक्ति प्राप्त की जाय । योगी वर्ष भर की साधना के बाद नित्य सुख तथा महाधर्म को प्राप्त करता है । इस मन्त्र, यन्त्र, नित्य, सुख, आत्म-सुख तथा कुलमार्ग का प्रकाशन नहीं करना चाहिए । ऐसा न करने वाला योगभ्रष्ट हो जाता है, जिससे मृत्यु की प्राप्ति हो वह कार्य नहीं करना चाहिये ।[5]

२. न्यास

न्यास एक प्रकार की शुद्धीकरण को क्रिया है, जिसमें निर्दिष्ट मन्त्रों के द्वारा शरीर के विभिन्न अवयवों को शुद्ध किया जाता है । यहाँ पर हम कुछ आवश्यक न्यासों पर चर्चा करना चाह रहे हैं—

(क) भूतन्यास :—

विभिन्न प्रकार की शक्ति-साधना में विभिन्न प्रकार के मन्त्रों से न्यास किया जाता है । न्यास की प्रक्रिया प्रत्येक न्यास में लगभग एक ही प्रकार की होती है । किन्तु शक्तिभेद साधना के कारण मन्त्र भेद स्वाभाविक है । और एक विशिष्ट प्रकार के न्यास में शक्ति भेद या इष्ट भेद के कारण विभिन्न प्रकार के

---

१. रुद्रयामल उ० त०, १७/५८-६२

२. हठयोगप्रदीपिका, २/१२ ।

३. रुद्रयामल उ० त०, १७/६३-६४ ।

४. हठयोग प्रदीपिका, २/१२ ।

५. रुद्रयामल उ० त०, १७/७०-८४ ।

मन्त्रों से अवयवों का स्पर्श किया जाता है। इस न्यास में पञ्चमहाभूतो—क्षिति, अप्, तेज, मरुत् और व्योम के स्थान भूत क्रमशः मूलाधार (कन्द), स्वाधिष्ठान (लिङ्गमूल). मणिपूर (नाभि), अनाहत (हृदय), विशुद्ध (कण्ठ) और आज्ञा (भ्रू मध्य) आदि स्थानों का न्यास करना चाहिये।

(ख) अङ्गन्यास :—

इसमें हाथ की अंगुलियों से हृदय, शिर, शिखा, स्कन्ध, नेत्र और ललाट-मध्य तथा करतल पर स्पर्श किया जाता है। देवता-भेद से मन्त्र भेद हो सकता है। अङ्गों का स्पर्श मन्त्र द्वारा किया जाता है किन्तु देवता-भेद से मन्त्र-भेद हो सकता है। अङ्गन्यास में अंगुलिनियम भी हैं। कहीं-कहीं तो (दुर्गा की साधना में) दाहिने हाथ की पांचों अंगुलियों से, मन्त्र पढ़ते हुए, हृदय, शिर, शिखा, स्कन्ध, नेत्र और ललाट मध्य तथा करतल का स्पर्श करने का विधान है।[1] कहीं पर हृदय का स्पर्श मध्यमा, अनामिका और तर्जनी से, मस्तक का मध्यमा और तर्जनी से, शिखा का अंगुष्ठ से, स्कन्ध का सभी अंगुलियों से, नेत्र का मध्यमा और अनामिका से तथा करतल का तर्जनी और मध्यमा से स्पर्श का विधान है।[2] विशिष्ट मन्त्र के साथ—हृदयाय नमः (हृदय को), शिरसे स्वाहा (शिर को), शिखायै वषट् (शिखा को), कवचाय हूँ (बाजू को), नेत्रत्रयाय वौषट् (यदि देवता त्रिनेत्र हो तो तर्जनी, मध्यमा तथा अनामिका द्वारा अन्यथा यदि देवता द्विनेत्र हो तो तर्जनी, तथाम मध्यमा द्वारा न्यास करें, अस्त्राय फट् (दाहिने हाथ को सिर के ऊपर से बाईं ओर से पीछे की ओर ले जाकर दाहिनी ओर से आने की ओर ले आयें तथा तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से बायें हाथ की हथेली पर ताली बजावें) का उच्चारण करना चाहिये।[3] यह षडङ्गन्यास है।

(ग) करन्यास :—

इसमें हाथ की अङ्गुलियो, हथेलियों तथा करपुष्ठ में न्यास किया जाता है। विभिन्न बीजमन्त्रों के साथ अङ्गुष्ठाभ्याम् नमः (दोनों हाथों की तर्जनी से दोनों हाथों के अङ्गुष्ठ का स्पर्श), तर्जनीभ्यां नमः (दोनों हाथों के अङ्गुष्ठ से दोनों हाथ की तर्जनी का स्पर्श), मध्यमाभ्यां नमः (दोनों अँगूठे से दोनों मध्यमा का स्पर्श), अनामिकाभ्यां नमः (दोनों अङ्गुष्ठ से दोनों कनिष्ठकाओं का स्पर्श), कनिष्ठिकाभ्यां नमः (दोनों अङ्गुष्ठ से दोनों कनिष्ठकाओं का स्पर्श), करतल-

१. दुर्गासप्तशती पृष्ठ, ५०-५४।
२. हिन्दी तन्त्रसार, पृ० ८४।
३. दुर्गासप्तशती, पृ० ५४, हिन्दी तन्त्रसार, पृ० ८४।

करपृष्ठाभ्यां नमः (दोनों हाथ की हथेलियों और उनके पृष्ठभाग का स्पर्श के द्वारा करन्यास सम्पन्न किया जाता है ।

(घ) बीजन्यास :—

भुवनेश्वरी ही महाशक्ति कुण्डलिनी है । इसलिये महाशक्ति कुण्डलिनी का बीजमन्त्र भुवनेश्वरी का ही बीज-मन्त्र मानना चाहिये । भुवनेश्वरी का बीज-मन्त्र ह्रीं है । निम्नलिखित निर्दिष्ट स्थानों में "ह्रीं" बीजमन्त्र के साथ न्यास करना चाहिये । "ब्रह्मरन्ध्रे ह्रीं नमः, भ्रूमध्ये ह्रीं नमः, ललाटे ह्रीं नमः, नाभौ हूँ नमः, गुह्ये हूँ नमः, मुखे ह्रीं नमः, सर्वाङ्गे ह्रीं नमः" के द्वारा इन-इन स्थानों का स्पर्श करना चाहिये ।

(ङ) षोढान्यास :—

पहले सभी मातृकाओं द्वारा उनके स्थानों में न्यास करना चाहिये । जिस देवता की आराधना करनी हो उसके बीजमन्त्र से बिन्दु युक्त मातृकावर्ण को पुटित करके तथा बीजमन्त्र को विन्दु युक्त मातृकावर्ण से पुटित करके मातृकान्यास के स्थानों में न्यास करना चाहिये । उदाहरणार्थ— श्री बीज (श्रीं) मन्त्र के साथ मातृकान्यास में मात्रिका स्थानों पर बीजमन्त्र और मातृका को परस्पर पुटित कर चतुर्थ्यन्त पद देवता के नाम के साथ "नमः" पद का प्रयोग करना चाहिये । ललाटे—"श्रीं अं श्रीं श्रीकण्ठेशाय नमः" इसी प्रकार मुखे—"श्रीं आं श्रीं अनन्तदेशाय नमः" या "आं श्रीं आं अनन्तदेशाय नमः" इत्यादि ।

१. रुद्रन्यास :—

विभिन्न मातृकाओं के पूर्व ह्रीं बीजमन्त्र जोड़कर मातृका स्थानों के देवताओं का (चतुर्थ्यन्त) नाम लेकर और अन्त में नमः पद के द्वारा मातृका स्थानों का न्यास करना चाहिये । यथा—

"ह्रीं अं श्रीकण्ठेशाय नमः"—ललाटे । "ह्रीं आं अनन्तदेशाय नमः" मुखवृत्ते । "ह्रीं इं सूक्ष्मेशाय नमः"—दक्षः नेत्रे । "ह्रीं ईं त्रिमूर्तीशाय नमः"—वामनेत्रे । "ह्रीं उं अमरेशाय नमः"—दक्षः कर्णे । "ह्रीं ऊं अर्घीशाय नमः"—वामकर्णे । "ह्रीं ऋं भारभूतीशाय नमः"—दक्षः नासायां । "ह्रीं ॠं अतिश्री-शाय नमः" —वामनासायां । "ह्रीं ऌं स्थाणूकेशाय नमः"—दक्षगण्डे । "ह्रीं ॡं हरेशाय नमः"—वामगण्डे । "ह्रीं एं भिण्डीशाय नमः"—ऊर्ध्व ओष्ठे । ह्रीं ऐं भौतिकेशाय नमः—अधरोष्ठे । ह्रीं ओं सद्योजातेशाय नमः—ऊर्ध्वदन्तपङ्क्तौ । ह्रीं औं अनुग्रहेशाय नमः—अधोदन्तपङ्क्तौ । ह्रीं अं अक्रूरेशाय नमः—ब्रह्म-रन्ध्रे । ह्रीं अः महासेनेशाय नमः—मुखे । इसी प्रकार ह्रीं और नमः के संपुट में कं क्रोधीशाय—दक्षबाहुमूले । खं चण्डेशाय—दक्षकर्पूरे । गं पञ्चतकाय—दक्ष-मणिबन्धे । घं शिवोत्तमेशाय—दक्षकराङ्गुलिमूले । ङं एकरुद्रेशाय—दक्षकरा-

ङ्गुल्यग्रे । चं कुर्मेशायवामबाहुमूले। छं एकनेत्रेशाय—वामकर्पूरे । जं चतुराननेशाय—वाममणिबन्धे—झं अजेशाय—वामकराङ्गुलिमूले । ञं सर्वेशाय—वामकराङ्गुल्यग्रे । टं सोमेशाय—दक्षोरुमूले । ठं लाङ्गलीशाय—दक्षजङ्घामूले । डं दारुकेशाय—दक्षपादमूलसन्धौ । ढं अर्धनारीश्वराय—दक्षपादाङ्गुलिमूले । णं उमाकान्तेशाय—दक्षपादाङ्गुल्यग्रे । तं आषाढीशाय—वामोरुमूले । थं दण्डीशाय—वामजङ्घामूले । दं अद्रीशाय—वामपादमूलसन्धौ । धं मीनेशाय—वामपादाङ्गुलिमूले । नं मेषेशाय—वामपादांगुल्यग्रे । पं लोहितेशाय—दक्षपार्श्वे । फं शिखीशाय—वामपार्श्वे । बं छगलण्डेशाय—पृष्ठे । भं द्विरण्डेशाय—नाभौ । मं महाकालेशाय—उदरे । यं वालीशाय—वक्षे । रं भुजङ्गेशाय—दक्षस्कन्धे । लं पिनाकीशाय—ककुस्थाने । वं खड्गीशाय—वामस्कन्धे । शं वकेशाय—हृदयादिदक्षहस्ते । षं श्वेतेशाय—हृदयादिवामहस्ते । सं भृग्वीशाय—हृदयादि दक्षपादे । हं नकुलीशाय हृदयादिवामपादे । लं शिवेशाय—हृदयादि उदरे । क्षं सम्वर्तकेशाय—हृदयादिमुखे ।

२. ग्रहन्यास :—

शरीर के विभिन्न अङ्गों में मन्त्र द्वारा ग्रहों की स्थापना करना ग्रहन्यास है—"ह्रीं अं आं··· ·····अं अः रक्तवर्णसूर्याय नमः"—हृदये । "ह्रीं यं रं लं वं शुक्लवर्णसोमाय नमः"—भ्रूमध्ये। "ह्रीं कं······ङं लोहितवर्णमङ्गलाय नमः"—नेत्रत्रये । "ह्रीं चं······ञं श्यामवर्णबुधाय नमः"—हृन्मण्डले । "ह्रीं टं······णं पीतवर्णवृहस्पतये नमः"—कण्ठ कूपे । "ह्रीं तं······नं पाण्डुवर्णशुक्राय नमः"—गलदेशे । "ह्रीं पं······मं शनैश्चराय नमः"—नाभौ । "ह्रीं लं क्षं धूम्रवर्णकेतवे नमः"—गुह्ये । "ह्रीं शं षं सं हं धूम्रवर्णराहवे नमः"—वदने ।

३. लोकपालन्यास :—

मस्तक के आठों दिशाओं में इन्द्रादि अष्टदेवों का न्यास करना चाहिये—

"ह्रीं अं आं कं······ङं इन्द्राय नमः" । "ह्रीं इं ईं चं······ञं अग्नये नमः" । "ह्रीं उं ऊं टं······णं यमाय नमः" । "ह्रीं ऋं ॠं तं··· · नं नैऋताय नमः" । "ह्रीं लृं लॄं पं ········मं वरुणाय नमः" । "ह्रीं एं ऐं यं ·····वं वायवं नमः" । "ह्रीं ओं औं शं·········हं कुबेराय नमः" । "ह्रीं अः लं क्षं ईशानाय नमः" । "ह्रीं अनन्ताय नमः"—अधोदेशे । "ह्रीं ब्राह्मणे नमः"—ऊर्ध्वदेशे ।

४. शिवशक्तिन्यास :—

बीजमन्त्र के साथ षट्चक्रों की मातृकाओं, शक्तियों और देवताओं का न्यास षट्चक्रों में किया जाता है—

"ह्रीं, वं······सं डाकिनीसहितब्रह्मणे नमः"—मूलाधारे । "ह्रीं बं भं मं

यं रं लं राकिणीसहितविष्णवे नमः"—स्वाधिष्ठाने। "ह्रीं डं ढं णं तं·········फं लाकिनीसहितरुद्राय नमः।"—मणिपूरे। "ह्रीं कं······ठं काकिनीसहितईश्वराय नमः"—अनाहते। "ह्रीं अं·········अः शाकिनीसहितसदाशिवाय नमः"—विशुद्धे। "ह्रीं हं क्षं हाकिनीसहितपरशिवाय नमः"—आज्ञाचक्रे।

५. तारादिन्यास :—

ब्रह्मरन्ध्र और ललाट के साथ षट्चक्रों के स्थानों में बीजमन्त्र के साथ सभी मातृकाओं द्वारा न्यास किया जाता है—

"ह्रीं अं·········अः तारायै नमः"—ब्रह्मरन्ध्रे। "ह्रीं कं·········ङं उग्रायै नमः"—ललाटे। ह्रीं चं······ज महोग्रायै नमः"—भ्रूमध्ये। "ह्रीं टं··· णं वज्रायै नमः"—कण्ठगह्वरे। "ह्रीं तं······नं काल्यै नमः"—हृदये। "ह्रीं पं·········मं सरस्वत्यै नमः"—नाभिदेशे। ह्रीं यं·····वं कामेश्वर्यै नमः"—लिङ्गे। "ह्रीं शं······हं लं क्षं चामुण्डायै नमः"—मूलाधारे।

६. पीठन्यास :—

शरीर के विभिन्न पीठ रूप अवयवों में न्यास किया जाता है—

"ह्रीं अं आं कं······ङं कामरूपपीठाय नमः"—मूलाधारे। "ह्रीं इं ईं चं····· ञं जालन्धरपीठाय नमः"—हृदि। ह्रीं उं ऊं टं······णं पूर्णगिरिपीठाय नमः"—ललाटे। "ह्रीं ऋं ॠं तं····· नं उड्डीयानपीठाय नमः"—ललाटोर्ध्वे। "ह्रीं ऌं ॡं पं······मं वाराणसीपीठाय नमः"—भ्रूवोर्मध्ये। ह्रीं एं ऐं यं····· वं ज्वलन्तीपीठाय नमः"—लोचनत्रये।" ह्रीं ओं औं रां हं मायावतीपीठाय नमः"—मुखवृत्ते। "ह्रीं अः लं क्षं मधुपुरीपीठाय नमः"—कण्ठे। "ह्रीं अयोध्यापीठाय नमः"—नाभिदेशे। "ह्रीं कांचीपीठाय नमः"— कटयां।

३. भूतशुद्धि :—

रुद्रयामल उत्तरतन्त्र (६२ वें पटल) में शाकिनीपूजा और शाकिनीध्यान के प्रसङ्ग में भूतशुद्धि पर अति संक्षिप्त चर्चा की गयी है। शाकिनी, कण्ठ पद्म या विशुद्ध चक्र की अधिष्ठातृ शक्ति है। शाकिनी के स्वरूप का ध्यान करने के बाद भूतशुद्धि को सम्पन्न करने की बात कही गयी है।[1] भूतशुद्धि के द्वारा आकाशगामिनी सिद्धि प्राप्त होती है,[2] क्योंकि विशुद्ध चक्र का तत्त्व आकाश है।[3] भूत शुद्धि की सामान्य पद्धति यह है कि सर्व प्रथम मूलाधार चक्र में स्थित कुण्डलिनी के साथ जीव को संयुक्त करे और तब सुषुम्णा नाड़ी के द्वारा तत्रस्थ चक्रों का

१. रुद्रयामल उ०त०, ६२/३६।
२. वही, ६२/३७।
३. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १०७।

क्रमशः भेदन करते हुये जीवात्मा को सहस्रार में स्थित परम शिव (परमात्मा के साथ संयोजन करना चाहिये। यह प्रक्रिया प्राणायाम के द्वारा सम्पन्न की जाती है। भूतशुद्धि की प्रक्रिया के क्रम में शास्त्रों में थोड़ा सा अन्तर है। रुद्रयामल में मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी-जागरण के बाद मणिपूर चक्र के बीजमन्त्र "रं" के द्वारा पाप पुरुष (पुरुष के विकारों) को भस्मसात् करने की बात कही गई है। इसके बाद साधक अनाहत चक्र के बीज मन्त्र "यं" के द्वारा देह को वायु से आपूरित करे तथा शरीर का शोधन करे। तत्पश्चात् स्वाधिष्ठान चक्र स्थित वरुण बीज "वं" के द्वारा (ललाटस्थ चन्द्रमा से टपकने वाले) अमृत से नूतन शरीर की रचना करे। इन सब क्रियाओं के पूर्व एक लय भावना की जानी चाहिए—पञ्चभूत, पञ्चतंमात्रायें, पञ्च ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, अन्तःकरण आदि क्रमशः चक्रों में विलीन हो रहे हैं। विलय की क्रिया का पर्यवसान विशुद्ध चक्र में किया जाना चाहिये। वहीं शाकिनी के समीप जीव की अवस्थिति की अनुभूति होनी चाहिये।[1] विलय-प्रक्रिया के क्रमशः होने का एक विशेष स्वरूप है। मूलाधार चक्र का तत्त्व-पृथिवी, तन्मात्रा गन्ध, ज्ञानेन्द्रिय-घ्राण और कर्मेन्द्रिय-पायु है। स्वाधिष्ठान चक्र का तत्त्व—अप्, तन्मात्रा-रस, ज्ञानेन्द्रिय-रसना और कर्मेन्द्रिय लिङ्ग है। मणिपूर चक्र का तत्त्व—अग्नि, तन्मात्रा-रूप, ज्ञानेन्द्रिय चक्षु और कर्मेन्द्रिय-पाद है। अनाहत चक्र तत्त्व—वायु, तन्मात्रा स्पर्श, ज्ञानेन्द्रिय त्वक्, कर्मेन्द्रिय हस्त है। विशुद्ध चक्र का तत्त्व—आकाश, तन्मात्रा-शब्द, ज्ञानेन्द्रिय-श्रोत्र तथा कर्मेन्द्रिय-वाक् है। आज्ञा चक्र का लोक-तपः, तन्मात्रा, ज्ञानेन्द्रिय तथा कर्मेन्द्रिय-मनादि अन्तःकरण हैं। लय क्रम में साधक यह भावना करे कि मूलाधार के सभी अवयव स्वाधिष्ठान में, स्वाधिष्ठान चक्र के सभी अवयव मणिपूर में, मणिपूर के सभी अवयव अनाहत में, अनाहत के सभी अवयव विशुद्ध में तथा विशुद्ध चक्र के सभी अवयव आज्ञा चक्र में और आज्ञा चक्र के अवयव सहस्रार में विलिन हो रहे हैं। रुद्रयामल में यह लय प्रक्रिया विशुद्ध चक्रतक कही गयी है।[2] विशुद्ध चक्र में त्रिलोकी ईशान, पञ्चवक्त्र, त्रिलोचन, शाकिनीश, सदाशिव का ध्यान करना चाहिये।[3] चक्र-भेदन के समय तत्रस्थ मातृकामय मन्त्रों की भावना अनिवार्य है। यहाँ शिव का शक्ति के साथ संयोजन का अनुभव करते हुए मणि के ध्यान के धूम्र सदृश महाकाश को तेज से आवृत हुआ ध्यान करना चाहिये।[4]

१. रुद्रयामल उ०त०, ६२/३८, ३९, ४०।
२. वही, ६२/३८।
३. वही, ६२/४१।
४. वही, ६२/४२-४३।

कुण्डलिनी-जागरण के विभिन्न स्तर

महाशक्ति के जागरण की विभिन्न पृष्ठभूमियों पर चर्चा के बाद जागरण के विभिन्न स्तरों पर विचार करना आवश्यक है। जागरण की विभिन्न भूमियाँ ही सोपान हैं, जिन्हें षट्चक्रों के नाम से कहा जा सकता है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा आदि षट्चक्र तथा सहस्रार में बिन्दु-विसर्ग की साधना ये ही महाशक्ति के जागरण के सोपान हैं। कुछ योगी इस साधना में मूलाधार से प्रारम्भ करके सहस्रार तक का क्रम अपनाते हैं, यह आरोह-क्रम है और कुछ साधक आज्ञा चक्र से प्रारम्भ करके क्रमशः मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और बिन्दु-विसर्ग की साधना-क्रम निर्दिष्ट करते हैं[1] यह अवरोह-क्रम है।

इस ग्रन्थ में प्राणायाम की पद्धति के अन्तर्गत प्राणायाम के बाद सर्वप्रथम आज्ञा चक्र के ध्यान की चर्चा की गयी है, इससे लगता है कि यह शास्त्र चक्रावरोहण क्रम की साधना को पुष्ट करता है।[2] इसके अतिरिक्त ६० वें पटल में कण्ठपद्मादिभेद विज्ञान के प्रकरण में भी आज्ञाचक्र की पूर्वता पुष्टि हुई है।[3] आज्ञाचक्र से साधना को प्रारम्भ करने का एक और महत्वपूर्ण प्रयोजन है। आज्ञाचक्र को इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा का सन्धि-स्थल कहा जाता है। ये तीनों नाड़ियाँ गङ्गा, यमुना और सरस्वती की प्रतीक हैं। इसलिये आज्ञा चक्रस्थल को "तीर्थराज" कहा जाता है।[4] ऐसी मान्यता है कि हर १२ वर्ष के बाद महाकुम्भ के अवसर पर त्रिवेणी के संगम पर सिद्ध योगी जन जाकर संगम की अमृतमयी धारा में स्थान करके अमरत्व या पुण्य लाभ करते हैं।[5] उसी प्रकार योग-जगत् में भी यह प्रसिद्ध है कि इड़ादि तीन नाड़ियों के प्रयोग स्वरूप आज्ञाचक्र के ध्यान से साधक का मन पवित्र होता है।[6] वह सभी पापों से विनिर्मुक्त होकर सिद्ध हो

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० २२।

२. रुद्रयामल उ०त०, १७/१०२-१०५।

३. वही, ६०/३०।

४. इड़ा च भारती गङ्गा पिङ्गला यमुना मता।
इड़ापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्णा च सरस्वती॥
त्रिवेणी संगमों यत्र तीर्थराज स उच्यते।
त्रिवेणी संगमे वीरश्चालयेत्तान् पुनः पुनः॥—वही, २५/४५-४६।

५. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० २२।

६. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० २४।

जाता है[1] तथा सत्त्व लाभ करके निर्विघ्न रूप से योग में प्रविष्ट होता है और महाशक्ति के जागरण के समय उद्भूत संस्कार को सहने में साधक समर्थ हो पाता है।[2] आज्ञाचक्र की साधना के प्रारूप के विषय में षट्चक्र भेदन के प्रसङ्ग में चर्चा की जायेगी।

प्रकृत ग्रन्थ में आज्ञाचक्र के प्रारम्भिक ध्यान के सम्बन्ध में लिखा है कि आज्ञाचक्र के दल में समाधिस्थ चित्त के द्वारा अथर्वयोगिनी का ध्यान करना चाहिए। इसके बाद चतुर्दल (मूलाधार) में चित्त एकाग्र करना चाहिए। तत्पश्चात् चक्रों का क्रमशः जागरण करते हुए सहस्रार में नित्यानन्दस्वरूप जगदीश्वर विष्णु का दर्शन करना चाहिए।[3] आज्ञाचक्र के दो दलों के अन्दर की ओर तीर्थराज-स्थल (अधोमुख त्रिकोण) एक वृत्त से घिरा हुआ है। वह ज्योतिचक्र है, जहाँ आज्ञाचक्र का शोधन किया जाता है। आज्ञाचक्र का शोधन अश्विनी मुद्रा द्वारा किया जाता है जिसका वर्णन हम आज्ञा चक्र की साधना में करेंगे। साधक जिस प्रकार सूक्ष्म दृष्टि से आज्ञाचक्र के दो दलों को देखता है, उसी प्रकार समाधि के तीन धर्मों शून्य, चैतन्य और आनन्द में से प्रथम धर्म शून्य के प्रतीक-स्वरूप ज्योति चक्र या वृत्त[4] के मध्य में (त्रिकोण के ऊपर[5] अर्धचन्द्र के भी ऊपर) योग मार्ग द्वारा उल्लसित या विलसित (मकार स्वरूप) विन्दु[6] का दर्शन करता है तथा ब्रह्म ज्ञानी होकर कालान्तर में सिद्धि प्राप्त करता है। कौल मार्ग को अपना कर साधक को कोटि सूर्य की ज्वालाओं की माला से विभूषित महाविद्या शक्ति के स्वरूप का ध्यान करना चाहिए। इस प्रक्रिया के बिना शक्ति का साक्षात्कार नहीं हो सकता है।[7]

(क) सुषुम्णा में सुखपूर्वक वायु का प्रवेश :—

भूत शुद्धि के बाद और महाशक्ति की जागरण-प्रक्रिया पर विचार करने के पूर्व कुछ महत्वपूर्ण बातें और कहनी हैं। भूत शुद्धि के बाद ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रार) में जीवात्मा का परमात्मा से ऐक्य करने के बाद सुषुम्णा में सुख पूर्वक वायु का

---

१. रुद्रयामल उ० त०, २५/४७।
२. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० २४।
३. रुद्रयामल उ० त०, पृ० २७/१०२-१०३।
४, तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० २६।
५. रुद्रयामल उ० त०, १७/१०४।
६. षट्चक्र निरूपणम्, श्लोक ३५।
७. रुद्रयामल उ० त०, १७/१०५-१०६।

प्रवेश कराना चाहिये ।[1] इसका सविस्तार वर्णन हठयोग प्रदीपिका में किया गया है । इसलिये इस प्रक्रिया का ज्ञान कर लेना समीचीन प्रतीत हो रहा है—

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥
मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥[2]

अर्थात् विधि के अनुसार प्राणायाम के संयम से नाड़ीचक्र का शोधन हो जाने पर प्राण वायु, सुषुम्णा के मुख का भेदन कर उसमें सुख पूर्वक प्रविष्ट होता है । जब प्राण वायु सुषुम्णा के मध्य गतिशील होती है, मन में स्थैर्य उत्पन्न होता है और मन के स्थिर होने पर उन्मनी अवस्था होती है । इसलिये साधक को विधिपूर्वक प्राणायाम का अभ्यास करके नाड़ी का शोधन कर लेना चाहिए । सुषुम्णा में वायु-गमन होने पर मन की चञ्चलता समाप्त हो जाती है । मन की दृढ़ता उन्मनी अवस्था को जन्म देती है और खेचरी मुद्रा से उन्मनी-अवस्था का प्रादुर्भाव होता है । मन के व्यापार जहाँ प्रविलय को प्राप्त हो जायँ वहीं उन्मनी-अवस्था होती है—

उन्मना तु सा विज्ञेया मनो यत्र न विद्यते ।[3]

वस्तुतः मन की स्थिरता की पराकाष्ठा ही उन्मना को जन्म देती है । भास्कर राय के शब्दों में भी यही बात स्पष्ट होती है—

…रूपान्तरं प्राप्तस्यैव मनसो धृतिविषयतेत्यतु उत्क्रान्तमनस्कत्वादुन्मना ।[4]

उन्मनी या उन्मना दशा की प्राप्ति की प्रक्रिया का वर्णन शाण्डिल्योपनिषद् में भी किया गया है—

तारं ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमय्य भ्रुवौ ।
पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात् ॥
तस्मात् खेचरी मुद्रामभ्यसेत् । ततोन्मनी भवति ॥[5]

अर्थात् सर्वप्रथम किसी ज्योति पर नेत्र की पुतली को संयुक्त करके त्राटक (या त्रोटक) का अभ्यास करना चाहिये और भौहों को थोड़ा सा ऊपर रखना

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ६०-२६ ।
२. हठयोग प्रदीपिका, २/४१-४२ ।
३. विरूपाक्ष पञ्चाशिका, ४/४४ (टीका) ।
४. वरिवस्यारहस्यम्, पृ० १६ ।
५. हठयोग प्रदीपिका, पृ० ७७ पर उद्धृत ।

चाहिये। यह पूर्वाभ्यास का मार्ग है। इससे क्षण मर में उन्मनी-दशा की उपलब्धि होती है। इसलिये त्राटक के साथ-साथ खेचरी मुद्रा का अभ्यास करें, तभी उन्मनी अवस्था की स्थिति होती है। मन के स्थिर हो जाने पर प्राणवायु स्थिर होता है और वायु के स्थिर हो जाने पर वीर्य स्थिर होता है तथा वीर्य के स्थिर हो जाने पर शरीर में सर्वथा बल स्थिर हो जाता है।[1] प्राणवायु के सुषुम्णावाही मनोन्मनी की अवस्था सिद्ध होती है। प्राणवायु को जीतने वाला मन को भी जीत लेता है और मन को जीतने वाला प्राणवायु को जीतने वाला होता है।[2]

प्राणवायु और मन में एक के लीन हो जाने पर दूसरे के विलीन होने की स्थिति होती है।

सुषुम्णा में सुख पूर्वक वायु का प्रवेश प्राणायाम में "कुम्भक" के द्वारा सम्पन्न होता है। विशेषकर यह अभ्यास आज्ञाचक्र की साधना में अश्विनी मुद्रा तथा मूलाधार की साधना में मण्डूकी क्रिया के द्वारा सफल किया जाता है। अश्विनी मुद्रा तथा मण्डूकी क्रिया का स्पष्ट स्वरूप हम आज्ञाचक्र और मूलाधार चक्र की साधना (जागरण) में बताने का प्रयास करेंगे। सुषुम्णा के मुख का भेदन करके उसमें प्राणवायु का प्रवेश (गमण) कराना कुण्डलिनी-जागरण का पूर्वाभ्यास है। बिना इस अभ्यास के शक्ति का जागरण असम्भव है और यह सुषुम्णा में वायु का प्रवेश भी बिना आज्ञाचक्र और मूलाधारचक्र की साधना के सम्भव नहीं है तथा इस साधना में भी दो क्रियाओं का (अश्विनी और मण्डूकी) पूर्ण अभ्यास अपरिहार्य है। ये सब शक्ति-जागरण की पृष्ठ भूमियाँ हैं। विभिन्न प्रकार के कुम्भक की विधियों को जानने वाले साधक ही सुषुम्णा में वायु के प्रवेश के अभ्यस्त होकर उन्मनी की सिद्धि के लिये अनेक प्रकार के प्राणायाम करते रहते हैं क्योंकि उन्हीं से अद्भुत शक्ति की उपलब्धि होती है। सुषुम्णा में वायु का प्रवेश होकर जब वायु ऊर्ध्वगामी होती है, तो आज्ञा से ऊपर बिन्दु से भी ऊर्ध्व (अर्धचन्द्र, रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिका, समना के बाद) उन्मना की अवस्थिति होती है। इसके बाद महाबिन्दु की अवस्था होती है।[3] इस प्रकार वायु पर नियन्त्रण करने वाला साधक जितेन्द्रिय, मिताहारी, अल्पनिन्द्रा वाला, तेजस्वी, बलवान और योगविद्या में सिद्ध हो जाता है। वह अकाल मृत्यु

---

१. हठयोग प्रदीपिका, ४/२८।

२. वही, ४/२०-२१।

३. वरिवस्यारहस्यम्, १/२२-२६।

की भय से मुक्त होकर दीर्घ आयु वाला होता है।[1]

सुषुम्णा में प्राणवायु का प्रवेश हो जाने पर और अन्त:करण के देशकाल-वस्तु-ज्ञान से शून्य ब्रह्म में पहुँच जाने पर योगी प्रारब्ध रहित सभी कर्मों को निर्मूल कर देता है।[2] अति संक्षिप्त में यदि अश्विनी मुद्रा और मण्डूकी क्रिया के विषय में हम कहना चाहें तो कह सकते हैं कि सिद्धासन में बैठकर दृष्टि को नासिकाग्र पर ध्यान एकाग्र करके श्वास अन्दर की ओर लेने के साथ जनेन्द्रिय मूल (कन्द) का संकुचन और श्वास के छोड़ने के साथ उस स्थान का शिथिलीकरण किया जाना "अश्विनी मुद्रा" है। यह आज्ञाचक्र की अति संक्षिप्त साधना है। इसके अतिरिक्त वज्रासन में बैठकर अपनी गोद में परस्पर आबद्ध अगुलियों वाली हथेलियों को उत्तान भाव से नाभि के नीचे रख कर कभी बन्द और कभी किंचित् उन्मीलित आखों से नासिकाग्र पर मन को एकाग्र करना "मण्डूकी क्रिया" है। मह मूलाधारचक्र की साधना है।

महाशक्ति-जागरण के प्रसङ्ग में कुण्डलिनी-गमन-विज्ञान के प्रकरण के अन्तर्गत अति संक्षेप में ब्रह्मरन्ध्र में जीव और शिव के ऐक्य-भावना रूप भूत शुद्धि के बाद षट्चक्रों के भेदन के मात्र क्रम पर चर्चा की गयी है।[3] सुषुम्णा-मुख पर कन्द स्थान में या कर्णिका-स्थान में चतुर्दल (मूलाधारस्थ) को अवस्थिति है। चतुर्दल के अन्त में अर्थात् मध्य के त्रिकोण के स्वयम्भू लिङ्ग पर वह महाशक्ति कुण्डलिनी विराजमान है। साधक को उसी का आश्रय ग्रहण करना चाहिए। यत्नपूर्वक अर्थात् नाना प्रकार की यौगिक क्रियाओं द्वारा उसमें क्षोभन करना चाहिये जिससे वह ऊर्ध्वमुखी हो सके। ऐसा करने वाला सिद्ध रूप हो जाता है। इस चक्र के बाद षट्दल वाले स्वाधिष्ठानचक्र की साधना करनी चाहिये। यहाँ पर मूलाधारस्थ देवताओं के साथ कुण्डलिनी का प्रवेश कराना चाहिये। यह राकिणी शक्ति का स्थान है। इसके बाद स्वाधिष्ठानचक्र की देवी और देवता तथा कुण्डलिनी को साथ-साथ मणिपूरचक्र की ओर प्रयाण कराना चाहिये। इसी क्रम से हृत्पद्म (अनाहतचक्र) तथा आगे की ओर कण्ठपद्म (सोलह दलो वाले विशुद्ध चक्रं) की ओर कुण्डलिनी का गमन करना चाहिये।

(ख) षट्चक्र ध्यान :—

शरीर के विभिन्न ग्रन्थि-स्थलों पर योगियों ने चक्रों की कल्पना की है।

---

१. ब्राह्मणोपनिषद्।

२. हठयोगप्रदीपिका, ४/१२।

३. रुद्रयामल उ० त०, ६०/२७-२९।

जो जीवात्मा का परमात्मा में विलीन होने के साधन किं वा मोक्ष के द्वार हैं। इन चक्रों की संख्या ६ है, जिन्हें क्रमशः मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा चक्र कहते हैं। इन चक्रों से होकर ही महाशक्ति कुण्डलिनी का सहस्रार में गमन सम्भव होता है। ये सारे चक्र सुषुम्णा के मार्ग में स्थित हैं। व्यक्ति के बायीं ओर से इड़ा और दाहिनी ओर से पिङ्गला नाड़ी सुषुम्णा द्वार से होकर परस्पर एक दूसरे को काटती हुई आगे बढ़ती है। जहाँ ये नाड़ियाँ एक दूसरे को काटती है, वे ही चक्रस्थल हैं। इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा—ये तीनों नाड़ियाँ भ्रूमध्य में मिलती हैं, जहाँ आज्ञाचक्र की संरचना करती है। यही योगियों का "तीर्थराज" है। साधना-मार्ग के योगी सर्वप्रथम यहीं पर ध्यान (स्नान) करके पवित्र होकर साधना पथ पर अग्रेषर होते हैं। अब हम षट्चक्रों की स्थिति, रचना, मातृका, बीजमन्त्र, दल, देवी, देवता, तत्त्व, ज्ञानेन्द्रियों, कर्मन्द्रियों पर अति संक्षिप्त में चर्चा करना चाहते हैं।

(१) मूलाधारचक्र

मेरूदण्ड (पीठ की रीढ़) के मध्य चन्द्र-सूर्य-अग्नि स्वरूपा (वाईं ओर) इड़ा (दाहिनी ओर) पिङ्गला और बीच में सुषुम्णा की कल्पना की गयी है। यह सुषुम्णा कन्द-स्थान के मध्य से सिर की ओर प्रसरित है। इसके अन्दर वज्रा नाड़ी है। उसके भी मध्य चित्रा या चित्रिणी नाड़ी है। चित्रिणी के भी मध्य में उनका प्रवाह-साधन रूप ब्रह्म नाड़ी है। यह मुनियों के मन में विलसित होती है। इसका मुख ब्रह्म-द्वार है। यह सुषुम्णा का मुख तथा अमृत-धारामय प्रदेश का प्रवेश स्थल है। यही मूलाधारचक्र है। यह शरीर के अवयव की दृष्टि से गुदा-द्वार के ऊर्ध्व तथा जनेन्द्रिय के नीचे स्थित है। यह स्थान कन्द कहलाता है। मूलाधार में रक्त वर्ण के चार दल हैं जिन पर दक्षिणावर्त मार्ग से "वं शं षं सं" ये चार स्वर्णिम मातृकायें हैं।[1] आधारपद्म की कर्णिका के मध्य एक चतुष्कोण है जिसे "धरामण्डल" कहते हैं, जो आठ शूलों से आवृत है। इसके मध्य धरा बीज "लं" है, जो चार भुजाओं वाला माना जाता है तथा जो ऐरावत पर आसीन है। धरा बीज "लं" के बिन्दु (अनुस्वार) में चतुर्मुख ब्रह्मा विराज-मान है, जिनकी चार भुजायें, दण्ड, कमण्डलु, रुद्राक्ष और अभय मुद्रा से विभूषित हैं। कर्णिका में एक और रक्ताभ कमल है, जिस पर शूल, खट्वांग, खड्ग और चषक से युक्त चार भुजाओं वाली अधिष्ठातृ देवी डाकिनी विराजमान हैं। कर्णिका के ही मध्य में विद्युत्प्रभावत् "त्रैपुर" नामक त्रिकोण है, जिसके अन्दर कामरूप पीठ, काम वायु और काम बीज "क्लीं" है। इसी के थोड़ा सा ऊपर

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, १-४।

स्वयम्भूलिङ्ग है, जिसका वर्ण श्याम है। इसी को कुण्डलिनी चारों ओर से साढ़े तीन वलय आवेष्टित किये हैं।[1] इसके ऊपर "चित् कला" विराजमान है।

(२) स्वाधिष्ठान चक्र

लिङ्गमूल में ६ दलों वाला यह चक्र सिन्दूरी वर्ण का है। इसके ६ दलों में दक्षिणावर्त में "बं भं मं यं रं लं" मातृकायें हैं। कर्णिका के मध्य में आठ दल श्वेतवर्ण वाला जल मण्डल है, जिसमें अर्धचन्द्र विराजित है। इसके बीच में वरुण बीज "वं" है, जो मकर पर अधिष्ठित है।[2] बीज की गोद में (बिन्दु या अनुस्वार में) गरुणाधिरूढ़ विष्णु है, जो अपनी चार भुजाओं में शंख, गदा, चक्र और पद्म धारण किये हैं तथा जो अपने गले में वनमाला तथा वक्षस्थल पर श्रीवत्स का चिह्न और कौस्तुभमणि से शोभन लग रहे हैं। कर्णिका के अन्दर विष्णु के समीप रक्त कमल पर श्यामवर्णा राकिणी शक्ति अधिष्ठित है, जिनके चार हाथों में शूल, अब्ज, डमरू तथा टंक सुशोभित है। इस शक्ति के तीन नेत्र हैं तथा उनकी नासिका से रक्त की धारा प्रवाहित होती रहती है।[3]

(३) मणिपूरचक्र

नाभि-मूल में १० दलों से युक्त कृष्ण मेघ सदृश वर्ण वाले इस चक्र के दलों पर दक्षिणावर्त्त क्रम में डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं दस मातृकायें हैं, जो चमकते नील वर्ण वाली हैं। कर्णिका के मध्य में रक्त वर्ण वाला अग्नि मण्डल है, जो त्रिकोण है, तथा जिसकी तीनों भुजाओं पर स्वस्तिक चिह्न है। इस त्रिकोण के बीच में अग्नि बीज "रं" है जो मेषाधिरूढ़ है, तथा जिसकी चार भुजाओं में से दो में बज्र और शक्ति अस्त्र है, तथा अन्य दो हाथ वर और अभय मुद्राओं वाले है। वह्निबीज "रं" की गोद (बिन्दु या अनुस्वार) में रक्ताभ रूद्र वृषभारूढ़ है, जो त्रिनेत्र और भस्मालिप्त अङ्ग वाले हैं। रुद्र के समीप में कर्णिका के अन्दर रक्त कमल पर शक्ति लाकिनी विराजमान है। वह श्यामा है, उनके तीन मुख तीन-तीन नेत्रों से युक्त है। उनकी चार भुजायें हैं, दो में वज्र और शक्ति नामक अस्त्र है तथा दो हाथ वर और अभय मुद्राओं से युक्त हैं।[4]

(४) अनाहतचक्र

यह चक्र बन्धूक पुष्प के रङ्ग का है। इसके १२ दलों में "कं खं गं घं ङं

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, ५-१० ।

२. वही, श्लोक, १४-१५ ।

३. वली, श्लोक, १६-१७ ।

४. वही, श्लोक, १९-२१ ।

चं छं जं झं षं टं ठं" वर्ण हैं। कर्णिका के मध्य में धूम्र सदृश षट्कोणीय वायु-मण्डल है।[1] इसके मध्य में (ऊपर) दशकोटि विद्युत्प्रभायुक्त वाले त्रिकोण से युक्त सूर्य मण्डल है, जिसके मध्य धूमावलि से धूसरित वायु बीज "यं" है, जो कृष्ण मृग पर अधिरूढ़ है। यह बीज ४ हाथों वाला है तथा अंकुश से युक्त है। वायु बीज "सं" के बिन्दु (अनुस्वार) में हंस के समान त्रिनेत्री ईश है जिनके दो हाथ अभय और वर मुद्राओं वाले हैं।[2] कर्णिका के अन्दर ईश के बगल रक्ताभ कमल पर त्रिनेत्री देवी काकिनी अधिष्ठित है जिनके चार हाथ-पाश, कमल, वर और अभय मुद्राओं से युक्त है। वह कङ्काल माला धारण किये हैं।[3] त्रिकोण के मध्य में बाण लिङ्ग नाम से "शिव" विराजमान हैं, जिसके ऊपर बिन्दु युक्त अर्धचन्द्र विराजमान है।

५. विशुद्ध चक्र

धूम्र-आभासदृश कण्ठस्थानीय इस चक्र के १६ दलों में "अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः" रक्त वर्ण के १६ स्वर विराजमान हैं। कर्णिका में वृत्ताकार श्वेत वर्ण का नभमण्डल है। इसके अन्दर पूर्ण चन्द्रमण्डल है और इसके ऊपरी भाग में श्वेत वर्ण वाला आकाश बीज "हं" ऐरावत पर अधिरूढ़ है और जिसके चार हाथ, पाश, अङ्कुश, वर और अभय मुद्राओं से सुशोभित हैं। "हं" बीज मन्त्र के बिन्दु (अनुस्वार) में वृषभ के पीठ पर सिद्धासन के ऊपर अर्धनारीश्वर के रूप में सदाशिव विराजमान हैं, जिनका अर्धशरीर हिमवत् तथा अर्धशरीर सुवर्णाभ है। वे पञ्च मुख तथा दश भुजाओं से युक्त हैं।[4]

इनकी दश भुजायें शूल, टंक, कृपाण, वज्र, दहन (आग्नेयास्त्र), सर्प, घण्टा, अङ्कुश, पाश और अभय मुद्रा से युक्त हैं। वह बाघाम्बर तथा भस्म-धूसरित है और गले में सर्पों की माला धारण किये हैं। उनके मस्तक पर सुधावर्षी चन्द्रमा सुशोभित है। कर्णिका के अन्दर के चन्द्र मण्डल में धवल वर्ण वाली देवी शाकिनी अस्थि पर अधिष्ठित हैं, जो चार भुजाओं, पञ्च मुख तथा तीन नेत्र से युक्त है, और जिनकी भुजाओं में शर, चाप, पाश और अङ्कुश विराजमान हैं।[5]

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, २२।
२. वही, श्लोक, २३।
३. वही, श्लोक, २४।
४. वही, श्लोक, २८-२९।
५. वही, श्लोक, ३०।

(६) आज्ञाचक्र

यह चक्र-भ्रूमध्य-स्थानीय है। इनके दो श्वेत दलों में "हं" और क्षं वर्ण हैं। कर्णिका में हाकिनी शक्ति विराजमान है जिसके ६ मुख हैं और प्रत्येक के तीन नेत्र है तथा इस शक्ति की ६ भुजायें हैं और यह शक्ति शुक्ल वर्ण के कमल पर अधिष्ठित है। इसकी भुजायें वर, अभय मुद्रा, रुद्राक्षमाला, मनुष्य-कपाल, डमरू और पुस्तक से सुशोभित हैं।[1] इस शक्ति के ऊपर कर्णिका के अन्दर के त्रिकोण के भीतर प्रकाशित इतर नामक शिवलिङ्ग है जिसके ऊपर प्रणव (ॐ) है। यही अग्निशिखा के समान अन्तरात्मा की अवस्थिति हैं।[2] बड़े त्रिकोण के अन्दर के प्रणव (ॐ) के ऊपर अर्धचन्द्राकाररूप बिन्दु से युक्त है। इसके ऊपर वक्राकृत नाद है, जो जलकण की अमृतधारा के समान दीप्ति वाला है।[3] आज्ञा-चक्र से लेकर ऊपर की ओर कुछ विशेष पद और अवस्थायें हैं, जो अति सूक्ष्म है। इस सन्दर्भ में षट्चक्र विवरण में बिन्दु, कला, निबोधिका, अर्धेन्दु, नाद, नादान्त, उन्मनी, विष्णुवक्त्र और ध्रुव मण्डल और शिव पद का क्रम निर्दिष्ट हैं।[4] भास्कर राय ने ध्यान के सूक्ष्म तीर्थों का क्रम इस प्रकार कहा है—आज्ञा चक्र, बिन्दु, अर्धचन्द्र रोधिनी, नाद, नादान्त शक्ति, व्यापिका, समना, उन्मनी और महा बिन्दु।[5] त्रिकोण में अवस्थित अन्तरात्मा चारों ओर अन्तरिक्ष में प्रकीर्ण होने वाली अपनी प्रकाश युक्त स्फुलिङ्ग से वेष्टित है तथा मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक के समस्त क्षेत्रो का प्रकाशक है। इसके ऊपर सूक्ष्म रूप मन और उसके ऊपर चन्द्रमण्डल के हंस की क्रोड में शक्ति सहित शिव की स्थिति हैं।[6]

(ग) सहस्रार :—

आज्ञाचक्र की साधना के बाद गुरु के चरण-कमलों की सेवा करके योगी महानाद का दर्शन करता है। यह वायु का लय-स्थान है। यहां शिव, वर और अभय भाव प्रदान करते हैं। इन सब के ऊपर जहाँ शंखिनी नाड़ी है विसर्ग स्थान के नीचे सहस्र-कमल-दल है।[7] इसे अकुल भी कहा जाता है। यह सहस्रार अधो-

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, ३२।

२. वही, श्लोक, ३३।

३. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, ३५।

४. षट्चक्रनिरूपणम् की श्लोक संख्या ३४ के विवरण में उद्धृत।

५. वरिवस्यारहस्यम्, प्रथमोऽशः, श्लोक, २२-२६।

६. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, ३८।

७. वही, श्लोक, ३९।

मुख है और यह पूर्ण चन्द्र से भी अधिक शुभ्र है। इसके तन्तु पुञ्ज तरुण रवि की कान्ति से रंजित हैं। सहस्रार का सम्पूर्ण वपु अकार से लकार पर्यन्त ५० वर्णों से विलसित है तथा केवलानन्दरूप है।[१] सहस्रार के अन्दर शशक विरहित स्फुरद् ज्योत्स्ना से युक्त सम्पूर्ण चन्द्र अवस्थित है, जो अमृत के समान स्निग्ध तथा शीतल है। चन्द्रमण्डल के अन्दर सतत विद्युत्प्रभावत् प्रकाशित त्रिकोण है और इस त्रिकोण के अन्दर सभी सुरों द्वारा गुप्त रूप से सेवित महाशून्य है।[२] यह शून्य मुक्ति की मुख्य जड़ है और जो अमा कला के साथ निर्वाण कला का आभासन करता है। यही परम शिव का पद है, वह सर्वात्मा है और रस तथा विरस का (शिव शक्ति योग सामरस्यरूप) ऐक्य है। वह अज्ञान और मोह रूप अन्धकार को नष्ट करने वाला सूर्य सदृश हंस है।[३] अमा-कला के अन्दर निर्वाण कला पर से भी परतर है जो केशाग्र के सहस्र भाग के समान सूक्ष्म है तथा अर्धचन्द्र के आकार की है। वह नित्य प्रबोध रूपा तथा सभी प्राणियों में व्याप्त है और एक साथ १२ सूर्य प्रभावाली है।[४] यही शिव का नित्य पद है, जो माया से रहित है तथा योगियों द्वारा गम्य है और नित्यानन्द नाम से प्रसिद्ध है। यह सकल सुखमय, शुद्ध ज्ञानमय, ब्रह्मरूप और हंसरूप है। यही विष्णु पद, आत्मज्ञान का स्थान तथा मुक्ति-पद भी कहा जाता है।[५]

(घ) बिन्दु-विसर्गचक्र :—

बिन्दु-विसर्ग एक अति सूक्ष्म चक्र है, जो विशुद्ध चक्र से सम्बद्ध माना जाता है।[६] बिन्दु का सामान्य अर्थ है बूंद (ड्राप) तथा अति सूक्ष्म नुकीला स्थान (पोइन्ट) यहाँ पर बिन्दु का अर्थ है—बूंद। बिन्दु-विसर्ग का अर्थ है—बूंद का प्रवाह। मस्तिष्क के अन्तःभाग में एक छोटा सा गर्त है, जो एक विशिष्ट स्राव युक्त है। इसे भौतिक शरीर में भी देखा जा सकता है। स्वामी सत्यानन्द जी ने इस स्राव का परिमाण १/४ चम्मच के द्रव (अधिक से अधिक दो या तीन बूंद) के बराबर बताया है।[७] इसी स्राव के मध्य में, झील के बीच टापू के समान एक

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक, ४०।

२. वही, श्लोक, ४१।

३. वही, श्लोक, ४२।

४. वही, श्लोक, ४७।

५. वही, श्लोक, ४९।

६. तन्त्र आफ कुण्डलिनी योग, पृ० ११०।

७. वही, पृ० १११।

बिन्दु के बराबर थोड़ा सा उभार है। खेचरी मुद्रा के द्वारा जब इस बूंद (बिन्दु) को प्रवाहशील बनाया जाता है तो यह बिन्दु-विसर्ग चक्र की साधना कहलाती है। इन बूंद का प्रवाह बिन्दु-विसर्ग चक्र है।

कुण्डलिनी-जागरण की साधना पद्धति

महाशक्ति कुण्डलिनी के स्वरूप और जागरण विज्ञान के विषय में दि सर्पेन्ट पावर (सर जौन उडरफ), तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग (स्वामी सत्यानन्द), कुण्डलिनी (पं० गोपीकृष्ण), दि मिस्ट्रीरियस कुण्डलिनी (वसन्त जी० रेले), पाथ टू हायर कान्सियसनैस, कुण्डलिनी—दि सैक्रेट ऑफ योग, कुण्ड-लिनी—दि बाइलोजिकल बेसेस ऑफ रिलिजन एण्ड जैनिएस, दि चक्राज (सी० डब्लू० लीडबेटर), कुण्डलिनी योगतत्त्व (दीवान गोकुल चन्द्र कपूर), तंत्र सार साधना (पं देवदत्त शास्त्री), तन्त्र विज्ञान (गोविन्द शास्त्री), भारतीय संस्कृति और साधना तथा तांत्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि (म० म० गोपीनाथ कविराज) आदि समालोचनात्मक ग्रन्थों तथा षट्चक्रनिरूपणम्, सौन्दर्यलहरी, चक्रकौमुदी (बदरी नाथ), हठयोगप्रदीपिका, गोरक्षसंहिता, घेरण्डसंहिता, गोरक्ष पद्धति आदि मूल ग्रन्थों में बहुत कुछ कहा जा चुका है और इस विषय में आज भी निरन्तर शोध गतिशील है। जम्मू में गोपी कृष्ण के निर्देशन में कुण्डलिनी फाउन्डेशन इसका प्रमाण है। इस विपय पर कई भागों में कार्य हो सकता है। इसलिये अपने शोध-विषय के छोटे से अध्याय में अधिक और मौलिक कुछ कह पाना पुनरावृत्ति मात्र होगी। परिणाम स्वरूप हम यहां पर महाशक्ति के जागरण में षट्चक्रों की प्रायौगिक साधना पर प्रकाश डालना चाह रहे हैं, क्योंकि महाशक्ति कुण्डलिनी मूलाधारचक्र से उत्थित होकर स्वाधिष्ठान, मणिपूर, जनाहत, विशुद्ध, आज्ञा चक्रों का भेदन करती हुई क्रमशः पृथिवी तत्त्व, जल तत्त्व, वायु तत्त्व, आकाश तत्त्व और चित्त तत्त्व (मन) को स्पर्श करती हुई सम्पूर्ण कुल-पथ (शक्ति-मार्ग) को पार करके सहस्रार पद्म में पति (परमात्मा या शिव) के साथ एकान्त में विहार करती है—[1]

महीं मूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं,
स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदिमरुतमाकाशमुपरि।
मनोऽपि भ्रूमध्ये सकलमपिभित्वा कुलपथं,
सहस्रारे पद्मे सहरहसिपत्या विहरसि॥

---

१. सौन्दर्य लहरी, श्लोक, ६।

जहाँ तक यौगिक विधि का प्रसङ्ग है, इसमें साधना-पद्धति के पाँच सोपान है—

(१) जन्म-जागरण, (२) मन्त्र-साधना, (३) तपस्या, (४) औषधि, (५) समाधि।[1]

(१) जन्म-जागरण

कुण्डलिनी-जागरण से सम्पन्न पितरों के बच्चों में जन्म से एक या दो चक्रों का जागरण स्वतः हुआ करता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बच्चा पूर्णरूपेण जागृत अवस्था में ही उत्पन्न होता है। आंशिक जागरण वाले शिशु को हम सन्त कहते हैं और पूर्ण जागरण की अनुभूति विशिष्ट शिशु को हम ईश पुत्र या (ईश्वर का अवतार) कह देते हैं। पौराणिक आख्यानों में भगवान् शुकदेव इसके अप्रतिम उदाहरण है। दिव्य परिस्थितियों में ही ऐसी आत्माओं का अवतरण होता है। इसके लिये हमें तन्त्र की सम्पूर्ण विधा पर विचार करना आवश्यक होगा। हमें यह जानना होगा कि स्थूल शरीर, संवेग शरीर, मानस शरीर, आत्म शरीर के प्रत्येक तन्तु कैसे रूपान्तरित होते हैं। यही रूपान्तरित तन्तु अवतारवाद को जन्म देते हैं।

(२) मन्त्र साधना

सारी आपत्तियों से रहित सरल, सहज, किन्तु विशेष शक्ति-सम्पन्न मन्त्र साधना है। यह मन्त्र योग है। इसके लिये किसी मन्त्र की एक हजार बार, एक लाख बार, एक करोड़ बार या निरन्तर अधिक से अधिक संख्या में जप करने से मस्तिष्क के प्रत्येक अवयव निर्मल हो जाते हैं। यह साधना पर्याप्त-समय-साध्य है। मन्त्र के लिये किसी सिद्ध सद्गुरु से किसी मन्त्र की दीक्षा लेनी चाहिये। वह साधनाभ्यासी को निर्देश तथा हर प्रकार का संरक्षण प्रदान करता है। मन्त्र, बीज का कार्य करता है और साधक का अन्तस्, भूमि या क्षेत्र का।

(३) तपस्या

तपोमय साधना में साधक के लिये आवश्यक है कि वह आसनों और खेचरी आदि मुद्राओं से इस योग्य हो जाय कि चयापचय की क्रिया को अवरुद्ध कर सके तथा अन्तर्मुखी हो सके, जिससे साधक का मन नाना प्रकार की समस्याओं, बुराईयों, दुखों से मुक्त हो सके। यह एक प्रकार का शुद्धीकरण है। तप वह मनोवैज्ञानिक तथा मनोसांवेगिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने व्यक्तित्व

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ७-९।

में अन्तर्मुखी भावना का विकास करता है और अपनी संकल्प शक्ति को जागृत या दृढ़ करता है ।

(४) औषधि

औषधि का अर्थ किसी दवा से नहीं, अपितु एक प्रकार की जड़ी-बूटी से है, जिसका ज्ञान किसी सिद्ध योगी से करना चाहिये । कुछ औषधि इड़ा को, कुछ केवल पिङ्गला को तथा कुछ सुषुम्णा को जागृत करती है । औषधि द्वारा जागरण-कार्य बहुत ही संकट जन्य होता है । यद्यपि इससे अतिशीघ्र जागरण होता है फिर भी जानकारी के अभाव में यह पूर्णरूपेण असम्भव है । कुण्डलिनी-जागरण के पूर्व सम्पूर्ण अन्तस् क्षेत्र पूर्णरूपेण इस प्रकार अभ्यस्त हो जाना चाहिये, जिससे वह जागरण के प्रभाव को सह सके । अच्छे अभ्यास और सुदृढ़ तैयारी के बाद ही जागरण-विधि अपनायी जानी चाहिये ।

(५) समाधि

सुषुम्णा के जागरण के बाद सहस्रार का जागरण होता है । व्यष्टि चेतना को पर चेतना में लीन कर देना ही समाधि है, जो एकाग्रता, ध्यान, तादात्म्य की परिपक्वता पर अवलम्बित है । समाधि के इन अवयवों के द्वारा जागरण का पूर्णत्व लाभ मिल सकता है ।

षट्चक्रों की साधना

(१) आज्ञाचक्र की साधना

अश्विनी मुद्रा के द्वारा आज्ञाचक्र का जागरण किया जाता है । हम सबसे पहले अश्विनी मुद्रा को स्पष्ट करेंगे । सिद्धासन में बैठ कर दोनों घुटनों पर दोनों हाथों के अग्रभाग को इस प्रकार रक्खें जिससे हथेलियां ऊपर की ओर रहे । पुनः तर्जनी उँगली के अग्रभाग को अँगूठे की जड़ के पास रक्खें, शेष मध्यमा, अनामिका कनिष्ठिका का इन दोनों (अंगूठा और तर्जनी) से अलग तथा परस्पर मिली हुई सीधी रक्खें । हाथों की अँगुलियों की यह मुद्रा चिन्मुद्रा कहलाती है । सिद्धासन लगाने के लिये यह ध्यातव्य है कि बायें पैर की एड़ी को गुदा द्वार तथा अण्डकोश के बीच में (जननेन्द्रिय के मूल या योनि-स्थान, जिसे कन्द कहते हैं) रक्खें तथा दूसरी एड़ी दिखाई पड़ने वाले लिङ्गमूल के ऊपर रक्खें, अर्थात् अपनी दोनों एड़ियों से लिङ्गमूल और अण्डकोश के नीचे के भाग को दबाये रक्खें । यह पूर्ण सिद्धासन है । यदि पूर्ण-सिद्धासन लगाने में कठिनाई हो तो केवल एक पैर की एड़ी से गुदाद्वार तथा अण्डकोश की नीचे के (दोनों के बीच में) भाग (कन्द) को दबाये रक्खें तथा दूसरा पैर अपने अनुकूल ढंग से पालथी मार कर रक्खें । यह

अर्द्ध सिद्धासन होगा। आसन ऐसा हो जिससे शरीर को कष्ट न हो, ऐसा न हो कि ध्यान ध्यातव्य स्थान पर न होकर पैरों के हठात् प्रतिकूल वेदनीय व्यापार पर पड़े। यदि स्त्रियाँ इस आसन को लगायें तो इसे सिद्धयोनि आसन कहेंगे। इसके बाद चिन्मुद्रा के साथ मेरुदण्ड को सीधा रक्खें। आंख पर ऐनक नहीं होना चाहिए। सबसे पहले आंखों को बन्द करके हम यह स्मरण करें कि हम अपनी आंखों की पलकों को असहज (अनकान्सेसली) में तो नहीं दबा रहे हैं, क्योंकि कुछ साधना के आकांक्षी ध्यान के समय जोर देकर अपनी पलकों को असहजभाव से दबाते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए। आंखें कोमलता से निमीलित होनी चाहिए।[1]

जब आंखें बन्द रहें तब चाहिये कि उन्हें किसी काल्पनिक स्थान पर केन्द्रित करें। इस ध्यान के लिये दो स्थान प्रमुख माने गये हैं—भ्रूमध्य तथा नासिकाग्र भाग १ इस क्रिया का सम्पादन स्वतः के अनुभव से सम्भव है। इस सम्पूर्ण मुद्रा को अश्विनी मुद्रा कहते हैं।

अश्विनी मुद्रा के बाद साधना का द्वितीय तथा प्रमुख चरण आरम्भ होता है। एड़ी से जो भाग दबाया जाता है, वहां पर शारीरिक संकोच और प्रसार की क्रिया का अभ्यास करना चाहिये। इस क्रिया को इस प्रकार समझा जा सकता है। वीर्य का स्खलन करते समय अन्तिम बूंद का स्खलन जब किया जाता है तो उक्त स्थान का संकोच होता है या मूत्र विसर्जन के समय अन्तिम बूंद को गिराने के लिये जिस स्थान का संकोच करते हैं, यह वही स्थान है और उसका संकोच भी उसी प्रकार करना चाहिये। लैङ्गिक उत्तेजना के समय भी कन्द का संकोच और प्रसार होता है। एड़ी से दबाये गये स्थान कन्द का खिंचाव ही "संकोच" तथा खिंचाव का त्याग "प्रसार" कहलाता है। संकोच के लिये जोर देने का उपयोग नहीं करना चाहिये। यह क्रिया सहज रूप से की जानी चाहिये, जिससे थोड़ी सी भी संकुचन क्रिया हो सके। इस संकोच और प्रसार के साथ ध्यातव्य बात यह है कि संकोच और प्रसार की क्रिया श्वसन क्रिया के लय के साथ ही करनी चाहिये। श्वसन-क्रिया के लय का तात्पर्य यह है कि जब हम श्वास खीचें, तब कन्द का संकोच और जब प्राण वायु को बाहर निकालें तब कन्द का प्रसार करना चाहिये। इस क्रिया में व्युत्क्रम नहीं होना चाहिये। इस प्रकार श्वास का सम्बन्ध संकोच से तथा प्रच्छ्वास का सम्बन्ध प्रसार से हैं। श्वासोच्छ्वास की स्वाभाविकता के साथ कन्द का संकोच तथा प्रसार करना चाहिये। इसमें किसी भी प्रकार का जोर या दबाव अथवा अस्वाभाविकता नहीं करनी चाहिये। संकोच

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ३६।

और प्रसार की क्रिया प्रारम्भिक अवस्था में ५० बार करनी चाहिये।[1] मूलाधार के संकोच और प्रसार के विषय में बराबर सतर्कता बनाये रखना है। श्वसन-क्रिया की स्वाभाविक गति ही संकोच-प्रसार क्रिया की गति होनी चाहिये, न कम और न अधिक। यह सब क्रिया अश्विनी मुद्रा द्वारा सम्पन्न होती है। अन्त में एक बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि इस चक्र की साधना (आंखें बन्द, ध्यान भ्रूमध्य या नासिकाग्र पर, श्वास-प्रच्छ्वास के साथ कन्द का संकोच और प्रसार) के बाद कम से कम १० मिनट तक शरीर को इधर-उधर किसी भी प्रकार हिलाना-डुलाना नहीं चाहिये। यही इस चक्र का साधना पक्ष है। मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी का जागरण इस श्वास-प्रच्छ्वास के साथ कन्द के संकोच-प्रसार के द्वारा ही सम्भव है। इसलिये इस महाशक्ति को श्वासोच्छ्वास रूप दो क्रिया की आवृति वाली, योगिनी और खेचरी रूप तथा मूलाधार स्थित कहा गया है—

श्वासोच्छ्वासत्वद्व्यावृत्ति द्वादशाङ्गुलरूपिणीम्।
योगिनीं खेचरीं वायुरूपां मूलाम्बुजस्थिताम्॥[2]
तामुपाकुञ्च्य यत्नेन सिद्धरूपी प्रबुद्धयेत्।[3]

म०म० गोपीनाथ कविराज ने इस प्रसार और संकोच को शक्ति की दो अवस्थाएँ माना है।[4] प्रसार और संकोच के प्रारम्भ तथा अन्त में साम्यावस्था रहती है, मध्य में इसका वैषम्य रहता है। संकोच शक्ति की पुष्टि, प्रसार शक्ति की क्षीणता के बाद होती है। शक्ति के प्रसार को सृष्टि तथा संकोच को संहार कहा जा सकता है। यही कालचक्र है। इसी पर समग्र विश्व घूम रहा है। यह कालचक्र मध्यस्थ बिन्दु की परिक्रमा कर रहा है, जो शिव का प्रतीक है, तथा तटस्थ उदासीन और द्रष्टा है। मूलाधार से लेकर सहस्रार तक अनेक बिन्दु और मण्डल की कल्पना की गयी है। षट्चक्रों के संहार क्रम में हम इस पर विचार करेंगे।

(२) मूलाधारचक्र की साधना

आज्ञाचक्र में एक बात और ध्यान रखनी होगी कि साधना प्रारम्भ करते समय विद्युत् प्रकाश बन्द कर देना चाहिये। साधना समाप्त होने पर प्रकाश कर लेना चाहिये। मूलाधारचक्र की साधना में सबसे पहले बज्रासन में बैठना

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ३९।

२. रुद्रयामल उ० त०, ८/१६।

३. वही, ६०/२८।

४. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग-१, पृ० १०४-१०५।

चाहिये। उसके बाद मण्डूकी क्रिया सम्पन्न की जाती है। बज्रासन में साधक दोनों टाँगों को मोड़कर इस प्रकार बैठें, जिससे पैरों की तालुओं पर नितम्ब पड़े। दोनों हाथों की हथेलियाँ घुटनों पर नीचे की ओर मुड़ी न रक्खीं जायँ, अपितु नाभि से थोड़ा नीचे हथेलियाँ ऊपर की ओर और अँगुलियां परस्पर सम्बद्ध (मिली हुई) रहें। दोनों हाथों की कलाई दोनों जँघों पर रहे। यह ध्यान रहे कि मुड़े घुटनों के बीच थोड़ी जगह अवश्य रहे। वैसे तो बज्रासन में दृष्टि सामने की ओर होनी चाहिये। किन्तु इस साधना को प्रारम्भ करते समय आंखें बन्द कर लेनी चाहिये।

अब साधना आरम्भ होती है। बज्रासन में स्थित। आंखे बन्द। बन्द आँखों से ध्यान नासिकाग्र पर इस प्रकार रहे जैसे लगे कि आप खुली आंखों से नासिकाग्र पर देख रहे हैं, किन्तु आँखें बन्द ही रहनी चाहिये। मन की एकाग्रता भी नासिकाग्र पर अबाध तथा अनवरत गति से रहनी चाहिये। इसी समय (बीच में) आंखों को थोड़ा सा खोले और आंख तथा मन की एकाग्रता नासिकाग्र पर ही रहे। आंखें इस प्रकार किंचित् खुली रहें कि नासिकाग्र न दीख पड़े तो कोई बात नहीं। इस प्रक्रिया में नासिका की हड्डी पर दबाव का अनुभव होगा, किन्तु इस दबाव को हमें नासिकाग्र पर ही अनुभव करना चाहिये। पुनः आंखें बन्द ध्यान नासिकाग्र पर। पुनः आंखें किंचित् उन्मीलित, किन्तु वहीं नासाग्र पर। जब आप इस क्रिया में अभ्यस्त हो जायें, तब बार-बार अर्धोन्मीलित तथा पूर्णनिमीलित नेत्रों का तथा मन का ध्यान या एकाग्रता नासिका के अग्रभाग पर ही रक्खें। यह क्रिया कम से कम १५ मिनट तक प्रारम्भिक अवस्था में की जानी चाहिये। इसके बाद विद्युत्प्रकाश तथा विश्राम।[1]

(३) स्वाधिष्ठानचक्र की साधना

इस चक्र का ध्यान नाभि से नीचे लिङ्गमूल (विकसित अवस्था, जिसे हम पेड़ू कहते हैं) में हैं। इस चक्र की साधना में[2] सर्वप्रथम सिद्धासन में बैठें। अर्थात् एक एड़ी अण्डकोष के नीचे कन्द पर और दूसरी नाभि के नीचे सीधे बीच में। हथेलियों को ऊपर करके तर्जनी और अँगूठे के अग्रभाव को मिला कर शेष तीनों अँगुलियों को अलग एक साथ सीधी करके दोनों घुटनों पर रक्खें, आंखें बन्द, स्थिर। नाभि के नीचे एड़ी द्वारा दबाये गये स्थान के दबाव का अनुभव करें। यहीं ध्यान को एकाग्र करना है। प्रकाश बन्द।

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ५३-५४।
२. वही, पृ० ६७-७०।

साधक अब खेचरी का अभ्यास करें। जिह्वा के अग्रभाग को ऊपर की ओर से मोड़ कर मुँह के अन्दर पीछे की ओर ले जाकर वह तालु-मूल के कोमल भाग का स्पर्श करें। जितनी देर तक यह क्रिया कर सके उतना ही अच्छा होगा। थक जाने पर बीच-बीच में विश्राम कर लेना चाहिये।

भौंह के मध्य भाग को "ख" (आकाश) कहते हैं। वहां जिह्वा के गमन की मुद्रा खेचरी मुद्रा कही जाती है—

चित्तं चरति खेयस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैशा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥[1]

कपाल--कुहर में विपरीत की गयी जिह्वा का प्रवेश होने पर तथा दृष्टि भ्रूमध्य में स्थिर रहने पर खेचरी मुद्रा होती है। छेदन, चालन और दोहन आदि कलाओं (क्रियाओं) द्वारा चिह्वा की वृद्धि करके भौंहों के मध्य भाग का जब स्पर्श होने लगे तो खेचरी मुद्रा की सिद्धि माननी चाहिये।[2] जिह्वा मूल के शिराबन्धन को नीचे से काट देने से जिह्वाग्र को पकड़ कर बायें-दायें हिलाने-डुलाने से तथा गोदोहन के समान जिह्वा दोहन करते रहने से जिह्वा की वृद्धि होती है। योग जगत् में यह बात प्रसिद्ध है कि जिह्वा को तालु-रन्ध्र द्वारा ऊपर पहुँचा कर, वहां आधे क्षण भी टिका लेने से योगी विषमता रूप रोग, वृद्धावस्था तथा मृत्यु आदि बन्धन से मुक्त हो जाता है।[3] इस मुद्रा के जानकार साधक रोग, मृत्यु, निद्रा, तन्द्रा, क्षुधा, तृषा और मूर्च्छा से मुक्त हो जाते हैं। वह साधक कर्म से लिप्त तथा काल से बाधित नहीं होता—

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा
न मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रा वेत्ति खेचरीम् ॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥[4]

यह बात यथार्थ है कि खेचरी का साधक भूख, प्यास से मुक्त रहता है। इसके प्रमाण हठयोग के साधक हैं, जो ४०-४० दिन तक भूमि के अन्दर समाधिस्थ देखे गये हैं।[5] वे इसी मुद्रा को लगा लेते हैं और अमृत-पान करते रहते हैं। इससे

१. हठयोग प्रदीपिका, ३/४१।
२. वही, ३/३२-३३।
३. वही, ३/३८।
४. वही, ३/३९-४०।
५. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १११।

उनके शरीर में किसी भी प्रकार का चयापचय नहीं होता। यहां तक नाखून और बाल या दाढ़ी जितनी बढ़ी रहेगी, ४० दिन बाद भी उतनी ही रहेगी। उसमें किसी प्रकार की वृद्धि नहीं होगी। उन्हें श्वसनक्रिया की भी आवश्यकता नहीं होती। साधक को अपेक्षित आक्सीजन तथा भोजन का तत्त्व मिलता रहता है।[1]

खेचरी मुद्रा के विषय में और विस्तार से हम विन्दु-विसर्ग की साधना में वर्णन करेंगे, क्योंकि यहां स्वाधिष्ठानचक्र में खेचरी के साथ बज्रोली क्रिया का भी उपयोग होता है। बज्रोली क्रिया का उपयोग यह है कि खेचरी मुद्रा के प्रभाव से साधक का स्पर्श कामिनी से होने पर भी उसके बिन्दु का क्षरण नहीं होता और यदि कामिनी की योनि में साधक का बिन्दु चलायमान भी हो जाय तो वह बज्रोली के बन्धन से खिचा हुआ ऊपर की ओर चला जाता है।[2] इसलिये यहां खेचरी के साथ बज्रोली का भी महत्त्व है। जननेन्द्रिय के ऊपर वाले भाग, जहां एड़ी से दबाव डाला जा रहा है, में संकोच करना चाहिये और साथ ही साथ उस स्थान का ध्यान भी। धीरे-धीरे इस ध्यान और संकोच का क्षेत्र विस्तृत करते हुये जननेन्द्रिय, अण्डकोष और अण्डाशय तक रहना चाहिये। मूलाधार का भी क्षेत्र हम ले सकते हैं, किन्तु यह ध्यान रहे कि कन्द स्थान को संकोच-क्रिया से मुक्त रक्खें, क्योंकि वह तो मूलाधारचक्र की साधना का क्षेत्र है। यद्यपि ऐना करना कठिन है, फिर भी सम्भव है।[3]

उक्त स्थान के संकोच और प्रसार की क्रिया शनैः शनैः की जानी चाहिये। इस स्थान के दबाव पर ध्यान भी निरन्तर बना रहेगा। यह क्रिया कुछ देर तक करें। संकोच-प्रसार में किसी भी प्रकार का हठ नहीं करना चाहिये। सब कुछ स्वेच्छया नियन्त्रित ढंग से धीरे-धीरे करना चाहिये। यद्यपि ऐसा करने में समय लगेगा। इन मांस पेशियों पर नियन्त्रण करने के लिये उड्डीयान बन्ध, शलभासन और धनुरासन का अभ्यास किया जा सकता है।

(४) मणिपूरचक्र की साधना

इस चक्र के साधनात्मक प्रयोग पर चर्चा करने से पूर्व स्वामी सत्यानन्द द्वारा निर्दिष्ट उन तीन साधनाओं पर हम दृष्टिपात करना चाहते हैं जो इस चक्र के जागरण में उपयोगी हैं।[4] हठयोग के अनुसार मणिपूरचक्र के जागरण की

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ११२।

२. हठयोग प्रदीपिका, ३/४२-४३।

३. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ६८।

४. वही, पृ० ७६-७८।

प्रथम साधना है त्राटक योग, क्योंकि मणिपूरचक्र सीधे आंखों से तथा पैर से सम्बद्ध है और इस चक्र की कर्मेन्द्रिय पाद है, ज्ञानेन्द्रिय चक्षु है तथा तन्मात्रा-रूप है। त्राटक योग की साधना का संक्षिप्त रूप यह है कि भूमि से लगभग १ फुट की ऊँचाई वाली चौकी पर सुखपूर्वक बैठ कर चक्षु की सीध में दो फिट की दूरी पर किसी नीले (शून्य शक्ति वाले) बल्ब पर या अन्य किसी सूक्ष्म पदार्थ पर दृष्टि को तब तक एकाग्र किये रहें जब तक अश्रुपात न होने लगे। अश्रुपात के बाद पुन: इसी क्रिया का अभ्यास करें। कभी-कभी नासिकाग्र या भ्रूमध्य पर दृष्टि को स्थिर करके भी त्राटक सिद्ध किया जाता है। इस क्रिया में चित्त की स्थिरता बहुत ही आवश्यक है। इसे योगियों ने सुवर्ण पेटी को गुप्त रखने के समान यत्नपूर्वक गोप्य कहा है।[1]

अब हम प्रायोगिक साधना पर चर्चा करेंगे। इस साधना से आज्ञाचक्र का स्थान सक्रिय होता है न कि जागृत। आज्ञाचक का अन्वेषण करने के लिये मूलाधार के संकोच और प्रसार का अभ्यास आवश्यक है। इस साधना के प्रथम चरण में ध्यातव्य तथ्य हैं—मूलाधार स्थान के संकोच और प्रसार के समय आँखें बन्द, चिन्मुद्रा युक्त, मेरुदण्ड सीधा, किसी दूसरे व्यक्ति का स्पर्श नहीं। मन में मूलाधार का चिन्तन। इसके बाद मूलाधार का बार-बार संकोच-प्रसार। यह कार्य श्वासों को लेने और छोड़ने के साथ हो। यह क्रिया कुछ समय तक करें इसके बाद दीर्घ विश्राम।

साधना के द्वितीय चरण में आँखें बंद, सिद्धासन की स्थिति, (Abdomini Viscera) पेड़ू के नीचे मूत्राशय के मूल में संकोच करें। इसके बाद सम्पूर्ण जननेन्द्रिय, मूत्राशय तथा अण्डकोष तक संकोच का आकर्षण करके शिथिलीकरण (संकोच का त्याग) करें। यह क्रिया कुछ देर करके पुन: दीर्घ विश्राम।

साधना के तृतीय चरण में बहुत ही सावधानी पूर्वक वज्रोली का अभ्यास करें। इसके बाद पुनः जननमूत्राशय (Genito-urinary complex) का संकोच करें।

चतुर्थ चरण में उसी पूर्व आसन में दृढ़ रह कर मूलाधार तथा कण्ठ से दो शक्तियों (अपान और प्राण वायु) का नाभि की ओर "पूरक" करने के साथ गमन कराना चाहिये। जब यह समझें कि प्राण वायु और अपान वायु का मिलाप नाभि में हो रहा है तब कुम्भक करें और मानसिक रूप से दोनों शक्तियों के मिलन-स्थान पर सावधान रहें। इस प्रकार मूलबन्ध का अभ्यास करें। इसके बाद

१. हठयोग प्रदीपिका, २/३१-३२।

रेचक के साथ इस क्रिया का परित्याग करे। नाभि में शक्ति को केन्द्रित करने में कुम्भक को जितनी देर तक रोक सके उतना ही अच्छा है। अब कुछ देर तक आंखे बन्द करके चुपचाप बैठे रहें।

साधना के पांचवें चरण में सिद्धासन बदल कर बज्रासन लगावें। घुटने मुड़े हुये, नितम्ब पैर के तलुवों पर, परस्पर मिली हुई अंगुलियों वाली हथेलियाँ ऊपर की ओर नाभि के नीचे गोद में, आँखें बन्द, शान्त। बन्द आँखों से नासिकाग्र पर ध्यान। नासिकाग्र ध्यान की सावधानी बराबर बनी रहे। बीच में आँखें किंचित् उन्मीलित करें किन्तु ध्यान नासिकाग्र पर ही रहे। पुनः आँखें बन्द, ध्यान वहीं नासिकाग्र पर। कुछ देर तक यह क्रिया करते रहने के बाद दीर्घ विश्राम। साधना समाप्त, आँखें खोलें, पूर्ण आराम करें, पुनः प्रकाश।

(५) अनाहतचक्र की साधना[1] :—

इस चक्र की साधना "सोऽहं साधना" कही जाती है। सुखासन (जिस आसन में सुविधा लगे) बैठें। शरीर पर कोई विशेष नियन्त्रण नहीं, कण्ठ में ध्यान करें। ध्यातव्य है कि कण्ठ में प्राण वायु के विषय में सावधान रहें कि किस प्रकार प्राण वायु कण्ठ से होकर नीचे गहन राज्य में जा रही है।

इसके बाद हृदय आकाश में सावधानी रखें और उसे श्वास के द्वारा भरा जाता हुआ अनुभव करें। श्वसन क्रिया और उसको अनुभूति ही हार्दाकाश के अनुभव का प्रमुख आधार है। श्वसन क्रिया के लय (गति) के साथ हृदय के संकोच और विस्तार की अनुभूति करें। एक बार हृदय-स्थान का ज्ञान हो जाने पर पुनः उस स्थान का सहज ज्ञान होता रहेगा। बार-बार स्वतः और स्वाभाविक श्वसन क्रिया के लय पर हार्दाकाश के संकोच और विस्तार का अनुभव करना चाहिये। श्वास लम्बी या विशेष प्रकार की न हो। इस अभ्यास में हार्दाकाश की सावधानी महत्त्वपूर्ण है। यदि संकोच-प्रसार की अनुभूति द्वारा हार्दाकाश की सावधानी दृढ़ और स्थिर है तो वहाँ कुछ समय बाद अन्य बहुत सी वस्तुओं का भी अन्तः साक्षात्कार होता है। उस मानस दर्शन के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता है। वह छाया स्वतः अनुभूत होती है। केवल प्रतीक्षारत रहने की आवश्यकता है। वह छाया एक वापी और नील कमल की होती है। यदि हार्दाकाश (हृदय स्थान) के संकोच और प्रसार की अनुभूति हो गयी हो तब तो ठीक है अन्यथा संक्षेप में तीन अवस्थाओं का अभ्यास करना चाहिये। प्रथम-हृदय स्थान में प्राणवायु के भरे जाने की अनुभूति, द्वितीय-श्वसन क्रिया के लय के साथ

१. तन्त्र आफ कुण्डलिनीयोग, पृष्ठ ९८-१००।

हृदय-स्थान के संकोच-विस्तार की सीधी अनुभूति, तृतीय-वापी में नील कमल की सावधानी।

साधना के अगले चरण में सहज श्वसन-क्रिया के साथ सोऽहं के अजपाजप की अनुभूति करनी चाहिये। श्वास लेते समय सो और छोड़ते समय अहम् का भाव हो। इस अभ्यास के द्वारा यह अजपाजप सहज हो जाना चाहिये। श्वास को या तो नासिकारन्ध्र में या नाभि और कण्ठ के मध्य में अथवा केवल कण्ठ में अथवा सोऽहम् के साथ हृदय-स्थान में अनुभव करना चाहिये। श्वास को नासारन्ध्र, नाभि-कण्ठ के मध्य, और कण्ठ-इन तीन स्थानों में एक साथ या क्रमशः अनुभव करना चाहिये। साधना समाप्त, दीर्घ विराम, पूर्ण आराम।

(६) विशुद्धचक्र की साधना :—

बिन्दु के द्रव पदार्थ का शुद्धीकरण करने वाला यह चक्र है।[1] कण्ठ ही वह स्थान है जहाँ अन्तः और वाह्य दोनों ही विष का शुद्धीकरण होता है यहाँ केवल साधानात्मक प्रक्रिया पर ही विचार करना समीचीन होगा। जालन्धर बन्ध विशुद्धचक्र के जागरण में बहुत उपयोगी है। पूरक के अन्त में जालन्धर बन्ध करना चाहिये। पूरक के अन्त में कुम्भक के समय ठोड़ी (चिबुक या दाढ़ी) को गले के नीचे के गड्ढे में टिकाना चाहिये—

कंठयाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः॥[2]

नाड़ियों के समूह तथा कपाल-कुहर-रूप नभ के जल को बाँधने के कारण इसे जालन्धर बन्ध कहते हैं। यह विशुद्धचक्र में वायु को रोक कर बन्धन करता है अतएव उसे मध्यचक्र भी कहा जाता है।[3]

जालन्धर बन्ध के अतिरिक्त विपरीतकरणी मुद्रा भी इस चक्र के जागरण में सहायक सिद्ध होती है।[4] इस मुद्रा का अभ्यास तीनों साधनों द्वारा किया जाता है—अर्धसर्वाङ्गासन, सर्वाङ्गासन, और शीर्षासन। जो क्रिया योगी के नाभि (सूर्य) को ऊर्ध्वभाग में तथा तालु (राशि) को अधोभाग में करे उसे विपरीतकरणी मुद्रा

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १०१।
२. हठयोग प्रदीपिका, ३/७०।
३. वही, ३/७१-७३।
४. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० १०३।

कहते हैं ।[1] इसके अतिरिक्त अमृत-पान की क्रिया का अभ्यास करना चाहिये, जो विभिन्न मानसिक और शारीरिक मुद्राओं के साथ प्राणायाम से सम्बद्ध है ।

अब हम विशेष प्रायौगिक साधना पर चर्चा करेंगे । जिस प्रकार मणिपूर-चक्र के जागरण में अश्विनीमुद्रा (आज्ञाचक्र), बज्रोलीमुद्रा (स्वाधिष्ठान), मण्डूकी (मूलाधार) और नौलि क्रियाओं की सहायता ली जाती है, उसी प्रकार विशुद्धचक्र का जागरण भी आज्ञा से मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर और अनाहत का ध्यान किया जाता है, इसे चक्रावरोहण कहते हैं ।

साधना-प्रकाश बन्द । प्रथम चरण में आज्ञाचक्र के ध्यान का अभ्यास—सिद्धासन, चिन्मुद्रा. आँखें बन्द, दृढ़, शान्त, स्थिर, अश्विनी मुद्रा का अभ्यास (श्वसन क्रिया के साथ मूलाधार का संकोच और विस्तार) । जब आज्ञाचक्र का पता चल जाये तब सीधे आज्ञाचक्र पर ध्यान करें, अन्यथा अश्विनीमुद्रा का अभ्यास करें । यह क्रिया प्रारम्भ में चार मिनट तक करें ।

साधना के द्वितीय चरण में मूलाधार के ध्यान का अभ्यास-बज्रासन-घुटने हल्के से अलग-अलग आबद्ध अँगुलियों वाली ऊर्ध्वमुखी हथेलियाँ नाभि के नीचे गोद में । बन्द आँखों से नासिकाग्र पर मानसिक एकाग्रता, बीच-बीच में आँखों का किंचिद् उन्मीलन और ध्यान नासिकाग्र भाग पर । इस मण्डूकी क्रिया का तीन मिनट तक अभ्यास करें ।

तृतीय चरण में स्वाधिष्ठान के ध्यान का अभ्यास—बज्रोलीमुद्रा का तीन मिनट तक अभ्यास करें ।

चतुर्थ चरण में मणिपूरचक्र का अभ्यास करें । इसमें श्वास लेने के साथ (पूरक के समय) मूलाधार से या गुदा-स्थान से अपान वायु को नाभि की ओर तथा कुम्भक के समय दोनों वायु का नाभि-स्थान में मिलाप करके थोड़ी देर रोके रहने का अनुभव करें । रेचक के समय दोनों वायु का विलगाव होना चाहिये । नाभि में शक्ति की एकाग्रता अनुभव करें । यह क्रिया ४ मिनट तक की जानी चाहिये ।

साधना के अगले चरण में अनाहतचक्र के लिये ३ ध्यान का अभ्यास करें । प्रथम—हृदय-स्थान को कण्ठ-स्थान से गमनशील प्राणवायु द्वारा भरा जाना, द्वितीय—श्वसन-क्रिया के लय के साथ हृदय के संकोच और प्रसार का अभ्यास,

---

१. हठयोगप्रदीपिका, ३/७९ ।

तृतीय—हृदयाकाश की वापी में नीलकमल का छाया के दर्शन की प्रतीक्षा। यह अभ्यास ४ मिनट तक करें।

इसके बाद प्रत्येक चक्र पर एकाग्र हों। उन चक्रों का ध्यान करते समय यह अनुभव करें कि आप किसी छोटे पुष्प से या अपने अँगूठे से उन चक्र-स्थानों का स्पर्श कर रहे हों। चक्रों के ध्यान का क्रम इस प्रकार हो—

मूलाधार, मणिपूर, स्वाधिष्ठान, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा। इसके बाद आज्ञा, विशुद्ध, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान और मूलाधार। यह क्रम चार बार किसी गुरु के निर्देशन में होना चाहिये और उसके बाद स्वतः उसका अभ्यास तीन मिनट तक करें। इस प्रकार इस चक्र की सम्पूर्ण साधना में २१ मिनट लगेंगे। यह समय काफी अभ्यास के बाद नियन्त्रित हो पायेगा। प्रारम्भ में तो आधे घन्टे का समय लग सकता है।

७. विन्दु-विसर्ग की साधना :—

शिर के शिखर भाग में स्थित विन्दु का जो द्रव पदार्थ, नासिका-रन्ध्र से तालुमूल में जिह्वा (खेचरीमुद्रा) के स्पर्श से क्षरणशीलता को प्राप्त होता है, वह विशुद्धचक्र (कण्ठ) में शुद्धीकृत होकर अमृत-रूप धारण करता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि विशुद्ध और विन्दु-विसर्ग की साधना भी परस्पर सम्बद्ध ही है। विन्दु-विसर्ग का जागरण बज्रोली मुद्रा तथा मूर्च्छा प्राणायाम से सम्बन्ध रखता है।[1] इन दोनों का क्रमशः शलभासन, धनुरासन, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध और उड्डीयान-बन्ध द्वारा अभ्यास करना चाहिये। योनि मुद्रा या शक्तिचालिनी मुद्रा के द्वारा विन्दु का अन्वेषण किया जा सकता है। इसकी प्रक्रिया इस प्रकार है। उक्त सभी क्रियाओं पर चर्चा हो चुकी है। मूर्च्छा प्राणायाम के अन्तर्गत कुम्भक के समय दोनों हाथों के अँगूठे को कान में डालकर, दोनों तर्जनी और मध्यमा से आँखों को कोमलता से बन्द करें तथा दोनों अनामिका से नासिका और दोनों कनिष्ठा से अधर को दबावें। तत्पश्चात् स्वतः उद्भूत अनवरत नाद की अनुभूति की जा सकती है। इस नाद-स्थान का अन्वेषण करने से विन्दु-स्थान का ज्ञान होता है, क्योंकि नाद-स्थान ही विन्दु-स्थान है। बज्रोली मुद्रा तथा मूर्च्छा प्राणायाम भी नाद-स्थान के अन्वेषण में सहायक होता है।

इस चक्र के जागरण से सुधा-धारा प्रवाहित होती है। विन्दु से ही मादक स्राव होता है, जो योगियों के लिए अमृत है, जीवन है। इस अमृत का पान करके

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ११५।

योगी जन भूख-प्यास से मुक्त हो जाते हैं। अमृत-पान की क्रिया खेचरी मुद्रा द्वारा सम्पन्न की जाती है। खेचरी मुद्रा में जिह्वा पीछे की ओर मुड़कर घाटी में कार्क (ढक्कन) के समान स्थित हो जाती है। इस अभ्यास से विन्दु से प्रवाहित हुई अमृत-बूँदें सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त होकर आक्सीजन, भोज्य तत्त्व, जल तत्त्व प्रदान करती हैं। इस अमृत-बूँद का प्रवाह-मार्ग विन्दु (शिखास्थान) से विशुद्ध (कण्ठ) तक एक विशेष नाड़ी-जाल के माध्यम से जुड़ा है, जो नासिका-रन्ध्र के अन्तःभाग और तालुमूल से लेकर जाता है। सुधा का निर्माण विन्दु-चक्र में और उस अमृत का संग्रह नासारन्ध्र के अन्तःचक्र लालन (तालु) चक्र में होता है।[1] जब खेचरी मुद्रा के द्वारा यह चक्र (लालनचक्र) उत्तेजित किया जाता है, तब योगी अमृत-पान करता है और यही इस चक्र की जागृत अवस्था है।

अब हम इस चक्र के लिये अपेक्षित "सोऽहम्" मन्त्र-साधना पर चर्चा करेगें।। अनाहतचक्र की साधना के कुछ-कुछ समान इस चक्र की भी साधना है। जैसे सुखपूर्वक किसी भी आसन पर बैठना। आँखें वन्द, जिससे किसी भी प्रकार का विघ्न न हो। अजपाजप के लिये अपनी श्वास क्रिया पर ध्यान रखें। यदि मस्तिष्क इधर-उधर भ्रमण करे तो कोई बात नहीं। केवल श्वास लेने और प्रच्छ्वास के निकालने पर सावधानी रखें। निरन्तर यह विचार (ध्यान) रखे रहें। यह क्रिया दो मिनट तक करें।

दूसरे चरण में श्वसन-क्रिया के साथ "सोऽहम्" के नाद पर सावधानी रखें। श्वसन-क्रिया का अनुभव कण्ठ, नासिका या कण्ठ और नाभि के मध्य करें। "सोऽहम्" के अतिरिक्त किसी अन्य मन्त्र का भी सहारा ले सकते हैं, लेकिन ध्यान (एकाग्रता) श्वसन-क्रिया पर ही रहे। हम यह ध्यान रखें कि क्या-क्या घटनायें इस क्रिया में हो रही हैं। इस क्रिया का अभ्यास चार मिनट तक करें।

तीसरे चरण में श्वसन-क्रिया और "सोऽहम्" मन्त्र पर विशेष सावधानी (एकाग्रता) रखनी चाहिये। यह अभ्यास चार मिनट तक करें।

चतुर्थ चरण में अपने को श्वसन-क्रिया और मन्त्र के साथ लीन कर दें। अब श्वसन-प्रक्रिया को विशुद्ध और विन्दु के मध्य ऊपर-नीचे सम्पन्न करें। यह अभ्यास तीन मिनट तक करना चाहिये।

कुण्डलिनी-जागरण का स्वरूप

साधना के पूर्व कथित सोपानों का अभ्यास करने से साधना परिपक्व होने

---

१. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ११३।

पर सुषुप्त चेतना शक्ति कुण्डलिनी उद्बुद्ध होकर प्रत्येक चक्र पर आक्रमण करती है। चक्रों के जागृत हो जाने पर मन प्रबुद्ध हो जाता है और योगी चमत्कृत शक्तियों को प्राप्त करता है। वह देहभावाभिमानी नहीं रह जाता, मन से भी ऊपर उन्मना राज्य में प्रवेश कर जाता है तथा आत्मा भी सभी बन्धनों से मुक्त हो जाती है।[1]

कुण्डलिनी-जागरण की अवस्था में चक्रों के वर्ण, नाद रूप में तथा नाद, बिन्दु रूप में परिणत होते हैं। विलीन होते हुये यह बिन्दु आज्ञा के ऊपर नित्य विराजमान रहता है। षट्चक्रों का भेदन करने वाला योगी उस बिन्दु से बिखरे समस्त अंशों को उसी बिन्दु में समाहार करता है अर्थात् ऊर्ध्वगामी महास्रोत से युक्त कर देता है। यह ऊर्ध्वमुखी धारा सुषुम्णा नाड़ी का अवलम्बन कर प्रवाहित होती है। साधना के द्वारा वैखरी के सभी वर्ण मध्यमा में नादाभास, पश्यन्ती में नादमयज्योति तथा परा में शब्दब्रह्म रूप हो जाते हैं। इसके भेद से परमसिद्धि का उदय होता है।[2]

वर्णों को नाद रूप में परिणत करने के लिये ऊष्मा का होना आवश्यक है। यह चिदग्नि कही जाती है, जो कुण्डलिनी के जागृत होने पर उत्पन्न होती है।[3]

यह स्पष्ट किया जा चुका है कि कुण्डलिनी-जागरण चक्रों का ही जागरण है, किन्तु इस जागरण के कई आंशिक और पूर्ण स्वरूप भी हैं। जब सुषुम्णा में जागरण होता है, तब पूर्ण जागरण माना जाता है और जब केवल मूलाधार या किसी एक चक्र में जागरण होता है तब पूर्ण प्रकाश की अनुभूति नहीं हो पाती। यह आंशिक जागरण है।[4] सबसे पहले मूलाधार पद्म पर संक्षोभ होने से चारों वर्ण शक्ति की ऊष्मा से विगलित होकर प्रवाह रूप धारण करते हैं। वर्णों का नाद और बिन्दु में क्रमशः विलय होता जाता है। मूलाधारचक्र में स्थित मध्य बिन्दु, वर्णात्मक तथा नादात्मक सम्पूर्ण चक्र को अपने में विलय करके, ब्रह्म नाड़ी के ऊर्ध्व आकर्षण के प्रभाव से ऊपर उठकर, ऊर्ध्वचक्र में प्रवेश करता है। इसी क्रम में प्रत्येक चक्र के वर्ण, नाद और बिन्दु में विलीन होकर अन्त में एक बिन्दु में

---

१. द मिस्टीरियस कुण्डलिनी, पृ० ३९।

२. तान्त्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि, पृ० ९९।

३. वही, पृ० ९९।

४. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनीयोग, पृ० ६।

विश्रमित हो जाते हैं। इस प्रकार षट्चक्रों के विध्वस्त होने के बाद और उनके बिन्दु एक दूसरे के बिन्दुओं में क्रमशः विलीन होते हुए आज्ञाचक्र के ऊर्ध्व में दिव्य ज्ञान के बिन्दु के रूप में उन्मुक्त होते हैं। यही कुण्डलिनी की उन्मेष प्राप्त अवस्था है।[1]

षट्चक्रभेद पूरा हो जाने पर आत्मा का तृतीय नेत्र (ज्ञान चक्षु) मल शून्य होकर निर्मल हो जाता है। सारे विकल्पों का विलय हो जाता है और निर्विकल्प स्वरूप का दर्शन होता है, अर्थात् "शिवोऽहं" रूप आत्मा का साक्षात्कार होता है।[2] कभी-कभी ऐसा भी देखा गया है कि शक्ति का जागरण अपनी प्रारम्भिक अवस्था में सहज ही हो जाता है। ऐसी स्थिति में चूँकि जागरण हेतु भूमियाँ तैयार नहीं की गई रहती, इसलिये व्यक्ति को बहुत ही कष्ट की अनुभूति होती है।[3] कुण्डलिनी के जागरण से चित् शक्ति प्रकाशित होती है। यह चिदग्नि रूप है। सद्गुरु-कृपा, ईश्वर-कृपा, साधना के परिपाक, तीव्रतम संवेग या शक्तिपात से इस शक्ति का जागरण होता है। इस समय ललाट में परम ज्योति के अमृत कोश की उत्पत्ति होती है। इसके बाद महाशक्ति के आकर्षण से अति सूक्ष्मभाव से महा-शून्य का भेद कर योगी सहस्रार का साक्षात्कार करता है। सहस्रार में महाबिन्दु है। भ्रूमध्य बिन्दु से महाबिन्दु तक अनेक स्तर हैं। जागृत शक्ति रूपा कुण्डलिनी इन सभी स्तरों का भेदन करती हुई महाबिन्दुस्थ परम शिव का आलिङ्गन करती है। यह शिवशक्ति का महामिलन है। इस महामिलन से अमृतधारा का क्षरण होता है और इससे मन तथा प्राण अभिषिक्त हो उठते हैं। प्राण-अपान वायु के मिलन रूप समान वायु की विशिष्ट क्रिया से शक्ति जागृत होती है तथा उदान वायु की क्रिया से कुण्डलिनी की ऊर्ध्व गति होती है। यह ऊर्ध्वगति सह-स्रार से ब्रह्मरन्ध्र तक प्रसारित होती है। यही परा गति है। इस समय व्यान-शक्ति के प्रभाव से आत्मा की खण्ड सत्ता समाप्त होकर अनन्त या व्यापक रूप धारण करती है। यही आत्मा की स्वरूप-अवप्ति है। शिव, शक्ति और जीव तीनों एक महासत्ता के रूप में प्रकाशित होते हैं। यही पूर्ण अद्वैतभाव है और यही पूर्णत्व-लाभ है।[4]

अरणि-मन्थन से प्रज्ज्वलित अग्नि के समान साधना द्वारा कुण्डलिनी

---

१. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग-१, पृ० ३२१।

२. वही, पृ० ३१९।

३. द चक्राज—ए मोनोग्रैफ, पृ० ८५।

४. भारतीय संस्कृति और साधना भाग १, पृ० ३२१-३२२।

जागृत होती है। जिस प्रकार अग्नि प्रज्ज्वलित होने पर ईंधन को दग्ध कर देती है उसी प्रकार कुण्डलिनी के जागृत होने पर सारी साधनायें विलुप्त हो जाती हैं। बाह्य साधना, भक्ति, मन्त्रयोगादि का कर्तृत्त्व बोध कुण्डलिनी के जागरण पर लुप्त हो जाता है। महर्षि गोपीनाथ कविराज जी ने एक सुन्दर उदाहरण द्वारा इस साधना के कर्तृत्त्व बोध के विलुप्त होने की बात की पुष्टि की है।[1] जिस प्रकार नौका को अनुकूल प्रवहमणा स्रोत में छोड़ देने पर उसे समुद्र में पहुँचाने के लिये किसी अन्य साधन की अपेक्षा नहीं होती, उसी प्रकार जागृत कुण्डलिनी के प्रवाह में मन और प्राण को डाल देने से जीव को ब्रह्मावस्था की प्राप्ति में किसी अन्य उपाय की अपेक्षा नहीं रह जाती। कुण्डलिनी के क्रमिक जागरण से जीव का उत्थान ऊर्ध्वबिन्दुपर्यन्त ही होता है। जीव, केन्द्र में प्रविष्ट होते ही लीलाभूमि के ऊपर से प्रान्त को अपने अधीन कर लेता है।[2] यह साम्यभाव की अवस्था है। इसे उपशम या शान्तावस्था भी कहते हैं। यही निर्वाण पद भी कहा जाता है।[3]

जिस समय कुण्डलिनी-जागरण होता है, उस समय इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों में प्रवाहित होने वाला स्रोत सुषुम्णा के मार्ग में सूक्ष्मता को प्राप्त होकर प्रविष्ट होता है। सुषुम्णा, इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों का जो ऊर्ध्व स्थान है, जिसे आज्ञाचक्र कहते हैं, वहाँ पर वह स्रोत पहुँचकर और ऊर्ध्वमुखी होता है। धीरे-धीरे वह स्रोत सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होता जाता है इस अवस्था में जीव वज्रा और चित्रिणी नाड़ी का भेदन करके अपनी शक्ति को ब्रह्मनाड़ी और आनन्दमय कोश की ओर गतिशील करता है।[4] इड़ा और पिङ्गला नाड़ियो से प्राणवायु को अलग करके सुषुम्णा में प्रवेश कराना ही समाधि-अवस्था की प्राप्ति है। उस समय इड़ा और पिङ्गला नाड़ियों के मृतप्राय होने पर प्राणवायु सुषुम्णा में प्रवेश करके कुण्डलिनी की सहायता से षट्चक्रों का भेदन करते हुये सहस्रार में विलय को प्राप्त होता है।

कुण्डलिनी-जागरण की अनुभूति :—

जब जीव-शरीर का उदक होता है तो शिव की शक्ति उस जीव शरीर में

---

१. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग १, पृ० ३२१।

२. वही, पृ० ३१५।

३. द मिस्टीरियस कुण्डलिनी, पृ० ४८।

४. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग १, पृ० ३११।

सुप्त शक्ति के रूप में स्थित रहती है। मनुष्य-शरीर की सृष्टि होने पर वही शक्ति स्वप्नावस्था में वर्तमान रहती है। जब तक स्वप्नावस्था रहती है, तब तक जीव का संसार चक्र (जन्म-मरण) चलता रहता है, किन्तु उस सुप्त शक्ति (जो स्वप्नावस्था में आ गई है) के जागृत होने पर जीव का स्वप्न टूट जाता है और वह अपने मूल रूप में प्रतिष्ठित होता है। यह किसी नई वस्तु की उपलब्धि नहीं हैं, अपितु जीव का अपने यथार्थ स्वभावसिद्ध शिवमय स्वरूप की पुनः प्राप्ति है।[1]

षट्चक्रों की साधना की परिपक्वता होने पर छः चक्रों के वर्ण नाद में, नाद बिन्दु में परिणमित होते हुये ऊर्ध्वगति को प्राप्त करते हैं। अर्थात् भ्रूमध्य के कुछ ऊपर प्रज्ञा चक्षु का उन्मीलन होता है और इसके बाद पचास वर्ण और उससे उद्भूत नाद का भी अतिक्रमण कर साधक को एक विशुद्ध ज्योति की प्राप्ति होती है। यही ज्ञानात्मक ज्योति स्वरूप बिन्दु है। इस ज्योति बिन्दु को प्राप्त करने के बाद योगी इसी के अन्दर स्थित शून्य का आश्रयण कर व्यष्टि से समष्टि जगत् में प्रवेश करता है।

इसके बाद महासमष्टि में प्रवेश करने लिये शून्य का भी भेद करना होता है। योगी जन महासमष्टि से भी ऊपर चरम शून्य का पद बतलाते हैं। जिस चरम शून्य का साक्षात्कार महासमष्टि के भेदन से ही सम्भव है।[2] चरम शून्य में प्रवेश ही पूर्ण ज्ञान है। यही यथार्थ आत्मज्ञान है। आत्मज्ञान होने पर आत्मा में अहं की प्रतीति का उदय होता है। वही पूर्ण अहम् है।[3] इस प्रकार व्यष्टि से समष्टि, समष्टि से महासमष्टि, महासमष्टि से चरम शून्य की प्राप्ति होती है। इन्हीं को क्रमशः काल राज्य, ज्ञान राज्य, महाज्ञान राज्य और परम राज्य कह सकते हैं। इससे भी ऊपर कुछ राज्य हैं जो व्यष्टि, समष्टि, महासमष्टि, से परे हैं। यह प्रकाश-अन्धकार, दिन-रात्रि, सृष्टि-संहार, चित्-अचित्-भेद आदि द्रव्यों से अतीत है। यह स्वातन्त्र्यमय वास्तविक स्वराज्य है। यही प्रेम और महाकरुणा का राज्य है।[4]

कुण्डलिनी-जागरण का प्रभाव :—

कुण्डलिनी जागृत साधक के लिये कोई भी कार्य असम्भव नहीं हैं। वह

१. तान्त्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि, पृ० १९८।

२. वही, पृ० १०२।

३. वही, पृ० १०३।

४. वही, पृ० १०४।

साक्षात् परम शिव स्वरूप हो जाता है। समस्त अष्ट सिद्धियाँ (अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, वाशत्त्व, ईशत्त्व) उसके वशीभूत हो जाती हैं। यह सब निर्विकल्पक समाधि का प्रभाव है।[1] उस समय योगी चित्तवासनादि के बन्धन से मुक्त हो जाता है। कुण्डलिनी के जागृत होने पर साधक में वायु तत्त्व की प्रधानता हो जाने से वह आकाश-गमन भी कर सकता है। जब चिन्दग्नि प्रज्ज्वलित होती है तब उष्णता से शरीर में प्राणवायु हल्की हो जाती है तथा उत्थित होने की चेष्टा करती है। वायु के साथ शरीर भी उत्थित होने लगता है। पर शरीर के उत्थित मात्र होने से आकाश-गमन सम्भव नहीं हैं। कुण्डलिनी-जागरण की साधना परिपक्व होने पर ही पूर्णरूपेण आकाश-गमन भी सम्भव है।

कुण्डलिनी-जागरण के समय सशक्त वायवीय धाराएँ (शक्तियाँ) मस्तिष्क और शरीर के अन्य अवयवों को गम्भीर रूप से प्रभावित करती है और जीव अद्भुत क्षमता से सम्पन्न हो जाता है। नाना प्रकार के असाधारण गुह्य और बौद्धिक स्तर के क्षेत्रों में साधक की अबाध गति दृश्यमान होने लगती है।[2] कुण्ड-लिनी-जागरण के असीमित फल है। साधक को काल तथा देश भी सीमा में नहीं बांध सकता। योगी एक ही समय में अनेक सुदूर स्थानों में उपस्थित देखे गये हैं। वे हर तरह से "सर्व सिद्धोश्वर" की कोटि में पहुँच जाते हैं।[3] कुण्डलिनी का साधक समस्त देवताओं का भी पति हो जाता है। वह वागीश होता है।[4] वस्तुत: कुण्डलिनी-जागरण इहलोक और परलोक परमपद की समस्त उपलब्धियों को प्रदान करता है। वह मोक्ष का हेतु है। कुण्डलिनी-साधना की तो बात दूर है, केवल कुण्डलिनी के १००८ नाम का पाठ करने से कोटि जन्म के पाप विनष्ट हो जाते हैं और उसके पुण्य का आख्यान नहीं किया जा सकता है।[5] सारे कर्म नष्ट हो जाते हैं। अहंकार का विनाश होता है। देहाभिमान समाप्त हो जाता है, स्वयं शिव की प्राप्ति होती है और तभी शिव की साधना भी सिद्ध की जा सकती है। शिवत्त्वविहीन जीव की दशा में शिव की वास्तविक उपासना हो ही नहीं सकती। कुण्डलिनी-जागरण के क्रमिक विकास, जिसे समाधि का क्रम-विकास भी कहते हैं, में विन्दु की भी सीमा का अतिक्रमण करने पर सम्प्रज्ञात समाधि का उदय होता

---

१. द मिस्टीरियस कुन्डलिनी, पृ० ७९।

२. कुण्डलिनी—पाथ टु हायर कान्सेसनेस, पृ० ३५।

३. रुद्रयामल उ० त०, ६/२३।

४. वही, ३६/२०६।

५. तान्त्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि, पृ० १००।

है। यहाँ पर प्रज्ञा के उदित होने के कारण चित्त पूर्णशुद्ध हो जाता है। इसके बाद असम्प्रज्ञात समाधि की उन्मेषावस्था का प्रादुर्भाव होता है यही पूर्ण जागरण है, पूर्णावस्था है। यहाँ पर क्लेश, कर्माशय, पूर्व संस्कार, कर्त्तृत्व बोध, कुछ भी नहीं रह जाता है। यहाँ पर चित्त की पूर्ण निर्मलता, चन्द्रमा की शान्त, स्निग्ध, विमल ज्योति के समान होती है। यही शुद्ध सत्त्व है, संकोच काल में जिस शुद्ध सत्त्व का निरोध करके कैवल्य की सिद्धि तथा विकास काल में इसके अविर्भाव से जीवनमुक्ति की प्राप्ति होती है।[1]

—: o :—

१. भारतीय संस्कृति और साधना, पृ० ३१३।

षट्चक्र-रहस्य

साधना का उत्कृष्ट स्तर अन्तर्याग से सम्बद्ध होता है। यहाँ हम जिन छः चक्रों की रचना, महत्त्व, भेदन तथा फल पर चर्चा करेंगे, वे सब "कुण्डलिनी महायोग" की सर्वोत्कृष्ट साधना-पद्धति से सम्बद्ध होंगे। प्राचीनता की दृष्टि से यह साधना प्रागैतिहासिक काल से चली आ रहीं है। उस समय की प्राप्त मूर्तियों में उत्थित लिङ्ग या लिङ्ग-योनि-संयोग की मुद्रायें कुण्डलिनी-जागरण की पद्धति से सम्बद्ध है।[1]

सम्पूर्ण मानव शरीर में मूल स्थान से रीढ़ की अस्थि में होकर साढ़े तीन कोटि नाड़ियों का अस्तित्व माना जाता है, जिनमें दश नाड़ियाँ प्रमुख हैं— १. पिङ्गला, २. इड़ा, ३. सुषुम्णा. ४. गान्धारी, ५. हस्तिजिह्वा, ६. सुषूणा, ७. अलम्बुषा, ८. यशस्विनी, ९. शङ्खिनी, १० कुहू। इनमें गान्धारी वाम नेत्र, हस्तिजिह्वा दक्षिण नेत्र, यशस्विनी वाम कर्ण, सुषूणा दक्षिण कर्ण, अलम्बुषा मुख, कुहू लिङ्ग देश, शङ्खिनी मूल देश में स्थित हैं तथा शेष नाड़ियाँ सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त हैं।[2] शरीर में रीढ़ की हड्डी को "मेरुदण्ड" कहते हैं। मेरुदण्ड के बहिर्स्थान में बाईं ओर चन्द्ररूपा इडा तथा दाहिनी ओर सूर्यरूपा पिङ्गला नाड़ियाँ अवस्थित हैं।[3] इड़ा नाड़ी शुक्ल वर्णवाली शक्तिरूप तथा अमृत शरीर वाली है तथा पिङ्गला अनार के पुष्प की प्रभा के समान द्युतिमान् रक्तिम वर्ण वाली तथा पुरुषरूप है, यह रौद्रात्मिका है।[4] मेरुदण्ड के भीतर गुणत्रितय वाली, चन्द्र, सूर्य और अग्निरूपा सुषुम्णा नाड़ी है। वह चित्रिणी, वज्रा तथा सुषुम्णा का त्रितय रूप है। चित्रिणी, सत्त्वरूपा, वज्रा रजस् रूपा तथा सुषुम्णा तमस् रूपा है। चित्रिणी चन्द्ररूपा, वाज्रिणी सूर्यरूपा और सुषुम्णा अग्निरूपा है। यह सुषुम्णा नाड़ी विकसित धत्तूर पुष्प के तन्तु के समान है तथा "कन्द" स्थान से शिर में सहस्रार तक अवस्थित है। इस सुषुम्णा नाड़ी के मध्य में "वज्रा" नाड़ी है जो मेढ़ (लिङ्ग मूल) से सिर तक व्याप्त है।[5] इस वज्रा नाड़ी के मध्य में प्रणव (ॐ) युक्त, योगाभ्यास से योगियों को ही गम्य, मकड़ी के तन्तु के समान चित्रिणी (चित्रा) नाड़ी है, जो मेरुदण्ड में स्थित षट्चक्रों का भेदन करती हुई प्रकाशमान

---

१. कुण्डलिनी इन टाइम एण्ड स्पेस, पृ० ८१।

२. चक्रकौमुदी, १/१४-१८।

३. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक १।

४. वही, श्लोक १ का विवरण।

५. वही, श्लोक १।

होती है। वह शुद्ध बोधरूप है। इस चित्रिणी नाड़ी के मध्य एक चतुर्थ नाड़ी भी है, जिसका नाम "ब्रह्मनाड़ी" है और जो स्वयम्भूलिङ्ग-गह्वर से निकलकर सहस्रदलपद्म की कर्णिका में स्थित आदि देव परम शिव के समीप तक चली गई है।[1] यह ब्रह्म-नाड़ी विद्युन्माला के समान विलासवाली, मुनियों के चित्त में सुशोभित, तन्तुरूप, अत्यन्त सूक्ष्म, शुद्ध ज्ञानदा, सकल सुखमयी तथा शुद्धबोध स्वरूपा है। इस ब्रह्म-नाड़ी के मुख में ब्रह्मद्वार है, जो सुधा की धारा वाले प्रदेश में जाने का मार्ग है तथा अति रमणीय है। यही पद्मों का ग्रन्थिस्थान है और इसी ब्रह्मद्वार को योगी-जन सुषुम्णा का मुख भी कहते हैं।[2]

यह पिण्ड ही ब्रह्माण्ड है। इस शरीर में सप्त द्वीपों सहित सुमेरु पर्वत विद्यमान है। सरिता, सागर, क्षेत्र, क्षेत्रपाल, ऋषि, मुनि, नक्षत्र, ग्रह, पुण्यतीर्थ, पीठ, पीठदेवता सभी इस पिण्ड में विराजमान हैं। सृष्टि और संहार करने वाले चन्द्र-सूर्य इसी शरीर में हैं। पञ्चमहाभूत भी इसी पिण्ड में हैं।[3] कहीं-कहीं नाड़ियों की कुल संख्या साढ़े तीन लाख कही गई है जिनमें ७२००० मुख्य है, उनमें भी १४ प्रमुख मानी गई हैं—सुषुम्णा, इड़ा, पिङ्गला, गान्धारी, हस्ति-जिह्वा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शङ्खिनी, पयस्विनी, वारुणा, अलम्बुषा, विश्वोदरी और यशस्विनी। इनमें भी इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा प्रमुख हैं।[4]

१. मूलाधारचक्र (Ganglion coccygeal Plexus)

मूलाधार चक्र की अवस्थिति "कन्द" स्थान में बताई जाती है। यह "कन्द" गुदा से २ अङ्गुल ऊपर तथा मेढ़ (लिङ्गमूल) से १ अङ्गुल नीचे का भाग है। इसका क्षेत्र चार अङ्गुल मान है। गुदा तथा मेढ़ के मध्य योनि-स्थान ही "कन्द प्रदेश" है। यहीं मूलाधारचक्र है जिसके मध्य कुण्डलिनी की अवस्थिति है।[5]

सुषुम्णा के मुख में संलग्न, लिङ्गमूल के नीचे तथा गुदा के दो अङ्गुल ऊपर रक्तिम आभा वाले चार दलों से युक्त अधोमुखी मूलाधारचक्र है। साधना के द्वारा इसे ऊर्ध्वमुखी किया जाता है। यह स्वर्णाभ वं शं षं स वर्णों से सुशोभित है। इस आधारपद्म की कर्णिका के मध्य एक चतुष्कोणरूप पृथिवी-मण्डल है

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २।
२. वही, श्लोक ३।
३. शिव संहिता, २/१-४।
४. वही, २/१३-१५।
५. वही, ५/७४-७५।

जिसके आठों कोण आठ शूलों से घिरे हैं। इस धरामण्डल के मध्य में धरा बीज "लँ" सुशोभित है, जो पीतवर्ण वाला, विद्युत् सदृश तथा कोमल अङ्ग वाला है। चार भुजाओं से विभूषित तथा गजेन्द्र पर अधिरूढ़ उस बीज (लं) की गोद (० अनुस्वार) में अभिनवोदित सूर्य के समान प्रकाश वाले, चार भुजाओं से सुशोभित तथा चार वेदरूप मुखकमल के वैभव से युक्त है अथवा जिनके चार अवयवविशेष मुखाम्भोजरूप लक्ष्मी से युक्त हैं। इससे स्पष्ट है कि चतुर्मुख ब्रह्मा "लं" बीज की गोद में विराजमान हैं।[1]

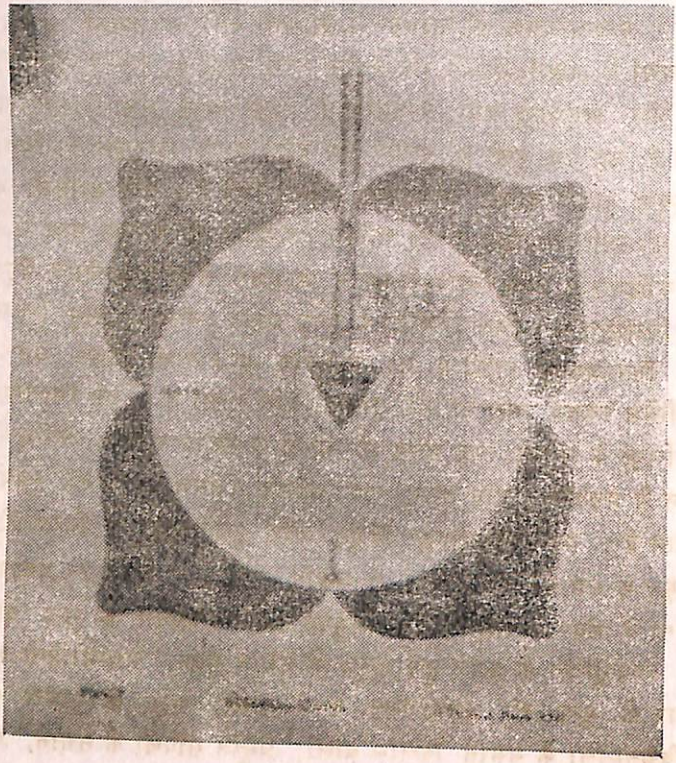
इस मूलाधार चक्र में डाकिनी नाम की शक्ति विराजमान है जो चार भुजाओं से सुशोभित है तथा रक्त नेत्र वाली है। वह प्रलयकाल की द्वादश आदित्यों के समान प्रकाश वाली है। वह शुद्ध बुद्धि अथवा तत्त्वज्ञान के प्रकाश को वहन करने वाली है। यह शक्ति ब्रह्मा को सृष्टिकर्तृत्व की सामर्थ्य प्रदान करती है। मूलाधारचक्र की साधना में डाकिनी देवी का ध्यान करना चाहिए जो रक्तवर्णा हैं, अज्ञानियों को भय प्रदान करने वाली हैं, जिनके दो दाहिने हाथों में शूल और खट्वाङ्ग तथा वामहस्त में खड्ग और सुधा से आपूरित चषक विद्यमान है, वह एक मुखी है, अत्यन्त उग्र दाँतों वाली, अरिकुल का विनाश करने वाली, स्थूल शरीर वाली, पायसान्न (खीर) प्रिय है। देवी डाकिनी का ध्यान अमृतत्व की प्राप्ति के लिए करना चाहिए। वज्रा नाड़ी के मुख भाव में मूलाधार पद्म की कर्णिका के मध्य विद्युत् के समान, कामरूप तथा अतिकोमल त्रैपुर नामक त्रिकोण विलसित है। जिस त्रिकोण के मध्य कन्दर्प नाम की वायु (काम बीज)[2] निरन्तर विराजमान रहती है, जो बन्धुजीव पुष्प से भी अधिक घने रक्तवर्ण वाला, जीवेश स्वरूप तथा करोड़ों सूर्य की प्रभा वाला है। उस त्रिकोण के मध्य में पुरुष लिङ्ग के समान तप्त कनक की आभा के समान कोमल, अधोमुखी, ध्यान और ज्ञान से प्रकाशित होने वाला, सद्यः उत्पन्न किसलयाकार रूप स्वयं भूलिङ्ग विराजमान हैं। यह स्वयंभूलिङ्ग विद्युत् और पूर्णचन्द्रमा के बिम्ब की शीतल-किरणसमूह के समान स्निग्ध रूप हैं अर्थात् मृदुप्रवाह विशिष्ट प्रकाशरूप हैं। वह सरिता के भँवर के समान, विलासयुक्त तथा काशीवास के तुल्य वास वाला है। इस स्वयंभूलिंग के ऊपर मृणालसूत्र के समान सूक्ष्म, जगन्मोहिनी अपने मुख से ब्रह्मद्वार के मुख को आच्छादित करने वाली, शङ्ख के आवर्त्त के समान नवीन, विद्युत्माला के समान विलास वाली, प्रसुप्त सर्पिणी के समान, परमशिव

---

१. षट्चक्रनिरूपणम, श्लोक-४-६ तुलनीय, चक्रकौमुदी, १/६-८।
२. शिव संहिता, ५/७९-८०।

के ऊपर साढे तीन आवेष्टन से युक्त हैं। वह प्रमत्त भ्रमरपङ्क्ति के अस्फुट तथा मधुर गुञ्जार वाली हैं। वह कुल कुण्डलिनी कोमल-काव्य-रचना की सामर्थ्य प्रदान करने वाली हैं। वह श्वासोच्छ्वास के गमनागमन द्वारा जगत् के सभी प्राणियों में जीवन धारण करती हैं और वह मूलाधार पद्म के गह्वर में प्रकृष्ट तेज की शृंखलारूप है। कुण्डलिनी से आवेष्टित स्वयंभूलिङ्ग के मध्य सूक्ष्मातिसूक्ष्म, अतिकुशला, नादशक्तिरूपा, कलारूपा, परारूपा, नित्यप्रबोधरूपा, नित्यानन्द के प्रवाह से प्रवहमान, अमृतधारा को धारण करने वाली श्री परमेश्वरीशक्ति विराजमान है। जिसकी आभा से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रकाशित है।[1] इस चक्र में द्विरण्ड नामक सिद्ध का निवास है।[2]

यह कुण्डलिनी तम, रजस् तथा सत्त्व की साम्य अवस्था से युक्त प्रकृति



१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ८-१२।
२. शिव संहिता, ५/८४।

है। इसे चित्कला कहते हैं। इसके तीनों वलय सत्त्व, रजस् तथा तमस् रूप हैं। शेष अर्द्धांश ब्रह्मपुच्छ या ब्रह्मांशरूप है इसीलिए इसे ईश्वरी भी कहते हैं। यह पचास वर्णों वाली विद्या है। अर्थात् शब्दब्रह्मरूप है। यह प्रकृति-पुरुषरूप होने से हंसरूप हैं।[1] वर्णों में "अ" से लेकर विसर्गपर्यन्त १६ स्वर शक्तिरूप तथा "क" से लेकर "छ" पर्यन्त वर्ण शिवरूप हैं।[2] इसलिए यह सम्पूर्ण वर्णमयी है।

मूलाधारचक्र की कर्णिका में स्थित त्रिकोण में कोटिसूर्य के प्रकाश वाली कुण्डलिनी का ध्यान करने से व्यक्ति वागीश, नरेन्द्र, सर्वविद्याविनोदी, आरोग्य, सदा तथा महानन्द से युक्त चित्त और अन्तरात्मा वाला होता है। वह शुद्धशील वाला व्यक्ति काव्य के प्रबन्धमय वाक्यों के द्वारा सुरगुरु अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु, और शिव की सेवा करता है अर्थात् स्तव आदि के द्वारा देवों को प्रसन्न करता है।[3]

मूलाधारपद्म-भेदन :—

मूलाधार पद्म में स्थिन स्वयम्भूलिङ्ग में आवेष्टित कुण्डलिनी को जागृत करना ही "मूलाधार पद्म-भेदन" है। अन्य चक्रों का भेदन भी कुण्डलिनी का उन-उन चक्रों में जागृत करना है। मूलाधार पद्म का भेदन करने से जीव अमर हो जाता है। षट्चक्र के भेदन के लिये भेदिनी शक्ति के मन्त्र, सभी ग्रन्थियों के छेदन के लिये छेदिनी शक्ति के मन्त्र तथा उच्चस्तरीय साधना कुण्डलिनी जागरण के लिये योगिनी मन्त्र का जप करना चाहिये। भेदिनी मन्त्र इस प्रकार है—[4]

"ऊँ ऊँ ऊँ ऊँ २ ऊँ २ ऊँ ऊँ ऊँ ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म सर्वसिद्धि-पालिका माँ सत्त्वगुणे रक्ष रक्ष ह्रीं स्वाहा। ऊँ भेदिनी मां प्रापय्य प्रापय्य चित्त-चञ्चलतां रक्ष रक्ष भेदिनि। मम अकालमरणं हर हर स्वं स्वं महापापं नमो नमः स्वाहा।"

उक्त मन्त्र का जप करने से देवी डाकिनी साधक की रक्षा करती हैं। इसके बाद छेदिनी मन्त्र का जप करना चाहिये। मन्त्र इस प्रकार है—[5]

"ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ २ ॐ २ ॐ ॐ ॐ ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म सर्व-सिद्धिपालिका मां सत्त्वगुणे रक्ष रक्ष ह्रीं स्वाहा। शाम्भवी ब्राह्मणी मनोनिवेशं कुरु कुरु तारय तारय छेदिनि ! मम मानसमहान्धकारं छेदय छेदय स्वाहा।"

---

१. चक्रकौमुदी, १/२३-३१।
२. वही, १/५८।
३. षट्चक्रनिरूपणम्।
४. रुद्रयामल उ० त०, ३०/४-६
५. वही, ३०/७-१०।

इस मन्त्र का जप करने से साधक जीवन्मुक्त हो जाता है। इसके बाद श्रीयोगिनी मन्त्र का जप करना चाहिये। मन्त्र इस प्रकार है—[1]

"ॐ घोररूपिणी सर्वव्यापिनि ! महायोगिनी पापं मे शोकं रोगं हर विपक्षं छेदय योगं मय्यर्पय अर्पय स्वाहा।"

इस मन्त्र का जप करने से व्यक्ति योगी हो जाता है, खेचरत्व को प्राप्त होता है तथा योगाभ्यास के द्वारा योगिराट् होता है। इसके बाद इस चक्र की अधिष्ठातृ देवी का ध्यान ब्रह्मा के साथ करना चाहिए। इसके लिए ब्रह्ममन्त्र के साथ डाकिनी मन्त्र का जप करना चाहिये—ब्रह्ममन्त्र—"ॐ ॐ ॐ ॐ २ ॐ २ ॐ ॐ ॐ ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म ब्रह्म सर्वसिद्धिपालिका मां सत्त्वगुणे रक्ष रक्ष ह्रीं स्वाहा।"

डाकिनी मन्त्र—"ह्रीं ह्रीं ह्री ॐ डाकिनि ! महाडाकिनि ! ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रीं मम योगसिद्धिं साधय साधय।"

उक्त मन्त्रों के जप के बाद डाकिनी-स्तोत्र का पाठ करना चाहिए।[2] इस स्तोत्र का पाठ करने से मन्त्री को योगिनी की सङ्गति होती है, महापातक का नाश होता है और वह योगिराट् की स्थिति को प्राप्त होता है। इसी चक्र की साधना में भेदिनी स्तोत्र,[3] छेदिनी स्तोत्र,[4] योगिनी स्तोत्र[5] कन्दवासिनी ध्यान,[6] कन्दवासिनी स्तव,[7] कन्दवासिनी कवच[8] तथा कुण्डलिनी स्तव[9] और कुण्डलिनी सहस्रनाम[10] का पाठ करने का विधान है।

मूलाधारस्थ कुण्डलिनी-जागरण में भूतशुद्धि का विशेष महत्त्व है। कुण्डलिनी-जागरण के प्रकरण में इसका विस्तृत विवेचन किया जा चुका है। संक्षेप में भूतशुद्धि का तात्पर्य यह है कि साधक प्रकृति से उत्पन्न तत्वों का

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ६०/११-१३।
२. वही, ३०/२७-३६।
३. वही, ३१/८-१५।
४. वही, ३१/२४-३२।
५. वही, ३१/३७-४२।
६. वही, ३२/६-१३।
७. वही, ३२/२१-३१।
८. वही, ३३/६-५६।
९. वही, ६/२७-३४।
१०. वही, ३६/६-१६०।

प्रकृति में विलय करे। यथा—पृथिवी को जल में, जल को अग्नि में, अग्नि को वायु में, वायु को आकाश में, आकाश को अहंकार में, अहंकार को महत्तत्व में तथा महत्तत्व को प्रकृति में विलय होने की भावना करनी चाहिये। भूतशुद्धि का एक प्रकार और भी है। उत्तम साधक मूलचक्र में स्थित कुण्डलिनी को सुषुम्णा-रन्ध के मार्ग से कूर्च बीज (हूँ) के द्वारा जागृत करे। इसके बाद समस्त चक्रों का क्रमशः भेदन करके चित्कला रूप जीवात्मा को "हंस" मन्त्र के द्वारा कुण्डलिनी के साथ सहस्रारस्थ ब्रह्म में संयुक्त करे अर्थात् वहाँ जीवात्मा तथा परमात्मा की एकता की भावना करे। वह साधक यह भावना करे कि ब्रह्म के शरीर का प्रादुर्भाव हो गया है। इसके बाद जीव को हृदय में तथा कुण्डलिनी को मूलाधार में स्थित करे। कुण्डलिनी का इस प्रकार गमनागमन करने वाला जीवनमुक्त हो जाता है।[1]

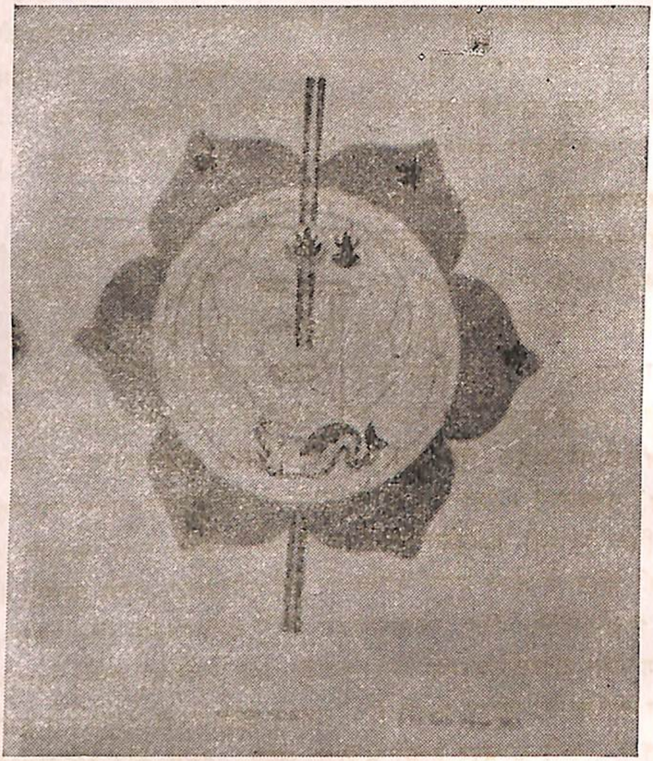
२. **स्वाधिष्ठानचक्र** (Palvic or Sacral Plexus) :—

साधना-क्रम में यह द्वितीयचक्र है। यह चक्र लिङ्गमूल में स्थित है। यह चक्र रक्तवर्ण का है।[2] इस चक्र में बाण नामक सिद्ध तथा राकिणी नामक अधिष्ठातृ देवी प्रतिष्ठित हैं।[3] यह चक्र सिन्दूर वर्ण के समान सुन्दर तथा सुरुचि-पूर्ण है तथा सुषुम्णा के मध्य ध्वज मूल (बाह्य लिङ्गमूल) में स्थित है। इस चक्र में छ दल हैं, जिनमें बं भं मं यं रं लं वर्ण विद्युत् की प्रभा के समान सुशोभित हैं। स्वाधिष्ठानचक्र के अन्दर शुक्लवर्ण रूप, प्रकाशमान अर्द्धचन्द्राकार कमल सदृश वरुण (जल) मण्डल है। जल मण्डल के मध्य मकर नामक वाहन पर वरुण बीज "वं" सुशोभित है[4] जो शरद्कालीन इन्दु के समान शुभ्र तथा कलंकरहित है।[5] 'वं' बीज की क्रोड में अपने प्रथम यौवन के गर्व को धारण करने वाले, नीलमणि के समान प्रकाशमान, पीत वस्त्र धारण करने वाले विष्णु विराजमान हैं, जो कौस्तुभमणि तथा श्रीवत्स धारण किये हुए हैं। यहीं राकिणी शक्ति निवास करती है। वे नील कमल की शोभा वाली हैं। उनका अङ्ग नाना आयुधों से उद्यत हाथों से सुशोभित है। देवी के चार हाथों में शूल, अब्ज, डमरू और टंक सुशोभित हैं। उनके चार हाथ में शङ्ख, चक्र, गदा और पद्म विभूषित हैं। वे दिव्य अम्बर तथा आभूषण से विभूषित हैं तथा अमृतपान से प्रमत्त चित्त वाली हैं।[6]

---

१. चक्र कौमुदी, १/६९-७६।
२. तन्त्र ऑफ कुण्डलिनी योग, पृ० ३।
३. शिव संहिता, ५/९८-९९।
४. चक्र कौमुदी, २/३/४।
५. षट्चक्रनिरूपणम, श्लोक १४, १५।
६. वही, श्लोक १६, १७।

इस निर्मल स्वाधिष्ठानचक्र का जो मनुष्य ध्यान करता है, उसके अहङ्कारादि दोष तत्क्षण क्षीण हो जाते हैं। साधक योगी हो जाता है और वह अद्भुत मोह के अन्धकार के लिये सूर्य के प्रकाश के सदृश हो जाता है। उसके अमृतवाक्यसमूह का वैभव गद्य, पद्य तथा अन्य प्रबन्धों में प्रवाहित होने लगता है।[1] स्वाधिष्ठानचक्र की साधना करने वाले साधक पर काममोहित रमणियाँ



आसक्त होने लगती हैं। साधक को अश्रुत शास्त्र भी निःसन्दिग्ध भाव से गम्य हो जाता है। उसे रोग से मुक्ति मिल जाती है तथा वह संसार में निर्भय होकर भ्रमण करता रहता है।[2] जो मनुष्य इस स्वाधिष्ठानचक्र के क्रम को जानता है, वह धन्य है तथा वह जीवनमुक्त हो जाता है।[3]

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक १८।
२. शिव संहिता, ५/१००-१०१।
३. चक्रकौमुदी, २/२४।

स्वाधिष्ठानचक्र-भेदन :—

इस चक्र के भेदन से साधक चित्त के विकारों से रहित, क्रोधविहीन तथा बलशाली होता है। साधक धर्माधर्म का ज्ञाता, विज्ञ, त्रिकालदर्शी, यज्ञकर्म में परायण, अहङ्कार-विहीन, सङ्गदोषविवर्जित, महात्मा, परब्रह्मज्ञानी, सर्वप्रसिद्ध, स्वतन्त्र, विक्रमी, धन्वी, धनुर्वाणधर, योगमार्गेश, विवेकी, अविद्या की ग्रन्थि से शिथिल, चतुर, विषमज्ञानवर्जित, यज्ञकर्त्ता, शुचि, योगिनीपुत्र तथा योगपति हो जाता है। प्राणायाम का अभ्यस्त साधकयोग में स्थित होकर छ महीने में "योगी" हो जाता है।[1] स्वाधिष्ठानचक्र के भेदन के लिये श्रीकृष्ण का ध्यान आवश्यक है।[2] श्रीकृष्ण-साधन या ध्यान का वर्णन ग्रन्थ में किया गया है।[3]

श्रीकृष्णमन्त्र :—

स्वाधिष्ठानचक्र के भेदन में श्रीकृष्ण-साधन अपरिहार्य है। इसमें श्रीकृष्ण-ध्यान, मन्त्र-जप, श्रीकृष्ण-पूजा, श्रीकृष्ण-स्तोत्र-पाठ आवश्यक है।[4] इसके साथ ही राकिणी का ध्यान तथा स्तोत्र, राकिणी-साधन, राकिणी-मंत्र-जप, सहस्रनाम आदि का पाठ करना चाहिये।[5] श्रीकृष्ण-मन्त्र इस प्रकार हैं—[6]

ॐ क्लीं स्त्रीं क्लीं श्रीकृष्णं श्रीकृष्णं प्रणय प्रणय चन्द्रिकाकाश ब्रह्म ब्रह्म भजामि प्रकृतिपुरुषिकां काकिनीं भूयो भूयो भजामि श्रवणगनयनं नमः स्वाहा।

नरसिंहमन्त्र :—

श्रीकृष्ण-मन्त्र के जप के बाद नरसिंहमन्त्र का जप करना चाहिये। इस मन्त्र के जप से सद्यः ही स्वाधिष्ठानचक्र का भेदन करने में साधक समर्थ होता है। मन्त्र इस प्रकार है—[7]

ॐ क्लीं रों रों रों नरसिंह ! श्रीं श्रीं श्रीं ह्रीं ह्रीं ह्रीं स्वाहा।

इस मन्त्र से जप के साधक शीत-ताप, सुख-दुःख, जय-पराजय, धर्म-अधर्म में समान भाव रखने वाला तथा नित्यज्ञान को प्राप्त करने वाला होता है।

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ३७/५-११।
२. वही, ३७/३५।
३. वही, ३७/१४-३२।
४. वही, ३८/४-५७, ३९/७-३०।
५. वही, ४०/८-२२, ४१/१८-३५, ४२/२-८, ४२/९-१६-१२६।
६. वही, ३८/४।
७. वही, ३८/१४-१६।

श्रीकृष्ण-मन्त्र का एक और प्रकार भी हैं—"ॐ क्लीं कृष्ण ! ॐ।"[१] इसके बाद श्रीकृष्ण का ध्यान[२], श्रीकृष्ण-पूजा[३], श्रीकृष्ण-स्तोत्र[४], राकिणी-ध्यान, राकिणी-मन्त्र-जप, राकिणी-स्तोत्र, राकिणी-सहस्रनाम का पाठ करना चाहिए। जिसका संकेत किया जा चुका है। राकिणी-साधन का विशेष विवेचन पञ्चम पुष्प के अन्तर्गत कुण्डलिनी-जागरण के प्रसङ्ग में किया गया है।

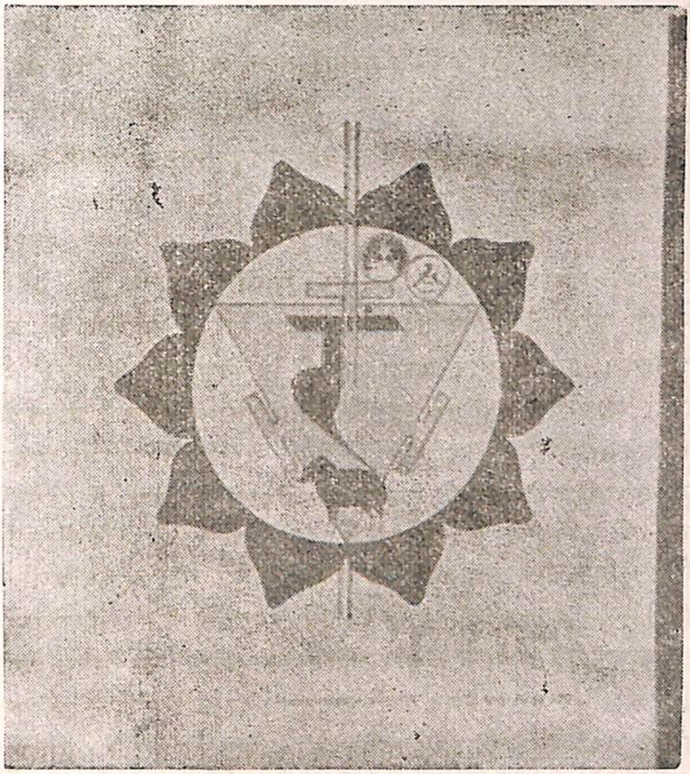
३. **मणिपूरचक्र** (Solar Plexus)

स्वाधिष्ठानचक्र के ऊपर नाभिमूल में दश दलों से प्रकाशित, कृष्णवर्ण वाला या पूर्णमेघ के समान मणिपूरचक्र है। रुद्रयामल में इस पद्म का वर्ण विद्युत् के समान बताया गया है।[५] इसके दश दलों में नील कमल के वर्ण के समान क्रमशः डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं—१० वर्ण विराजमान हैं। इस चक्र के मध्य में अग्नि-मण्डल है जिसके अन्दर नवोदित सूर्य-प्रभा के समान एक त्रिकोण है। इस त्रिकोण के बाहर तीन स्वस्तिक चिह्न है तथा त्रिकोण के अन्दर वह्नि-बीज (रं) विराजमान है।[६] कहीं-कहीं यह निर्दिष्ट है कि दल के वर्णों का रंग स्वर्णिम है। यहाँ पर रुद्र नामक सिद्ध तथा लाकिनी नामक शक्ति विराजमान है।[७] त्रिकोणस्थ 'रं' मेष पर अधिरूढ़ है, नवोदित सूर्य की आभा के समान है तथा चार भुजाओं से बीज सुशोभित है। रं बीज को गोद (०) में सिन्दूरराग वाले रुद्र विराजमान हैं। वे रुद्र त्रिनेत्र हैं, भस्म से अनुलिप्त अङ्ग के कारण श्वेत वर्ण वाले हैं तथा वृद्ध शरीर वाले हैं। वे संसार को अभीष्ट की प्राप्ति कराने वाले हैं, इसलिये वे वरद अभय मुद्राओं वाले हाथ से युक्त हैं। वे सृष्टि का संहार करने वाले हैं।[८] इस प्रकार का ध्यान मणिपूरचक्र में करना चाहिये। यहीं रुद्र के समीप में ही लाकिनी-शक्ति विराजमान हैं, जो सब प्रकार से शुभ करने वाली, श्यामवर्णवाली, प्रज्ज्वलित अङ्गवाली, पीतवस्त्रा तथा विविध अलङ्करणों से अलङ्कृत, प्रमत्त-चित्त वाली तथा चार भुजाओं वाली हैं।[९] इनकी दक्षिण भुजाओं में वज्र तथा

१. रुद्रयामल उ० त०, ३८/२२-२३।
२. वही, ३८/२६-३१।
३. वही, ३८/३४-४९।
४. वही, ३९/७-३०।
५. वही, ४६/३६।
६. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक १९, चक्रकौमुदी, ३/२-३।
७. शिव संहिता, ५/१०४-१०५।
८. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २०, चक्रकौमुदी, ३/४।
९. वही, श्लोक २१।

शक्ति है तथा वाम हस्त वर और अभय मुद्राओं से सुशोभित हैं। वे देवी तीन मुख तथा तीन नेत्रों वाली हैं, भयंकर दातों वाली हैं तथा उग्र रूपा हैं।[1] वे रक्त-माँस मिश्रित खेचरान्न का भक्षण करने वाली हैं।[2]

इस मणिपूरचक्र का इस प्रकार ध्यान करने पर साधक में संहार तथा पालन की शक्ति आती है और उसके मुख-कमल में ज्ञानराशि के वैभव वाली वाणी निरन्तर निवास करती है।[3] तात्पर्य यह है कि साधक ब्रह्मा, विष्णु और शिव-



तुल्य हो जाता हैं।[4] इस पद्म का ध्यान करने वाला योगी निरन्तर सुख प्रदान करने वाली पाताल नामक शक्ति को प्राप्त करता है। उसके रोगादि का नाश

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २१ का विवरण, चक्रकौमुदी, ३/५।

२. वही।

३. वही, श्लोक २१।

४. वही, श्लोक २१ की षट्चक्रभेद टिप्पणी।

तथा अभीष्ट की प्राप्ति होती है। योगी काल का भी उल्लंघन करने वाला, परकाया में प्रवेश करने वाला, स्वर्ण-निर्माण-कला का ज्ञाता, सिद्धों तथा औषधियों का दर्शन करने वाला तथा भूमि में गड़े हुये धन को देखने वाला होता है।[1]

मणिपूरचक्र-भेदन :—

मूलाधार तथा स्वाधिष्ठानचक्र का भेदन करके साधक को मणिपूर पद्म में भावना करनी चाहिये। यह चक्र सुधामय तथा सिद्ध क्षेत्र है। कोटि स्वर्ण-दान, कोटि गो-दान तथा कोटि ब्राह्मण-भोज्य से जो फल मिलता है, वही फल मणिपूर-चक्र के ध्यान से प्राप्त होता है। यह सूक्ष्मातिसूक्ष्म, ज्ञानियों के लिये भी अगोचर, अप्रकाश्य तथा महागुह्य है। केवल योग के द्वारा इसकी सिद्धि होती है।[2]

सर्वप्रथम जीव को चाहिये कि वह मणिपूर नामक महापीठ में मन का निवेश करे। मनोविज्ञान से साधक अनेक सङ्कट से मुक्त हो जाता है। मन का निवेशन इसलिये आवश्यक है, क्योंकि मन ही योगी, भोगी, भक्त, युवा, मनुष्यों के सम्प्रदाय और मोक्ष का कारण तथा सभी कार्यों का कारण है। इसलिये मन की जागतिक भावों में अवस्थिति का परित्याग करके महाभाव में अवस्थिति करनी चाहिये। यह महाभाव नाना मणियों से विभूषित "मणिपूर" में किया गया मन का ध्यान है। यहाँ पर रुद्ररूपी चैतन्य तथा चैतन्यरूपी शक्ति का ध्यान करना चाहिये। यहीं पर ऊर्ध्वरेतस् ईश्वर का चिन्तन करना चाहिये। यह ध्यान करना चाहिये कि रुद्ररूपा सरस्वती ऊर्ध्वगामी हो रही है। इस प्रकार सम्पूर्ण पद्म को ऊर्ध्वमुखी करना चाहिये। यह पद्म कोटि मणियों से निर्मल है तथा कोटि शरद्कालीन चन्द्र-ज्योत्सना के समान है। यहाँ लोकरक्षिणी लाकिनी तथा रुद्राणी का ध्यान करना चाहिये। इस ध्यान के समय प्राणायाम का भी अभ्यास आवश्यक है। कुम्भक के द्वारा प्राण तथा अपान का मिलन करते रहना चाहिये। चक्र में मन का निवेशन करते हुये रुद्र तथा लाकिनीदेवी की आराधना करनी चाहिये। यह महाभाव तथा साधन ही मुक्ति का मूल है। मणिपूरचक्र के सभी दलों को ऊर्ध्वमुखी (विकसित) करके कुलन्यास, विद्यान्यास, सर्वन्यास तथा निजन्यास का विधान करना चाहिए। चक्र के मूलमन्त्र (रं) का ध्यान करके कुलचक्र के अनुसार अर्घ्य-दान करना चाहिये। इसके बाद चैतन्यरूप कुलदेवता का पञ्चोपचार (पाद्य, अर्घ्य, धूप, दीप, नैवेद्य) पूजन और ध्यान करना चाहिये। तत्पश्चात् १२ प्राणायाम सम्पन्न करके, मणिपूर स्थित देवता का भक्तिपूर्वक

---

१. शिवसंहिता, ५/१०६-१०८।

२. रुद्रयामल उ० त०, ४४/२४-२७।

ध्यान करके मन्त्र (रुद्राणी मन्त्र) का जप करना चाहिये। जप के बाद विधिपूर्वक पुनः दो प्राणायाम करना चाहिये। इसके बाद लाकिनी और रुद्राणी देवी के स्तोत्र आदि[1] का पाठ करना चाहिये। तब कुण्डलिनी शक्ति को हृदय में परिचालन करना चाहिये।[2] वह कुण्डलिनी सर्वोल्लासकारिणी, खेचरी, महदानन्द से मण्डित, मन्त्रयोगिनीरूपा, अनुग्रह करने वाली तथा परम सिद्धा है। इस भावना के साथ आनन्द-सन्दोहरूप, सुनिर्मल "मणिपूर" की भी भावना करनी चाहिये। इस प्रकार की भावना करने वाला चाहे कौल हो या नारकीय, ज्ञानी हो या उत्तम साधक, यदि मणिपूर में योगाभ्यास करता है तथा मणिपूर स्थित देव की स्तुति करता है, तो निश्चित ही उसकी कुण्डलिनी प्रबुद्ध होती है। कुण्डलिनी के प्रबुद्ध होने पर मन्त्र की सिद्धि होती है। लाकिनी सहस्रनाम के पाठ से मणिपूर में कुण्डलिनी का स्वतः भेदन हो जाता है।[3] लाकिनी स्तोत्र का नित्य १० बार पाठ करने से साधक साक्षात् रुद्र का तथा रुद्राणीसहित शम्भु का दर्शन-लाभ करके योगिनीवल्लभ, योगात्मा, परमात्मा तथा जीवन्मुक्त हो जाता है तथा उज्ज्वल और निर्मल मणिपूर का भेदन करके साधक शम्भु, ईश्वर तथा देवी के सायुज्य को प्राप्त करता है।[4]

मणिपूरचक्र-साधन :—

सर्वप्रथम चक्रस्थ डं से फं पर्यन्त वर्णों का ध्यान करना चाहिये। इसके बाद महापद्म में मन का निवेश करना चाहिये। ऐसा करने से साधक चित्त की स्थिरता तथा दिव्य भक्ति को प्राप्त करता है। धीरे-धीरे वायुपान (प्राणायाम) भी करते रहना चाहिये। जिस वर्ण पर मन की एकाग्रता होती है, मन उस वर्ण वाला हो जाता है।[5] वर्णों के ध्यान के समय प्रत्येक वर्ण पर की गई एकाग्रता के समय देवी का विशेष-विशेष ध्यान करना चाहिये।[6] ध्यानमन्त्र का पाठ करने के बाद पद्म की कर्णिका के मध्य बहुत से हाथों वाली, विशाल नेत्र वाली, चन्द्रमा के समान अवयवों वाली, सुरभित चन्दन के समान अङ्गवाली, फलरूपी हार से विभूषित, दो भुजाओं वाली, कोटि किरणस्वरूपा, सिन्दूर से सुशोभित भाल वाली, तीन नेत्रों वाली, कालरूपा, लयकारिणी कुण्डिलिनी का ध्यान करना

१. रुद्रयामल उ० त०, ४७/७-५७, ४८/६-२७४, ५०/३-२७, ५२/५-१३१।
२. वही, ४४/५३-८६।
३. वही, ४५/८-१७।
४. वही, ४५/३४-३७।
५. वही, ४६/३७-४०।
६. वही, ४६/४१-४९।

चाहिये। इसके बाद चतुर्भुजा, षड्भुजा, अष्टभुजा, अपने वाहन पर स्थित दशभुजा दुर्गा, चतुर्दशभुजा रौद्री, षोडशभुजा, अष्टादशभुजा तथा बीस भुजाओं वाली श्यामा का ध्यान-पूजन करके रुद्राणी-स्तोत्र का पाठ करना चाहिये।[1] मणिपूरचक्र का भेदन करने के लिये जिस रुद्राणी और रुद्र के मन्त्रजप का विधान है, वह इस प्रकार है—[2]

(१) ऊँ नमः ते रुद्ररूपिणे।

(२) ऊँ नमः ते महारुद्राय।

रुद्राणी-मन्त्र का एक प्रकार और भी है—डं से फं पर्यन्त सभी वर्णों से रुद्राणी के मन्त्र को पुटित करना चाहिये—[3]

"डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं ऊँ नमः ते रुद्ररूपिणे डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं स्वाहा।" (अनुलोम स्थिति में)

"डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं ऊँ नमः ते रुद्ररूपिणे फं पं नं धं दं थं तं णं ढं डं स्वाहा।" (विलोम की स्थिति में)

इसके बाद प्रासादमन्त्र, मृत्युञ्जयमन्त्र तथा द्वादशाक्षर मृत्युञ्जयमन्त्र का जप करने का विधान है।[4]

१. प्रासादमन्त्र—"ऊँ सं स्वाहा।"
२. मृत्युञ्जयमन्त्र—"ऊँ जूं सः।"
३. महामृत्युञ्जयमन्त्र—"ॐ जूँ सः पालय सः जूँ ॐ।"
४. रुद्राणीमन्त्र सम्पुटित मृत्युञ्जयमन्त्र—"ॐ नमः ते रुद्ररूपिणे ॐ जूँ सः ॐ नमः ते रुद्ररूपिणे।"
५. रुद्रमन्त्र सम्पुटित मृत्युञ्जयमन्त्र—"ॐ नमः ते महारुद्राय ॐ जूँ सः ॐ नमः ते महारुद्राय।"

इसके बाद रुद्र के ५१ नाम द्वारा मातृकान्यास करना चाहिये।[5] यथा—
"ॐ अं श्रीकण्ठेशाय नमः, ॐ आं अन्तेशाय नमः।"

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ४६/५०-५६, ४७/७-५७।
२. वही, ४८/६-९।
३. वही, ४८/१०।
४. वही, ४८/१५-१६, १८, २०, २२।
५. वही, ४८/३९-५१।

इसी प्रकार त्रिमूर्तीश, अमरेश, अर्द्धनारीश, भावभूतीश, अतिथीश, स्थाणुकेश, हरेश, झिण्टीश, भौतिकेश, सद्योजातेश, अनुग्रहेश्वरेश, अक्रूरेश, महासनेश, निर्जरेश (स्वर वर्णों के साथ), क्रोधीश, चण्डेश, पञ्चान्तकेश, शिवोत्तमेश, एकरुद्रेश, एकनेत्रेश्वरेश, चतुराननेश, अजेश, सर्वेश, सोमेश, लाङ्गलीश, दारुकेश, अर्द्धनारीश्वरेश, वाणीश, भुजङ्गेश, पिनाकीश, खड्गीश, सुरकेश, श्वेतेश, भृग्वीश, नकुलीश, शिवेश, सम्बर्त्तकेश, एकादशरुद्र के साथ (व्यञ्जन वर्णों के साथ) नमः जोड़कर मातृकान्यास करना चाहिये ।

४. अनाहत-चक्र (Cardiac Plexus)

मणिपूरचक्र के ऊपर हृदय-स्थान में बन्धूक पुष्प के समान उज्ज्वल अनाहत पद्म है । इसमें सिन्दूर राग के समान बारह वर्ण कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं द्वादश दलों में विराजमान हैं । यह पद्म साक्षात् कल्पतरु है तथा इच्छा से अधिक की पूर्ति करने वाला है । इसी पद्म के भीतर धूम के समान वायु-मण्डल है, जिसमें छः कोण हैं ।[1] यह शब्दब्रह्ममय है । अनाहत शब्द की अवस्थिति के कारण इसे "अनाहत" चक्र कहा गया ।[2] यहाँ की ध्वनि बिना आघात के प्रकट होती है । यहाँ पर वाणलिङ्ग की अवस्थिति है, जो सहस्र सूर्यों के समान प्रदीप्त है तथा वाणलिङ्ग ही अहेतुक ध्वनि उत्पन्न करता है । इसीलिये यह "अनाहत" पद्म कहलाता है । यहीं पर जीवात्मा का वास है—

शब्दब्रह्ममयः शब्दो न हेतुस्तदहेतुकः ।
अनाहताख्यं तत् पद्मं पुरुषाधिष्ठितं परम् ॥[3]

वायुमण्डल के मध्य में वायु बीज (यं) है, जो मधुर, धूम्र राशि के समान धूसरित, चार भुजाओं से सुशोभित, कृष्णसार (मृग) पर अधिरूढ़ तथा अङ्कुश धारण करने वाले हैं । कहीं-कहीं वायु बीज (यं) का वर्ण शोण के समान कहा गया है ।[4] वायु बीज (यं) के मध्य में करुणानिधान, सूर्य के समान आभा वाले "ईश" विराजमान हैं, जिनके हाथ वर और अभय मुद्राओं से युक्त हैं वे लोकत्रय को भय आदि से मुक्ति प्रदान करने वाले हैं ।[5] शिव के समान ईश भी तीन नेत्र

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २२ ।

२. वही, विवरण ।

३. षट्चक्रविवृति (तान्त्रिक टेक्ट्स, भाग २, पृ० ११०) ।

४. शिवसंहिता, ५/१०६ ।

५. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २३ ।

से युक्त हैं।[१] वह ईश्वर मणिनिर्मित ग्रैवेय, हार, नूपुर, क्षौम वस्त्र से विभूषित तथा कोटि चन्द्रमा की किरणों के समान आभा वाले हैं। वे लटों से उज्ज्वल हैं।[२]

इस पद्म में काकिनी शक्ति विराजमान है, जो नवविद्युत्प्रभा के समान पीतवर्णा हैं। वे तीन नेत्रों वाली, सभी अलङ्करणों से अलङ्कृत, सभी प्राणियों का हित करने वाली तथा उन्हें प्रसन्न करने वाली हैं। उनके दो हाथों में पाश तथा कपाल हैं और अन्य दोनों हाथ वर और अभय मुद्राओं से युक्त हैं। वे प्रमत्त हैं, उनका हृदय तृप्तिजनक सुधारस से आर्द्र हैं तथा वे कङ्काल की माला धारण करने वाली हैं।[3] वे कृष्ण मृगचर्मरूप अम्बर को धारण करने वाली तथा चन्द्रमुखी हैं।[४] कहीं पर यह भी वर्णित है कि काकिनी शक्ति के चार हाथों में पाश, शूल, कपाल और डमरू विराजमान हैं, वे पीतवर्ण वाली हैं, दधि-अन्न प्रिय हैं, किञ्चिद् नमित अवयवों से सुन्दर शरीर वाली तथा वारुणीपान से प्रमत्त चित्त वाली हैं।[५]

अनाहत पद्म की कर्णिका में एक अधोमुखी शक्ति त्रिकोण है। उस त्रिकोण के मध्य कोटि विद्युत्-प्रभा के समान कोमल शरीर वाला तप्त कनक की आभा से समुज्ज्वल, लक्ष्मी का कामोद्गम-स्थानस्वरूप बाण नामक शिवलिङ्ग है, जिसके मस्तक पर रन्ध्रयुक्त मणि के प्रकाश के समान बिन्दु-प्रकाश रूप[६] सूक्ष्म विवर है। शिवलिङ्ग के मस्तक पर अर्धचन्द्रबिन्दु की अवस्थिति के कारण बिन्दु के मध्य में सूक्ष्म छिद्र होने से उसे सूक्ष्म विभेद युक्त कहा गया। यह पद्म कल्पवृक्ष रूप है, भगवान् शिव का पीठ-स्थान है, वायुरहित दीपशिखा के समान हंस (जीवात्मा) से सुशोभित है तथा कर्णिकामध्य में भानु के मण्डल से मण्डित, प्रकाशमान, केसर की शोभा को धारण करने वाला है। इस पद्म का ध्यान करने से साधक वागीश, ईश्वर तथा जगत् की रक्षा और विनाश करने की सामर्थ्य से युक्त हो जाता है।[७] इस प्रकार स्पष्ट है कि अनाहत पद्म की कर्णिका में सर्वप्रथम

---

१. षट्चक्रनिरूपणम्, विवरण।
२. वही, विवरण में उद्धृत।
३. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २४।
४. वही, विवरण मे उद्धृत।
५. षट्चक्रविवृति (तान्त्रिक टेक्ट्स, भाग २, पृ० ११०) में उद्धृत।
६. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक २५ का विवरण।
७. वही, श्लोक २५, २६।

वायुमण्डल, उसके ऊपर सूर्यमण्डल, उसके ऊपर वायु बीज तथा उसके ऊपर त्रिकोण और तत्रस्थ बाणलिङ्ग का ध्यान करना चाहिये ।[1]

इस पद्म का ध्यान करने वाला सर्वदा रमणि-कुल में सर्वदा प्रियात्प्रिय होता है, योगीश होता है, ज्ञानीश, पुण्यकर्मकर्ता, जितेन्द्रियों में गणना किया जाने वाला, ब्रह्म में स्थिर ध्यान करने में समर्थ, गद्य-पद्य-पदादि काव्यरूप जलधारा को धारण करने वाला, लक्ष्मी को आनन्द प्रदान करने वाले विष्णु के समान, अथवा इहलोक में वैभव तथा सौभाग्य का उपभोग करके मुक्ति-पद को भोगने वाला तथा परकाया में प्रवेश की सामर्थ्य से युक्त होता है ।[2]

अनाहत पद्म की साधना करने वाला साधक अणिमा आदि अष्ट सिद्धियों का स्वामी तथा कविराज हो जाता है ।[3] इस पद्म के सिद्ध शिव हैं। इस पद्म का

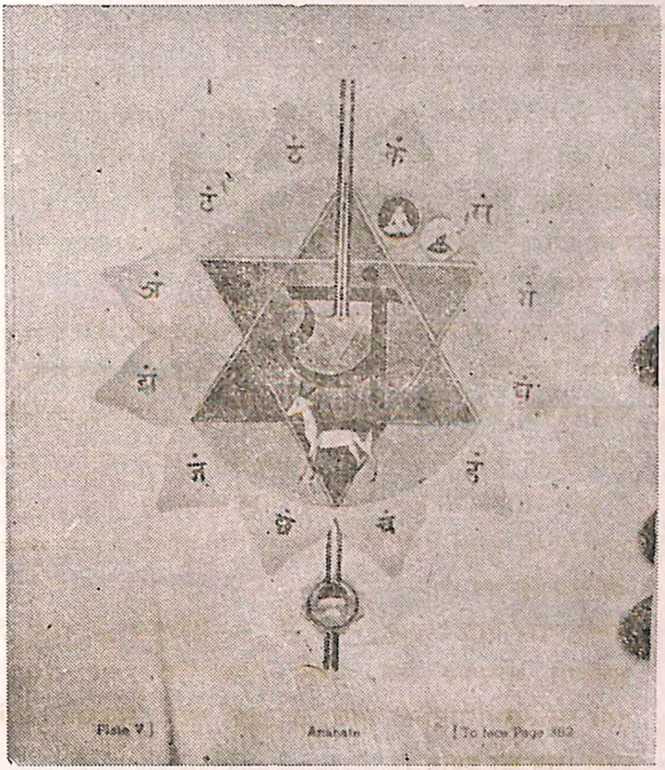


Plate V] Anahata [To face Page 382

---

१. षट्चक्र०, श्लोक २६ का विवरण ।

२. वही, श्लोक २७ ।

३. चक्रकौमुदी, ४/३८ ।

साधक त्रिकालदर्शी, दूरश्रुति तथा दूरदृष्टि वाला हो जाता है। वह आकाशगमन में समर्थ होता है। उसे सिद्धों और योगियों के दर्शन होते हैं, वह खेचर को वश में करने वाला होता है, वाणलिङ्ग का ध्यान करने से खेचरी तथा भूचरी-मुद्रा सिद्ध होती है।[1] जो इस पद्म के योग को नहीं जानता है, वह आकस्मिक मृत्यु को प्राप्त करता है, इस पद्म में ही सभी देवता निवास करते हैं तथा देवी का ध्यान करते हैं। प्राणवायु की स्थिता तथा भक्तियोग के द्वारा इस पद्म का ध्यान करता हुआ योगी परमसिद्ध अवस्था को प्राप्त होता है। योगीजन इस पद्म की साधना करके शरीर में अष्ट ऐश्वर्य का दर्शन करते हैं। इस पद्म का भेदन सामान्य योगियों के लिये असम्भव है। यह पद्म सिद्धिमार्ग का प्रकाशक है। इस चक्र के भेदन के लिये मन्त्रोद्धार, यजन, स्तवन, कवच, काकिनी के सहस्रनाम का पाठ आवश्यक है।[2]

अनाहतचक्र-भेदन :—

अनाहतचक्र के भेदन के लिये सर्वप्रथम पद्म का ध्यान आवश्यक है। इस पद्म के द्वादश दलों में विराजमान कं से ठं तक स्वर्णिम आभा वाले वर्णों का ध्यान करना चाहिये। साधक यह ध्यान करे कि ये द्वादश वर्ण सुललित, निर्मल, हंस से शोभित, कोटि दीप्तियों से दीप्त, उत्कृष्ट किरणपुञ्जों से मिश्रित, सिन्दूर रंग से युक्त है। साधक को प्रति दल में इस प्रकार की लिपि की भावना करनी चाहिये। प्रत्येक वर्ण के ध्यान की विधि अलग-अलग है—[3]

कं— अमि विमल वर्ण वाले, नवोदित सूर्य तथा अरुण की आभा से युक्त, परम शिवरूप, नित्य त्रिनेत्र, अनन्त और सूर्य-स्वरूप, उत्पत्यादि शक्तियुक्त, स्वगृहकान्ति से शोभित शरीर वाले देव का ध्यान।

खं— शशिशेखर तथा त्रिनेत्र रूप, सिन्दूर वर्ण वाला, छः भुजाओं की शोभा से युक्त अतएव महनीय देव का ध्यान।

गं— परम पुरुष, सुन्दर रत्न के समान प्रदीप्त मणिमाला से युक्त, जितेन्द्रिय श्री गणपति का ध्यान।

घं— अमल, घोर निनाद वाले, कार्य में दक्ष, मूर्तिरूप कमलवत्, त्रिनेत्र वाले, फलरूपी आभूषण वाले, मखेश, रक्तवर्णरूप, वर, अभय, संहारमुद्रा तथा स्फटिकमणिनिर्मित माला से युक्त चार भुजाओं वाले महनीय परम शिव का ध्यान।

१. शिवसंहिता, ५/१११-११४।
२. रुद्रयामल उ० त०, ५७/२-१८।
३. वही, ५७/२१-३१।

ङं— महामोक्ष के स्थान स्वरूप, सिन्दूरवत् अरुण वर्ण वाले, त्रिनेत्र वाले, शशि, कनक तथा रत्नरूपी आभरण वाले पतितजनों के नाथ, व्यापक गुणों वाले, लक्ष्मीनाथ, वर और अभय प्रदान करने वाले महनीय तथा निखिल जगत् के स्वामी का ध्यान।

चं – कमल की माला से युक्त, व्यापक, शत चन्द्र के समान मुख वाले, त्रिनेत्र वाले, नवोदित सूर्य तुल्य, समस्त मणियों तथा रत्नों के आभूषणों से युक्त, महज्ज्योत्सना की राशि स्वरूप, परमरस या सुधारस के विन्दु से उत्पन्न शरीर वाले देवता का ध्यान।

छं— सुन्दर कपाल तथा शरीर से युक्त, नेत्रस्थ, छल-मल-कर्ता, नूतन रविवत् सुधा-धारा का पान करने वाले, स्वर्णिम जप-माला से आवृत शरीर वाले, त्रिनेत्र वाले, योगेन्द्र स्वरूप, रत्नाभ दल में उपस्थित, चारुवदन वाले देवता का ध्यान।

जं— चार मुख वाले, अरुणिम शरीर वाले, विशाल नेत्र वाले, सूक्ष्म काल-स्वरूप, चक्रशरीर वाले, त्रिलोकी, सार रूप, महाशङ्ख स्वरूप, वर और अभय मुद्राओं को धारण करने वाले देव का ध्यान।

झं— महाकाय, तेजोमय, झं बीज युक्त, काम को दूर करने वाले, अति सुख-स्वरूप, महासिन्दूर राग के समान, कोटि सूर्य तथा चन्द्र के समान निर्मल, त्रिनेत्र वाले, पञ्चमुख वाले, दश भुजाओं से युक्त, समस्त शरीर रूप देव का ध्यान।

ञं— शशिशेखर, ञं बीज युक्त, मखेश, त्रिनेत्र वाले, नीलकमल, गदा, चक्र और निविड से युक्त हाथ वाले, महामाला से व्याप्त, स्वर्णिम माला से युक्त, नवोदित सूर्य-प्रभा के समान, सम्पूर्ण विश्व के द्वारा अर्चित रूप वाले देवता का ध्यान।

टं— त्रिनयन वाले, अधीश, बिन्दु युक्त टकार से सुशोभित, जपमाला, वर, अभय तथा खड्ग धारण करने वाले, सोमेश, कनक-कुण्डल से सुशोभित शम्भु का प्रसन्तापूर्वक ध्यान।

ठं— त्रिनेत्र वाले, काम-स्वरूप, शिशु की करुणा से सिद्धियों को देने वाले, सुन्दर रत्न के अलङ्कारों की छवि के कारण सर्वजन-प्रिय, अनघरूप सबिन्दु ठकार से युक्त, कोटि नवोदित सूर्य की प्रभा से युक्त, कमल की सुन्दर माला तथा चन्द्रमा को धारण करने वाले देवता का ध्यान।

उक्त रीति से हृद्पद्म के द्वादश दलों में द्वादश वर्णों का ध्यान करना चाहिये। वर्णों में मनोलय करना चाहिये। ऐसा करने से साधक वागीश तथा योगीन्द्र हो जाता है तथा संसार में दीर्घजीवी होता है। इस पद्म में अत्यन्त सूक्ष्म रूप वायु, निराकार ब्रह्म, शब्दस्वरूप साकार ब्रह्म, निरक्षर, महा उग्र-ग्रन्थिरूप, जगद्व्यापी, कृष्ण मृगचर्म को धारण करने वाले, लोकत्रय को वर देने वाले, करुणासिन्धु रूप, पञ्चभूतात्मक, रौद्र स्वभाव वाले, प्राणरूप, वर, अभय, घण्टा तथा डामर से युक्त हाथ वाले, ईश, परमहंस, कुलेश्वर, अलङ्कारों से सुशोभित, रवि के उदय के कारण रूप, गणों से आवृत, वर्णरूपी, त्रैलोक्यमंगल के नाथ, रक्त माला से सुशोभित अङ्ग वाले शुक्ल वर्ण वाले, महा प्रभा वाले, योगियों के ईश, ईश्वर किरीटी भगवान् शिव का ध्यान करना चाहिये। इन्हीं ईश्वर के पास देवी काकिनी का ध्यान करना चाहिये। वे देवी काकिनी परमेश्वरी स्वरूपा, त्रैलोक्यपूजिता, काकचञ्चु (काकिनी मुद्रा) के द्वारा प्रकाशित होने वाली, चतुर्भुज, पीतवस्त्र से सुशोभित, अभिनव विद्युत् प्रभा सदृश, त्रिनेत्र कमल वाली, कपाल, शशि, शूल, वरदान आदि से युक्त, विचित्र रत्नों से निर्मित सी, स्वर्णालङ्कारों से विभूषित, तीन गुणों से ललित, सूक्ष्म, वर तथा अभय मुद्राओं से युक्त कर-कमल वाली, सुधापान में लीन, प्रमत्त, कुलेश्वरी, रत्नकङ्कण तथा माला से युक्त, परमानन्द भैरवीरूपा, हृदयाम्भोज के मध्य में स्थित, हंसगामिनी, त्रिकोण रूपा, सुवर्णमयी, कोटिविद्युत् के समान उदित तथा पीठशक्तिरूपा हैं। त्रिकोण के अन्दर शुद्ध सुवर्ण तुल्य, निर्मल, चारुतेजरूप, महालक्ष्मी को आनन्द प्रदान करने वाले, सर्वाकार रूप, निरञ्जन रूप ज्ञानयोग के उदयस्वरूप, ब्रह्मरूपी, बहुरूपी, दीपशिखा के समान आकार वाले, वाणलिङ्ग का ध्यान करना चाहिये। इस प्रकार का ध्यान करने वाला साधक सद्यः वागीश हो जाता है तथा राज्यसिद्धि को प्राप्त करता है। पद्म केसर के मध्य अरुण सहित सूर्यमण्डल का ध्यान करना चाहिये। एक मास की साधना से व्यक्ति योगी होता है, दूसरे मास में ग्रन्थि-भेदन होने से अत्यन्त गुणी होता है, वह सर्प-विष को नाश करने वाला होता है, चतुर्थ मास में स्थिर चित्त तथा निर्मल आत्मा वाला होता है, पंचम मास में वायवी शक्ति की कृपा से वायु को स्थिर करने वाला होता है तथा सुख सम्पदाओं से सम्पन्न हो जाता है, छठें मास में पाप में रहित तथा जीवनमुक्त होता है, जल, अग्नि, भूगर्त कहीं भी उसकी मृत्यु नहीं होती, अभेदज्ञानवान्, ईश्वरात्मा, महाज्ञानी, भेददृष्टि से रहित तथा चिरजीवी होता है, सातवें मास में कल्प का परित्याग करने वाला, काम-तुल्य शरीर धारण करने वाला, नित्यानन्द गुण से युक्त तथा भूमित्यागी (आकाशगमनवान्) होता है। आठवें मास में सभी शत्रुओं का विनाश करने वाला, अणिमादि का दर्शन करने वाला तथा ब्रह्म का साक्षात्कार करने वाला होता है, नवें मास में

पञ्चभूत शरीर को धारण करते हुये सातसर्ग का अवलोकन करने वाला तथा छः शिव का दर्शन करने वाला होता है, बारहवें मास में देवतुल्य सम्मान प्राप्त करता है, देवता के चरण का दर्शन करने वाला होता है, मायाजाल से रहित होकर अत्यन्त सुख की प्राप्ति करता है। यही सर्वविद्या है जो दिव्यभक्ति तथा सर्वसिद्धिस्वरूपा है। जो साधक निर्जन महारण्य में तथा पर्वत आदि पर दीर्घ समय तक इस योग को धारण करते हैं, वे वीर, योगेन्द्र, दिव्य तथा भैरव होते हैं, और वे भक्त, मुक्तिभागी तथा मृत्युगोप्ता होते हैं। योग से ही मोक्ष की प्राप्ति होती है।[1]

५. विशुद्ध चक्र (Cervical Plexus)

कण्ठस्थानीय पद्म का नाम "विशुद्ध" है। यह विशुद्ध अर्थात् मलरहित तथा धूमिल धूम्रवर्ण वाला है। जिसकी बुद्धि प्रदीप्त है उसे इस पद्म में शोण वर्ण वाले १६ स्वर स्पष्टतया दृश्य होते हैं। इस पद्म की कर्णिका में पूर्णेन्दु के समान विस्तार वाला वृत्तरूप नभो मण्डल है। हिम के समान श्वेत हाथी के ऊपर शुक्ल वर्ण वाला तथा सुन्दर शरीर वाला नभ बीज (ह) सुशोभित है। आकाश बीज (हं) के दो हाथ पाश और अंकुश से युक्त हैं तथा अन्य दो हाथ वर और अभय-मुद्राओं वाले हैं। इससे उसका अङ्ग सुशोभित है। बीज की गोद (०) में तीन नेत्र वाले, पञ्चमुख वाले, दक्ष, सुन्दर भुजाओं वाले व्याघ्रचर्मरूप वस्त्र को धारण करने वाले, गिरिजा के अभिन्न शरीर वाले, हिम की आभा के समान देव विराजमान हैं। उनका नाम "सदाशिव" है।[2] वे सदाशिव रजत तथा सुवर्ण-आभा से युक्त शरीर वाले हैं। यन्त्र के मध्य नन्दी वृषभ के ऊपर गौरी विराजमान हैं जिनके दाहिनी ओर सदाशिव हैं। वे पञ्चमुख हैं तथा प्रत्येक मुख में तीन-तीन नेत्र विद्यमान हैं। वे विभूति से विभूषित अङ्ग वाले तथा फणिमाला से सुशोभित हैं।[3] सदाशिव के साथ गौरी के होने के कारण ही वे अर्धनारीश्वर कहे जाते हैं। सदाशिव अपनी दश भुजाओं में शूल, टंक, कृपाण, वज्र, दहन (अग्नि), नागेन्द्र, घण्टा, अङ्कुश, पाश और अभयमुद्रा से युक्त हैं।[4]

विशुद्ध नामक चक्र में शाकिनी नामक शक्ति विराजमान है, वे सुधा-सिन्धु के समान शुक्लवर्णा तथा अमृत से भी शुद्ध हैं। वे अपने चार कर-कमलों में शर,

---

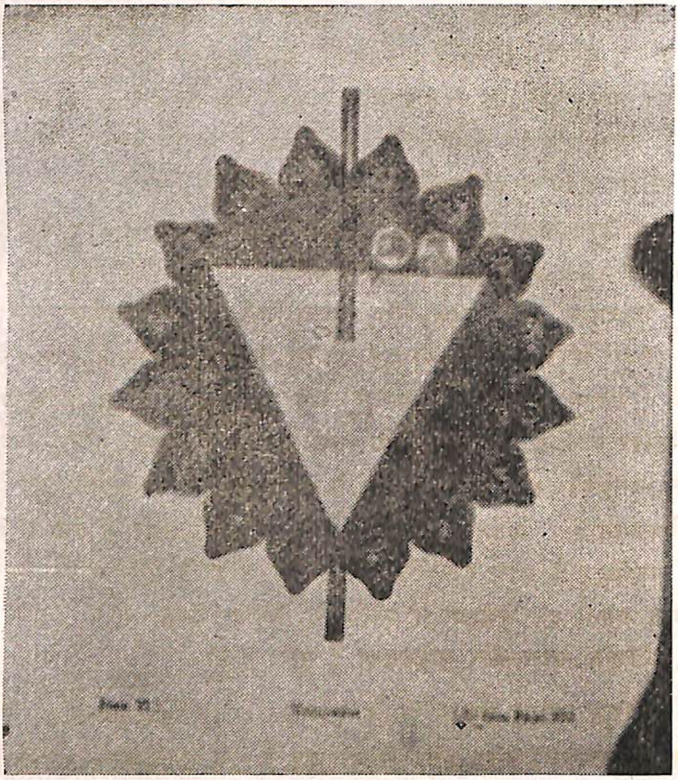
१. रुद्रयामल उ० त०, ५७/३२-६८।

२. षट्चक्र निरूपणम्, श्लोक २८, २९ तथा चक्रकौमुदी, ५/२-३।

३. वही, श्लोक २८, २९ का विवरण।

४. वही, विवरण तथा चक्रकौमुदी, ५/४-५।

चाप, पाश और अङ्कुश धारण किये हैं ।[1] कहीं पर यह सङ्केत किया गया है कि शाकिनी देवी के हाथ पाश, अङ्कुश, पुस्तक तथा ज्ञानमुद्रा से युक्त हैं । वे ज्योतिस्वरूप, तीन नेत्र वाली, पञ्चमुख वाली, पशुजन को नष्ट करने वाली, अस्थि पर स्थित, दुग्धान्न (खीर) प्रिय तथा मधु-मद से मुदित हैं ।[2] कर्णिका के अन्दर निष्कलङ्क चन्द्रमा का पूर्ण मण्डल सुशोभित है, जो जितेन्द्रिय तथा योग वैभव की इच्छा करने वाले के लिये महामोक्ष का द्वार हैं । इस प्रकार स्पष्ट है कि कर्णिका के मध्य नभो मण्डल, उसके मध्य त्रिकोण, उसके मध्य चन्द्रमण्डल, उसके मध्य नभबीज (हं) की अवस्थिति है ।[3] यहीं पर ऐरावत गज के ऊपर आरूढ़ स्वर्णाभ, शुक्लाम्बरधारी सदाशिव का ध्यान करना चाहिये ।[4]



१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ३० ।
२. वही, विवरण में उद्धृत ।
३. वही ।
४. वही ।

जो आत्मज्ञान से परिपूर्ण है, वह, इस पद्म में चित्त को निरन्तर एकाग्र करके कवि, वाग्मी, ज्ञानी, अत्यन्त शान्तचित्तवाला, त्रिकालदर्शी, सबका कल्याण करने वाला, रोग-शक से मुक्त चिरंजीवी, अनन्त विपत्तियों का हंस के समान, नाश करने वाला हो जाता है।[1] वह साधक भूतों में दया रखने वाला, लालच से रहित, सरल, लज्जायुक्त, चपलता से रहित तेज-क्षमा-धैर्य-शौच-अद्रोह-निरहङ्कार वाला हो जाता है।[2]

इस पद्म में "छगलाण्ड" नामक सिद्ध निवास करते हैं। इस पद्म का ध्यान करने से चारों वेदों के रहस्य का ज्ञान हो जाता है। उसके क्रोध से सम्पूर्ण त्रिलोक काँपने लगता है। वह बाह्य विषयों से अनासक्त होकर शरीर में ही रमण किया करता है। सहस्रवर्ष तक भी उसके शरीर में शक्ति की क्षीणता नहीं आती। सहस्रवर्ष की समाधि के बाद ध्यान को त्यागने वाले को वह सहस्रवर्ष एक क्षण के व्यतीत होने के समान लगता है।[3] इस पद्म में शिव-शक्ति की भावना करने वाला साधक अष्टसिद्धियों का स्वामी हो जाता है।[4]

विशुद्धचक्र-भेदन :—

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत चक्रों का भेदन करते हुये विशुद्ध चक्रों का भेदन करना चाहिये। चक्र-भेदन में वर्ण और देवता के ध्यान का विशेष महत्त्व है। समस्त १६ स्वर वर्ण इस चक्र के १६ दलों में विद्यमान हैं। मूलाधार में पृथिवी मण्डल, स्वधिष्ठान में जलमण्डल, मणिपूर में अग्निमण्डल अनाहत में सूर्य मण्डल, विशुद्ध में चक्रमण्डल तथा आज्ञा में वह्निमण्डल की अवस्थिति है। आज्ञाचक्र से ऊपर साधना के अनेक स्तर है, यथा—विन्दु, अर्धचन्द्र, रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिका, समान, उन्मनी, महाविन्दु।[5] रुद्रयामल में भेदन का क्रम इस प्रकार है—आज्ञा पद्म का भेदन करके बोधिनीचक्र का आश्रय लेना चाहिये। विशुद्धचक्र का भेदन करके पूर्ण गिरि का आश्रय लेकर तथा सूर्यमण्डल का भेदन करके प्रलयाकार ब्रह्मचक्र का ध्यान करना चाहिये। ब्रह्मचक्र के ऊपर ब्रह्मदण्ड, उसके ऊपर केवल जल, उसके ऊपर खड्ग नामक सिद्ध, उसके ऊपर सर्वबीजमय मातृकामण्डल, उसके ऊपर "हंस" मन्त्र तथा उसके ऊपर महाकाल

१. षट्चक्रनिरूपणम्, श्लोक ३१।
२. वही, विवरण में उद्धृत।
३. शिवसंहिता, ५/११७-१२१।
४. चक्रकौमुदी, ५/२३
५. वरिवस्यारहस्यम्, १/२२-२६।

कुलेश्वरी और वहीं श्रीपद-कमल में मन को लीन करना चाहिये। इसके बाद मूलाधार में वायुबीज से वह्नि बीज जो प्रज्ज्वलित करके शरीर को तप्त करना चाहिये। पुनः आरोह-क्रम में चक्र बीजों को दग्ध करते हुये भ्रू मध्यचक्र के वह्नि-मण्डल में वह्नि का लय करना चाहिये। वहीं पर स्थित वह्निशिखा की राशि से ब्रह्म-बिन्दु का क्षरण होता है। उस बिन्दु-धारा से तथा जल के द्वारा शरीर का क्षालन करना चाहिये। इस प्रकार शुद्धदेह वाला होकर अधोमार्ग से शनैः-शनैः कुण्डलिनी के समागम का ध्यान करना चाहिये।[1]

वर्णध्यान :—

अ से क्ष वर्ण का ध्यान मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र-पर्यन्त करना चाहिये। वर्णों का स्मरण तथा मन्त्रों के द्वारा अनुलोम-विलोमपूर्वक सम्पुटित करके वर्णों के ग्रथन का ध्यान करना चाहिये। सारी क्रियायें मनसा होनी चाहिये। प्रत्येक ग्रन्थि के भेदन से सहस्रकोटि सूर्य के समान प्रकाश का दर्शन होता है। इसके बाद मन्त्राक्षर, परब्रह्म, शिव तथा सूर्य का ध्यान करके, सहस्रदल का भेदन करके साधक शिव का दर्शन करता है। दल की भावना, दक्षिणावर्त्त देवता की अवस्थितिपूर्वक करनी चाहिये। काकिनी मुद्रा में स्थित साधक यदि विशुद्ध पद्म का ध्यान करता है, तो उसे स्फूर्तिविद्या कहा जाता है। इस स्फूर्तिविद्या के द्वारा साधक वाक्पति तथा ईश्वर रूप हो जाता है। स्त्री, पुत्र, धन, लोभ, मोह आदि पातकों से विवर्जित होकर मन्त्री निर्भय होता है। मन्त्रन्यास में परायण व्यक्ति यदि शरीर के क्लेशों का परित्याग करके विवेक का ग्रहण करता है तो यह साधक का "वियोग" कहलाता है। इसके बाद पूर्व दिशा में प्रातः ज्ञानरूपी समरस द्रव्य के द्वारा रवि के उदय की भावना करनी चाहिये। इसके साधक को अपने पूर्व जन्मों का ज्ञान होता है। चक्रस्थ नभ बीज (हं) मन्त्र का स्मरण करना चाहिये। इसके बाद खेचरी-मेलन-क्रिया का अभ्यास करना चाहिये। इस क्रिया के अन्तर्गत सर्वप्रथम आसनादि के द्वारा शरीर को हल्का कर लेना चाहिये। रसना को छेदित करके तालुमूल से भी ऊर्ध्व तथा पीछे की ओर जिह्वा को ले जाकर मधु का पान करना चाहिये। वहीं पर प्राणायाम को सम्पन्न करके जप करता हुआ साधक सुधा-पान करे। इससे साधक को समरस की प्राप्ति होती है तथा वह कामलिङ्ग में स्थिर होता है। श्वेत बरिआर-सूत्र की अष्टादश अङ्गुलिमान, नातिसूक्ष्म लता बनाकर उसे जिह्वा के नीचे सन्निविष्ट करके घर्षण करना चाहिये। इस घर्षण से जिह्वा तालुमूल में स्वतः गमनशील हो जाती है। इस साधना से अमृतत्व की प्राप्ति होनी चाहिये। एकान्त में मन्त्र का जप करने वाला जीव-ब्रह्मैक्यबुद्धि से युक्त हो जाता

१. रुद्रयामल उ० त०, ६०/३०-३९।

है। साधक को अनायास ही समरस की प्राप्ति हो जाती है। साधक अकालमृत्यु से मुक्त हो जाता है। यह अमर हो जाता है। गन्ध से शोभित महावनरूप शीतल पद्मवन में स्वकाया की भावना करनी चाहिये। यहाँ भावना प्रत्येक चक्र तथा उसके दलों में करनी चाहिये। ऐसा करने से देह-रक्षा होती है, अन्यथा मनुष्य योगभ्रष्ट होकर मृत्यु को प्राप्त होता है। काय-साधन की एक विधि और भी है—चक्षु-इन्द्रिय-विवर्जित वाराणसी, महाज्वालामुखी, कुरुक्षेत्र, प्रयाग, द्वारका, हरिद्वार, मार्कण्डेय, कापिल, वृन्दावन, गुह्यपीठ, गङ्गा-यमुना का तट, पुष्कर, पृथिवी, कायातीर्थ, गया आदि पीठों में स्थिर होकर मन को लीन कर वहाँ काया की कल्पना करनी चाहिये। इसके बाद शाकिनी योगिनी के गणों से वेष्टित सदाशिव का ध्यान करके तद्वत् काया की कल्पना करनी चाहिये। मन में उन देवताओं के प्रति जो भाव रहता है वही भाव अपनी काया में करनी चाहिये। इस कायसाधन से साधक वाक्सिद्धि को प्राप्त करता है। इसके बाद कामदेव का मथन करना चाहिये। जब तक शरीर में बिन्दु स्थिर है तब तक मृत्यु का भय नहीं होता। बिन्दु के पात से शरीर का नाश हो जाता है। इसलिये बिन्दु की रक्षा करना अति आवश्यक है।

६. आज्ञाचक्र (Cerebellum or Pineal Gland)

विशुद्धचक्र के ऊपर भ्रूमध्य में आज्ञाचक्र की अवस्थिति मानी जाती है। यह चक्र चन्द्रमा के समान, ध्यान के विलास से प्रकाशित, ह तथा क्ष की कलाओं से सुशोभित गात्र वाला तथा अत्यन्त शुभ्र है।[२] चक्र के मध्य शक्ति हाकिनी है, जो चन्द्र के समान है तथा जो षट् मुख से सुशोभित हैं।[३] देवी हाकिनी ६ भुजाओं से युक्त हैं जिनमें क्रमशः पुस्तक की मुद्रा, वरमुद्रा, अभयमुद्रा, कपाल, डमरू तथा जपमाला सुशोभित है। वे सर्वथा शुद्धचित्त वाली हैं।[४]

गुरु की आज्ञा का पालन होने से इसे आज्ञाचक्र कहते हैं। वह देवी मज्जस्था है, हारिद्रान्न प्रिय है, मधुपान से प्रमत्त है तथा देवेन्द्र के मधुपान से प्रसन्नवदना है।[५]

इस पद्म के भीतर अति सूक्ष्म मन इन्द्रिय का निवास है। पद्म की कर्णिका में स्थित योनि (त्रिकोण) में सहस्रारस्थ शिव का अंश स्वरूप "इतर"

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ६०/३०-८४।
२. पूजातत्व, पृ० १७०।
३. तंत्र आफ कुण्डलिनी योग, पृ० ३।
४. षट्चक्र०, श्लोक ३२।
५. वही, विवरण में उद्धृत।

नामक लिङ्ग की अवस्थिति है। त्रिकोण के मध्य वेदों का आदि बीज (ॐ) है, जो परम कुल शक्ति का स्थान है, विद्युत् की माला के समान विलसित है, ब्रह्मसूत्र का प्रबोध रूप है। साधक को स्थिर-चित्त होकर पद्म में इस प्रकार का ध्यान करना चाहिये।[१] योगियों के लिये भी दुर्लभ सोलह आधारों की कल्पना की गई है, उन्हीं में कुलपद है जो प्रणव से अलग नहीं है। सोलह आधार इस प्रकार हैं— मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा, बिन्दू, कला, अर्धेन्दु, नाद, नादान्त, उन्मनी, विष्णुवक्त्र, ध्रुवमण्डल तथा शिव।[२]

इस प्रकार के ध्यानरूप आत्मा वाला व्यक्ति साधकेन्द्र होता है, परकाया-प्रवेश की सामर्थ्य वाला, मुनीन्द्र, सर्वज्ञ, सर्वदर्शी, सबका हित करने वाला, सर्व-शास्त्रविद्, अद्वैत के साथ विचरण करने वाला, परम और अपूर्व सिद्धियों से युक्त, दीर्घायु, सृष्टि का सर्जन, पालन तथा संहार करने वाला होता है।[३]

इस चक्रस्थ त्रिकोण के अन्दर अ, उ, म वर्णों की रचना रूप प्रकाश से युक्त प्रणव विद्यमान है, जो शुद्ध-बुद्ध अन्तरात्मा रूप है, दीपक की प्रभाज्योति के समान है, इस प्रणव के ऊपर अर्धचन्द्र है, उसके ऊपर बिन्दु रूपी मकार (म) है, उसके ऊपर बलराम के समान श्वेत तथा चन्द्रबिम्ब का उपहास करने वाला नाद है।[४]

सुख के आस्पदस्वरूप इस पद्म में चित्त के लीन होने पर, परम गुरु की सेवा के द्वारा सुविदित निरालम्ब योनिमुद्रा के द्वारा अन्तःपुर को संरुद्ध करने पर योगी प्रणव के आधाररूप त्रिकोण के मध्य विशेष रूप से विलसित वह्निकणों का दर्शन करता है।[५] योनिमुद्रा के द्वारा वायु के संरोध से मन की स्थिरता होती है। इसके अतिरिक्त खेचरी मुद्रा के द्वारा भी मन स्थिर होता है :—

चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे यतः।
तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धनमस्कृता ॥[६]

---

१. षट्चक्र०, श्लोक ३३ तथा चक्रकौमुदी, ६/४-५।

२. वही, विवरण में उद्धृत।

३. वही, श्लक ३४।

४. वही, श्लोक ३५।

५. वही, श्लोक ३६।

६. वही, विवरण में उद्धृत।

योनिमुद्रा का स्वरूप इस प्रकार है—

वामपाद की एड़ी को गुह्य स्थान (गुदा) पर रखें उसके ऊपर अर्थात् वामपाद के ऊपर दक्षिणपाद को रखें, शिर, ग्रीवा को सीधा रखें, काकिनी मुद्रा के द्वारा उदर को वायु से भर लें। इसके बाद दोनों हाथ के अंगूठों से दोनों कान के छिद्रों को, तर्जनी से दोनों नेत्र, मध्यमा से दोनों नासारन्ध्र तथा अनामिका और कनिष्ठा से मुखरन्ध्र को बन्द कर लें, वायु को अन्दर निरुद्ध करें, नियन्त्रित इन्द्रियों के द्वारा मन्त्र का ध्यान करते हुये प्राण और मन के ऐक्य की अनुभूति करें।[1]

वह्नि-कण के दर्शन के बाद योगी प्रज्ज्वलित दीपशिखा के समान नवोदित सूर्य-प्रभा के समान तथा शङ्खिनी नाड़ी के ऊपर शून्यरूप गगन और मूलाधारस्थ पृथिवी मण्डल के मध्य व्याप्त ज्योति का ध्यान करें। यहीं पर अपने सम्पूर्ण कर्तृत्व आदि वैभव से युक्त भगवान् स्वयं विराजमान हैं। यह भगवान् अव्यय, साक्षी तथा वह्नि, चन्द्र और सूर्यमण्डल में अवस्थिति के समान यहाँ भी विराजमान हैं।[2] उत्कलादि मत में चणकाकार शिव यहीं पर स्थित होकर सृष्टि करता है।[3]

आज्ञाचक्रस्थ तृतीय लिङ्ग को "तुरीय" भी कहा गया है। इसका ध्यान करने से मुक्ति की प्राप्ति होती है, योगी शिव के सायुज्य को प्राप्त करता है। इड़ा और पिङ्गला रूप वरणा और असी अर्थात् वाराणसी में विश्वनाथ का निवास है, इसलिये वाराणसी को ही परतत्त्व कह दिया जाता है। साधक को विश्वनाथ का दर्शन करना चाहिये।[4] शिव और शक्ति से समन्वित इस चक्र का ज्ञान करने वाला ब्रह्मज्ञानी हो जाता है।[5]

आज्ञाचक्र की साधना के अनन्त फल कहे गये हैं। सत्ययुग में कल्याण-वृद्धि के लिए रविवार से, त्रेता में सुखवृद्धि के लिये शनिवार से, द्वापर में धर्मसिद्धि के लिये गुरुवार से तथा कलियुग में योगसिद्धि के लिये शुक्रवार से एक सप्ताह तक आज्ञा-चक्र की निरन्तर साधना फलवती होती है। मूलाधारचक्र की साधना का भी यही क्रम होना चाहिये।[6] इस चक्र की साधना से व्यक्ति समदृष्टि वाला, यज्ञ आदि के कल्याण से युक्त, पुत्रलाभ वाला, दयायुक्त, भूपति, लोकभक्ति, धन,

---

१. षट्चक्र०, विवरण में उद्धृत।

२. वही, श्लोक ३७।

३. वही, विवरण।

४. शिवसंहिता, ५/१२५-१२७।

५. चक्रकौमुदी, ६/४३।

६. रुद्रयामल उ० त०, १२/३४-३८।

कीर्ति, त्रिवर्ग से युक्त, बहुप्रतापी, शत्रुहन्ता, प्रभुभक्ति, देश-विदेशगमन, धनादि के आगम से युक्त, नित्यज्ञानोदय तथा लोकोल्लास से युक्त होता है। चक्र-भेदन के लाभ का सविस्तार विवेचन ग्रन्थ में किया गया है।[1]

आज्ञाचक्र-भेदन :—

आज्ञाचक्र वायु का भास्वर आस्पद है। सूक्ष्म वायु के द्वारा इस चक्र में शनैः शनैः मन को लीन करना चाहिये तथा सहस्रार के समान गुरु, आत्मा, ईशान तथा सनातन देव का ध्यान[2] करना चाहिये। श्री गुरु के चरणकमल से निःसृत परामृतधारा से कुलकुण्डलिनी का अभिषिञ्चन करना चाहिये। इसके बाद बार-बार परं रस का पान कराकर प्रबुद्ध होती हुई कुण्डलिनी का स्मरण करे। यह स्थिति कन्द के संकोच के साथ होनी चाहिये साथ ही प्राणवायु की धारणा भी (विस्तृत विवेचन कुण्डलिनी जागरण के प्रसङ्ग में हो चुका है)। प्रायोगिक साधना में बार-बार जागरण-क्रियापद्धति का अभ्यास करना चाहिये। इस चक्र की साधना में सर्वप्रथम ऐसे परम महेश्वर का ध्यान करना चाहिये, जो कामरूप हैं, श्मशान के अधिप हैं, पल-अनुपल के ज्ञाता हैं, दण्ड, तिथि, पक्ष, मास, वत्सर, युग तथा महाकाल से समन्वित हैं, वे चीनाचार से समाक्रान्त हैं, कोटि उल्का के समान नेत्र वाले, तीक्ष्ण दन्त वाले, कोटि-कोटि नेत्र-जाल से शोभित मुख-कमल वाले हैं, वे चिद्रूप, सद्सत् रूपी, बहुरूपी तथा कालरुद्र हैं। इसके बाद मन्त्री उस डाकिनी देवी का ध्यान करे, जो रौरव का विनाश करने वाली, कोटिविद्युत्प्रभा के समान, अमृतानन्द शरीर वाली, सहस्र पूर्णचन्द्र की शोभा से युक्त, स्वर्णिम वाराणसी (इड़ा तथा पिङ्गला) में स्थित, नाना अलङ्कारों से शोभित अङ्ग वाली, नव यौवना, पीनस्तनी, उन्मत्त, दीर्घ प्रणव-जाप से तुष्ट होने वाली, मौना, मनोमयी, सर्वविद्यास्वरूपिणी, महाकाली, महानीला, पीतवर्णा, शशिप्रभा, त्रिपुरसुन्दरी, वामा, कामहरा, शिवा, परनाथ के वाम में स्थित, पवित्र तथा सर्वाधारात्मिका है। यह ध्यान आदि कुलमार्ग के अनुसार करना चाहिये। अतः इसके लिये श्वासाभ्यास, अष्टाङ्ग योगाभ्यास, दम तथा धैर्य आवश्यक हैं। कुलमार्ग के बिना मोक्ष की सिद्धि असम्भव है। सभी चक्रों की साधना में प्राणायाम ही मुख्य अङ्ग है। प्राणायाम को कोटि-कोटि महापातक का विनाश करने वाला कहा गया है। जो दिन-रात, प्रातः तथा सन्ध्या के समय १६ प्राणायाम करता है, वह एक संवत्सर में खेचर तथा योगिराड् हो जाता है। यह योगी कौलमार्ग का आश्रय ग्रहण कर अमर

---

१. रुद्रयामल उ० त०, १२/४१-५१।

२. वही, १६/७-१३।

हो जाता है।[1]

आज्ञाचक्र के अन्तर्गत कतिपय अन्य चक्रों की कल्पना की गई हैं। चित्त की एकाग्रता ही उन चक्रों के ध्यान का प्रयोजन है। आज्ञाचक्र के अन्तर्गत जिन चक्रों की कल्पना की गई हैं, उनमें त्रिकोण, षट्कोण, कामचक्र, प्रश्नचक्र तथा फलचक्र प्रमुख हैं। त्रिकोण तो आज्ञाचक्र की कर्णिका के मध्य में है। शेष चार चक्र त्रिकोण के बाहर हैं किन्तु आज्ञाचक्र के अन्तर्गत ही हैं। अष्टकोण से ऊपर पवर्ग, ओ, औ, तवर्ग, लृ ए, ऐ, टवर्ग, ऋ ॠ ॡ, चवर्ग, ई, उ, ऊ, कवर्ग, अ, आ आदि वर्णों के ध्यान का निर्देश किया गया है। इन चक्रों की भावना करने वाला चिरजीवी और अमर होता है।[2]

—: o :—

१. रुद्रयामल उ० त०, १६/१७-४४।
२. वही, २०/२-४२।

षट्चक्र-भेदन

योगशास्त्र षट्चक्र-भेदन की साधना को प्रायः गुह्य या अप्रकाश्य कहते हैं।[1] इसका कारण यह है कि अधिकारी साधक चक्र-भेदन से प्राप्त सिद्धियों का दुरुपयोग नहीं कर सकता है। सर्वसामान्य को सिद्धियों की प्राप्ति होने पर उनका सदुपयोग कम, दुरुपयोग अधिक होता है। वस्तुतः चक्र-भेदन जीवन्मुक्ति तथा अष्ट सिद्धियों को प्रदान करने वाला है। इस साधना से जीव सर्वशास्त्रविद् हो जाता है।[2] षट्चक्रों के भेदन की प्रायोगिक पद्धति पर कुण्डलिनी-जागरण के प्रकरण में सविस्तार विवेचन विया जा चुका है। पुनरुक्तता के भय से यहाँ हम षट्चक्र-भेदन के सामान्य स्वरूप पर चर्चा कर रहे हैं। षट्चक्र-भेदन या कुण्डलिनी-जागरण की कोई निश्चित या विशेष पद्धति नहीं है। योग, मनन, निःस्वार्थ-सेवा, पूजा, स्तोत्र आदि सभी परम लक्ष्य की ओर साधक को अग्रेषित करते हैं। केवल भक्ति और निष्ठा की अपरिहार्यता होनी चाहिये।[3] मूलाधारादि आज्ञा-पर्यन्त षट्चक्रों के जागरण के बाद कुण्डलिनी सहस्रार में परम शिव से मिलन करती है, इसलिये सर्वप्रथम यहाँ हम "सहस्रार" के स्वरूप पर प्रकाश डालना चाह रहे हैं।

सहस्रार (सहस्रदलपद्म)

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र के ऊपर परम व्योम में शङ्खिनी नाड़ी के शिखर में ब्रह्मरन्ध्र के ऊर्ध्व भाग में स्थित विसर्ग के नीचे सहस्रदलकमल की अवस्थिति मानी गई हैं, जो प्रकाशमान तथा पूर्णचंद्रमा से भी अति शुभ्र है तथा अधोमुखी है। यह अति शोभन है तथा इसके केसर-पुञ्ज तरुण रवि की आभा के समान हैं। यह केवलानन्दरूप है।

इस पद्म की कर्णिका के त्रिकोण में चन्द्रमा की अरुणिम अमा-कला की अवस्थिति है, जो अति शुद्ध है तथा कमल के सूक्ष्म तन्तु के शत भाग के समान सूक्ष्म है। वह कोटि विद्युत् के समान कोमल शरीर वाली है तथा अधोमुखी है। वह ब्रह्मपरम्परोत्पन्ना है तथा अतिशय अमृत का स्रावण करने वाली है।[4] अमा-कला के मध्य निर्वाण कला है, जो पर से भी पर है तथा केशाग्र के सहस्रभाग के समान

---

१. रुद्रयामल उ० त०, ४८/२।

२. वही, ४८/२,३।

३. कुण्डलिनी इन टाइम एण्ड स्पेस, पृ० ४१-४२।

४. षट्चक्र०, श्लोक ४६।

सूक्ष्म है। वह अर्धचन्द्र के समान वक्राकार है, सभी सूर्यों की प्रभा वाली, नित्य बोध का उदय करने वाली तथा सभी प्राणियों का हृदय-चैतन्यरूप है।[1] निर्वाण-कला के मध्य में परम अपूर्व निर्वाण शक्ति का विलास है, जो कोटि सूर्य के प्रकाश वाली, त्रिलोक की उत्पत्ति करने वाली, केशाग्र के कोटि भाग से भी सूक्ष्म, निरन्तर प्रेमधारा को धारण करने वाली, सभी जीवों का जीवनभूत तथा मुनियों के चित्त में सदा तत्त्वबोध को प्रवाहित करने वाली है।[2] वह परम शक्ति परम शिव के समान सर्वविद्यमान है। मानव शरीर उसी शक्ति की सृष्टि है।[3] इस निर्वाण कला के मध्यस्थ शून्य में अति निर्मल शिव-पद है, जो शाश्वत, योगिगम्य, नित्यानन्दरूप, सकलसुखमय तथा शुद्धबोधस्वरूप है। इसे कुछ आचार्य ब्रह्म-पद, विष्णु-पद, हंस-पद, आत्मप्रबोध पदरूप तथा मोक्ष-पद के रूप में अभिहित करते हैं।

षट्चक्र-भेदन

संरुद्धमार्ग में मार्ग को प्रशस्त करना "भेदन" कहा जाता है—"संरुद्ध-वर्त्मनि वर्त्मकरणं भेदः।"[4] षट्चक्र-भेद का अर्थ है—हमारे देह के मेरुमार्ग में स्थित छः यन्त्रों के भीतर के स्रोत का अस्वाभाविक वक्र भाव दूर कर उनके भीतर सरल अबाधित मन तथा प्राण की गतिलाभ करना।[5]

मूलाधार से लेकर आज्ञाचक्र पर्यन्त दलों के वर्ण, देव, देवी, मण्डल, बीज-मन्त्र, इन्द्रिय, लोक आदि का विधिपूर्वक ध्यान षट्चक्र-भेदन की साधना-पद्धति का प्रमुख अङ्ग है। ध्यान के पूर्व यथानिर्दिष्ट आसन, मुद्रा तथा प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है। यह साधना आज्ञाचक्र, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, पुनः आज्ञा और अन्त में सहस्रार के क्रम में सम्पन्न की जानी चाहिये। कुछ आचार्य मूलाधार से ही साधना का प्रारम्भ बताते हैं। आज्ञाचक्र से साधना को प्रारम्भ करने का प्रयोजन है। इस चक्र के जागरण से मनुष्य के संस्कार उद्बुद्ध हो जाते हैं। संस्कारों का जागरण प्रत्येक व्यक्ति के द्वारा सह्य नहीं होता। इसलिये मन को शुद्धीकृत करने के लिए आज्ञाचक्रस्थ त्रिवेणी में मन का विलय किया जा सकता है।[6] षट्चक्रों को पद्म रूप में कल्पना करने का एक

---

१. षट्चक्र०, श्लोक ४७ तथा चक्रकौमुदी, ७/१२।

२. वही, श्लोक ४८।

३. कुण्डलिनी इन टाइम एण्ड स्पेस, पृ० २२।

४. षट्चक्रविवरण, पृ० ८२।

५. पूजातत्त्व, पृ० १६३।

६. तन्त्र आफ कुण्डलिनीयोग, पृ० २४।

प्रयोजन भी है। पद्म शुद्धता तथा दिव्यता के प्रतीक माने जाते रहे हैं।[1] साधक का चिन्तन शुद्ध तथा दिव्य हो, इस आशय से पद्मों पर ध्यान किये जाने का निर्देश शास्त्रों में किया गया है। यहाँ हम अति संक्षेप में प्रत्येक चक्र के तत्त्वों का संङ्केत कर रहे हैं—

१. मूलाधारचक्र

दल ४, वर्ण वं शं षं सं, मण्डल-पृथिवी, बीज-पृथिवी (लं), लोक-भू, देवी डाकिनी, देवता-गणेश, ग्रन्थि-ब्रह्म, तन्मात्रा-गन्ध. कर्मेन्द्रिय-पायु, ज्ञानेन्द्रिय-प्राण, तत्त्व-पृथिवी, स्थान-कन्द, लिङ्ग-स्वयम्भू।

२. स्वाधिष्ठानचक्र

छः दल, वं भं मं यं रं लं वर्ण, जल मण्डल, वं जल बीज, भुवःलोक, राकिणी देवी, ब्रह्मा-देव, रस तन्मात्रा, लिङ्ग कर्मेन्द्रिय, रसना ज्ञानेन्द्रिय, जल तत्त्व, लिङ्ग-मूल स्थान।

३. मणिपूरचक्र

दश दल, डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं-वर्ण, अग्नि मण्डल, रं-अग्नि बीज, स्वःलोक, लाकिनी-देवी, विष्णु-देव, रूप-तन्मात्रा, पाद कर्मेन्द्रिय, चक्षु ज्ञानेन्द्रिय, तेज तत्त्व, नाभिमूल स्थान।

४. अनाहतचक्र

१२ दल, कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं—१२ वर्ण, वायुमण्डल, यं—वायु बीज, महः लोक, काकिनी शक्ति, ईश या रुद्र-देव, स्पर्श-तन्मात्रा- हस्त कर्मेन्द्रिय, त्वक् ज्ञानेन्द्रिय, वायुतत्त्व, विष्णु-ग्रन्थि, हृदय स्थान, बाण लिङ्ग।

५. विशुद्धचक्र

१६ वर्ण, १६ स्वर—अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं लॄं एं ऐं ओं औं अं अः, नभ-मण्डल. हं-नभ बीज, जनः लोक, शाकिनी देवी, सदाशिव देव, शब्द तन्मात्रा, वाक् कर्मेन्द्रिय, श्रोत्र ज्ञानेन्द्रिय, आकाश तत्त्व, कण्ठ-स्थान।

६. आज्ञाचक्र

दो दल, हं क्षं वर्ण, चन्द्र मण्डल, ॐ प्रणव बीज, तपः लोक, हाकिनी शक्ति, परमशिव देव, सभी तन्मात्रायें, सभी ज्ञानेन्द्रियाँ, मन अन्तःकरण, रुद्रग्रन्थि, भ्रूमध्य स्थान, इतर लिङ्ग।

७. सहस्रार

१००० दल, अ से ळ पर्यन्त सभी ५० वर्ण (अकार या विकल्प से लकार

---

१. कुण्डलिनी इन टाइम एण्ड स्पेस, पृ० ४०।

को छोड़कर) कर्णिका के मध्य चन्द्र मण्डल, चन्द्र मण्डल में त्रिकोण, त्रिकोण के मध्यशून्य या पर विन्दु, शून्यस्थ सर्वेश, तत्रस्थ अमाकला, उसके मध्य निर्वाण कला, उसके मध्य शिवपद।

सोलह स्वर मायानुविद्ध शिव के प्रतीक हैं, क से म तक पाँच वर्ग पञ्च-तत्त्वों के प्रतीक तथा य र ल व चित् शक्ति के प्रतीक हैं। प्रत्येक वर्ण वैखरी के क्षेत्र में आने पर शिव-शक्ति का सम्मिलित रूप प्राप्त करता है।[1]

कुण्डलिनी-उत्थापन :—

षट्चक्रों का भेद कुण्डलिनी के माध्यम से होता है। क्षुब्ध कुण्डलिनी का जागरण षट्चक्र-भेदन का उपक्रम बनता है। कुण्डलिनी भी अधः और ऊर्ध्व भेद से दो प्रकार की है। अधः कुण्डलिनी ही ऊर्ध्व कुण्डलिनी को जागृत करती है।[2] किन्तु सत्य बात यह है कि प्रसुप्त अवस्था में वही शक्ति कुलकुण्डलिनी तथा सहस्रार में पहुंचने पर ऊर्ध्व कुण्डलिनी कहलाती है।

यम, नियम, आसन आदि के अभ्यास से युक्त साधक गुरु-मुख से महा-मोक्ष मार्ग के प्रकाश-क्रम को जानकर "हूँ" बीज मन्त्र के द्वारा स्वयम्भू लिङ्ग का भेदन करके ब्रह्मद्वार के मध्य विचरण करता है। साधक पवन-योग से अग्नि-रूपा कुण्डलिनी को ऊर्ध्वगामी करता है।[3] इस समय ब्रह्मद्वार, जिसे प्रसुप्त कुण्डलिनी अपने मुख से आच्छादित किये रहती है, उद्घाटित हो जाता है। "हंस" मन्त्र के द्वारा श्वास-प्रच्छ्वास के माध्यम से गुदा का शनैःशनै आकुञ्चन करने से ब्रह्मद्वार का उद्घाटन होता है। "हंस" मन्त्र का अनुस्मरण करते हुये हृदय में दीपशिखा के समान जीव को मूलाधारचक्र में ले जाकर उसके साथ कुण्डलिनी को गतिशील करना चाहिये। साधक को काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर से रहित होना चाहिये। गुरु के उपदेश से ही कुण्डलिनी-उत्थान-विधि का ज्ञान प्राप्त करना चाहिये—

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः।[4]

— : ० :—

---

१. तन्त्रविज्ञान, पृ० ११०।

२. वही, पृ० १०९।

३. षट्चक्र०, श्लोक ५०।

४. वही, विवरण में उद्धृत।

मन्त्ररूपमिदमीरितं मया सर्वथा गुरुमुखेन लभ्यते।
गुर्वनुग्रहमृते महीतले मन्त्र एष न हि सिद्धिदायकः ॥ ३९ ॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये
द्वितीयः पटलः ॥

तृतीयः पटलः

अथेदं शरीरं स्वकीयाङ्गुलीभिर्बुधैः षणवत्यङ्गुलायाममुक्तम्।
दिनेशाङ्गुलीभिः शरीरात् समीरोऽधिकः प्राणसंज्ञो मतो योगविद्भिः १
इह प्राणवायुं सदाभ्यासतो यो नरो न्यूनभावं नयत्येनमङ्गात्।
समत्वं शरीरेण वा भूतलेऽस्मिन् स पूज्यो बुधैरुत्तमो योगवित्सु २

न्यासेषु दीपनीयोगमाह विद्येति। विद्यान्यासषडङ्गन्यासवदनन्यासेषु योजनीयेति। एवं कृते विद्या प्रबुद्धा भवति। एवं प्रकारेण मूलविद्या मन्त्रस्याङ्गं स्वशरीरे न्यसतः पुंसः लोकत्रयं वशमेति पापानि शाम्यन्ति सद्यः सह ॥ ३८ ॥

इदं मायामन्त्रस्वरूपं कथितं गुरुणा वा यदि लभ्यते तदा परं सिध्यति अन्यथा गुरुप्रसादमन्तरेण एष मन्त्रो न सिध्यतीति ॥ ३९ ॥

इति त्रिपुरासारसमुच्चयटीकायां द्वितीयः पटलः।

एवं साधकानां सकलपुरुषार्थसारभूतं मन्त्रस्वरूपमुक्त्वा पुरुषार्थान्तराय परिहाराय योगाङ्गभूतप्राणायामप्रकारान् तद्विषांश्च वक्तुमुपक्रमते अथेदं शरीरमित्यादिना। इदं शरीरं पण्डितैः षडधिकनवत्यंगुलदैर्घ्यम् उक्तं यस्य शरीरस्य परिमाणं तस्यैवांगुलिमानेन। प्राणसंज्ञकोवायुः शरीराग्निर्गमस्थानाद्द्वादशांगुलीभिरधिको मतः द्वादशांगुलपर्यन्तं सञ्चरति ॥१॥

इहेति। इह भुवि यो नरः सदाभ्यासतः सदाभ्यासेन एनं प्राणवायुं शरीरान्न्यूनभावं सकलाङ्गव्यापकत्वं नयति। शरीरेण समाङ्गत्वं तौल्यं वा

चतुर्दशात्रापघने प्रधाना नाड्यः स्मृतास्तास्वपि तिस्र एव ।
इडा सुषुम्नापि च पिङ्गलाख्या मुख्या सुषुम्नैव च तासु नाडी ॥३॥
इडा नाम नाडी स्थिता वामभागे तनोर्दक्षिणे पिङ्गला नाम नाडी ।
तयोः पृष्ठवंशं समाश्रित्य मध्ये सुषुम्ना स्थिता ब्रह्मरन्ध्रन्तु याश्च ४
सुषुम्नान्तराले स्थिता चित्रनाडी युता पञ्चवर्णोज्ज्वला पञ्चदेवैः ।
तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मम मृणालान्तरालोल्लसत्तन्तुतुल्यम् ॥५

आसनाङ्गव्यापकत्वं वा करोति स योगवतां मध्येऽस्मिन् भूतले पूज्यते इति ॥ २ ॥

प्राणाश्रयभूता नाडीर्दर्शयति चतुर्दशेति । तदुक्तं नाडीनामाश्रयः पिण्डो नाड्यः प्राणस्य आश्रय इति । अस्मिन् शरीरे चतुर्दश नाड्यः प्रधानीभूताः सन्ति अपि चतुर्दशसु मध्ये चतस्रः प्रधानाः स्मृताः ॥ ३ ॥

तासां तिसृणां कथयति । इडेति इडा पिङ्गला सुषुम्ना चेति तास्वपि तिसृषु मध्ये सुषुम्नैव प्रधानीभूता । चतुर्दशनाडीनां नामानि यथा । इडाच पिङ्गला चैव सुषुम्ना च सरस्वती । गान्धारी हस्तिजिह्वा च सुपूषा च यशस्विनी ॥ अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी चित्रिणी तथा । विश्वोदरी विश्वमुखी व्याप्ता ह्येता चतुर्दश ॥ एतास्वपि तिस्रो मुख्याः यास्वपि योगः प्रतिष्ठितः तास्वपि सुषुम्नैव मुख्या सा च द्वादशान्तं पृष्ठवंशं समाश्रित्य सकलाधारत्वेनाधोमुखी ऋजुभूतातिष्ठति । आधारो नाम पद्मस्थानात् द्वागुलादूर्ध्वं मेढ्राद्द्व्यंगुलादधोभागे चतुरंगुलायामविस्तारं अंगुलोन्नतं त्वगादिधातुभिर्वेष्टितं चतुर्दलात्मकं पण्डराकारं पद्मं तत्कर्णिकामध्ये त्रिकोणायोनिः तन्मध्ये सकलप्रपञ्चनिमित्तोपादानभूता कुण्डल्याख्या चिन्मयी शक्तिः त्रिगुणितादिरूपेण सूर्येन्दु वैश्वानराणां मूलभूता भ्रमति या त्रिकोणमुत्थिता सुषुम्ना नाम नाड़ी वीणादण्डाख्यपृष्ठवंशस्य पुरोभागमवलम्ब्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तम् ऊर्ध्वाकारा तिष्ठति । तथात्र तन्त्रचूड़ामणिः । मेरुदण्डे वहिः पार्श्वे चन्द्रसूर्यातिमस्तके । किम्वा मध्ये--सुषुम्ना सन्निविष्टा च तन्मध्ये चित्ररूपिणी । तत्रैव ग्रथितं पद्मं मूलादिपद्म-

ब्रह्मसूत्रमिदमेव देहिनां जीवभूतममृतैककारणम् ।
यद्वदन्ति मुनयः पुरातना दिव्यमार्ग इति भव्यचेतसः ॥ ६ ॥

पञ्चकम् । कलिकाकाररूपेण डाकिन्याद्यावलम्बितम् । मूलद्वारं समाच्छाद्य स्थिता नागस्वरूपिणी । वायुना भिद्यते मुक्तं दृढं चित्रा नयेत्ततः । तच्छ्वासोज्ज्वलकामस्य शिखयाऽतिसमुज्ज्वला । प्रतिचक्रप्रबुद्धा सा जीवात्मानं परे कुले । नियोजयति तद्योगादमृतं क्षरते चिरम् । व्योम प्रोद्भिद्य नासाग्रे गतौ चन्द्रदिवाकरौ । अधोचक्रं महापद्मं क्रोडीकृत्य सुषुम्नया । व्याघुट्य नासिकामध्यं गतं चित्रा तु तद्गता । ऊर्ध्वं भित्त्वा तु लिङ्गं वै इतरान् पुष्करान् ततः । वहीरुद्धमनाकांक्षाकांक्षिणी मोक्षदायिनी । जीवनांह्रष्टसम्बद्धा स्थिरा परमसन्निधौ एतद्भेदं विजानाति भित्त्वा याति परं पदम् । इत्यादि वहुशः । योगार्णवेऽपि । सुरशृङ्गाटपार्श्वेन तेजैव सव्यतः क्रमात् सूर्याचन्द्रमसौ नाड्यो गते नासाद्वयावधि । तन्मध्ये द्वितीयं भित्त्वा सुषुम्ना पद्मकोटरे । ब्रह्मरन्ध्रावधिर्याता भित्त्वा व्योम सुरालयम् । सुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं कुण्डलीशक्तिरुज्ज्वला । निद्रावशगता देवी प्रसुप्तभुजगोपमा । तत्त्रिकोणस्थ वामदक्षिणकोणयोः सम्भूते सुषुम्नाया वामदक्षिणभागे इडापिङ्गले स्थिते । तयोर्मध्ये इडा नाम नाडी चापाकृतिर्भूत्वा लिङ्गमूलस्थाने सुषुम्नामाश्लिष्य दक्षिणभागं गता तदाकारां पुनरपि नाभिस्थाने वामभागं गता । तदा पुनरपि हृदयस्थानमाश्लिष्य दक्षिणभागं गता । तदा करौ पुनरपि जानुमूलमाश्लिष्य वामनासापुटं गच्छति । एवं दक्षिणभागसम्भूता पिङ्गला सुषुम्नामाश्लिष्य दक्षिणनासाविवरं गच्छति । सुषुम्नामूलपुरोभागादुत्थिता आजिह्वान्तं सरस्वती नाम नाडी स्थिता । केचित्तु त्रयं वर्णतति । एताः सुषुम्नास्तिस्रश्च यासु योगः प्रतिष्ठितः । ताश्च नासापुटद्वन्द्वब्रह्मरन्ध्रविनिर्गताः । सरस्वत्यादिचत्वारो मुखरन्ध्रविनिर्गताः । तास्वेका शब्दजननी अन्या स्वरसवाहिनी । अपरा रसनाधारा परा तोयवहा शिवा । अन्याः षट्नेत्रकर्माङ्गमेदोद्वारविनिर्गताः । शङ्खिनी नाभिसम्बन्धा या मांतुर्हृदि रुध्यते । यया

इडायां चरत्येषं शीतांशुमाली
अतो वामभागेऽमृतं सम्प्रदिष्टम् ।
रविः पिङ्गलायां चरत्येष तस्माद्
विषं दक्षिणो भाग उक्तो मुनीन्द्रैः ॥ ७ ॥

जानीयादुदयं बुधः स्वजठरे कन्देऽशरीरे नृणाम्
घ्राणात्तिग्मकराङ्गुले खलु लयं सन्ध्ये च पूर्वापरे ।
उत्पत्तिश्च लयश्च सन्ततमधोवृत्तिं निशां वासरम्
चोर्ध्वां वृत्तिमधस्तथा हिमकर चोर्ध्वां दिनेशं गतिम् ॥८॥

गर्भगतः पिण्डः पुष्यतेऽन्नरसादिभिः । एताभ्य एवं नाडीभ्यः शाखोपशाख-प्रकारेण सार्द्धलक्षत्रयसंख्यानां नाडीनां सम्भवः । कुत्र का नाडी तिष्ठति इति शिष्याकांक्षायमाह इडेति शरीरस्य वामांशमाश्रित्य इडा नाम नाडी दक्षिणभागं पिङ्गला तयोर्नाड्योर्मध्ये देहस्य पृष्ठवंशमाश्रित्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं सुषुम्ना अवस्थितेति । सुषुम्नाया अभ्यन्तरे चित्रा नाडी स्थिता पञ्चभिर्वर्णैः श्वेतरक्तादिभिरुज्ज्वला पञ्चभिर्देवैर्ब्रह्माविष्णुरुद्रेश्वरसदाशिवैः संयुक्ता । तदुक्तम् । ब्रह्मा जनार्दनो रुद्र ईश्वरश्च सदाशिवः चित्राख्यनाड्यन्तःस्थाश्च पञ्चभूताधिदेवताः ॥ ४-५ ॥

ब्रह्मेति । इदमेव ब्रह्मसूत्रं शरीरिणां प्राणभृतां जीवभूतम् अमृतं-ककारणम् अस्मिन्नेव ज्ञायते मरणं न चरतीत्यर्थः । यद्ब्रह्मसूत्रं प्राचीनां मुनयो दिव्यमार्ग इति कथयन्ति निर्वाणोपयोगी स एव मार्ग इत्यर्थः ॥ ६ ॥

इडायामिति । एष शिशिरकिरणो वामे इडासंज्ञायां नाड्यां चरति तेन वामभागेऽमृतमुक्तं पिङ्गला वामादिभ्यश्चरति सा च दक्षिणभागमाश्रितेति स भागो विषसंज्ञकः आदित्यस्य खेचरत्वात् वायुनियमेन सिध्यतीति ॥ ७ ॥

तस्योत्पत्तिविनाशज्ञानमाह जानीयादिति । बुधः अशरीरे वायोर्नृणां कन्दे मूलभूते आधारे चक्रे उदयम् उद्भवं जानीयात् । तथा आधारचक्रे

तुषारांशुनाडी प्रपन्ने तु देवे तदा शान्तिकादीनि कर्माणि कुर्यात् ।
बुधो रौद्रकर्माणि मार्त्तण्डनाडीमुभे मिश्रकर्माणि नाड्यौ प्रपन्ने ॥ ९ ॥
भूतानमुदयं द्वयोरपि बुधः संलक्षयेत् पक्षयो-
स्तत्राधो वसुधोदयं निशितधीर्घ्राणस्य दण्डस्पृशि ।
देवेऽधःस्पृशि वारिणो हुतवहस्योर्ध्वं गते तूक्ष्देयम्
तिर्यक्संस्पृशि मारुतस्य परितः स्पृष्टे मरुद्वत्मनः ॥ १० ॥
वश्यस्तम्भनयोः प्रशस्त उदयो भूमेर्जलस्योदयः
शस्तः शान्तिकपौष्टिकादिषु शुभेष्वह्नाय वह्नेः पुनः ।
शत्रोर्मारणदारणादिकरणेषूच्चाटनोच्छासयोर्वायोः
शान्तिकनिर्विषीकरणयोर्व्योम्नो हितश्चोदयः ॥ ११ ॥

गुदोपरिलिङ्गाधःस्थिते वायुरुत्तिष्ठति घ्राणाद्बहिर्द्वादशांगुले विनश्यतीत्यर्थः । तदेव स्थानद्वयं पूर्वापरे सन्ध्ये कन्दात् पूर्वसंख्या घ्राणे द्वादशांगुलं वहिर्याति । पश्चादेतीति स्थानद्वयम् उत्पत्ति लयं विनाशं च ते एव ज्ञातव्ये । आधारेति । वायोरधोगमनं निशां जानीयात् ऊर्ध्वगमनं वासरं दिवसं जानीयात् । उक्तं हि अहरेव प्राणो रात्रिरपान इति तथाधोवृत्ति चन्द्रं जानीयात् ऊर्ध्वं गमनमिति । अतएव योगार्णवे वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रः शोषेत्यूर्ध्वमुखोरविरिति ॥ ८ ॥

केन वायौ कानि कर्माणि कर्त्तव्यानीत्याह तुषारांशुनाडीमिति तुषारांशुनाडीं इडां गते वायौ शान्तिजनकानि कर्माणि कुर्यात् । सूर्यनाडीं पिङ्गलां गते रात्रौ रौद्राणि दारुणानि कर्माणि कुर्यात् । चन्द्रमसः शीतलांशुत्वात् सूर्यस्य खरकरत्वादिति भावः । उभयनाडीस्थे वायौ शशिकानि रौद्राणि च कर्माणि कुर्यात् ॥ ९ ॥

भूतानामिति । द्वयोरपि पक्षगोः शुक्लकृष्णायोर्भूतानां पृथिव्यस्तेजोवाय्वाकाशानाम् उद्भूयं सलक्षयेत् अवधारयेत् । तत्र भूतेषु मध्ये पृथिव्या उदयं घ्राणमध्यदण्डते वायौ यदा प्रशस्यते दण्डाकारगतिर्भवति तदा

धरणेरुदयो गदार्दितानाम्
यदि दूतः समुपेत्य पृच्छतीह ।
सहसा नहि रोगजा प्रबाधा
प्रशमं याति चिकित्सितापि सम्यक् ॥ १२ ॥
जलोदये व्याधिरुपैति शान्तिं मृत्युर्भवत्येव वसूदये च ।
तथोदये चापि समीरणस्य व्योम्नोऽचिरेणैव रुजां विनाशः ॥१३॥
देवे दक्षिणभागगेऽथ पुरुषो रोगातुरो दक्षिणे
स्थित्वा पृच्छति पृच्छकः स पुरुषो जीवत्यरोगश्चिरम् ।
वामायां तु रुजाकुलीकृततनौ वामाश्रिते चेश्वरे
वामा पृच्छति चेत् स्थिता गतगदा वामाचिरं जीवति ॥ १४ ॥

भूमेरुदयं जानीयात् । देवे वायौ अधःस्पृशि सति वारिणो जलस्य उदयं जानीयात् ऊर्ध्वं गते वायौ हुतवहस्याग्नेरुदयं जानीयात् । तिर्यक् पार्श्वद्वयं संस्पृशि वायोरुदयं जानीयात् । समस्तनासारन्ध्रे व्यापके वायौ वहति सति मरुद्वर्त्मन आकाशस्य उदयं जानीयात् ॥ १० ॥

एतज्ज्ञानफलमाह वश्येति । भूमेरुदये वश्यजनकं स्तम्भजनकञ्च कर्म कुर्यात् । जलभूतस्योदये सति शान्तिजनकं तुष्टिजनकञ्च कर्म कुर्यात् । झटिति स तु मारणादिजनके कर्मणि वह्नेरुदयः प्रशस्तः । शत्रोर्देशोन्मूलने नगरोच्छेदे च वायोरुदयः प्रशस्तः । निर्विषीकरणसान्त्वने च आकाशस्योदयः प्रशस्तः ॥ ११ ॥

प्रश्नमाह धरणेरिति । पृथिव्या उदये सति नैरुज्यममुकस्य भविष्यति दूत आगत्य पृच्छति तदा रोगजा पीडा सद्यः कृतप्रतिक्रियापि हठेन शान्तिं नयतीति वक्तव्यमित्यर्थः । जलस्योदये सति यदि पृच्छति तदा व्याधिः शान्तिं याति । वसूदयेऽग्रेरुदये यदि पृच्छति तदा रोगार्त्तस्य मृत्युर्भवति । वसुहुताशनमिति विश्वः । वायोरुदये यदि पृच्छति तदा मृत्यु-

देवे गते पृच्छति वामभागं स्थित्वा नरो दक्षिणतो यदीह ।
व्यत्यासतोऽस्मादपि कृच्छ्रसाध्यं वदन्ति सन्तः खलु रोगजातम् १५
अन्तर्गते पृच्छति पृच्छकश्चेद्देवे नरो जीवति वीतरोगः ।
तेनैव रोगेण बहिर्गतेऽस्मिन् परेतराजस्य पुरं प्रयाति ॥१६॥
सर्वेषु कार्येषु यदीश्वरेऽस्मिन् अन्तर्गते वाञ्छितसिद्धयः स्युः ।
बहिर्गतेऽमङ्गलमीश्वरेऽपि शुभाशुभं कर्मफलं तु विद्यात् ॥१७॥
आरभ्य दर्शप्रथमामुदेति वामे पुटे त्रीणि दिनानि देवः ।
वामेतरे त्रीणि ततो दिनानि पूर्णा तिथिर्यावदथैवमेव ॥१८॥
अथारभ्य शुक्लान्यपक्षादिभूताम् तिथिं त्रीणि देवो दिनान्यभ्युदेति ।
पुटे दक्षिणे त्रीणि वामे तु यावत् कुहूरेवमेवं समालक्षयेन्ना ॥१९॥

रित्यर्थः । आकाशोदये यदि आगत्य पृच्छति तदा त्वरयैव रोगाणा विनाशो भवति ॥ १२-१४ ॥

प्रकारान्तरमाह । देवे वायौ दक्षिणां सङ्गते सति तत्रैव स्थित्वा दूतो यदि पृच्छति तदा रोगार्त्तो जनो नीरोगः सन् बहुशतत्रयं जीवति । स्त्रियां रोगगतायां वामभागगतो वायुर्भवति तत्राश्रितो दूतः पृच्छति तदानीं रोगात् सा चिरं जीवति इति ॥ १५ ॥

देव इति । वामप्रदेशं गते वायौ दक्षिणांशं गत्वा दूतो यदि पृच्छति तदा कष्टसाध्यं नैरुज्यं वक्तव्यम् । दक्षिणगे वायौ वामभागगः पृच्छति तदा कष्टसाध्यं नैरुज्यं वदेत् । अन्तर्गत इति । अभ्यन्तरं गते वायौ यदि पृच्छकः पृच्छति तदा नीरोगी जीवति । घ्राणाद्बहिर्द्वादशांगुलाद्बहिर्गते वायौ यदि पृच्छति तदा तेनैव रोगेण यमालयं रोगी यातीति । कार्यान्तरे तत् प्रयोजनं कथयति । यदीश्वरे वायौ अन्तर्गते अत कार्ये आकांक्षितसिद्धिर्भवति बहिर्गते द्वादशांगुलादधिकं गते सर्वकार्याणि नश्यन्तीति । कति दिनानि कुत्र तिष्ठतीति कथयति ॥ १६-१७ ॥

एकस्य पक्षस्य विपर्ययेण रोगाभिभूतिर्भवतीह पुंसाम् ।
तयोर्द्वयोर्बन्धुसुहृद्विपत्तिः पक्षत्रये व्यत्ययतो मृतिः स्यात् ॥२०॥

यदात्मनः कालवशात् समीरणो
विपर्युदेति प्रकृतिं विहाय सः ।
तदा निरुध्य श्वसनं निपीडयेद्
यथा स्थितं पक्षमुपैति चात्मनः ॥ २१ ॥

द्वावेव धत्तः सकलश्च कालं दिवाकरः कैरवबान्धवश्च ।
भोक्त्री सुषुम्ना सकलस्य चास्य कालस्य दोषादिवसात्मकस्य २२

आरभ्येति । दर्श एव प्रथमा तिथिर्यस्याः प्रतिपदः सा दर्शप्रथमा प्रतिपत् तेन शुक्लप्रतिपदादितिथित्रये वामे चतुर्थ्यादि दक्षिणे सप्तम्यादि वामे दशम्यादि दक्षिणे त्रयोदश्यादि वामे कृष्णप्रतिपदादि दक्षिणे चतुर्थ्यादि वामे सप्तम्यादि दक्षिणे दशम्यादि वामे त्रयोदश्यादि दक्षिणे। अथेत्यनन्तरं शुक्लान्यपक्षादिभूतां कृष्णप्रतिपत्तिथिमुपक्रम्य त्रीणि दिनानि दक्षिणभागे वायुरुदेतीत्यादिसंख्या उक्ता एवं ना पुरुष उदरं लक्षयेत् ॥ १८-१९ ॥

एकस्येति यद्येकत्र पक्षे वायोर्वैपरीत्यं भवति तदा तस्य पुरुषस्य रोगजनितोऽभिभवो भवति। शुक्लप्रतिपदादिनित्रयं यावद्वायुर्वामपुटे सञ्चरति तत्र यदि दक्षिणपुटे भवति एवं पंचदशदिनपर्यन्त यदि व्यत्ययो भवति तदा रोगाभिभूतिर्भवति मासमात्रं वैपरीत्येन सुहृदां विपत्तिः पंचचत्वारिंशद्दिनानि यावद्व्यत्ययो तस्य पुरुषस्य मरणं भवतीति वायोर्वैपरीत्ये रोगादिकं भवतीति स्वाभाविकी गतिः ॥ २० ॥

विपरीतोदये शुभोदयः कथं स्यादित्याह यदेति। स्वकीयादृष्टवशाद्वायुर्वैपरीत्ये उदेति तदादिबोधं कृत्वा श्वासं पीडयेत् यथा पुटान्तरं गच्छति ॥ २१ ॥

द्वावेवेति। कुमुदबन्धुश्चन्द्रः सूर्यश्चासौ सकलं कालं धत्तः दिवारात्रिरसात्मकस्य रात्रिन्दिवोपलक्षितस्य कालस्य भोक्त्री भक्षिका सुषुम्ना परं

ततः क्रमेणैव विशुद्धनाडीपथान्तरः प्राणसमीरणस्य ।
शनैः शनैः संयमने प्रयत्नं यथाविधानं विदधीत धीरः ॥२३॥
शीतांशुमार्गेण शनैः समीरमापूरयेत् स्वोदरमादरेण ।
विकारमात्राभिरपेततन्द्रः कालाग्निमूलार्पितचित्तवृत्तिः ॥२४॥
ततो धारयेन्मारुतं शुद्धचेताश्चतुः षष्टिमात्राः समापूरितं तम् ।
बहिर्भास्वता रेचयेन्मन्दमेनं तदर्द्धाभिरन्तर्निरुद्धं तु ताभिः ॥ २५ ॥
विपरीतमतो विदधीत बुधः पुनरप्यथ तद्विपरीतमिति ।
अमुना विधिना सुमनाः सततं मरुतो विदधीत सुसंयमनम् ॥२६॥
प्रस्वेदं जनयति यः प्राणायामेषु सोऽधमः प्रोक्तः
कल्पोमध्यः पुंसां भूमित्यागं तनोस्तनोति परः ॥ २७ ॥

मान्या नाडीभोक्तृत्वं नाम चित्कलासमवेतस्य तस्योपाधितया रूपत्वमापाद्य सर्वस्वामिभावकत्वमित्यर्थः ॥ २२ ॥

तत इति । सुषुम्नैव भोक्त्री तदा क्रमेण विशोधितनाडीमार्गान्तरः सन् प्राणवायोः शनैः शनैः संयमने नियमे प्रयत्नं यथा कथितप्रकारेण कुर्वीत ॥ २३ ॥

तमेव प्रकारं कथयति शीतांशुमार्ग इति । शीतांशोश्चन्द्रस्य वर्त्मना वामनाड्या वायुभिः स्वकीयमुदरं विकारमात्रया षोडशमात्रया पूरयेत् । अपेता तन्द्रा निद्रा यस्य सः कालाग्निमूलाग्निमूलार्पितचित्तवृत्तिः । कालाग्निमूले मूलाधारेऽर्पिता चित्तवृत्तिर्व्यापारो येन ॥ २४ ॥

तत इति । पूरितं वायुं चतुःषष्टिमात्रापर्यन्तं धारयेत् तस्य गतागतं विरोधयेत् भास्वता सूर्यमार्गेण दक्षिणया शनैस्तदर्द्धाभिर्द्वात्रिंशन्मात्राभिरभ्यन्तरे निरुद्धं तं वायुं रेचयेत् त्यजेत् ॥ २५ ॥

विपरीतमिति । अतः प्रकृताद्विपरीतं विदधीत कुर्यात् । पुनरपि तद्विपरीतं प्रकृतक्रमेणादिकं पुनरपि तद्विपरीतम् एवमभ्यसेत् अमुना प्रकारेण मरुतो वायोर्नियमं न कुर्यात ॥ २६ ॥

तावद्विदधीत बुधः प्राणायामं समाहितो विधिवत् ।
यावत् सम्भवति भुवि प्राणायामस्योत्तमस्य गुणः ॥ २८ ॥

अयं प्राणायामः सकलदुरितध्वंसनकरो
विगर्भः प्रोक्तोऽसौ शतगुणफलो गर्भकलितः ।
जपध्यानापेतः स तु निगदितो गर्वरहितः
स गर्भस्तून्मुक्तो मुनिपरिवृतैर्योगनिरतैः ॥ २९ ॥
शुचिः प्राणायामान् प्रणवसहितान् षोडश वशी
प्रभाते सायञ्च प्रतिदिवसमेवं वितनुते ।
द्विजो यस्तं भ्रूणप्रहरणकृतांघ्रोऽभिकलितम्
पुनन्त्येते माजादिह दुरिततूलौघदहनाः ॥ ३० ॥

त्रायन्त्यमी षड्भिरपीह मासैर्जन्मान्तरोपार्जितपापपुञ्जान् ।
संवत्सराद्ब्रह्मपदं तदेकं प्रकाशयन्त्येव यदच्युताख्यम् ॥३१॥
इह रेचकपूरकौ विहाय स्थिरधीः कुम्भकमेव केवलं यः ।
सततं कुरुते मनोजवत्वं लभते वीतजरामयः स मर्त्यः ॥३२॥
न हि तस्य सुदुर्लभं त्रिलोक्यामिह यः केवलं कुम्भके निषणः ।
अणिमादिगुणाष्टकं करस्थम् ननु तस्यैव निरस्तमृत्यु भीतेः ॥३३॥
राजदन्तयुगलादिमस्पृशन् सन्निधाप्य रसनां तदन्तिके ।
काकचंचुपुटमारुतं पिबेत् प्राणसंयमनमेतदुत्तमम् ॥ ३४ ॥

प्रस्वेदमिति । अयं सुगमः ॥ २७-२८ ॥

अयमिति । गर्भो गर्भशून्यः प्राणायाम उक्तः सन् सकलदुरितानि विनाशयति गर्भेण सहितोऽयं शतगुणफलसहितः कथितः विगर्भापेक्षया को विगर्भः कः सगर्भः इत्याकांक्षायामाह जपेति । जपैर्ध्यानैश्च शून्यो यः गर्भरहितः ताभ्यां युक्तो यः सगर्भः कथितः ॥ २९ ॥

शुचिरित्यादि । चतुष्टयं सुगमम् ॥ ३०-३३ ॥

द्विकचंचुसमीरकं शनर्धयतः सम्परिक्रुत्य सन्ध्ययोः ।
श्रमदाहगरोदरामयज्वरगुल्माः प्रशमं प्रयान्ति च ॥ ३५ ॥
उभयोरपि सन्ध्ययोर्मुहूर्त्ते पिकधातुर्धयतस्त्रिमासमात्रम् ।
सरसं द्विकचंचुगन्धवाहं भुवि सारस्वतसिद्धिरुत्तमा स्यात् ॥३६॥
विषमुग्रमुदग्रवीर्यभाजां प्रविनाशं समुपैति पन्नगानाम् ।
किमु वृश्चिककीटलूतकानामिह काकोलमुखानिलस्य पानात् ॥३७॥
द्विकचंचुसमीररगं नरः सरसं यः परिकृष्य सन्ध्ययोः
कुरुते निजकुण्डलीमुखे क्षयरोगं स विमुच्य जीवति ॥ ३८ ॥
द्विकचंचुसमीरणं नरो यः पिवतीहानिशमेव वीततन्त्रः ।
भवति ध्रुवमेव तस्य वर्षाच्छ्रवणं दर्शनमप्यतीव दूरात् ॥ ३९ ॥
बहुधा कथितेर्मुहुः किमेभिर्द्विकचञ्चवा तु समीरणस्य पानात् ।
जरसा सह नाशमाशु याति प्रबलं मृत्युकृतं भयं नराणाम् ॥४०॥

राजदन्तेति। राजदन्तयुगलद्वयस्यादिमस्पृशन् तेषाम् अन्तिके समीपे जिह्वां सन्निधाप्य काकचंचुपुटेन वायुं पिवेत्। काकचंचुपुटवन्मुखं कृत्वा पिवेदित्यर्थः। मध्यभूतदन्तचतुष्टयं राजदन्ताः एतदुत्कृष्टं वायोर्नियमनमिति ॥ ३४ ॥

द्विकेति। द्विकचंचुभ्यां समीरणं वायुं धयतः पिवतः धेट् पा पाने। द्वाभ्यां ककाराभ्यां लक्षितो द्विकः काकः श्रमदाहं गरोविषम् उदरामयम् उदररोगः ज्वरः गुल्म इत्याद्याः प्रशमं प्रयान्ति ॥ ३५ ॥

उभयोरिति। उभयोः प्रातः सायं सन्ध्ययोर्मूहूर्त्ते दण्डद्वयं यावत् प्रहरत्रयमात्रं वा कं श्मश्रुं तस्य धातुः धर्त्तुः पुंसः काकचंचुपुटमारुतं पिवतः सारस्वतसिद्धिर्भवति सन्ध्यामुहूर्त्तमात्रं प्रहरत्रयं वेत्ति व्यवस्थितविकल्पार्थः ॥ ३६ ॥

विषमिति। काकोलः त्रयं सुगमम् ॥३७-४०॥

जिह्वां कृत्वाऽनाकुलस्तालुमूले दन्तैर्दन्तान् गाढमापीडयित्वा ।
मन्दं मन्दं यः पिबेद्गन्धवाहं सौधैः पूरैः साकमन्तः स्पृशद्भिः ॥४१॥
षण्मासाभ्यासेन रोगैरशेषैः पातेभ्योऽसौ मुच्यते साधकेन्द्रः ।
अब्दादेकाद्विश्रसां मृत्युदूतीं जित्वा भूमौ दीर्घकालं स जीवेत् ॥४२॥
वर्षत्रयाभ्यासवशादतीतमनागतं वेत्त्यलिनीलकेशः ।
विषं न देहे क्रमते तदीये दष्टे सुघोरैरपि पन्नगेन्द्रैः ॥ ४३ ॥
न कृत्रिमं स्थावरजङ्गमं वा विषं किमन्यैरपि कालकूटैः ।
गुणाष्टकं कालवशादुपेत्य महीतले क्रीडति भैरवो वा ॥ ४४ ॥
या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगताहारनीहारगौरी
सौधीं धारां नभोऽम्भोरुहकुहरविधोः संस्रवन्तीं वहन्ती ।
तस्या वज्राख्यनाड्याः खगमुदरदरीमध्यगं या विदध्यात्
तस्या ब्रह्माण्डभाण्डप्रलयमपघनं स्याद्घनं मृत्युमृत्योः ॥ ४५ ॥

जिह्वामिति । तालुप्रदेशे जिह्वां योजयित्वा उपरिस्थदन्तपङ्क्त्याऽधो दन्तावलि आपीड्य सौधैः पूर्वमुखावस्थितैः सह गन्धवाहं वायु पिवेत् अन्यत् सुगमम् । प्रकारान्तरमाह जिह्वामिति । सौधैर्मुखान्तर्गतरसैः विस्रसां जरां कृत्रिमविषं नारिकेलमिश्रितकर्पूरं स्थावरं हिमशैलजादिकं जङ्गमं पार्वतीयं व्याघ्रनाभिजन्यं गुणाष्टकम् अष्टसिद्धिर्भैरवावतारार्थे वाशब्दः ॥ ४१-४४ ॥

या मुण्डेति । सुषुम्नान्तर्गताया वज्राख्यनाड्या उदरमेव दरी कन्दरा तन्मध्यवर्त्तिनं खगं वायुं यो विधानं करोति तस्य पवनं शरीरं मृत्युमृत्योर्धनं मुद्गरं भवति । मृत्युर्यमः तस्य मृत्युर्नाशकः तस्य लोहमुद्गरो भवति । घनः स्याल्लोहमुद्गर इत्यमरः । सा का मुण्डाधारदण्डाधारदण्डान्तरविवरगर्त्ता मुण्डस्याधारभूतो दण्डः पृष्ठवंशात्मकः तदन्तर्गतसुषुम्ना तन्मध्यवर्त्तिनमित्यर्थः । कीदृशाहृवे हिमवच्छुभ्रामृतधारां वहन्ती धारयन्ती आकाशदेशावस्थितपद्मा-

मूर्च्छां गतो हरति रोगसमूहमध्यारुद्धः
करोति गगने गमनं नराणाम् ।
वातो मृतो वितनुतेऽमरतां समस्त-
मभ्यासतः सुलभमेव समीरणस्य ।। ४६ ॥

अथ पार्ष्णिनिरुद्धकम्बुर्ना ध्वजमूलस्थितसव्यपादपार्ष्णिः ।
ऋजुकायशिरोधरो यतात्मा विषयेभ्यो विनिवर्त्तितेन्द्रियाश्वः ॥४७॥

काकीवक्त्रग्रहृष्टैर्मुहुरुदरदरीं पूरयित्वा समीरैरस्तुष्टा-
भ्यामुभ्यां नररिपुविवरे तर्जनीभ्यां च नेत्रे ।
नासारन्ध्रं निरुध्य स्थिरविमलमतिर्मध्यमाभ्यामथास्व-
मन्याभिर्नातिगाढं कमलजनिलये स्थापयेन्मानसं स्वम् ।।४८॥

म्बन्तरवर्त्तिनोविधोश्चन्द्रस्य क्षरन्तीम् तथाच यः सुषुम्नान्तर्गतवायुं निरोध-यति तस्य मरणं न भवतीत्यर्थः ॥ ४५ ॥

मूर्च्छामिति । मूर्च्छा निश्चेष्टत्वे सति इति यावत् । अद्धा तत्तेन रोग-संघातं निवारयति । बद्धः सन् नाड्यन्तरे निरुद्धः आयत्तः सन् मनुष्याणाम् आकाशगमनं निराधारसंचारं करोति मृतः मनसा सह याति स्वाभीष्टदेशं तथा विलीनः अमरताम् अमरणं नयति । तथाच मूर्च्छितो हरति व्याधिं निहन्यान्मरणं मृतः । बद्धः खेचरतां कुर्यात् वशो वायुश्च भैरवि ॥ ४६ ॥

प्रकारान्तरमाह तथेति । ना पुरुषः स्वीयमानसं कमलजन्मनो ब्रह्मणो निलये आधारकमलेऽवस्थापयेत् । कीदृक्पार्ष्णिना एकपादगुल्फेन निरुद्धः कम्बुनिरुद्धः कम्बुनिरुद्धगुदमार्गो येन सः ध्वजमूले लिङ्गमूलेऽवस्थापिता अपरपादपार्ष्णियेन सः । ऋमुकायः अवक्रशरीरः यतात्मा इन्द्रियमेव दुर्द्धरत्वादश्व इवाश्वः ॥ ४७ ॥

काकीति । काकवधूमुखेनाकृष्टैर्वायुभिरुदरदरीं पूरयित्वा करद्वयस्यांगु-ष्ठाभ्यां नररिपुविवरे वक्ष्यमाणं नरो अर्जुनः तस्य रिपुः कर्णः कर्णविवर

यथाशक्त्याभ्यासं प्रतिदिवस मेवं विदधतः
सुषुम्नान्तश्चायं प्रवरति शनैर्देहपवनः ।
तदा नादो नैजो भवति सहसानन्दजननः
क्रमाद्वीणावादिप्रहतमृदुवीणारवशयः ॥ ४९ ॥

आदौ मत्तालिमालागलपथविगलत्तारझङ्कारहारी
नादोऽसौ वंशिकांस्यांनिलभरितलसद्वंशनिस्वानतुल्यः ।
घण्टानादानुकारी तदनु जलनिधिध्वानधीरो गभीरो
गर्जं पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्त्तते ब्रह्मनाड्याः ॥ ५० ॥

विजिते भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितप्रणादः ।
अणिमादिगुणा भवन्ति तस्यामितपुण्यस्य महासुखास्पदस्य ॥५१॥

सुरराजतनुजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकाङ्गुलीद्वयेन ।
जलधेरिव धीरनादमन्तः प्रसवन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः ॥५२॥

परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाधीशतनूजवैरिजातम् ।
सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसम्पत्तिरपेतकल्मषस्य ॥ ५३ ॥

शृङ्गाण्यङ्गुलिभिर्निरुध्य विधिवत्कोदण्डयोः पण्डितो
मध्ये बद्धमरुन्निरुध्य वृषभश्रेष्ठश्च षष्ठेन्द्रियम् ।

इत्यर्थः । तर्जनीद्वयेन नेत्रद्वयं मध्यमाभ्याम् अंगुलीभ्यां नासापुटं निरुध्य अन्याभिश्चतुर्भिर्मुखं निरुध्य ॥ ४८ ॥

यथेति । एवमनेन कथितप्रकारेण प्रतिदिनमभ्यसतः पुंसः सुषुम्नाभ्यन्तरे अयं वायुः संचरति यदि तदा सततानन्दजनको ब्रह्मप्रदो नाद उत्पद्यते क्रमेण पुनर्वीणासमरवो भवति वीणावादिप्रकृतत्वेनातिशयमधुरध्वनिरिति । द्वयं सुगमम् ॥ ४९-५१ ॥

सुरराजेति । सुरराज इन्द्रः तत्तनुजोऽर्जुनः तद्वैरी कर्णः तत्र स्वहस्तद्वयांगुलिद्वेन निरुध्य समुद्रस्येव गभीरं शब्दमभ्यन्तरे प्रसरन्तं शृणोति मर्त्यः तस्यापगतपाप्मनः गुणावाप्तिर्भवति मोक्षप्राप्तिर्भवतीत्यर्थः ॥ ५२-५३ ॥

साक्षात्तत्क्षणमेव पश्यति शनैस्त्रयन्तगीतं परम्
ज्योतिस्त्रैपुरमङ्कमुक्तशशभृल्लक्षाभलक्षप्रभम् ॥५४॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये
तृतीयः पटलः ॥

चतुर्थः पटलः

अथ पूरकयोगयोजितान्तः पृषदश्वो निजमूलचक्रदेशे ।
विदधीत बुधः समाहितोऽजोपपदग्रन्थिविभेदने प्रयत्नम् ॥ १ ॥
शकृत् समुत्सृज्य यथा शनैः एवं सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमर्वा ।
बुधस्तथाधारनियोजितात्मा सङ्कोचयेत्कम्बुनि मार्गमुच्चैः ॥ २ ॥

शृङ्गाणीति । शृङ्गाणीन्द्रियाणि तान्यंगुलीभिः प्रतिरुध्य कीदण्डयोर्भ्रुवोर्मध्ये निरुद्धपवनः वृषभश्रेष्ठः । वृषो विषयः तं भजत इति वृषभः वृषभाणीन्द्रियाणि तच्छ्रेष्ठं षष्ठेन्द्रियं मनः तन्निरुध्य इत्यर्थः । त्रयन्तर्गीतं वेदांतवेद्यं अंकमुक्तशशभृल्लक्षाभलक्षप्रभम् एककालोदितनिष्कलङ्कानेकचंद्रप्रभम् । अयमर्थः । इन्द्रियाणि स्वकरांगुलीभिर्निरुध्य भ्रुवोर्मध्ये स्वान्तसम्भिन्नवायुं स्वप्रभावक्रमेण यो नियमयति स शशिप्रभं वेदान्तवेद्यं परं ज्योतिःस्वरूपमात्मानम् अनुभवतीत्यर्थः ५४ ॥

इति त्रिपुरासारटीकायां पदार्थादर्शे तृतीयः पटलः ।

एवं प्राणायामेन पवनजययोगविशेषांश्चोक्त्वा जितामरतामविकाराणामभ्युदयनिःश्रेयसप्राप्त्युपायभूतं मन्त्राणां छिन्नादिदोषपरिहारार्थं योनिमुद्राबन्धनप्रकारं वक्तुमुपक्रमते अथ पूरकयोग इत्यादिना । आदौ पूरकादियोगाभ्यासेन निजमूलचक्रदेशे मनः संयोज्य अजोपपदग्रन्थिविभेदने यत्नं प्रकुर्वीत अजो ब्रह्मा स एव उपपत्तिर्यस्य ग्रन्थिशब्दस्य तेन ब्रह्मग्रन्थिरित्यर्थः । समाहिताभ्यासध्यानः ॥ १ ॥

ग्रन्थिभेदप्रकारमाह शकृदिति । अर्वा अश्वः शकृद्विष्ठां समुत्सृज्य

विद्धीत मुहुर्मुहुर्गुरूक्तक्रमतो हुंकृतिमङ्कलग्नपाणिः ।
दृढरुद्धगुदध्वजान्तरालस्थिततेजोमयपुष्कराग्रयोनिः ॥ ३ ॥
अथ कम्बुनि मारुतं जितात्मा प्रतिलोमेन शनैः प्रवेशयेत्तम् ।
कमलासनपङ्कजस्य मूलं स्वगुरुप्रोक्तविधानतो दुरापम् ॥ ४ ॥
अमुना विधिना मुहुः कृतेन क्रमशः कम्बुनि मारुतस्ततोऽसौ ।
अजपङ्कजमूलदेशमार्गप्रणयी ग्रन्थिविभेदनं करोति ॥ ५ ॥
परिहृत्य खगाधिपस्ततोऽसौ सरणिं चन्द्रमसो नभोमणेः ।
कमलं कमलासनस्य पश्चाद्विदधीतोर्द्धमुखं प्रविश्य सम्यक् ॥६॥
प्रतिभानमथाद्भुतं प्रविष्टे भवनान्तः परमेष्ठिनः खगेशे ।
लघुता वपुषो भवत्युदग्रा जठरान्तर्ज्वलस्य चापि दीप्तिः ॥७॥

त्यक्त्वा येन प्रकारेण कम्बुनि मार्गं गुदमार्गं सङ्कोचयेत् तेन प्रकारेणाधारचक्रे संयुक्तात्मा पुरुषः । स्वीयं कम्बुनि मार्गं सङ्कोचं नयेत् ॥ २ ॥

विदधीतेति । मुहुर्मुहुर्वारंवारं गुरूपदिष्टप्रकारेण करकमलद्वयं नाभेरधःस्थिततेजोमयपद्माग्रस्य योनिश्च यत्नेन निरुध्य गुदलिङ्गमध्यतेजोमयपुष्कराग्रे योनिर्येन निरुद्धमूलाधार इत्यर्थः । असमर्थः गुदध्वजयोर्मध्ये स्थितं यच्चतुष्पत्रं पद्मं तन्मध्ये त्रिकोणाकारा योनिरिति ॥ ३ ॥

अथेति । कम्बुनि मारुतमपानवायुं देशिकोक्तक्रमेणाकुञ्चा शनैरुर्ध्वं नीत्वा कमलासनपङ्कजाख्यं सुषुम्नामूलं प्रवेशयेत् ॥ ४ ॥

अमुना विधिनेति एवं मुहुर्मुहुरभ्यासेन अधोवृत्तं निरुध्य तदन्तर्ब्रह्ममार्गः स्थितग्रन्थिभेदनं करोतीत्यर्थः ॥ ५ ॥

परिहृत्येति । अपानश्च ऊर्ध्ववृत्तित्वेन प्राणात्मकत्वात् खगाधिपत्याख्यां लभते । एवमूर्ध्वगमनाय प्रवृत्तोऽपानवायुः सोमसूर्यात्मकेडापिङ्गलामार्गौ परिहृत्य कमलमूलं सुषुम्नामूलम् उपविश्य ऊर्ध्वमुखं करोति ॥ ६ ॥

प्रतिभानमिति । खगेशेऽपानवायौ ब्रह्मणो भवनाभ्यन्तरं प्रविष्टे सन्ति अद्भुतम् आश्चर्यजनकं प्रतिभानं भवति वपुषः उदग्रा लघुता भवति ॥ ७ ॥

तडित्कोटिप्रख्यं सुरुचिजितकालानलरुचिम्
सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्योतकलितम् ।
अमन्तं योन्यन्तः स्थुरदरुणबन्धूककुसुमप्रभं
कामं ध्यायेज्जठरशशभृत्कोटिशिखरम् ॥ ८ ॥

तस्योर्द्धेऽग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभाभास्वरा
सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तराम्बरगता चैतन्यमात्रा कला ।
एकीभूतमनन्तरं सह तथा ध्यायेद्धिया निश्चलम्
आत्मानञ्च निवातदीपनिभया हंसस्वरूपं बुधः ॥ ९ ॥

शक्तिः कुण्डलिनीति या निगदिता आईमसंज्ञा
जगन्निर्माणे सततोद्यता प्रविलसत्सौदामिनीसन्निभा ।
शङ्खावर्त्तनिभां प्रसुप्तभुजगाकारां जगन्मोहिनीम्
तन्मध्ये परिभावयेद्बिषलतातन्तूपमेयाकृतिम् ॥ १० ॥

तडित्कोटिप्रख्यमिति । कामशरीराग्नि ध्यायेत् । कीदृशं विद्युदग्रतुल्म् । स्वतेजसा पितिजा कालानलस्य रुचिर्येन नादृशं सहस्रसंख्यादित्यतेजः समूहतुल्येन उद्योतेन कलितं सम्बद्धं योन्यन्तराधारचक्रस्याभ्यन्तरे भासमानं बन्धूकशब्देन रक्तवर्णाभं शशभृल्लक्षशिशिरम् । एतेन साधकानामानन्दजनकत्वं बोध्यते । काममिति कामशब्दोरहस्यागमे शरीरवैश्वानरे रूढः । एवं तेजोमयं कामं स्वाधारगमनं भावयेत् । तथाचोक्तं रुद्रयामले--भ्रमं योनिगतं ध्यायेत् कामं बन्धूकसन्निभम् । ज्वलत्कालानलप्रख्यं तडित्कोटिसमप्रभम् । इति ॥ ८ ॥

तस्येति । तस्य कामराजाख्यजातवेदस उपरि शिखारूपातिसूक्ष्मा विद्युत्सहस्रसन्निभा चिद्रूपा या कला सा ब्रह्मेति । केचित्तु विद्युत्सहस्रसन्निभा चिद्रूपात्मकला निष्कला ध्येया इत्यनुषज्यते । परमहंसस्वरूपात्मानं तया कलया एकीकृत्य चिन्तयेदिति ॥ ९ ॥

हूङ्कारेण गुरूपदिष्टविधिना प्रोत्थाप्य सुप्तां ततः
कृत्वा तां कलया तया परमया चिद्रूपया सङ्गताम् ।
मायां कुण्डलिनीं समाहितमनास्तामुच्चरेत् कौशिकीम्
शक्तिं ब्रह्ममहापथेन सहितामाधारतः स्वात्मना ॥ ११ ॥
भित्त्वा लिङ्गत्रयमथ बुधो ब्रह्मनाड्येह चोर्ध्वम्
गच्छन्तीं तां कमलजपदात्प्रापयेदात्मशक्तिम् ।
व्योमाम्भोजप्रणयिपरमानन्दकन्दं विसर्गस्थानं
चन्द्रोपरि परिगलद्रक्तपीयूषधारम् ॥१२॥
पीत्वा कुलामृतरसं पुनरेव दिव्यम् मध्यं विशेदपघनस्यं समाहितात्मा।
यायात्कुलादकुलमेव पुनश्च मात्रायोगेन देशिकवरप्रतिपादितेन ।१३

शक्तिरिति तया कलया चिद्रूपा कला कुण्डलिनीशक्तिरिति कथिता पूर्वोक्तशिखामध्यगां परिभावयेत् । अन्तर्व्याप्य स्थितां ध्यायेदित्यर्थः ॥ १० ॥

उक्तमर्थं संक्षिप्य दर्शयति हूङ्कारेति । हूङ्कारेण मन्त्रसहितेन गुरूक्तप्रकारेण तां कुण्डलिनीं आधारकमले सुप्तमुत्थाप्य प्रबोध्य अनन्तरं तया परमया चैतन्यरूपया मिलितां कुण्डलिनीं मायां कुलं मूलाधारः तत्रस्थां शरीरस्य देवतां चिन्तयेत् । अकुल शिव इत्युक्तः कुलं शक्तिः प्रकीर्त्तिता । कौलं तेजो विकारः स्यादिति त्रितयनिर्णय इति ॥ ११ ॥

भित्त्वेति । अग्रे कथितं लिङ्गत्रयं विभिद्य ब्रह्मनाड्या सुषुम्नयां ब्रह्मणः स्थानादूर्ध्वं तां कुण्डलिनीं शक्तिम् आकाशाम्भोरुहप्रणयित्वम् आकाशाम्भोजस्थपरमानन्दस्थविसर्गस्थानं प्रापयेत् ध्यायेत् ॥ १२ ॥

पीत्वा कुलामृतरसमिति । एवं तां सहस्रारपर्यन्तं नीत्वा तत्रस्थं दिव्यं सुधारसं पीत्वा तेनैव मार्गेण विरोहक्रमेण अपघनस्य मध्यं कुलाख्यं योन्याधारं प्रापयेत् शरीरमध्यं मूलाधारमित्यर्थः । कथं ग्राहयेदित्याह मात्रायोगेन गुरूक्तमात्रायोगक्रमेण गतागतं विदधीत । मात्रातु -विन्दु-

सा शक्तिः सकलशरीरजीवभूता
प्राणोऽसाविति गदितात्र तन्त्रिमुख्यैः ।
उद्घातः स तु परिपठ्यते मुनीन्द्रैः
प्राणोऽन्तः स्पृशति यदा क्रमेण नीतः ॥ १४ ॥
अमुं स्वाधारस्थं प्रतिदिवसमभ्यासनिरतः
करोति श्रद्धावान् सततमवधूताखिलमलः ।
स मुक्तो दुःखौघैरगयतजराक्लेशमरणो
गुणग्रामोपेतः सुर इव चिरं जीवति भुवि ॥ १५ ॥
चतुर्विधा या कथितेह सृष्टिः प्रवर्त्तते सा सकलापि यस्याम् ।
प्रलीयते चापि जगत्समस्तं कालाग्निरुद्रादिशिवान्तमेतत् ॥१६॥
सेयं मयोक्ता खलु योनिमुद्रा बन्धस्तु देवैरपि दुर्लभः स्यात् ।
अनेन बन्धेन न साध्यते यन्नास्त्येव तत् साधकपुङ्गवस्य ॥ १७ ॥

नादस्तथा शक्तिर्मात्रात्रयमुदाहृतमिति । तथा हि मात्रापदेन पीठत्रयं विधीयते । आज्ञास्थानगतो विन्दुः तत्त्वाज्ञा प्रकाशकस्वरूपं पूर्णाख्यं पीठं तदुपरि ललाटमध्ये विन्द्वात्मकप्रकाशरूपस्य शिवात्मकस्फुरद्रूपनादात्मकस्य नादाख्यं द्वितीयं पीठं तदुपरि शिखा विश्वात्मिका शक्तिरूपं मया उक्ता खलु निश्चये अस्या मुद्राया बन्धनं देवैरपि दुर्लभञ्च । योनिमुद्राया अनेन बन्धनप्रकारेण यन्न साध्यते तदा स्मरणम् तथा सर्वमेवानया मुद्रया साध्यत इत्यर्थः । इयं का इह जगति या चतुःप्रकारा सृष्टिरुक्ता यस्यां प्रवर्त्तते यतो भवतीत्यर्थः । उद्भिदस्तरुगुल्माद्याः स्वेदजाः कृमिदशाद्याः जरायुजा मनुष्याद्याः अण्डजाः पक्षिसर्पादयः । केचित्तु शब्दसृष्टिः शब्दार्थसृष्टिः प्रकृतिपुरुषसृष्टिरिति मन्यते । अथवा नैयायिकमते पुरुषसृष्टिः सांख्यमते प्रकृतिपुरुषयोगात् पातञ्जमलते केवलप्रकृतेः मीमांसकमतेऽदृष्टादिति । चतुर्विधा सृष्टिः समस्तं जगदपि यस्यां कालाग्निरुद्रादिरूपां यस्यामेव लयं याति पूर्वोक्तध्यानविशेष एव मुद्रा ॥ १३-१७ ॥

छन्ना रुद्धाः स्तम्भिताः कीलिता ये सुप्ता मत्ता मूर्च्छिता हीनवीर्याः।
दग्धाः त्रस्ताः शत्रुपक्षस्थिता ये बाला वृद्धा गर्विता यौवनेन ।२८
ये निर्जीवा ये च सत्त्वेन हीनाः षण्डीभूताश्चाङ्गमन्त्रैर्विहीनाः ।
एते मुद्राबन्धनेनापि येऽन्ये मन्त्राः सर्वे वीर्यवन्तो भवन्ति ॥२९॥

छित्त्वेति । युग्मकम् । एते सर्वे मन्त्रा यानिमुद्राया ध्यानविशेषेण वीर्ययुक्ता भवन्ति एतंरुच्छिन्ना मनोर्यस्यादिमध्यान्ते स्वामिनं बीजमुच्यते । संयुक्तं वारियुक्तं वायुनाकान्तं त्रिधा पुनः । चतुर्धा पञ्चधा वाथ स मन्त्र श्छिन्नसंज्ञकः आदिमध्यावसानेषु भूबीजद्वन्द्वलांछितः रुद्धमन्त्रः स विज्ञेयो भुक्तिमुक्तिविवर्जितः । ये च कीलिताः-आदिमध्यावसानेषु हंसः प्रासाद-वाग्भवौ । हकारो बिन्दुवान् जीवो वाग्भवश्च चतुष्कलः । माया नामापि च पदं नास्ति यस्य स कीलितः । ये स्तम्भिताः । एकं मध्ये स्वयं मूर्ध्नि यस्मिन्निन्द्रपुरन्दरौ । न विद्यते स मन्त्रः स्यात् स्तम्भितः सिद्धिरोधनः । ये च सुप्ताः । त्रिवर्णो हंसहीनो यः स सुप्तश्च उदाहृतः । ये च मत्ताः । मन्त्रो वाप्यथवा विद्या सप्ताधिकदशाक्षरः । फट्कारः पञ्चाकादिर्यो मन्दोमत्त उदीरितः । ये च मूर्च्छिताः पञ्चधास्त्रं स्थितं मध्ये यस्य मन्त्रः स मूर्च्छितः । ये हीनवीर्याः । विरामस्थानगं यस्य हीनवीर्यः स कथ्यते । ये च दग्धाः । वह्निवायुसमायुक्तो यस्य मन्त्रस्य मूर्ध्वनि । सप्तधा दृश्यते तन्तु दग्धं मन्नीतमन्त्रवित् । ये च त्रस्ताः । अस्त्रं द्वाभ्यां त्रिभिः षड्भिरष्टा-भिर्दृश्यतेऽक्षरैः । स्तम्भः सोहऽभिहितो मन्त्रः । ये च शत्रुपक्षे स्थिताः । तारादिभिरननुकूलाः । ये च बालाः । सप्तार्णोमनुर्बालः । ये च वृद्धाः । त्रिंशद्वर्णश्चतुः षष्टिवर्णो मन्त्रः शताक्षरः । चतुःशताक्षरश्चापि वृद्ध इत्यभि-धीयते ॥ ये च युवानः । षोडशार्णो युवा प्रोक्तः । ये च जीवहीनाः । षष्ठाक्षरो जीवहीनः । ये च सत्त्वहीनाः । द्विवर्णः सत्त्वहीनः स्यात् । ये अङ्गहीनाः । षड्विंशत्यक्षरो मन्त्रः षट्त्रिंशद्वर्णकस्तथा । एकोनविंशद्वर्णो-

गुरुतल्पनिषेवणञ्च पानं द्विजहत्या मधुनः सुवर्णचौर्यम् ।
अमुना विलयं प्रयान्ति सम्यक् सकृदप्याचरितेन बन्धनेन ॥ २० ॥
स तु मन्त्रिवरः स एव योगी गुणसिद्धेः पदमास्थितः स एव ।
अमुना चरतीह बन्धनं यः सततं स्वोचितधर्मकर्मनिष्ठः ॥ २१ ॥
अमुना भवतीह देहभाजां सतताभ्यासकृतेन बन्धनेन
न जरा पितृराजवैजयन्ती न च मृत्युप्रतिपादिता च भीतिः ॥ २२ ॥
एतस्यैव हि बन्धनस्य मनुजः प्राप्नोति शश्वत्कृताद-
भ्यासादणिमादिसिद्धिमतुलां संवित्तिमप्यूर्जिताम् ।
योगञ्चाप्रतिमं जयञ्च मरुतः कालस्य वा वञ्चनम्
तद्विष्णोः परमं पदन्तु सततं पश्यन्ति यत्सूरयः ॥ २३ ॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये चतुर्थः पटलः ॥

पंचमः पटलः

अथाधारपङ्केरुहाण्यत्र वक्ष्ये सुषुम्नान्तरस्थानि संक्षेपतोऽहम् ।
तदम्भोजपत्रस्थितांश्चापि देवांस्तदम्भोजवर्णान् षडाधारदेवीः ॥१॥

वाप्यङ्गहीन उदाहृतः । इत्यादिदोषदुष्टा अपि मन्त्रा अनेन ध्यानेन विशुद्धा भवन्तीत्यर्थः ॥ १८-१९ ॥

गुरुतल्पनिषेवणमिति । सकृदाचरितेनापि योनिमुद्राबन्धनेन पुरुषो महापातकान्मुक्तो भवतीत्यर्थः । अमुना इति । देहिनाम् अमुना योनिमुद्राबन्धनेन सर्वदा कृतेन ध्रुवा भवति । कीदृशी पितृराजस्य यमस्य बन्धनस्य सतताभ्यासात् मनुष्योऽणिमाद्यष्टविधगुणान् प्राप्नोति उत्तमां प्रतिपत्तिं ज्ञानञ्च प्राप्नोति । योगाभ्यासञ्च प्राप्नोति वायो विजयमाप्नोति कालस्य वा वञ्चनं सकलस्य च प्रेरणम् । वा स्यात् विकल्पोपमयोरेवार्थे च समुच्चये । विष्णोश्च तत्पदं स्थानं पश्यन्ति सूरयः ॥ २०-२३ ॥

इति त्रिपुरासारटीकायां पदार्थदर्शने चतुर्थः पटलः ।

अजग्रन्थिपद्मं पुरा यन्मयोक्तं तदाधारमाद्यं वदन्तीह शम्भुः ।
सुवर्णाभवर्णैश्चतुर्भिः समेतं दलैर्योगिगम्यं महाश्चर्यभूतम् ॥२॥
चतुर्ष्वब्जपत्रेषु देवीनिरुद्धान् जलाद्यब्धिवर्णात् न्यसेत्केवलान् वा ।
सबिन्दूनमन्दप्रभावान् समिद्धस्फुरज्ज्योतिषो डाकिनी देवतात्र ॥३
मूलाधरे सततं ध्यानयोगात् स्तम्भक्षोभावुत्प्लुतिर्दार्दुरीव ।
भूमित्यागः खेचरत्वं क्रमेण नृणामेते षड्गुणाः सम्भवन्ति ॥ ४ ॥

एवमधिकारिणामभ्युदयनिश्रेयसप्राप्त्युपायभूतां योनिमुद्रामुक्त्वा अनन्तरं षडाधारेषु योगविशेषान् वक्तुमुपक्रमते अथाधारपङ्केरुहाणीत्यादि । सुषुम्नान्तरस्थानीति या पूर्वोक्ता सुषुम्नान्तरेऽवस्थिता या चित्रा नाडी तदन्तर्मूलाधारादिषट्पर्वाणि सन्ति तान्येव षडाधाराणीत्यर्थः । तेषामम्भोजानां पत्रावस्थितान् देवान् ब्रह्मादीन् अम्भोजालौवर्णान् शुक्लादीन् अक्षराणि च आधारभूतान् षडदेवांश्च वक्ष्ये इति सम्बन्धः ॥ १ ॥

अम्भोजानि कथयति अजेति । योनिमुद्रारक्षणप्रकारेण यदुक्तं चतुर्दलात्मकं पद्मं तदेवाधारमाद्यं ते यागिनः देवीनिरुद्धान् जलाद्यब्धिवर्णान् वशषसान् पूर्वादिक्रमेण न्यसेत् जलेन्द्राग्निवायूनिति पाठे जलं वकारः इन्द्राग्निरिन्द्रद्वितीयं शकारः । एवमग्नेस्तृतीयं षकारः मध्यवर्ण उक्तः । एवं वायोर्यकारस्य चतुर्थो दन्त्यसकारः । तेन वं शं षं सं इति वर्णान् प्रथमाद्यं वीजं ततो वकारः तत आद्यं वीजं एवं क्रमेण चतुर्दलेषु चत्वारो वर्णा न्यस्तव्या इत्यर्थः । केवलान् वा केवलं विन्दुयुक्तं न्यसेत् । तत्र चतुर्दले डाकिनीरूपा देवी एतत्सकलप्रपञ्चमूलभूतत्वात् मूलाधारमिति योगिनो वदन्ति । अस्मिन् मूलाधारे ध्यानाचरणात् पुंसः स्तम्भक्षाभौभवतः । निष्क्रियत्वं भवति । उत्प्लुतिः उत्पतनं दर्दुरी दार्दुरो मण्डूकस्तत्सम्बन्धिनी प्लुतिरिति । यावत् भूमित्यागश्च भवति तदनु खेचरत्वं भवति । आकाशेऽपि स्वेच्छाविहारित्वं भवति क्रमेण एते षड्गुणा भवन्ति ॥ २-४ ॥

कान्तिप्रकर्षो वपुषोऽपि नादव्यक्तिः प्रदीप्तिर्जठरानलस्य ।
लघुत्वभङ्गस्य निजेन्द्रियाणां पटुत्वमारोग्यमदीनता च ॥ ५ ॥
कृत्वा मनोनिश्चलमूलचक्रमध्ये नराः केवलमादरेण ।
भूतं भवच्चापि भविष्यदर्थं वदन्ति शास्त्राण्यपि वा श्रुतानि ॥६॥
विहाय सद्यः कमलासनस्य वक्त्राम्बुजं प्रीतितरङ्गसङ्गात् ।
तदीयवक्त्राम्बुरुहोदरान्तः सरस्वती नृत्यति दिव्यरूपिणी ॥ ७ ॥
अधिगम्य रसेन्द्रमन्त्रसिद्धी अपि कालञ्च विजित्य दुर्निवारम् ।
अजरामरतामवाप्य चान्ते परमानन्दपदे मुदा रमन्ते ॥ ८ ॥

एकीभूतार्णवाम्भः प्लुतमखिलजगत्पूर्वमासीदपूर्व-
ज्योतिर्मूर्त्तिस्तदन्तर्महितमहिमभूर्लिङ्गरूपी बभूव ।

अन्यान् गुणान् दर्शयति कान्तीति । शरीरस्य कान्तेरुत्कर्षो भवति । नादव्यक्तिः नादो ध्वनिविशेषः । जठरानलस्य उद्दीपनः इन्द्रियाणां चतुरादीनामकपटत्वं भवति । योगिनो हि इन्द्रियासन्निकृष्टमप्यर्थं पश्यन्ति । नैरुज्यञ्च भवति दुःखराहित्यञ्च भवति एतत् सर्वं वायोर्धारणाद् भवति ॥५॥

अन्य दपि प्रयोजनं दर्शयति कृत्वेति । अत्रमूलचक्रमध्ये आधारकमले आदरेण मनः स्थिर कृत्वा भूत वर्त्तमानं भविष्यदपि वदन्ति । आतीतानागतान् बदन्ति अश्रुतान्यनधीतान्यपि शस्त्राणि वदन्ति व्याख्यान्ति ॥ ६ ॥

प्रयोजनान्तरमाह विहायेति । कमलासनस्य ब्रह्मणो मुखाम्बुजं प्रीतिरेव तरङ्गस्तत्सम्बन्धात् त्यक्त्वा तदीयवक्त्राम्बुरुहोदरान्ते वायुधारणात् कर्त्तुर्मुखाम्भोरुहाभ्यन्तरे दिव्यरूपा सरस्वती नृत्यति अभिरमति ॥ ७ ॥

प्रयोजनान्तरमाह अधिगम्येति । रसेन्द्रमन्त्रसिद्धी अधिगम्य दुर्निवारञ्च कालं जित्वा अजरामरतामवाप्य अवसानकाले परमानन्दपदे मोक्षपदे रमन्ते । तस्मान् स्थानयोगात् जीवन्मुक्तो भवति । अवसाने परमात्मनि लीनो भवतीत्यर्थः ॥ ८ ॥

षट्सिद्धाधिष्ठितात्मा सकलसुरनुतः षड्भिरास्यैरुपेतः
षड्भिः कोषैश्च देवो भवभयतिमिरध्वं सहंसो महेशः ॥ ९ ॥
आद्यं लिङ्गवपुर्भृतो भगवतो देवोहिरण्डोऽभव-
द्वाली पूर्वमुखं शिवस्य तु महाकालस्तदूर्द्धाननम् ।
वक्त्रं दक्षिणमाशुशुक्षणिरसौ देवः पिनाकी पुनः
पाश्चात्यं छगलाण्ड एष भगवान् वामास्यमस्याभवत् ॥१०॥
स्वाधिष्ठानसमाह्वयं रसदलमूले ध्वजस्याम्बुजम्
बालादित्यनिभं दलोपरिगतैः पृष्ठादितर्काक्षरैः ।
विन्दूद्भासितमस्तकैर्भगवतोलिङ्गात्मनः शूलिनः
स्थानं योगिवरेण्यगोचरमिदं चास्याधिपा राकिणी ॥११॥
इह स्वाधिष्ठाने निहितनिजचेतो लयवशा-
दमन्दानन्दौघस्तिमितहृदयः साधकवरः ।

एकीभूतेति । पूर्वमखिलं जगत् एकीभूतं समुद्राम्भःप्लुतमासीत् । तस्याभ्यन्तरे महेशो देवो लिङ्गरूपो वभूव कीदृशः अपूर्वज्योतिःस्वरूपः अपूर्वतेज एव लिङ्गरूपत्वेन परिणाममगमदित्यर्थः । कीदृशः षड्भिः सिद्धैर्हिरण्डादिभिरधिष्ठितात्मा तस्य लिङ्गवपुर्भृतो भगवत आद्यम् ऊर्ध्वं मुखं हिरण्यनामा सिद्धपुरुषः त्रातीत् । पूर्वमुखं वासी नामा ऊर्ध्वाननम् अधआननमित्यर्थः । दक्षिणं वायुः पिनाकी पश्चिमास्यं उत्तरं युगलगण्डः तथा आधारात्मा हिरण्डः स्वाधिष्ठानात्मा वासी मणिपूरात्मा महाकालः अनाहतात्मा वह्निः विशुद्धात्मा पिनाकी पाश्चात्मा छगलण्डः । तल्लिङ्गम् एषु स्थानेषु चिन्तनीयम् ॥ ९-१० ॥

स्वाधिष्ठानमिति तदूर्ध्वे रसदलैः स्वकुलैः पृष्ठादितर्काक्षरैः पृष्ठं वकारः तदादितः मयवलः एभिर्विन्दुभूषितमस्तकैः सविन्दुकैर्युक्तबालादित्यनिभं प्रातःकालीनसूर्यतुल्यम् अस्य चक्रस्याधिपा राकिणी ॥ ११ ॥

समेताङ्गोऽनङ्गः क्षितितलगतो वा मृगदृशाम्
स्मरस्मेरापाङ्गं रमयति गणं कान्तिकलितम् ॥ १२ ॥
इह वेत्ति निधाय मानसं स्वं विविधं चाश्रुतशास्त्रजालमुच्चैः
अवधूतजरामयः स मर्त्यः सुचिरं जीवति वीतमृत्युभीतिः ॥१३॥
वपुषोऽशुचिता जनस्य शश्वत् परमां शुद्धिमिहातनोति पुंसाम् ।
शरदम्बुजपेलवस्य देहे दृढरुद्धो घनताञ्च शीतरश्मिः ॥ १४ ॥
चलितं सहसा महारसेन्द्रं कमलालोकनतो वियत्सरोजात् ।
इह ये विनिधारयन्ति सन्तो ननु धीराः पुरुषोत्तमास्त एव ॥१५॥
मदधौतकटो महागजेन्द्रो वशतामेति यथा शनैरुपायात् ।
बलवानिह वै सुधाकरोऽसौ क्रमरुद्धः स्ववशो भवत्यवश्यम् ॥१६॥
एतस्मिन् कुलिशाब्जयोगनिरतादादौ लयो जायते
रागादिन्द्रियदन्तिनां लयवशात्संवित्तिरप्यूर्जिता ।
अन्तर्नीलमहारसद्रवजुषां नृणान्तु चेतो यदा
आविर्भावमुपैत्यमन्दसहजानन्दच्छलेन्दूदयः ॥ १७ ॥

इह किल समलक्ष्याणां नियमितमरुतां योगिनीकलातिशयं दर्शयति इह स्वाधिष्ठान इति । लयवशात् पद्मोदरनिवेशवशात् समेताङ्गोऽनङ्गः मृगदृशीगणं रमयति । तथा स्मर स्मेरापाङ्गं स्मरेण स्मरेमलपप्रकाशम् अपाङ्ग नेत्रयोरन्तं यस्य गणस्य तम् । तथा कान्त्या लावण्येन कलितं संरब्धम् ॥१२॥

विशेषफलमाह इहेति । विगतजरामयः स मर्त्यः इह पद्मे स्वं मानसं निधाय अर्पयित्वा अश्रुतशास्त्रसमूहं विविधं नानाप्रकारं वेत्ति वीतमृत्युभीतिः त्यक्तयमभयः । अन्यपद्मस्य दर्शनात् अशुचिता जनस्य शरीरस्य नित्यं शुद्धिं तनोति पुंसः शीतरश्मिः शुक्रः दृढबन्धः घनतां निविडतां यातीति शरदम्बुरुहवत् पेलवः सुन्दरः ॥ १३-१४ ॥

चलितमिति सहस्रदलाच्चलितं रसेन्द्रं शुक्रम् एतत्कमलालोकनतो ये विनिधारयन्ति ते पुरुषोत्तमाः एतत्पद्मभावनयोगशक्ताः ॥ १५-१६ ॥

नाभिस्थं मणिपूरकं दशदलैर्नीलाञ्जनाभैर्युतम्
तड्डाद्यैश्च दशाक्षरैर्दलगतैर्विन्दूल्लसन्मस्तकैः ।
लाकिन्या समधिष्ठितञ्च सततं ध्यानैर्नराः केवलम्
वश्याकर्षणनिर्विषीकरणपूःक्षोभादिकं कुर्वते ॥ १८ ॥
स्थानेऽस्मिन्निहितात्मनः सुकृतिनः पातालसिद्धिं पराम्
खड्गस्याप्रतिमस्य साधनमपि स्यादीप्सितञ्च क्षितौ ।
रूपं भूमिविसर्जनं परपुरे शक्तः प्रवेष्टुं जराहानिश्चा-
खिलदुःखरोगशमनं कालस्य वा वञ्चनम् ॥ १९ ॥
हृदये रसेन्द्रगोपसन्ध्याघनसिन्दूरसुवर्णमब्जम् ।
यदनाहतमित्युशन्ति सन्तो रविसंख्यैपरुपशोभितं दलैः ॥२०

एतस्मिन् कुलिशांचेति । तदेव योगः तस्मिन् रतात् रागादिन्द्रियदन्तिनां लयो भवति अतएव कुलिशत्वेन निरूपितम् । संवित्तः ऊर्जिता । अन्तर्नील-मिति । अन्तर्नीलं यन्महाबलं शुक्रं तदेव रसं तत्सेवितानां नृणां चेतो यदा आविर्भावं प्राप्नोति तदा अमन्दं महत् यत् सहजानन्दं तच्छलेन अविद्याध्वं साद्यभ्युदयात् इन्दुत्वेन निरूपितः ॥ १७ ॥

मणिपूरकमाह नाभिस्थमिति । नीलाञ्जनतुल्यैर्दशदलैर्युतम् इष्टैर्ड ढ ण त थ द ध न प फ एतैर्दलगतैः विन्दूल्लसन्मस्तकैः सविन्दुकैर्युक्तं लाकिन्या समधिष्ठितञ्च एतद्ध्यानात् वश्याकर्षणनिर्विषीकरणं परपुरक्षोभकरणं परपुर-प्रवेशं तिरस्करणी लुकीविद्या इति यस्य प्रसिद्धिः । ननु रत्नात् मणिपूरक-मिति वचनात् कथं नीलरत्नमिति चेत् नीलरत्नस्यापि रत्नत्वान्न दोषः । पातालसिद्धिः अधो विवरकरणं मृकजरादिना खड्गसाधनमपि तान् ईप्सितसाधनं रूपञ्च केचित् परपुरे मृतशरीरे प्रवेष्टुं शक्तिमिति वदन्ति ॥ १८-१९ ॥

अनाहतचक्रमाह हृदय इति । इन्द्रगोपो रक्तवर्णकीटविशेषः क्रोधीशाद्यैः

क्रोधीशाद्यैर्भैरवैर्भानुसंख्यैर्दण्डोपेतं मण्डितं चण्डवीर्यैः ।
तत् काकिन्याधिष्ठितं दिव्यशक्त्या देव्या हंसेनापि देवेन शश्वत् २१

एतस्मिन् सततं निविष्टमनसः स्थाने विमानस्थिताः
क्षुभ्यन्त्यद्भुतरूपकान्तिकलिता दिव्यस्त्रियो योगिनः ।
ज्ञानञ्चाप्रतिमं त्रिकालविषयं क्षोभः पुरस्य श्रुतिर्दूरादेव
च दर्शनञ्च खगतिः स्याद्योगिनां मेलनम् ॥ २२ ॥

विशुद्धाख्यं कण्ठे नलिनमथ धूम्रानलछवि-
युतं श्रीकण्ठादिस्वरपरिगतैः षोडशदलैः ।
इह स्थाने शाकिन्यतुलनिजशक्तिर्भगवती
स्थिता नित्यं देवी शरणगमनार्त्तिप्रशमनी ॥ २३ ॥

अभ्यासयोगादिह सन्निविष्टस्वान्तस्य शश्वन्नरपुङ्गवस्य ।
समर्थता स्यादनधीतशास्त्रसद्भावभावे वसुधातलेऽस्मिन् ॥ २४ ॥
स्थानेऽत्र संसक्तमना मनुष्यस्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगः ।
जित्वा जरामञ्जननीलकेशः क्षितौ चिरं जीवति वीतमृत्युः ॥ २५ ॥

इह स्थाने चित्तं सततमवधायात्तपवनो
यदि क्रुद्धो योगी चलयति समस्तं त्रिभुवनम् ।
न च ब्रह्मा विष्णुर्न च हरिहरो नैव खमणि-
स्तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलं नापि गणपः ॥ २६ ॥

ककाराद्यैः ठकारान्तैः क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ इति क्रोधी-शद्वादशभैरवसहितैर्द्वादशाक्षरैर्युक्तं द्वादशदलात्मकं कर्णिकान्तर्गतं मूलमन्त्र-शक्त्या काकिन्या चाधिष्ठितं हंसेन चात्मना च दण्डोपेतैः सबिन्दुभिर्मण्डितम् ॥ २०-२१ ॥

एतस्मिन्निति । एतस्मिन् स्थाने निविष्टमनसो योगिनः । कर्तृभूताः विमानस्थिताः दिव्यस्त्रियः कर्मभूताः अद्भुतरूपकान्त्या कलितम् ।

आज्ञानाम भ्रूयुगमध्ये दलयुग्मोपेतं पद्मं शारदचन्द्रमयूखाभम्।
हाकिन्युक्तात्रापि च देवीदलयुग्मे वर्णावन्त्यौ बिन्दुयुतौ संस्मरणीयौ
ध्यानयोगनिरतस्य जायते पूर्वजन्मकृतकर्मणां स्मृतिः।
क्षेत्रबिन्दुनिलये च दूरतो दर्शनश्रवणयोः समर्थता ॥ २८ ॥
इह सन्निहितस्वचित्तवृत्तिः प्रतिमायाः प्रतिजल्पनं करोति।
गमनञ्च पुरे परेषां पुनरुत्थानमप्यहो मृतस्य ॥ २९ ॥

निरालम्बां मुद्रां निजगुरुमुखेनैव विदितामिह
स्थाने कृत्वा स्थिरनिशितधीः साधकवरः।
सदाभ्यासोऽपश्यत्यमरनिलयानन्तरखिलानुडु-
श्रेणीं विष्णोरपि पदमुडूनामपि पतिम् ॥ ३० ॥

अन्यञ्च त्रिकालविषयज्ञानञ्च अतुल्यं दुरात् श्रवणं दर्शनञ्च योगिनां सम्मेलनञ्च ॥ २२ ॥

विशुद्धचक्रमाह विशुद्धेति। श्रीकण्ठादिस्वरपरिगतैः आकारादिस्वरैर्दलपरिगतैर्युतं तद्यथा—अं आं इं उं ऊं ॠं ॠं लृं लॄं एं ऐं ओं औं अं अः इति षोडशस्वरैर्युक्तं धूमसमानवर्णं शाकिनीदेवताधिष्ठितं विशुद्धाख्यं पद्मं शरणगमनार्तिप्रशमनी जन्ममरणदुःखप्रशमनी अनधीतशास्त्रसद्भावे सद्भावत्वे इह स्थाने चित्तमेवावधाय अवधानं कृत्वा आत्तपवनो गृहीतपवनो योगी ॥ २३-२६ ॥

आज्ञाचक्रमाह आज्ञानामेति। दलयुग्मोपेतं द्विदलयुक्तं अन्त्यौ वर्णौ हकारक्षकारौ एतदुक्तं भवति भ्रुवोर्मध्ये सबिन्दुकाभ्यां हकारक्षकाराभ्यां युक्तं द्विदलात्मकं शरदम्बुजसङ्काशं हाकिनीदेवताधिष्ठितम् आज्ञाकमलं मृतस्य पुनरावृत्तिर्न विद्यते जन्माभावात् ॥ २७-२९ ॥

निरालम्बामिति। इह बिन्दुनिलये आज्ञास्थाने निरालम्बां खेचरीं मुद्रां बद्ध्वा अमरनिलयः स्वर्गः तदूर्ध्वम् अखिलाम् उडुश्रेणीं नक्षत्रश्रेणीं पश्यति विष्णोः पदमाकाशम्। अद्धां प्रभुं सूर्यम् उल्लासिचिल्लियुगलं भ्रूयुगलम्।

ब्रह्माणं सुरवृन्दवन्दितपदद्वन्द्वं मुकुन्दं तथा
देवं देवनिकायनायमपि प्रेताधिपं वारिपम् ।
अह्नां वह्निमपि प्रभुञ्च पवनं ताक्ष्यञ्च यक्षेश्वरम्
गन्धर्वानपि किन्नरानपि गुणैः सिद्धान्प्रसिद्धानपि ॥३१॥
यक्षान् राक्षसपुङ्गवानपि मुनीन्दिव्यांश्च भव्याकृतीनन्तः
कान्तिकलाकलापकलितान्विद्याधरान्मातृकाम् ।
रक्षोत्तुङ्गतरङ्गसङ्गतजलां स्वर्लोककल्लोलिनीम्
योगी पश्यति शश्वदञ्चितरुचिं तत्रापि हेमाचलम् ॥३२॥
उत्तुङ्गपीवरपयोधरभारनम्रकम्राङ्गमङ्गजमतङ्गजमन्दयातम् ।
उल्लासिचिल्लियुगलं चकितैणशावलोलेक्षणं विसरमप्सरसां तथैव
समुत्तुङ्गैः शृङ्गैः स्थगितगगनाभोगककुभो
लसन्नानारत्नाकलितकटकान्भूधरवरान् ।
कुरङ्गैः सारङ्गैरपि च रमणीयां वनभुवम्
तथा गुर्वीमुर्वीं महितविविधक्षेत्रसहिताम् ॥ ३४ ॥
तरङ्गैरुत्तुङ्गैरहिमकरमातङ्गनिकरैः
करालानाभीरैरपि जलधरैर्भूधरवरैः ।
तथा पारावारानमलसरितो वारिभरिताः
सहंसालीमालीमपि च सरसां सारसजुषाम् ॥३५॥
लसन्मरालं वककोटिमालं ताडित्करालान्तरवारिलीनम् ।
कलापिकान्तं सधवानुकूलं प्रवासिकालं नवमेघजालम् ॥३६॥

अप्सरसः विसरं समूहं पश्यति भूधरानपि पश्यति तान् कीदृशान् बृहच्छृङ्गैः स्थगितं गगनमण्डलं दिक् च यैस्तान् । कुरङ्गादिभी रमणीयां वनभुवञ्च पश्यति । मतङ्गोऽत्र जलहस्ती सरसां आलीं समूहं मरालं राजहंसम् । वककोटिः वकं इति मयूरप्रियकालं प्रीतिजनकत्वात् । सधवाः पतिसहिताः तासाम् अनुकूलं प्रवासिकालं प्रवासिनीनां कालं यमस्वरूपं नवमेघजालं नूतनमेघ-

एतस्मिन्परमाद्भुताव्ययमहानन्दैककन्दे परे
स्थानेमानसमात्मनः स्थिरमतिः संयोजयेन्मुद्रया ।
योगी तन्मयतामुपैति शहकैश्चेतो निरालम्बया
पश्चान्नैजमहासुखं लयवशादाविर्भवत्यन्तरम् ॥ ३७ ॥
लीने चेतसि तत्र बिन्दुनिलये वह्नेरिवादौ कला
दृश्यन्ते तदनन्तरञ्च विलसद्रूपाः प्रदीपांकुराः ।
बालस्येव दिवाकरस्य बहलद्योतिस्ततो द्योतते
यद्वा भूगगनान्तरालविलसज्ज्योत्स्नासपत्नं महः ॥ ३८ ॥
नित्यानन्द इति श्रियः पतिरिति श्रीवासुदेवः पुमान्
आत्मेत्यच्युत इत्यचिन्त्यमहिमा यो गीयते योगिभिः ।
स्थानेऽस्मिन् परमेश एष भगवान् व्यक्तो भवत्यव्ययः
साक्षी राहुरिवाम्बरान्तरगतश्चन्द्रार्कयोर्मण्डले ॥ ३९ ॥

समूहो यत्र तं कीदृशम् इति तडित्करालान्तरवारिलीनं तडिता सौदामिन्या करालं भयानकं यदन्तर्वारि तत्र लीनं निमग्नम् ॥ ३०-३६ ॥

एतस्मिन्निति । परमम् अद्भुतम् अव्ययं यन्महानन्दं तस्यैककन्दे मूलस्वरूपे परे स्थाने आत्मनो मानसं मुद्रया निरालम्बया स्थापयेत् । तदा योगी तन्मयतां ब्रह्ममयताम् उपैति । वाकारऽ समुच्चये । इति निरालम्बया मुद्रया निजं महासुखं ब्रह्मानन्दसुखम् अन्तरं अन्तर्गतं लयवशादाविर्भवति प्रकाशते । अस्मिन् चेतसि लीने सति आदौ वह्नेः किरणस्था लिङ्गा दृश्यन्ते । तदनन्तरञ्च प्रदीपांकुराः अपरश्च बालस्य सूर्यस्य उद्योतः प्रकाशः ततो द्योतते प्रकाशते । यद्वा तन्महस्तेजः प्रकाशते आविर्भवति कीदृशम् आकाशमध्ये विलसत् यत् ज्योत्स्नारश्मयस्तत्तुल्यम् । अस्मिन् स्थाने अव्ययः परमेश्वरः साक्षाद्व्यक्तः साक्षिस्वरूपो भवति ॥ ३७-३८ ॥

स एव क इत्याह नित्यानन्द इत्यादि । यथा अम्बरान्तरगतो राहुश्च-न्द्रार्कयोर्मण्डले इति दृष्टान्तच्छलेन पिङ्गलायाश्चन्द्रसूर्यात्मकत्वात् ।

विश्वस्यायतनं महद्भगवतः स्थाने तदेतत्परम्
यत्रारोप्य समीरणं सुकृतिनः प्राणप्रयाणे नराः।
दीव्यन्तं परमं पुराणपुरुषं वेदान्तवेद्यं कविम्
विश्वाद्यं प्रविशन्ति सन्ततमहानन्दैककन्दं विभुम् ॥ ४० ॥
सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्तादधो वक्त्रामारक्तकिञ्जल्कपुञ्जम्।
कुरङ्गेण हीनस्त्रिश्टङ्गस्तदन्तः स्फुरद्रश्मिजालः सुधांशुः समास्ते
तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मं यदाधारभूतं सुषुम्नाख्यनाड्याः।
तदेतत् पदं दिव्यमत्यन्तगुह्यं सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं सुयत्नात् ॥४२
एतत्कैलाससंज्ञं परमकुलपदं विन्दुरूपी स्वरूपी
यत्रास्ते देवदेवो भवभयतिमिरध्वंसहंसो महेशः।
भूतानामादिदेवो रसविसरसितां सन्ततामन्तरङ्गे
सौधीं धारां विमुञ्चन्नभिमतफलदो योगिनां योगगम्यः ॥४३॥

ईडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्नाया भोक्तृत्वात् सुषुम्ना राहुरिति प्रतिपादिता ॥ ३९ ॥

विश्वस्येति। विश्वस्य प्रपञ्चस्वरूपस्यायतनं तदेव भगवतः स्थानं यत्र स्थाने आज्ञास्थाने समीरणमारोप्य प्रापप्य सुकृतिनो नराः दीव्यन्तं क्रीडन्तं पुरुषं प्रविशन्ति इति। अतएव पुरा अजरामरं जरामृत्युविहीनं वेदान्तेन वेद्यं विश्वाद्यं विश्वादौ भवं जन्म यस्य तं प्रविशन्ति। महानन्दस्यैकमूलप्रभवं विभुम् ॥ ४० ॥

सहस्रदलपद्ममाह सहस्रारपद्ममिति। आवरणदलं सहस्रदलपङ्कजमित्यर्थः। विसर्गस्व रूपातीतस्य कुलादिपदस्यावाग्भव्या इत्यर्थः। अधोमुखे आरक्तकिञ्जल्कपुञ्जे यत्र रक्तकेशरमित्यर्थः। कुरङ्गेण हीनः विनाशितकलङ्कः त्रिशृंगेण युक्तः त्रिकोणाकारः स्फुरद्रश्मिजालः स्फुरत्प्रभासमूहः सुधांशुरमृतकरः समास्ते ॥ ४१ ॥

स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण पुंसां संसारेऽस्मिन् सम्भवो नैव भूयः ।
भूतग्राम्यं सन्ततन्यासयोगात्कर्तुं हर्त्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥४४
स्थाने परे हंसनिवासभूते कैलासनाम्नीह विधाय चेतः ।
योगी गतव्याधिरधः कृताधिबाधश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः ॥४५॥
स्थानेऽस्मिन्क्षयवृद्धिभावरहिता नित्योदिताधोमुखी
बालादित्यनिभप्रभा शशभृतः सास्ते कला षोडशी ।
बालाग्रस्य विखण्डितस्य शतधा चैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात्सदृशी निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरा ॥ ४६ ॥

तदन्तर्गतमिति । तन्मध्ये ब्रह्मरन्ध्रं सूक्ष्माकारं सुषुम्नाख्यनाड्या आधार-भूताया: सुषुम्नैव निष्कलचैतन्यात्मकपरमेश्वरस्योपाधिभूतचित्कला इन्दु-मण्डलमध्यवर्त्तिनी ब्रह्मरन्ध्रमाधारीकृत्य देहमनुगता इत्यर्थः । तथाचोक्तं योगार्णवे--शक्तिर्यत्र स्वयं याति तदेवाधारमण्डलमिति । यदेतद्विसर्गस्त्रि-मङ्गलपदं तदेव कैलासाख्यविन्दुरूपी पुम्प्रकृत्यात्मकः विसर्गः । प्रकृतिर्मात्रा विन्दुसर्गात्मिका हंसः । तदात्मकमिदं जगदिति । कीदृक् भूतानामादिभूतः आदिस्वरूपः । सौधीं धारां अन्तरंगे अभ्यन्तरे मुञ्चन् । धारां कीदृशीं रसबिसरसितां रसो द्रव्यविशेषः । तत्र सितां शुक्लां योगगम्यो भगवान् योगिनामभिमतफलप्रदः । अत्र कैलासस्थाने नियमितमयता इत्युपरतः ॥ ४२-४३ ॥

अतिशयं दर्शयति स्थानस्यास्येति । इत्यादि सुगमम् ॥ ४४ ॥

स्थाने परि इति । स्वस्य परमहंसस्य निवासभूते गता व्याधयो यस्य सः । अधिकृता आधयोऽव्राधयश्च येन सा । बालादित्यसमप्रभा शशभृतश्चन्द्रस्य षोडशी कला अतिसूक्ष्मा । शशभृतः कीदृशस्य बालाग्रस्य शतशो विखण्डि-तस्य एकैकभागेन सूक्ष्मत्वात् । कीदृशी निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरेव भाति पीयूषधारा पीयूषवर्षमेघतुल्या ॥ ४५-४६ ॥

एतस्याः परतः स्थिता भगवती भूताधिदेवाधिपा
निर्वाणाख्यकलार्द्धचन्द्रकुटिला सा षोडशान्तर्गता ।
बालाग्रस्य सहस्रधा विगलितस्यैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात्सदृशी त्रिलोकजननी या द्वादशार्कप्रभा ॥४७॥
निर्वाणख्यकलापदोपरिगता निर्वाणशक्तिः परा
कोट्यादित्यसमप्रभातिगहना बालाग्रभागस्य या ।
कोट्यंशेन समा समस्तजननी नित्योदिता निर्मला
नित्यानन्दपदस्थलोरुविगलद्धारा निरालम्बना ॥ ४८ ॥
एतस्याः परतः परात्परतरं निर्वाणशक्तेः पदम्
शैवं शाश्वतमप्रमेयममलं नित्योदितः निष्क्रियम् ।
तद्विष्णोः पदमित्युशन्ति सुधियः केचित्पदं ब्रह्मणः
केचिद्धंस पदं निरञ्जनपदं केचिन्निरालम्बनम् ॥ ४९ ॥
आरोप्यारोप्य शक्तिं कमलजनिलयादात्मना साकमेषु
स्थानेष्वाज्ञावसानेष्ववहितहृदयश्चिन्तयित्वा क्रमेण ।
नीत्वा नादावसानं खगतकुलमहापद्मसद्मान्तरस्थाम्
ध्यायेच्चैतन्यरूपामभिमतफलशस्यप्राप्तये शक्तिमाद्याम् ॥ ५० ॥

एतस्या इति । एतस्याः षोडशकलायाः परतः परस्मिन् भूतानामधिपो महेश्वरस्तस्याधिपा भगवती स्थिता निर्वाणसंज्ञाकला निर्वाणषोडशीकला तां गता । कीदृशी बालाग्रस्य सहस्रधा विभक्तस्य दलितस्य एकेन भागेन सूक्ष्मत्वात् सदृशी द्वादशार्कतुल्या प्रभा कान्तिर्यस्याः ॥ ४७ ॥

निर्वाणेति । निर्वाणाख्यकलापदं स्थानं तस्योपरि अधोगता निर्वाण-शक्तिः स्थिता । कोट्यादित्यसमा प्रभा यस्याः सा अतएवातिगहना कीदृशी बालाग्रभागस्य शशभृतः कोट्यंशेन समा नित्यानन्दपदस्थानं शैवपदम् । तत्र उरुर्महती विगलद्धारा यस्याः निरालम्बना अवलम्बनरहिता ॥ ४८-४९ ॥

साक्षाल्लाक्षारसाभं गगनगतमहापद्मसद्मस्थहंसाम्
पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेन्मध्यदेशं कुलस्य ।
चक्रे चक्रे क्रमेणामृतरसविसरैस्तर्पयेद्देवतास्ता
हाकिन्याद्याः समस्ताः कमलजपदगां तर्पयेत्कुण्डलीं ताम् ।। ५१ ॥

इति श्रीनागभट्टविरचिते त्रिपुरासारसमुच्चये
पञ्चमः पटलः ॥

षष्ठः पटलः

स्वयम्भुलिङ्गं निजयोनिमध्यवक्त्रान्तरे हृत्सरसीरुहान्तः ।

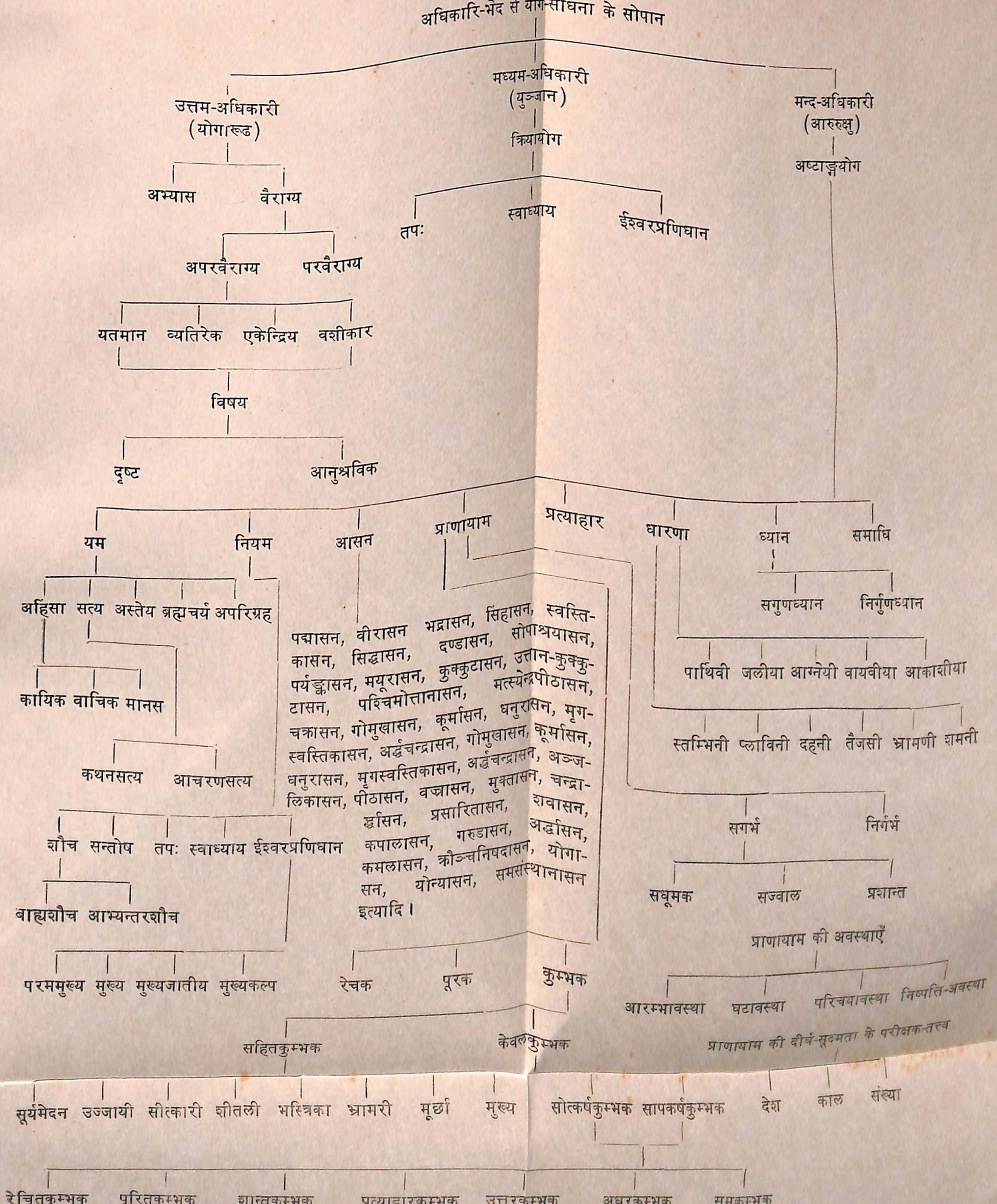
आरोप्येति । कमलजनिलयात् मूलाधारात् शक्तिम् आरोप्य आत्मना साकम् एषु स्थानेषु शक्ति चिन्तयित्वा क्रमेण नादावसानं नीत्वा आकाशगतब्रह्म महापद्ममेव सद्म गृहं तस्यान्तरस्थां चैतन्यरूपां ध्यायेत् ।। ५० ।।

साक्षादिति । दिव्यामृतौघं पीत्वा गगनगतमहापद्मस्थितहंसां कुलस्य शरीरस्य मध्यदेशं मूलाधारं विशेत् । ततः प्रतिचक्रे स्थिता डाकिन्याद्याः यदि समन्तादेव ततोऽमृतरससमूहैस्तर्पयेत् । ततः कमलजपदगां मूलाधारस्थां कुण्डलिनीञ्च तर्पयेत् ।। ४१ ।।

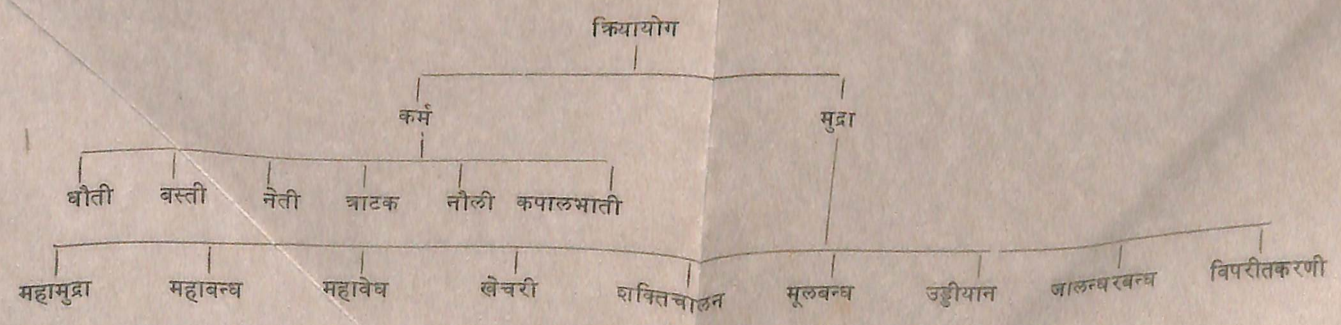
इति त्रिपुरासारटोकायां पदार्थादर्शे पञ्चमः पटलः ।।

एवञ्चाधारेषु योगविशेषानुक्त्वा मूलाधाराद्याधारेषु स्वयम्भुलिङ्गबाणादिविशेषान् वक्तुमुपक्रमते स्वयम्भुलिङ्गमिति । योनिब्रह्मरन्ध्रान्तरानिति शृङ्गाकारे प्रागुक्तस्थाने स्वयम्भुलिंगं याति लयं यत्र जपेदिति तल्लिंगं लिङ्गञ्च चराचरमिति हृत्सरोजवान् लिङ्गमिति । इतरं लिगं परमलिङ्गमित्यर्थः । अन्तरालभ्रुवोर्मध्ये इति । अन्ये तु इतरपदम् एवं वर्णयन्ति । अन्तराले बिन्दौ स्थितं तदितरं लिङ्गम् अन्ये तु गगनाम्बुजे विसर्गाख्ये परबिन्दुनिर्मलपदे इत्यर्थः ।। १ ।।

चित्रपट्ट सं० १



एकमात्र नारायणतीर्थ के अनुसार आसन एवं प्राणायाम के मध्य 'क्रियायोग' का स्थान :—



चित्रपट्ट सं० २

हिंसा–वितर्क

प्रत्येक →	कृत	कारित	अनुमोदित	=	प्रकार-भेद से ३
,, →	लोभ	क्रोध	मोह	=	प्रकार + हेतु-भेद से ३ × ३ = ९
,, →	मृदु	मध्य	अधिमात्र	=	प्रकार + हेतु + गति-भेद से ३ × ३ × ३ = २७
,, →	मृदु	मध्य	तीव्र	=	प्रकार + हेतु + गति (शक्ति) + गति के सूक्ष्म-भेद से ३ × ३ × ३ × ३ = ८१
,, →	नियम	विकल्प	समुच्चय	=	प्रकार + हेतु + गति + गति के सूक्ष्म भेद + जाति-भेद से ३ × ३ × ३ × ३ × ३ = २४३

स्पष्टीकरण—

कृतहिंसा

गति-भेद से लोभकृत हिंसा

१—मृदुमृदुलोभकृत हिंसा
२—मध्यमृदुलोभकृत हिंसा
३—तीव्रमृदुलोभकृत हिंसा
४—मृदुमध्यलोभकृत हिंसा
५—मध्यमध्यलोभकृत हिंसा
६—तीव्रमध्यलोभकृत हिंसा
७—मृद्वधिमात्रलोभकृत हिंसा
८—मध्याऽधिमात्रलोभकृत हिंसा
९—तीव्राऽधिमात्रलोभकृत हिंसा

गति-भेद से क्रोधकृत हिंसा

१—मृदुमृदुक्रोधकृत हिंसा
२—मध्यमृदुक्रोधकृत हिंसा
३—तीव्रमृदुक्रोधकृत हिंसा
४—मृदुमध्यक्रोधकृत हिंसा
५—मध्यमध्यक्रोधकृत हिंसा
६—तीव्रमध्यक्रोधकृत हिंसा
७—मृद्वधिमात्रक्रोधकृत हिंसा
८—मध्याऽधिमात्रक्रोधकृत हिंसा
९—तीव्राऽधिमात्रक्रोधकृत हिंसा

गति-भेद से मोहकृत हिंसा

१—मृदुमृदुमोहकृत हिंसा
२—मध्यमृदुमोहकृत हिंसा
३—तीव्रमृदुमोहकृत हिंसा
४—मृदुमध्यमोहकृत हिंसा
५—मध्यमध्यमोहकृत हिंसा
६—तीव्रमध्यमोहकृत हिंसा
७—मृद्वधिमात्रमोहकृत हिंसा
८—मध्याऽधिमात्रमोहकृत हिंसा
९—तीव्राऽधिमात्रमोहकृत हिंसा

योग — २७

कारितहिंसा

गति-भेद से लोभकारित हिंसा

मृदुमृदुलोभकारित हिंसा
मध्यमृदुलोभकारित हिंसा
तीव्रमृदुलोभकारित हिंसा
मृदुमध्यलोभकारित हिंसा
मध्यमध्यलोभकारित हिंसा
तीव्रमध्यलोभकारित हिंसा
मृद्वधिमात्रलोभकारित हिंसा
मध्याऽधिमात्रलोभकारित हिंसा
तीव्राऽधिमात्रलोभकारित हिंसा

गति-भेद से क्रोधकारित हिंसा

मृदुमृदुक्रोधकारित हिंसा
मध्यमृदुक्रोधकारित हिंसा
तीव्रमृदुक्रोधकारित हिंसा
मृदुमध्यक्रोधकारित हिंसा
मध्यमध्यक्रोधकारित हिंसा
तीव्रमध्यक्रोधकारित हिंसा
मृद्वधिमात्रक्रोधकारित हिंसा
मध्याऽधिमात्रक्रोधकारित हिंसा
तीव्राऽधिमात्रक्रोधकारित हिंसा

गति-भेद से मोहकारित हिंसा

मृदुमृदुमोहकारित हिंसा
मध्यमृदुमोहकारित हिंसा
तीव्रमृदुमोहकारित हिंसा
मृदुमध्यमोहकारित हिंसा
मध्यमध्यमोहकारित हिंसा
तीव्रमध्यमोहकारित हिंसा
मृद्वधिमात्रमोहकारित हिंसा
मध्याऽधिमात्रमोहकारित हिंसा
तीव्राऽधिमात्रमोहकारित हिंसा

२७

कुलयोग—८१

अनुमोदितहिंसा

गति-भेद से लोभानुमोदित हिंसा

मृदुमृदुलोभानुमोदित हिंसा
मध्यमृदुलोभानुमोदित हिंसा
तीव्रमृदुलोभानुमोदित हिंसा
मृदुमध्यलोभानुमोदित हिंसा
मध्यमध्यलोभानुमोदित हिंसा
तीव्रमध्यलोभानुमोदित हिंसा
मृद्वधिमात्रलोभानुमोदित हिंसा
मध्याऽधिमात्रलोभानुमोदित हिंसा
तीव्राऽधिमात्रलोभानुमोदित हिंसा

गति-भेद से क्रोधानुमोदित हिंसा

मृदुमृदुक्रोधानुमोदित हिंसा
मध्यमृदुक्रोधानुमोदित हिंसा
तीव्रमृदुक्रोधानुमोदित हिंसा
मृदुमध्यक्रोधानुमोदित हिंसा
मध्यमध्यक्रोधानुमोदित हिंसा
तीव्रमध्यक्रोधानुमोदित हिंसा
मृद्वधिमात्रक्रोधानुमोदित हिंसा
मध्याऽधिमात्रक्रोधानुमोदित हिंसा
तीव्राऽधिमात्रक्रोधानुमोदित हिंसा

गति-भेद से मोहानुमोदित हिंसा

मृदुमृदुमोहानुमोदित हिंसा
मध्यमृदुमोहानुमोदित हिंसा
तीव्रमृदुमोहानुमोदित हिंसा
मृदुमध्यमोहानुमोदित हिंसा
मध्यमध्यमोहानुमोदित हिंसा
तीव्रमध्यमोहानुमोदित हिंसा
मृद्वधिमात्रमोहानुमोदित हिंसा
मध्याऽधिमात्रमोहानुमोदित हिंसा
तीव्राऽधिमात्रमोहानुमोदित हिंसा

२७

चित्रपट्ट सं० ३

८१ भेद — नियम	विकल्प	समुच्चय भेद से= २४३
१—मृदुमृदुलोभकृतनियम हिंसा	मृदुमृदुलोभकृतविकल्प हिसा	मृदुमृदुलोभकृतसमुच्चय हिसा
२—मध्यमृदुलोभकृतनियम हिंसा	मध्यमृदुलोभकृतविकल्प हिसा	मध्यमृदुलोभकृतसमुच्चय हिसा
३—तीव्रमृदुलोभकृतनियम हिंसा	तीव्रमृदुलोभकृतविकल्प हिसा	तीव्रमृदुलोभकृतसमुच्चय हिसा
४—मृदुमध्यलोभकृतनियम हिंसा	मृदुमध्यलोभकृतविकल्प हिसा	मृदुमध्यलोभकृतसमुच्चय हिसा
५—मध्यमध्यलोभकृतनियम हिंसा	मध्यमध्यलोभकृतविकल्प हिसा	मध्यमध्यलोभकृतसमुच्चय हिसा
६—तीव्रमध्यलोभकृतनियम हिंसा	तीव्रमध्यलोभकृतविकल्प हिसा	तीव्रमध्यलोभकृतसमुच्चय हिसा
७—मृद्वधिमात्रलोभकृतनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रलोभकृतविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रलोभकृतसमुच्चय हिसा
८—मध्याऽधिमात्रलोभकृतनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रलोभकृतविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रलोभकृतसमुच्चय हिसा
९—तीव्राऽधिमात्रलोभकृतनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रलोभकृतविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रलोभकृतसमुच्चय हिसा
१०—मृदुमृदुक्रोधकृतनियम हिंसा	मृदुमृदुक्रोधकृतविकल्प हिसा	मृदुमृदुक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
११—मध्यमृदुक्रोधकृतनियम हिंसा	मध्यमृदुक्रोधकृतविकल्प हिसा	मध्यमृदुक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१२—तीव्रमृदुक्रोधकृतनियम हिंसा	तीव्रमृदुक्रोधकृतविकल्प हिसा	तीव्रमृदुक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१३—मृदुमध्यक्रोधकृतनियम हिंसा	मृदुमध्यक्रोधकृतविकल्प हिसा	मृदुमध्यक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१४—मध्यमध्यक्रोधकृतनियम हिंसा	मध्यमध्यक्रोधकृतविकल्प हिसा	मध्यमध्यक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१५—तीव्रमध्यक्रोधकृतनियम हिंसा	तीव्रमध्यक्रोधकृतविकल्प हिसा	तीव्रमध्यक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१६—मृद्वधिमात्रक्रोधकृतनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रक्रोधकृतविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१७—मध्याऽधिमात्रक्रोधकृतनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रक्रोधकृतविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१८—तीव्राऽधिमात्रक्रोधकृतनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रक्रोधकृतविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रक्रोधकृतसमुच्चय हिसा
१९—मृदुमृदुमोहकृतनियम हिंसा	मृदुमृदुमोहकृतविकल्प हिसा	मृदुमृदुमोहकृतसमुच्चय हिसा
२०—मध्यमृदुमोहकृतनियम हिंसा	मध्यमृदुमोहकृतविकल्प हिसा	मध्यमृदुमोहकृतसमुच्चय हिसा
२१—तीव्रमृदुमोहकृतनियम हिंसा	तीव्रमृदुमोहकृतविकल्प हिसा	तीव्रमृदुमोहकृतसमुच्चय हिसा
२२—मृदुमध्यमोहकृतनियम हिंसा	मृदुमध्यमोहकृतविकल्प हिसा	मृदुमध्यमोहकृतसमुच्चय हिसा
२३—मध्यमध्यमोहकृतनियम हिंसा	मध्यमध्यमोहकृतविकल्प हिसा	मध्यमध्यमोहकृतसमुच्चय हिसा
२४—तीव्रमध्यमोहकृतनियम हिंसा	तीव्रमध्यमोहकृतविकल्प हिसा	तीव्रमध्यमोहकृतसमुच्चय हिसा
२५—मृद्वधिमात्रमोहकृतनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रमोहकृतविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रमोहकृतसमुच्चय हिसा
२६—मध्याऽधिमात्रमोहकृतनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रमोहकृतविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रमोहकृतसमुच्चय हिसा
२७—तीव्राऽधिमात्रमोहकृतनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रमोहकृतविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रमोहकृतसमुच्चय हिसा
२८—मृदुमृदुलोभकारितनियम हिंसा	मृदुमृदुलोभकारितविकल्प हिसा	मृदुमृदुलोभकारितसमुच्चय हिसा
२९—मध्यमृदुलोभकारितनियम हिंसा	मध्यमृदुलोभकारितविकल्प हिसा	मध्यमृदुलोभकारितसमुच्चय हिसा
३०—तीव्रमृदुलोभकारितनियम हिंसा	तीव्रमृदुलोभकारितविकल्प हिसा	तीव्रमृदुलोभकारितसमुच्चय हिसा
३१—मृदुमध्यलोभकारितनियम हिंसा	मृदुमध्यलोभकारितविकल्प हिसा	मृदुमध्यलोभकारितसमुच्चय हिसा
३२—मध्यमध्यलोभकारितनियम हिंसा	मध्यमध्यलोभकारितविकल्प हिसा	मध्यमध्यलोभकारितसमुच्चय हिसा
३३—तीव्रमध्यलोभकारितनियम हिंसा	तीव्रमध्यलोभकारितविकल्प हिसा	तीव्रमध्यलोभकारितसमुच्चय हिसा
३४—मृद्वधिमात्रलोभकारितनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रलोभकारितविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रलोभकारितसमुच्चय हिसा
३५—मध्याऽधिमात्रलोभकारितनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रलोभकारितविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रलोभकारितसमुच्चय हिसा
३६—तीव्राऽधिमात्रलोभकारितनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रलोभकारितविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रलोभकारितसमुच्चय हिसा
३७—मृदुमृदुक्रोधकारितनियम हिंसा	मृदुमृदुक्रोधकारितविकल्प हिसा	मृदुमृदुक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
३८—मध्यमृदुक्रोधकारितनियम हिंसा	मध्यमृदुक्रोधकारितविकल्प हिसा	मध्यमृदुक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
३९—तीव्रमृदुक्रोधकारितनियम हिंसा	तीव्रमृदुक्रोधकारितविकल्प हिसा	तीव्रमृदुक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४०—मृदुमध्यक्रोधकारितनियम हिंसा	मृदुमध्यक्रोधकारितविकल्प हिसा	मृदुमध्यक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४१—मध्यमध्यक्रोधकारितनियम हिंसा	मध्यमध्यक्रोधकारितविकल्प हिसा	मध्यमध्यक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४२—तीव्रमध्यक्रोधकारितनियम हिंसा	तीव्रमध्यक्रोधकारितविकल्प हिसा	तीव्रमध्यक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४३—मृद्वधिमात्रक्रोधकारितनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रक्रोधकारितविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४४—मध्याऽधिमात्रक्रोधकारितनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रक्रोधकारितविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४५—तीव्राऽधिमात्रक्रोधकारितनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रक्रोधकारितविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रक्रोधकारितसमुच्चय हिसा
४६—मृदुमृदुमोहकारितनियम हिंसा	मृदुमृदुमोहकारितविकल्प हिसा	मृदुमृदुमोहकारितसमुच्चय हिसा
४७—मध्यमृदुमोहकारितनियम हिंसा	मध्यमृदुमोहकारितविकल्प हिसा	मध्यमृदुमोहकारितसमुच्चय हिसा
४८—तीव्रमृदुमोहकारितनियम हिंसा	तीव्रमृदुमोहकारितविकल्प हिसा	तीव्रमृदुमोहकारितसमुच्चय हिसा
४९—मृदुमध्यमोहकारितनियम हिंसा	मृदुमध्यमोहकारितविकल्प हिसा	मृदुमध्यमोहकारितसमुच्चय हिसा
५०—मध्यमध्यमोहकारितनियम हिंसा	मध्यमध्यमोहकारितविकल्प हिसा	मध्यमध्यमोहकारितसमुच्चय हिसा
५१—तीव्रमध्यमोहकारितनियम हिंसा	तीव्रमध्यमोहकारितविकल्प हिसा	तीव्रमध्यमोहकारितसमुच्चय हिसा
५२—मृद्वधिमात्रमोहकारितनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रमोहकारितविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रमोहकारितसमुच्चय हिसा
५३—मध्याऽधिमात्रमोहकारितनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रमोहकारितविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रमोहकारितसमुच्चय हिसा
५४—तीव्राऽधिमात्रमोहकारितनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रमोहकारितविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रमोहकारितसमुच्चय हिसा
५५—मृदुमृदुलोभानुमोदितनियम हिंसा	मृदुमृदुलोभानुमोदितविकल्प हिसा	मृदुमृदुलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
५६—मध्यमृदुलोभानुमोदितनियम हिंसा	मध्यमृदुलोभानुमोदितविकल्प हिसा	मध्यमृदुलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
५७—तीव्रमृदुलोभानुमोदितनियम हिंसा	तीव्रमृदुलोभानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्रमृदुलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
५८—मृदुमध्यलोभानुमोदितनियम हिंसा	मृदुमध्यलोभानुमोदितविकल्प हिसा	मृदुमध्यलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
५९—मध्यमध्यलोभानुमोदितनियम हिंसा	मध्यमध्यलोभानुमोदितविकल्प हिसा	मध्यमध्यलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
६०—तीव्रमध्यलोभानुमोदितनियम हिंसा	तीव्रमध्यलोभानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्रमध्यलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
६१—मृद्वधिमात्रलोभानुमोदितनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रलोभानुमोदितविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
६२—मध्याऽधिमात्रलोभानुमोदितनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रलोभानुमोदितविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
६३—तीव्राऽधिमात्रलोभानुमोदितनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रलोभानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रलोभानुमोदितसमुच्चय हिसा
६४—मृदुमृदुक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	मृदुमृदुक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	मृदुमृदुक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
६५—मध्यमृदुक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	मध्यमृदुक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	मध्यमृदुक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
६६—तीव्रमृदुक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	तीव्रमृदुक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्रमृदुक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
६७—मृदुमध्यक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	मृदुमध्यक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	मृदुमध्यक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
६८—मध्यमध्यक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	मध्यमध्यक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	मध्यमध्यक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
६९—तीव्रमध्यक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	तीव्रमध्यक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्रमध्यक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
७०—मृद्वधिमात्रक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
७१—मध्याऽधिमात्रक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
७२—तीव्राऽधिमात्रक्रोधानुमोदितनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रक्रोधानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रक्रोधानुमोदितसमुच्चय हिसा
७३—मृदुमृदुमोहानुमोदितनियम हिंसा	मृदुमृदुमोहानुमोदितविकल्प हिसा	मृदुमृदुमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
७४—मध्यमृदुमोहानुमोदितनियम हिंसा	मध्यमृदुमोहानुमोदितविकल्प हिसा	मध्यमृदुमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
७५—तीव्रमृदुमोहानुमोदितनियम हिंसा	तीव्रमृदुमोहानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्रमृदुमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
७६—मृदुमध्यमोहानुमोदितनियम हिंसा	मृदुमध्यमोहानुमोदितविकल्प हिसा	मृदुमध्यमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
७७—मध्यमध्यमोहानुमोदितनियम हिंसा	मध्यमध्यमोहानुमोदितविकल्प हिसा	मध्यमध्यमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
७८—तीव्रमध्यमोहानुमोदितनियम हिंसा	तीव्रमध्यमोहानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्रमध्यमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
७९—मृद्वधिमात्रमोहानुमोदितनियम हिंसा	मृद्वधिमात्रमोहानुमोदितविकल्प हिसा	मृद्वधिमात्रमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
८०—मध्याऽधिमात्रमोहानुमोदितनियम हिंसा	मध्याऽधिमात्रमोहानुमोदितविकल्प हिसा	मध्याऽधिमात्रमोहानुमोदितसमुच्चय हिसा
८१—तीव्राऽधिमात्रमोहानुमोदितनियम हिंसा	तीव्राऽधिमात्रमोहानुमोदितविकल्प हिसा	तीव्राऽधिमात्रमोहानुमोदितसमुच्चय हिंसा

कुलयोग—२४३

नोट :—इसी प्रकार असत्यादि विकल्पों में उक्त भेदों की योजना कर लेनी चाहिए।

अध्याय–१०

योग-साधना के सोपान

चित्त को योग-साधना के अनुकूल (एकाग्र) बनाने के लिए **पतञ्जलि** ने तीन सोपानों (उपायों) का प्रतिपादन किया है—अभ्यास-वैराग्य[१] क्रियायोग[२] तथा अष्टाङ्गयोग[३]।

पतञ्जलि ने अधिकारि-भेद से योग-साधना के सोपानों का वर्गीकरण किया है। आचार्य **विज्ञानभिक्षु** एवं **नागेशभट्ट** को छोड़कर आचार्य **व्यासदेव, वाचस्पति मिश्र, भोजदेव, रामानन्दयति** आदि व्याख्याकारों[४] ने केवल इतना संकेत किया है कि समाधिपाद में वर्णित योग-साधना का मार्ग—अभ्यास-वैराग्य समाहित-चित्त के उत्तम-अधिकारियों के लिए है तथा द्वितीय पाद से तृतीय पाद के प्रारम्भपर्यन्त वर्णित योग-साधना का मार्ग—क्रिया-योग एवं अष्टाङ्गयोग व्युत्थित-चित्त के लिए है। किन्तु आचार्य **विज्ञानभिक्षु** एवं **नागेशभट्ट** ने उक्त विषय स्पष्ट किया है—उत्तम, मध्यम एवं मन्द-भेद से साधक तीन प्रकार के हैं।[५] ये क्रमशः योगारूढ़ (युक्त), युञ्जान एवं आरुरुक्षु नाम से योगशास्त्र में परिभाषित हैं। उत्तम (योगारूढ़) साधक वे हैं जिन्होंने पूर्व के कई जन्मों से योगाभ्यास प्रारम्भ कर दिया है एवं जिन्हें योग के पाँच बहिरङ्ग साधन सिद्ध (विजित) भी हो चुके हैं। यमनियमादिनिष्ठ ऐसे उत्तम साधकों को वर्तमान जीवन में पुनः यमादि का अभ्यास नहीं करना पड़ता है। अतः **पतञ्जलि** ने योगमार्ग पर समारूढ़ उत्तम-साधकों के योग-प्राप्ति का मुख्य (प्रथम) सोपान (साधन) अभ्यास-वैराग्य निर्धारित किया है। उत्तम साधकों में संन्यासाश्रम वाले परमहंस संन्यासी आते हैं। **जड़भरतादि** इसी कोटि के साधक थे। वे वानप्रस्थी—जो इस जन्म से योग-साधना में रत हैं—मध्यम कोटि (युञ्जान) के साधक कहे जाते हैं। उनके लिए क्रियायोग की साधना उपदिष्ट हुई है तथा अत्यन्त चंचल-स्वभाव के गृहस्थाश्रमियों के लिए अष्टाङ्ग-योग की साधना कही गई है। क्योंकि विषयवासनाओं से जर्जर उनका

---

१ अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः—यो॰ सू॰ १।१२।

२ तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः—यो॰ सू॰ २।१।

३ यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि—यो॰सू॰२।२९।

४ (क) उद्दिष्टः समाहितचित्तस्य योगः। कथं व्युत्थितचित्तोऽपि योगयुक्तः स्याद् इत्येतदारभ्यते—व्या॰ भा॰ पृ॰ १३७।

(ख) अभ्यासवैराग्ये हि योगोपायौ प्रथमे पाद उक्तौ; न च तौ व्युत्थितस्य द्रागित्येव संभवत इति द्वितीयपादोपदेश्यानुपायानपेक्षते सत्त्वशुद्धयर्थम्—त॰ वै॰ पृ॰ १३७।

(ग) तु॰—रा॰ मा॰ पृ॰ २०।

५ तत्र मन्दमध्यमोत्तमभेदेन त्रिविधा योगाधिकारिणो भवन्त्यारुरुक्षुयुञ्जानयोगारूढरूपाः—यो॰ सा॰ सं॰ पृ॰ ३७।

चित्त अभ्यास-वैराग्य एवं क्रिया-योग जैसे दुःसाध्य उपायों को सहज ही क्रियात्मकरूप नहीं दे पाता है।

अभ्यास एवं वैराग्य

व्यासदेव आदि ने चित्त की उपमा सरिता से देते हुए उसकी दो धाराएँ बतलाई हैं।[1] ये धाराएँ वृत्तिरूप हैं। दोनों धाराओं के प्रवाहित होने का क्षेत्र भिन्न-भिन्न है।[2] पहली धारा अन्तर्मुखी और दूसरी धारा बहिर्मुखी है। पहली कल्याणकारी और दूसरी अकल्याणकारी है। पहली मोक्षदायिनी और दूसरी संसारदायिनी है। पहली आन्तरविषयावलम्बिनी और दूसरी बाह्यविषयावलम्बिनी है। पहली एकविषयाभिमुखी और दूसरी अनेकविषयाभिमुखी है। पहली चित्तस्थैर्यनिमित्तिका और दूसरी चित्तचाञ्चल्यनिमित्तिका है। पहली अध्यात्मविषयानुरागिनी और दूसरी भौतिकविषयानुरागिनी है। पहली वास्तविकज्ञानजनिका और दूसरी अवास्तविकज्ञानजनिका है। पहली पारमार्थिकसुखोत्पादिनी और दूसरी काल्पनिकसुखोत्पादिनी है। इस प्रकार चित्तरूपी नदी में दोनों प्रकार की वृत्तिरूप तरङ्गे उदित और लीन होती रहती हैं। चित्त-नदी का हानिकारक बहिर्प्रवाह अवरुद्ध करने तथा लाभकारक अन्तःप्रवाह तीव्र करने के लिए अभ्यास एवं वैराग्यसंज्ञक दोनों साधनों के अभ्यास का उपदेश दिया गया है। सर्वप्रथम वैराग्य के द्वारा चित्त की बहिर्मुखी धारा रोकी जाती है तदनन्तर (बाह्य विषयों के निरुद्ध हो जाने पर) चित्त की अन्तर्धारा अभ्यास के द्वारा प्रबल की जाती है। अतः चित्त का विषय-स्रोत अवरुद्ध करने तथा विवेक-स्रोत उद्‌घाटित करने के लिए अभ्यास एवं वैराग्य दोनों साधन अपेक्षित हैं।[3] गीता में भी भगवान् **श्रीकृष्ण** द्वारा दुर्निगृहीत मनस् को एकाग्र बनाने के लिए अभ्यास एवं वैराग्य दोनों उपाय उपदिष्ट हुए हैं।[4] आचार्य **नारायणतीर्थ** के शब्दों में उपर्युक्त प्रघट्टक का आशय इस प्रकार है[5]—वर्षाकाल में नदी की दो धाराएँ हो जाती हैं। एक धारा ग्राम, नगरादि को जल-मग्न करने के कारण अनर्थकरी कहलाती है और दूसरी धारा खेत इत्यादि के सिंचन के लिए उपयोगी होने के कारण अर्थकरी कहलाती है। सेतु आदि द्वारा विनाशकरी धारा को बढ़ने से रोका जाता है और अर्थकारी धारा से छोटी-छोटी नालियाँ निकालकर उसे और अधिक उपयोगी बनाया जाता है। इसी प्रकार वैराग्य के द्वारा चित्त-नदी की विषयमार्ग से संसार-सागर की ओर प्रवाहित होने वाली अनर्थकरी धारा को विषयमार्ग में प्रवाहित होने से रोका

---

[1] चित्तनदी नामोभयतो वाहिनी—व्या० भा० पृ० ४४।

[2] वहति कल्याणाय वहति पापाय च—व्या० भा० पृ० ४४।

[3] तत्र वैराग्येण विषयस्रोतः खिलीक्रियते विवेकदर्शनाभ्यासेन विवेकस्रोत उद्‌घाटयते इत्युभयाधीनश्चित्तवृत्तिनिरोधः—व्या० भा० पृ० ४५।

[4] असंशयं महाबाहो ! मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय ! वैराग्येण च गृह्यते॥ गी० ६।३५।

[5] यथाऽभिवृद्धनद्या द्विविधः प्रवाहो ग्रामनगरादिमज्जनानुकूलः···सेत्वादिना प्रतिबद्धयते, क्षेत्राद्यनुकूलश्चाल्पकुल्याखननादिना सम्पाद्यते, एवं चित्तनद्याः संसारसागराभिमुखो विषयभूमिगोऽनर्थप्रवाहो वैराग्येण भज्यते—यो० सि० चं० पृ० १६।

जाता है; और अभ्यास के द्वारा आत्ममार्ग से मोक्षरूप समुद्र की ओर प्रवाहित होने वाली द्वितीय अर्थकरी धारा को प्रगाढ़ एवं सुस्थिर किया जाता है। ज्योतिष्टोमयाग के सम्पादनार्थ उसके अङ्गयाग-प्रयाजादि अपेक्षित रहते हैं क्योंकि उनका अपूर्वरूप व्यापार भिन्न-भिन्न होता है। इसी प्रकार अभ्यास एवं वैराग्य क्रमशः चित्त-स्थिति एवं दोष-दर्शनरूप ज्ञानप्रसाद इन दो भिन्न-भिन्न व्यापारों के द्वारा चित्त-वृत्तियों का निरोध करने में उपादेय हैं।[1]

अभ्यास—**पतञ्जलि** ने अभ्यास को यत्न कहा है।[2] प्रयत्नपूर्वक पौनःपुन्येन चिन्तन करना अभ्यास है। **व्यासदेव** आदि ने 'प्रयत्न' शब्द का अर्थ उत्साह एवं वीर्य किया है।[3] आचार्य **नारायणतीर्थ** ने अभ्यास का विस्तृत लक्षण कर अभ्यास के उपर्युक्त संक्षिप्त लक्षण को स्पष्ट किया है। उनका कहना है कि उत्साह, साहस, एवं धैर्यपूर्वक अध्यात्म-विद्या का अध्ययन, महत्सेवा एवं यमादि का पालन करना अभ्यास है।[4] **नारायणतीर्थ** ने लक्षणगत प्रत्येक पद का अर्थ भी उद्घाटित किया है—'बहिःप्रवहणशील चित्त पर सर्वदा नियंत्रण रखूंगा'—इस प्रकार का उद्यम उत्साह है।[5] साध्य-असाध्यादि पर विचार किए बिना तत्काल कार्य में प्रवृत्त होना साहस है।[6] 'वर्तमान जन्म अथवा किसी आगामी जन्म में मनोवांछित पदार्थ प्राप्त हो ही जायगा'—ऐसी आकांक्षा से आनन्दपूर्वक कार्य में सन्लग्न रहना धैर्य है।[7]

नारायणतीर्थ ने माण्डूक्यकारिका के गौडपादभाष्य[8] में उद्धृत टिटहरी के उपाख्यान द्वारा धैर्य का स्वरूप स्पष्ट किया है। उपाख्यान इस प्रकार है—एक समय की बात है कि समुद्र के तीर पर स्थित टिटहरी के घोसले को—जिसमें उसके बच्चे थे—समुद्र अपनी तरङ्गों द्वारा बहा ले गया। दाना चुनकर वापिस लौटी टिटहरी ने अपने बच्चों के प्रति समुद्र का ऐसा निर्मम व्यवहार देखकर प्रण किया कि 'मैं भी समुद्र को सुखा कर रहूँगी'। तदनन्तर वह अपनी चोंच से एक-एक बूंद (कुशा के अग्रभाग पर स्थित ओस के परिमाण जितनी) बारम्बार उठाकर समुद्र से बाहर फेंकने लगी। टिटहरी के खेदरहित इस निश्चय से प्रसन्न होकर पक्षिराज गरुड़सहित समस्त पक्षिगण उसकी सहायता के लिए कटिबद्ध हो गए, फलस्वरूप जल सूखने के भय से विवश हुए समुद्र को टिटहरी के बच्चे वापिस करने पड़े।

---

[1] प्रयाजादीनामपूर्वरूपव्यापारभेदादिव चित्तस्थितिदोषदर्शनज्ञानप्रसादरूपव्यापारभेदादाभ्यां समुच्चिताभ्यां तन्निरोधः—ना० बृ० वृ० पृ० २३१।

[2] ······यत्नोऽभ्यासः—यो० सू० १।१३।

[3] प्रयत्नो=वीर्यमुत्साहः—व्या० भा० पृ० ४५-४६।

[4] ······उत्साहसाहसधैर्याध्यात्मविद्याध्ययनमहत्सेवनयमनियमाद्यनुष्ठानलक्षणोऽभ्यास इत्यर्थः—यो० सि० चं० पृ० १६।

[5] तत्रोत्साहः=सर्वदा बहिःप्रवहणशीलं चित्तं निरोत्स्यामीत्येवमुद्यमः—यो० सि० चं० पृ० १६।

[6] साहसं=साध्यासाध्यत्वाद्यपरामृश्य शीघ्रं प्रवृत्तिः—यो० सि० चं० पृ० १६।

[7] धैर्यम्=इह जन्मनि जन्मान्तरे वा सेत्स्यत्येवेत्यऽखेदः—यो० सि० चं० पृ० १६।

[8] उत्सेक उदधेर्यद्वत् कुशाग्रेणैव बिन्दुना।
मनसो निग्रहस्तद्वद्भवेदपरिखेदतः—मा० का० अ० १ पृ० ४१।

इसी प्रकार मानसिक वृत्तियों के निरोध के लिए जन्मजन्मान्तरपर्यन्त आनन्दपूर्वक कटिबद्ध रहने वाला धैर्यशील साधक एक दिन ईश्वरानुग्रह से इष्टतम फल अवश्य प्राप्त करता है।[१]

वृत्ति-निरोध के अभ्यासकाल में आत्मविद्या-सम्बन्धी शास्त्रों का अध्ययन आवश्यक है; जिससे जगत् की निष्प्रयोजनता समझ कर चित्त अन्तर्मुखी हो सके। फलस्वरूप आत्म-चिन्तन में लीन रहता हुआ चित्त अन्त में काष्ठ के भस्म हो जाने पर अग्नि के समान समस्त वृत्तियों के निरुद्ध होने पर स्वयं भी उपशमित हो जाता है।[२] तपस्वी, ऋषि, महर्षि, गुरू आदि की सेवाशुश्रूषा करना महत्सेवा है।

उत्तमाधिकारियों की योग-साधना अभ्यास-वैराग्य से ही प्रारम्भ होती है। क्योंकि वे जन्मतः यमादि पाँच बहिरङ्ग साधनों से युक्त होते हैं। उन्हें वर्तमान जन्म में यमादि के लिए पुनः पुरुषार्थ नहीं करना पड़ता है। केवल पूर्वजन्मों में अर्जित की गई यमादि सम्पत्ति की सुरक्षा के लिए (दैनन्दिन जीवन में उसके उपयोग के लिए) सचेत रहना पड़ता है। इसी आशय से आचार्य **नारायणतीर्थ** ने अभ्यास के लक्षण में यमादि का सन्निवेश किया है।

अभ्यास का मुख्य प्रयोजन चित्तस्थैर्य है।[३] क्योंकि चित्त के स्थिर रहने पर अन्य इन्द्रियाँ स्वतः तदनुगामिनी हो जाती हैं। चित्तस्थैर्य की उत्कृष्टावस्था में वृत्त्यन्तरशून्य ध्येय चित्त की प्रशान्तवाहिनी अवस्था होती है।[४] इस अवस्था में चित्त हर्ष, शोकादि से विचलित नहीं होता; अपितु एकाग्र रहता है।[५] आचार्य **विज्ञानभिक्षु** ने चित्त की उपर्युक्त प्रशान्तवाहिनी अवस्था के समर्थन में एक श्लोक उद्धृत किया है।[६] श्लोक का अर्थ है—स्तुति-परक अथवा निन्दा-परक वाक्य तथा मधुरगीत अथवा कर्कश शब्द सुनकर, दुकूल, दुशालादि नरम अथवा कम्बल आदि खुर्दरे पदार्थ छूकर, मनोहर अथवा घृणित रूप देखकर, स्वादु अथवा अस्वादु अन्न खाकर, सुगन्ध अथवा दुर्गन्ध सूँघकर जो न हर्षित होता है और न दुःखी होता है वही शान्त (जितेन्द्रिय) कहलाता है।

---

[१] एवमखेदादिना मनोनिरोधे यतमानस्य योगिन ईश्वरानुग्रहादिष्टसिद्धिः—यो० सि० चं० पृ० १६-१७।

[२] एवमध्यात्मविद्याऽध्ययनेनापि स्वगोचरेषु मिथ्यात्वेन प्रयोजनाभावं प्रयोजनवत्यात्मनि च स्वागोचरत्वं ज्ञात्वा निरिन्धनाग्निवच्चित्तं स्वयमेवोपशाम्यति—यो० सि० चं० पृ० १७।

[३] तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः—यो० सू० १।१३।

[४] निरुद्धवृत्तिकस्य चित्तस्य या प्रशान्तवाहिता निरुद्धावस्थायाः प्रवाहः सा हि मुख्या स्थितिः तदनुकूलैकाग्रतावस्थाऽपि स्थितिः—भा० पृ० ४५-४६।

[५] वृत्त्यन्तराभावात् प्रशान्ता हर्षशोकादितरङ्गरहिता एकाग्रवृत्तिधारेत्यर्थः—यो० वा० पृ० ४५।

[६] श्रुत्वा स्पृष्ट्वा च दृष्ट्वा च भुक्त्वा घ्रात्वा शुभाशुभम्।
न हृष्यति ग्लायति च स शान्त इति कथ्यते।।—महोपनिषद् ४।३२।

अभ्यास से चित्त की प्रशान्तवाहिनी अवस्था कही गई। इस पर शङ्का होती है कि अनादि काल से चली आ रहीं अत्यन्त स्वाभाविक चञ्चल चित्तवृत्तियाँ अभ्यास के द्वारा कैसे निरुद्ध की जा सकती हैं ? उतर में कहा गया है कि चित्तवृत्ति-निरोध के लिए साधक का दो-चार दिन, सप्ताह, मास अथवा वर्षपर्यन्त अन्यमनस्कभाव से अनियमिततः हुआ शिथिल प्रयत्न (अभ्यास) अत्यन्त दृढ़ चित्तवृत्तियों का अभिभव करने में समर्थ नहीं होता है।[1] अपितु पूर्ण श्रद्धा एवं विश्वास के साथ जन्मजन्मान्तरपर्यन्त व्यवधानरहित निरन्तर अनुष्ठीयमान अभ्यास सुदृढ़ होकर चित्त-वृत्तियों का निरोध करने में समर्थ होता है।[2] अभ्यास प्रकृति के विरुद्ध कार्यों को भी करवाता है। विष (जिसके खाने से मृत्यु होती है) अभ्यास के द्वारा अमृत बन जाता है।[3]

वैराग्य—विराग राग का प्रतिद्वन्द्वी है। विषय के प्रति स्वाभाविक विरक्ति वैराग्य है। वैराग्य दो प्रकार का है—अपर-वैराग्य तथा पर-वैराग्य। अपर-वैराग्य के सिद्ध होने पर पर-वैराग्य के लिए प्रयत्न किया जाता है। अपर-वैराग्य पर-वैराग्य की पूर्वावस्था है।

अपरवैराग्य—अपरवैराग्य विषयवैतृष्ण्य है। इसमें संसार के पदार्थों के प्रति विराग बुद्धि जाग्रत् होती है। विषय दो प्रकार के हैं—दृष्ट-विषय तथा आनुश्रविक-विषय।[4] इस जन्म में जिनका अनुभव होता है, वे दृष्ट-विषय हैं;[5] जैसे—स्त्री, पुत्र अन्न-पान, ऐश्वर्य राज्यादि। केवल शास्त्र में जिनका उल्लेख है[6], वे आनुश्रविक-विषय हैं; जैसे स्वर्ग, वैदेह्य एवं प्रकृतिलय आदि। इनका साधारण मनुष्यों को अनुभव नहीं होता है;

साधक में उक्त दृष्टादृष्ट विषयों के प्रति सहसा पूर्वरूप से वैराग्य जाग्रत् नहीं होता है। वैराग्य के विषयों (आलम्बनों) को शनैः-शनैः बढ़ाता हुआ साधक वैराग्य को प्रौढ, प्रौढतर एवं प्रौढतम करता चलता है। इस क्रमिक विकास के आधार पर अपरवैराग्य की चार अवस्थाएँ

---

1. अदीर्घकालत्वे दीर्घकालत्वेऽपि विच्छिद्य विच्छिद्य सेवने भक्तिश्रद्धातिशयाभावेन लयविक्षेपकषायसुखादीनामपरिहारे व्युत्थानसंस्कारप्राबल्याद् दृढभूमिरभ्यासः फलाय न कल्पते—यो० सि० चं० पृ० १७।

2. (क) स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः—यो० सू० १।१४।
   (ख) सोऽभ्यासो दीर्घकालं नैरन्तर्येण भक्तिश्रद्धादिरूपसत्कारेण सेवितो दृढभूमिर्दृढ-संस्कारः सन् व्युत्थानसंस्कारैरनभिभवेन स्थितौ समर्थो भवति—यो० सि० चं० पृ० १७।

3. विषाण्यमृततां यान्ति सतताभ्यासयोगतः- योग० वा० निर्वाणप्रकरण ६७।३३।

4. द्विविधो हि विषयो दृष्ट आनुश्रविकश्च—रा० मा० पृ० ६।

5. दृष्ट इहैवोपलभ्यमानः······—रा० मा० पृ० ६।

6. (क) वेदोक्तस्वर्गादय आनुश्रविकाः—यो० सु० पृ० ८।
   (ख) गुरुमुखादनुश्रूयत इत्यनुश्रवो वेदस्तत्प्रतिपाद्याः स्वर्गादितत्साधनादय आनुश्रविकाः—यो० सि० चं० पृ० १७।

कही गई हैं[१]—यतमान, व्यतिरेक, एकेन्द्रिय तथा वशीकार। पतञ्जलि ने अपरवैराग्य की उपर्युक्त समस्त अवस्थाओं का नामसंकीर्तन नहीं किया। एकमात्र वशीकार-संज्ञक वैराग्य को सूत्र के द्वारा बतलाया है। लेकिन वैराग्य की दो जातियों का 'पर' एवं 'अपर' नाम से विभेदीकरण के पश्चात् अपरवैराग्य का द्वितीय नामकरण (वशीकार) किया।[२] अतः **पतञ्जलि** के मत में वशीकार-संज्ञक वैराग्य अपरवैराग्य-सामान्य का ही एक विशेष भेद है। अपरवैराग्य के अतिरिक्त यतमानादि भेद योग के समानतन्त्र सांख्यशास्त्र से प्राप्त हैं। अतः **पतञ्जलि** को अपर वैराग्य के चारों भेद (अवस्थाएँ) मान्य हैं[३]—ऐसा सूचित होता है।

अब यह विचारणीय है कि स्वयं **पतञ्जलि** अपरवैराग्य के चारों भेदों पर सूत्र बनाने के लिए क्योंकर प्रवृत्त न हुए? उत्तर है—उनका उद्देश्य समाधिपाद में उत्तम अधिकारियों के लिए योग-साधना के सोपान बतलाना था। जो पूर्वजन्मों में बहिरङ्ग-योग की सफल साधना कर चुके होते हैं। अतः वैराग्यसम्पन्न (नियम का द्वितीय भेद सन्तोष वैराग्यरूप है) उत्तम साधक वर्तमान जीवन में अल्प प्रयास से ही अपरवैराग्य की उत्कृष्टावस्था वशीकार को प्राप्त कर लेते हैं। उन्हें अपरवैराग्य की यतमानादि प्राथमिक अवस्थाओं को क्रमशः पार नहीं करना पड़ता है। अतः उत्तम अधिकारियों के लिए यतमानादि अवस्थाएँ पूर्व-सिद्ध (पूर्व-प्राप्त) समझकर प्रस्तुत सन्दर्भ में **पतञ्जलि** ने उनका वर्णन नहीं किया होगा। अथवा परावस्था (वशीकार) के कथन से पूर्व की अवस्थाएँ आक्षेपलभ्य हैं। अतः परावस्था में पूर्व की अवस्थाओं का अन्तर्भाव हो जाने से **पतञ्जलि** ने वशीकार से पूर्व की अवस्थाएँ नहीं कहीं।[४]

यतमान—रागादि चित्त के मल (कषाय) कहे जाते हैं। क्योंकि वे मंजीठ की तरह चित्त को रंग देते हैं। उनके द्वारा इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों में प्रवृत्त होती हैं। ये रागादि मल इन्द्रियों को तत्-तत् विषयों में प्रवृत्त न कर सकें—इस इच्छा से रागादि मलों के प्रक्षालनार्थ साधक मैत्री आदि की भावना का अनुष्ठान रूप जो यत्न करता है, उसे यतमान-संज्ञक वैराग्य कहते हैं।[५]

---

१ (क) अपरं च यतमानव्यतिरेकैकेन्द्रियवशीकारभेदेन चतुर्विधम्—यो० सु० पृ० ८।
(ख) तु०—भा० ग० वृ० पृ० १२।
(ग) तु०—ना० ल० वृ० पृ० १२।

२ दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञावैराग्यम्—यो० सू० १।१५।

३ संज्ञापदेन च यतमानव्यतिरेकैकेन्द्रियवशीकारसंज्ञाभिश्चातुर्विध्यं सूचितम्—यो० सि० चं० पृ० १८।

४ एतयैव च यतमानसंज्ञा व्यतिरेकसंज्ञा एकेन्द्रियसंज्ञा एतासां गतार्थत्वान्न पृथगुपादानम्—यो० प्र० पृ० ८।

५ रागादयः खलु कषायाश्चित्तवर्त्तिनस्तैरिन्द्रियाणि यथास्वं विषयेषु प्रवर्त्यन्ते तन्मा प्रवर्त्तिषतेन्द्रियाणि तत्तद्विषयेष्विति तत्परिपाचनायारम्भः प्रयत्नः सा यतमानसंज्ञा—त० वै० पृ० ४८।

व्यतिरेक—विश्वबन्धुत्व आदि समुज्ज्वल भावनाओं का आचरण करने से साधक की इन्द्रियाँ नियन्त्रण में रहने लगती हैं। चित्त के कुछ मल नष्ट भी हो जाते हैं तथापि कुछ मल अवशिष्ट रह जाते हैं। अतः चिकित्सक की तरह 'इतने मल शान्त हुए और इतने शान्त (नष्ट) होने हैं'—इस प्रकार विवेचन करते हुए साधक द्वारा अवशिष्ट दोषों के शान्त होने के लिए जो प्रयत्न किया जाता है, उसे व्यतिरेक-संज्ञक वैराग्य कहते हैं।[१]

एकेन्द्रिय—कृशता के कारण बाह्य विषयों में इन्द्रियों की प्रवृत्ति कराने में असमर्थ होकर रागादि मलों का केवल चित्त की तृष्णा रूप में रहना एकेन्द्रिय-संज्ञक अपरवैराग्य है।[२] आचार्य **सदाशिवेन्द्रसरस्वती** के शब्दों में दृष्टानुश्रविकविषयक प्रवृत्ति में दुःखात्मकता का ज्ञान होने से उस प्रवृत्ति का त्याग करने पर भी मनस् में औत्सुक्यरूप से जो तृष्णा रह जाती है, उसे एकेन्द्रिय-संज्ञक वैराग्य कहते हैं।[३]

वशीकार—एकेन्द्रिय-संज्ञक वैराग्य की पराकाष्ठा वशीकार-संज्ञक वैराग्य है। वैराग्य की इस अवस्था में पहुँचने पर विषयों के प्रति उत्कण्ठा (तृष्णा) का भाव भी पूर्णतया निवृत्त हो जाता है।[४] यह विषयवैतृष्ण्य चित्त की विशुद्ध अवस्था है। साधक अपने को विषयों के अधीन नहीं, अपितु विषयों को अपने अधीन समझता है। इसलिए स्रक्, चन्दन, ललना, अन्न-पान आदि लौकिक तथा वेदवर्णित स्वर्गादि अलौकिक विषयों के उपस्थित रहने पर भी इसमें तद्विषयक उपेक्षा बुद्धि बनी रहती है। वास्तविक वैराग्य का उदय 'विषयसङ्ग शास्त्र-विरुद्ध है'—इतना ज्ञान होने मात्र से नहीं होता है। अपितु प्रसंख्यानसमाधि के बल से उदित विवेकज्ञान के द्वारा विषयों में परिव्याप्त त्रिविध दुःख का साक्षात्कार होना वास्तविक विषय-वैतृष्ण्य का हेतु है।[५] अन्यथा वैराग्य चिरस्थायी नहीं हो पाता है। इसीलिए स्मृतिशास्त्रों में **सौभरि** आदि विरक्त ऋषियों के सम्बन्ध में मोहक पदार्थ को देखकर राग उत्पन्न होने की कथा सुनने में आती है। क्योंकि विषयदोष का साक्षात्कार न होने से उनके चित्त में रागादि संस्कार सूक्ष्मरूप से विद्यमान थे।[६]

---

१ (क) द्वितीयभूमिका व्यतिरेकसंज्ञा। सा च जितान्येतानीन्द्रियाणि, एतानि च जेतव्यानीति व्यतिरेकावधारणयोग्यता— यो० वा० पृ० ४८।

(ख) तदारम्भे सति केचित्तु कषायाः पक्वाः पक्ष्यन्ते च केचित्। तत्र पक्ष्यमाणेभ्यः पक्वानां व्यतिरेकेणावधारणं व्यतिरेकसंज्ञा—त० वै० पृ० ४८।

२ इन्द्रियप्रवर्तनासमर्थतया पक्वानामौत्सुक्यमात्रेण मनसि व्यवस्थापनमेकेन्द्रियसंज्ञा—त० वै० पृ० ४८।

३ दृष्टानुश्रविकविषयप्रवृत्तेर्दुःखात्मकत्वबोधेन तां प्रवृत्तिं परित्यज्य मनस्यौत्सुक्यमात्रेण तृष्णास्थापनमेकेन्द्रियत्वम्—यो० सु० पृ० ९।

४ औत्सुक्यमात्रस्यापि निवृत्तिरुपस्थितेष्वपि दिव्यादिव्यविषयेषूपेक्षाबुद्धिः संज्ञात्रयात्परा वशीकारसंज्ञा—त० वै० पृ० ४८।

५ प्रसंख्यानबलात् दोषसाक्षात्कारस्य बलवत्त्वात्—यो० वा० पृ० ४८।

६ (क) दोषसाक्षात्काररूपबलाभावात्तु सौभर्यादेः प्राग्विरक्तस्यापि विषयसन्निकर्षण दोषदर्शनं प्रतिबध्य पुनः राग उत्पादितः—यो० वा० पृ० ४८।

(ख) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० २३२।

वैराग्य सामयिक अर्थात् प्रिय पदार्थों—स्त्री, पुत्र आदि के वियोग या नाश से भी होता है[१]; अथवा भयंकर रोगादि के कारण होता है। अथवा विषयों की अनुपलब्धि के समय में ही होता है। इस प्रकार नाम-मात्र का वैराग्य जले हुए बीज के समान फल उत्पन्न नहीं कर सकता। क्योंकि कुछ काल के पश्चात् वह स्वयं नष्ट हो जाता है।

परवैराग्य—अपरवैराग्य के पश्चात् परवैराग्य सिद्ध होता है। अपरवैराग्य की परिणति परवैराग्य है। यद्यपि दोनों वैराग्यों का आश्रय सत्त्वगुणप्रधान चित्त है तथापि अपरवैराग्य काल में वह रजोगुण की लेशमात्र कालिमा से युक्त रहता है। परवैराग्य काल में कालिमा पूर्णतया प्रक्षालित हो जाती है।

विवेकख्याति के पराकाष्ठा काल में ज्ञानमात्र के प्रति हेयत्वबुद्धि जाग्रत् होना परवैराग्य है।[२] ज्ञानविषयक होने से परवैराग्य ज्ञानप्रसाद कहा जाता है।[३] आचार्य **विज्ञानभिक्षु, भावागणेश एवं नागेशभट्ट** का कथन है[४]—यद्यपि अपरवैराग्य की अवस्था में भी ज्ञान के प्रति विनाशित्व आदि दोषदर्शन हो चुका होता है तथापि ज्ञानमात्र के प्रति हेयत्व-बुद्धि रूप परवैराग्य जाग्रत् नहीं हो पाता है। क्योंकि अपरवैराग्यकाल में सर्वप्रथम अविद्या को निवृत्त करना लक्ष्य रहता है। जब ज्ञान से अविद्या निवृत्त हो जाती है तब परवैराग्यकाल में ज्ञान के प्रति विनाशित्व, अनात्मत्व आदि दोषदर्शन होने से योगी में समस्त ज्ञानों के प्रति उपेक्षा बुद्धि (परवैराग्य) जाग्रत् होती है। फलस्वरूप सम्प्रज्ञातसमाधिकालिक ध्येयाकारवृत्ति भी निरुद्ध हो जाने से सर्ववृत्तिनिरोधरूप असम्प्रज्ञातसमाधि प्राप्त होती है। प्रारम्भ में असम्प्रज्ञातसमाधि अस्थिर रहती है। परवैराग्य का निरन्तर अभ्यास करते रहने से यह स्थिर हो जाती है। असम्प्रज्ञातसमाधि की पराकाष्ठा कैवल्य है। इस स्थिति को प्राप्त कराना (जन्म-मरण से छुटकारा दिलाना) ही अभ्यास-वैराग्य का मुख्य फल है।

क्रियायोग

मध्यम अधिकारियों की योग-साधना क्रियायोग से प्रारम्भ होती है। ये लोग जन्म से ही योगमार्ग में रत रहते हैं, फिर भी अविद्यादि क्लेशों से युक्त इनके चित्त की राजस,

---

१ रागाभावमात्रं तु न वैराग्यम्। रोगादिनिमित्तकारुचौ तद्व्यवहाराभावात्—ना० बृ० वृ० पृ० २३२।

२ तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्—यो० सू० १।१६।

३ तत्र यदुत्तरं परवैराग्यं तज्ज्ञानप्रसादमात्रम्=ज्ञानस्य यः प्रसादश्चरमोत्कर्षो रजोलेशमलहीनता; अतएव सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रता—भा० पृ० ५०।

४ (क) तदानीं ज्ञानेऽपि विनाशित्वादिदोषदर्शनसाम्येऽपि नालंबुद्धिरूपं वैराग्यं संभवति, अविद्यानिवृत्त्याख्यप्रयोजनवत्त्वात्। अत्र तु सूत्रे ज्ञानेनाविद्यानिवृत्त्यादौ सिद्धे तेनैव दोषदर्शनेनानात्मत्वदृष्ट्या च ज्ञानसाधारणेष्वखिलकार्यकारणेष्वात्मतृप्तस्योपेक्षेति वैराग्ययोर्भेदः—यो० वा० पृ० ४९।

(ख) तु०—भा० ग० वृ० पृ० १२-१३।

(ग) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० २३२-२३३।

तामस वृत्तियाँ आविर्भूत एवं तिरोभूत होती हुई उनको उद्विग्न रखती हैं। अतः व्युत्थित-चित्त के मध्यम अधिकारियों की योग-साधना समाहित-चित्तयुक्त उत्तम साधकों के निर्दिष्ट सोपान (अभ्यास-वैराग्य) से प्रारम्भ नहीं हो सकती है। चित्त को अभ्यासवैराग्यार्थ सक्षम बनाने के लिए उन्हें सर्वप्रथम क्रियायोग करना पड़ता है।[१]

क्रियायोग के अन्तर्गत तीन तत्त्व हैं—तपस्, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्रणिधान।[२] कार्य-कारण में अभेद होने से योग की साधनभूत तपादि कियाएँ योग कही गई हैं। **'क्रियैव योगः क्रियायोगः'**।[3] आचार्य **विज्ञानभिक्षु** ने इस सम्बन्ध में श्रुतिवाक्य उद्धृत किया है।[४] **वाचस्पति** आदि पूर्वाचार्यों द्वारा मान्य क्रियायोग का अर्थ **सदाशिवेन्द्रसरस्वती** उक्त शुद्धसारोपा लक्षणावृत्ति से स्पष्ट किया है।[५] उनका कहना है—जैसे **'आयुर्घृतम्'**—इस लौकिक उदाहरण में शुद्धसारोपा लक्षणावृत्ति द्वारा 'आयुष्' शब्द का लक्ष्यार्थ 'आयुष् का साधन' है, वैसे ही क्रियायोग में शुद्धसारोपा लक्षणावृत्ति के द्वारा 'योग' शब्द 'योग का साधन'—इस लक्ष्यार्थ का बोधक है। **माधवाचार्य** ने भी सर्वदर्शनसंग्रह के पातञ्जल-प्रकरण में क्रियायोग को शुद्धसारोपा लक्षणावृत्ति का स्थल स्वीकार किया है।[६] आचार्य **हरिहरानन्द आरण्यक** ने तपस् आदि तत्त्वों को शारीरिक क्रियायोग, वाचिक क्रियायोग एवं मानस क्रियायोग—इस प्रकार निर्दिष्ट किया है।[७]

तपस्—युक्ताहार को तपस् कहा गया है, चान्द्रायणादि व्रतों को नहीं। क्योंकि इनसे धातु-वैषम्य होता है।[८] तपस् का अर्थ शरीर एवं इन्द्रियों को इतना अधिक क्षीण करना नहीं,

---

१ न च तौ व्युत्थितस्य द्रागित्येव संभवत इति द्वितीयपादोपदेश्यानुपायानपेक्षते सत्त्वशुद्धयर्थम्—त० वै० पृ० १३७।

२ तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः—यो० सू० २।१।

३ (क) क्रियैव योगः क्रियायोगः योगसाधनत्वात्—त० वै० पृ० १३८।
(ख) तु०—यो० प्र० पृ० २४।

४ 'योगास्त्रयो मया प्रोक्ता भक्तिज्ञानक्रियाऽऽत्मकाः'—इत्यादिस्मृतिषु त्रय एव योगोपायत्वाद्योगा उक्ताः—यो० वा० पृ० १३८।

५ तानि क्रियारूपत्वाद्योगसाधनत्वाच्च क्रियायोग इति शुद्धसारूप्यलक्षणाश्रयणेन निरूप्यन्ते 'आयुर्घृतम्' इतिवत्—यो० सु० पृ० २९।

६ सा च······क्रिया योगसाधनत्वाद्योग इति शुद्धसारोपलक्षणावृत्त्याश्रयणेन निरूप्यते—स० द० सं० पृ० ७१३।

७ তপ=শরীর ক্রিয়াযোগ; স্বাধ্যায়, বাচিক ও ঈশ্বর প্রণিধান মানস ক্রিয়াযোগ—পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ ॥ ৬ ॥ পৃঃ সা ১০৪।

८ (क) तपोऽत्र युक्ताहारता न तु कृच्छ्रचान्द्रायणादि; तस्य धातुवैषम्यहेतुत्वात्—पा० र० पृ० १३८।
(ख) तपःशब्देन चात्र हितमितमेध्याशित्वं न तु कामाशनत्वमुपवासपरककृच्छ्र-चान्द्रायणादिभिः शरीरशोषणं च उपवासाभ्यासे धातुवैषम्यापातसम्भवात्—यो० प्र० पृ० २४।

कि धातु-वैषम्य के कारण शरीर योग-साधना के लिए असमर्थ हो जाए। उतना ही तपस् विहित है, जिससे धातु-वैषम्य न हो सके।[१] पातञ्जल-योग के सभी व्याख्याकारों को तपस् का उपर्युक्त लक्षण मान्य है। किन्तु आचार्य नारायणतीर्थ ने ईश्वरगीतादि[२] के प्रभाव से उपवासादि द्वारा होने वाले शरीरशोषण को ही तपस् का लक्षण बतलाया है।[३]

तपस् में चित्त को योग-साधनार्थ समर्थ बनाने की शक्ति निहित है। सुवर्णादि के मलशोधक अग्नि के समान तपरूप अग्नि भी अनादिकाल से रजस् तथा तमस् से प्रेरित कर्मों, क्लेशों एवं वासनाओं से मलिन चित्त को परिशुद्ध करता है।[४] तथा शरीर, इन्द्रिय, प्राण तथा मनस् को नियन्त्रित रखता है। अतः योगेच्छु का तपस्वी होना आवश्यक है।

स्वाध्याय—चित्त को संसारमार्ग से प्रत्यावर्तित कर मोक्षमार्ग की ओर प्रवृत्त कराने वाले अध्यात्मपरक वेद, उपनिषद्, पुराण आदि शास्त्रों का अध्ययन तथा पुरुषसूक्त, रुद्रमण्डल, ब्राह्मणादि वैदिक तथा ब्रह्मपारायणादि पौराणिक भगवान् के नामों का जप (पौनःपुन्येन वाचिक अथवा मानस चिन्तन) स्वाध्याय है।[५]

ईश्वरप्रणिधान—तपश्चर्या द्वारा चित्त को नियन्त्रित रखने तथा स्वाध्याय द्वारा ईश्वर की महिमा समझने के पश्चात् क्रियायोग के अभ्यासी की ईश्वरप्रणिधान-संज्ञक क्रिया में प्रवृत्ति होती है। अतः ईश्वरप्रणिधान का तृतीय स्थान है।

विहित या अविहित (वैदिक या लौकिक) सभी प्रकार के कर्म फलाकांक्षा के बिना परमगुरु ईश्वर में समर्पित करना ईश्वरप्रणिधान है।[६] 'सभी प्रकार के कर्मजन्य फलों

---

१ तावन्मात्रमेव तपश्चरणीयं न यावता धातुवैषम्यमापद्येत—त० वै० पृ० १३९।

२ विधिनोक्तेन मार्गेण······तापसास्तप उत्तमम्—ई० गी० यो० सि० चं० पृ० ४९।

३ तप उपवासादिना कायशोषणम्—यो० सि० चं० पृ० ४९।

४ (क) अनादिक्लेशकर्मवासनाभिर्नानाप्रकारायाः पापाख्याया अशुद्धेर्विषयजालप्रत्युपस्थापकत्वेन योगविरोधितया विना तपस्तनुतारूपसंभेदासम्भवेन तप उपादानात्—ना० बृ० वृ० पृ० २६४।

(ख) तु०—यो० वा० पृ० १३९।

५ (क) स्वाध्यायः=प्रणवादिपवित्राणां जपः मोक्षशास्त्राध्ययनं वा—व्या० भा० पृ० १३९।

(ख) स्वाध्यायः=प्रणवपुरुषसूक्तरुद्रमण्डलब्राह्मणादयो वैदिकाः पौराणिकाश्च ब्रह्मपारायणादयः तेषां जपो (मोक्षशास्त्राध्ययनं वा)—यो० प्र० पृ० २४।

(ग) स्वाध्याय उपनिषदाद्यावृत्तिः। उक्ता च तत्रैव—

वेदान्तशतरुद्रीयप्रणवादिजपं बुधाः।

सत्त्वशुद्धिकरं पुंसां स्वाध्यायं परिचक्षते॥—यो० सि० चं० पृ० ४९।

६ फलाभिसन्धि विना कृतानां कर्मणां परमगुरावीश्वरे समर्पणमीश्वरप्रणिधानम्—म० प्र० पृ० २७।

का भोक्ता ईश्वर है'—इस प्रकार का चिन्तन ईश्वरप्रणिधान है।[१] आचार्य **विज्ञानभिक्षु** एवं **नागेश भट्ट** आदि का कहना है कि—जीवों को उनके शुभाशुभ कर्मजन्य फलों का भोग करवाता हुआ ईश्वर आनन्दित होता है। यही उसका कर्मफलभोग है।[२] अर्थियों (याचकों) को धन वितरण करने वाला दाता उस धन का भोक्ता कहा जाता है।[३] क्योंकि दान आत्मतुष्टयर्थ होता है। ईश्वर की आनन्दभोगरूप प्रीति नित्य है। वह आनन्दस्वरूप है। फिर भी सिसृक्षादि की तरह ईश्वर में उपर्युक्त आनन्द की उत्पत्ति गौण है।[४] **'ऋतं पिबन्तौ'**—इत्यादि[५] श्रुतिवाक्य ईश्वर के भोक्तृत्व में प्रमाण हैं। अतः ईश्वर के प्रति कर्मफल का त्याग उचित है।

क्रियायोग के दो प्रयोजन हैं – चित्त को समाधि की ओर अभिमुख कराना तथा उदार-अवस्था के क्लेशों को उनकी तनु अवस्था में वापिस लौटाना।[६] इस प्रकार क्रियायोग के माध्यम से[७] अभ्यास एवं वैराग्य के अनुशीलनार्थ बना हुआ मध्यम-अधिकारी का समर्थ चित्त अभ्यास एवं वैराग्य के द्वारा योग की उत्तरोत्तर भूमि पर आरूढ होकर अन्त में मोक्ष प्राप्त करता है। इस प्रकार अभ्यास एवं वैराग्य संज्ञक मध्यवर्ती व्यापार द्वारा क्रियायोग क्लेश की आत्यन्तिक निवृत्तिपूर्वक समाधि एवं मोक्ष का परम्परया कारण है।

आचार्य **नागेश भट्ट** ने दृष्टादृष्टद्वार के साथ क्रियायोग के उपर्युक्त फल को विस्तारपूर्वक प्रस्तुत किया है। उनका कहना है कि क्रियायोग दृष्ट एवं अदृष्ट द्वार से क्लेशों को तनु करता है।[८] यह इस प्रकार है[९]—अभिमान, राग, द्वेषादि क्लेशों से चित्त के संकुलित रहने पर पूर्ण क्रियायोग की निष्पत्ति नहीं हो पाती। यदि किसी प्रकार क्रियायोग सिद्ध हो भी जाए, तो वह अङ्गविकल होता है। अतः क्रियायोग अङ्गसहित अपनी निष्पत्ति के

---

१ (क) कर्मफलानामीश्वरो भोक्तेति चिन्तनम्····· —यो० वा० पृ० १४०।
(ख) तु०—यो० सि० चं० पृ० ४९।

२ (क) यदेव जीवान्कर्मफलानि भोजयन् परमेश्वरः प्रीणाति स एवेश्वरस्य तत्फलभोगः—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।
(ख) तु०—यो० वा० पृ० १४०।

३ यथार्थिभ्यो धनानि यच्छन्दाता तद्धनभोक्ता—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।

४ (क) यद्यप्यस्यानन्दभोगरूपा प्रीतिर्नित्यैव तथापि सिसृक्षादिवत्तदुत्पत्तिर्गौणी—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।
(ख) तु०—यो० वा० पृ० १४०।

५ भोक्तारं यज्ञतपसां सर्वलोकमहेश्वरम्—गी० ५।२९।

६ समाधिभावनार्थः क्लेशतनुकरणार्थश्च—यो० सू० २।२।

७ (क) अभ्यासवैराग्यादिकं तु यथाशक्तितोऽनुष्ठेयम्—यो० सा० सं० पृ० ५०।
(ख) यतोऽभ्यासवैराग्यानुष्ठानौपयिकक्रियायोगेन···—यो० प्र० पृ० २४।

८ क्रियायोगस्य क्लेशतानवं दृष्टादृष्टद्वारा फलम्—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।

९ अभिमानरागद्वेषादिप्राबल्ये क्रियायोगासंभव एव। सम्भवे वाऽङ्गविकल इति साङ्गस्वनिष्पत्तये क्लेशतानवं करोति। एवं तेन चित्तशुद्धावधर्माख्यकारणतानवादविद्यादेरपि तानवं भवति—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।

लिए उदार-अवस्था के क्लेशों को तनु-अवस्था में लाता है। इस प्रकार क्रियायोग से चित्तशुद्धि, चित्तशुद्धि से अधर्म की तनुता, अधर्म की तनुता से क्लेशादि की तनुता होती है। क्रियायोग अपने द्वितीय फल योग को भी दृष्ट एवं अदृष्ट द्वार से सिद्ध करता है।[१] सत्त्वशुद्धि अदृष्ट द्वार है और चित्त का नियमन (संयमन) दृष्टद्वार है।[२] इन दोनों कार्यों के सम्पन्न होने पर योगी की योग-साधना विवेकख्यातिपर्यन्त पहुँच जाती है। तदनन्तर विवेकख्यातिरूप अग्नि से तनु अवस्था वाले क्लेश दग्धबीज के समान हो जाते हैं। यही साधक की जीवमुक्त अवस्था है। इसके पश्चात् प्रारब्ध कर्म का भोग द्वारा क्षय होने पर निरधिकार चित्त दग्ध क्लेशों के सहित अपने मूल कारण में लीन हो जाता है। चित्त का पुनरभिव्यक्तिशून्य आत्यन्तिक (सार्वकालिक) लय परममुक्ति है।[३]

अष्टाङ्गयोग

उत्तम एवं मध्यम अधिकारियों की अपेक्षा अत्यन्त विक्षिप्त चित्त के गृहस्थादि मन्दाधिकारियों की योग-साधना अष्टाङ्गमार्ग की बतलाई गई है।[४] क्योंकि अभी तक उन्होंने योग-साधना प्रारम्भ नहीं की होती है। अतः असंस्कृत चित को योग-साधनार्थ सक्षम बनाने के लिए उन्हें यमादि सोपान से अग्रिम सोपानों पर बढ़ना होता है।

मध्यम-अधिकारियों की योग-साधना क्रियायोग से प्रारम्भ होकर उत्तम-अधिकारियों के मार्ग (अभ्यास-वैराग्य) से आगे बढ़नी आवश्यक रहती है। लेकिन अष्टाङ्गयोगमार्गीय मन्द अधिकारियों को उक्त दो प्रकार के मार्गों (अभ्यास-वैराग्य एवं क्रियायोग) का अनुसरण नहीं करना पड़ता है। अष्टाङ्गयोग से ही अन्य दो मार्ग सम्पन्न हो जाते हैं। ये दोनों मार्ग अष्टाङ्ग-मार्ग के ही उपमार्ग हैं। अतः मुख्य मार्ग में ही वे गतार्थ हैं।[५] आचार्य **वाचस्पति मिश्र** तथा **बलदेव मिश्र** ने उभय मार्गों की गतार्थता स्वरूपतः एवं नान्तरीयकविधि से प्रतिपादित की है।[६] आचार्य **वाचस्पति मिश्र** आदि के एतत्सम्बन्धी विचार को स्पष्ट

---

१ एवं योगोऽपि तस्य दृष्टादृष्टद्वारा फलम्—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।

२ तत्र सत्त्वशुद्धिरदृष्टं द्वारम्। दृष्टं तु चित्तनियमनम्—ना० बृ० वृ० पृ० २६५।

३ एवमनेन तत्तानवे सत्यन्तरा क्लेशैरप्रतिबद्धो योगो विवेकख्यातिपर्यवसायी भवति। ततस्तेन साक्षात्कारेणाग्निदग्धबीजकल्पाः क्लेशाः प्ररोहसमर्था न भवन्तीत्येषा जीवन्मुक्तिः। ततः प्रारब्धसमाप्त्या संप्रज्ञातेन चित्तेन सह दग्धबीजकल्पा अनागतावस्थाः सूक्ष्मक्लेशास्तत्कारणे लीयन्ते। ततः कारणाभावात्पुनर्जन्माभाव इति परममुक्तिः—ना० बृ० वृ० पृ० २६५-२६६।

४ अथ मन्दाधिकारिणो योगमारुरुक्षोर्गृहस्थादेर्योगसाधनान्युच्यन्ते—यो० सा० सं० पृ० ६०।

५ पूर्वपादोक्तानि ·····अस्य पादस्यादावुक्तानि······अत्यन्तबहिरङ्गैरनुक्तसाधनैः सह पिण्डीकृत्य योगज्ञानोभयसाधनतयाऽत्रोच्यन्ते—यो० वा० पृ० २४७।

६ (क) अभ्यासवैराग्यश्रद्धावीर्यादयोऽपि यथायोगमेतेष्वेव स्वरूपतो नान्तरीयकतया चान्तर्भावयितव्याः—त० वै० पृ० २४७।

(ख) तु०—यो० प्र० पृ० ३८।

करते हुए टिप्पणीकार **बालरामोदासीन** लिखते हैं—यमादि के अनुष्ठानकाल में अभ्यासादि अवश्यम्भावी हैं।[१] क्योंकि इन आठ अंगों का भूयोभूयः अनुष्ठान करना ही अभ्यास है। अभ्यास के मूल में वैराग्य है, क्योंकि किसी ध्येय विषय के प्रति चित्त की स्थिरता अन्य विषयक वृत्तियों के प्रति वैराग्य जाग्रत् होने पर ही हो सकती है। अतः नान्तरीयकतया अभ्यास-वैराग्य का अष्टाङ्गयोग में अन्तर्भाव होता है। अथवा सन्तोष में वैराग्य स्वरूपतः अन्तर्भूत है। तपसादि क्रियायोग नियमस्वरूप हैं। श्रद्धा एवं वीर्य के बिना तपस् तथा स्वाध्याय का अनुष्ठान असम्भव होने से तपसादि श्रद्धादि में अन्तर्भूत हैं। समाधि में अभ्यास का अन्तर्भाव होता है। तथा मैत्री आदि परिकर्मों का धारणा, ध्यान तथा समाधि में अन्तर्भाव होता है।[२] **विज्ञानभिक्षु** आदि ने भी यम आदि आठ क्रियाओं से अतिरिक्त क्रियाओं का उक्त अन्तर्भाव स्वीकार किया है।[३] अतः मन्द अधिकारियों की योग-साधना केवल अष्टाङ्ग-मार्ग से (उपमार्गों से नहीं) प्रशस्त होती है। यही कारण है कि उपनिषद्, पुराण, गीता तथा योग के अन्य ग्रन्थों में अष्टाङ्गयोगमार्गीय योग-साधना वर्णित हुई है। आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि।[४]

यम--यमयन्ति निवर्तयन्तीति यमाः—इस व्युत्पत्ति के अनुसार यम की साधना निवृत्तिमूलक है।[५] यम का मुख्य उद्देश्य साधक को हिंसादि निषिद्ध कर्मों में प्रवृत्त होने से रोकना है। यम के पाँच भेद हैं—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह।[६]

अहिंसा—हिंसा के प्रतिपक्षी अहिंसा के द्वारा चित्त हिंसा-वृत्ति से पराङ्मुख किया जाता है। प्राणिमात्र के प्रति किसी भी समय किसी भी प्रकार का हिंसात्मक व्यवहार न करना अहिंसा है।[७] आचार्य **विज्ञानभिक्षु** एवं **नागेश भट्ट** ने अहिंसा के उक्त लक्षण में **आश्रमविहितनित्यकर्माविरोधेन**—इस विशेषणांश के सन्निवेश का परामर्श दिया है।[८]

---

१ **यमाद्यनुष्ठाने सत्याभ्यासादीनामवश्यम्भावितयाऽभ्यासादीनां नान्तरीयकत्वम्—योगदर्शनम्, बालरामोदासीन कृत टिप्पणी पृ० १७२।**

२ **यद्वा वैराग्यस्य सन्तोषेऽन्तर्भावः। श्रद्धावीर्याभ्यां विना तपःस्वाध्यायाऽनुष्ठानाऽसम्भवात्तयोस्तयोरन्तर्भावोऽभ्यासस्य च समाधावन्तर्भावः—इत्येवमन्तर्भावयितव्याः। एवं मैत्र्यादीनामपि धारणास्वन्तर्भावो बोध्यः—योगदर्शनम्, बालरामोदासीनकृत टिप्पणी पृ० १७२।**

३ **(क) तत्र वैराग्यस्य सन्तोषे प्रवेशः श्रद्धाऽऽदीनां च तपआदिषु परिकर्मणां च धारणादित्रिक इति—यो० वा० पृ० २४७।**

(ख) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० ३०३।

४ **यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि—यो० सू० २।२९।**

५ **हिंसादिभ्यो निषिद्धकर्मभ्यो योगिनं यमयन्ति निवर्तयन्तीति यमाः—यो० सु० पृ० ४२।**

६ **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः—यो० सू० २।३०।**

७ **तत्राहिंसा=सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः—व्या० भा० पृ० २४७।**

८ **(क) आश्रमविहितनित्यकर्माविरोधेनेति विशेषणीया—यो० वा० पृ० २४७।**

(ख) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० ३०४।

अन्यथा शौचादि नित्य कर्म में पिपीलिका आदि प्राणियों की हत्या अवश्यंभावी[१] होने से शौचादि का शास्त्र द्वारा विधान अनुपपन्न होगा। अतः अहिंसा—आश्रमविहित नित्य कर्म के अपरित्यागपूर्वक अन्य सभी प्रकार के हिंसित कर्मों का त्याग करना है। इसलिए शौचादि नित्य कर्म से अगत्या होने वाले पाप के शुद्ध्यर्थ योगी के लिए शास्त्र द्वारा प्राणायाम आदि क्रियाएँ कही गई हैं।[२]

अहिंसा की सर्वोत्कृष्टता—यमाङ्गों में अहिंसा का सर्वोच्च स्थान है। क्योंकि अहिंसा के अनुशीलनार्थ सत्यादि व्रतों का पालन किया जाता है।[३] अन्यथा असत्य, स्तेय अब्रह्मचर्य आदि क्षुद्र क्रियाओं से अहिंसा सुदृढ़ नहीं हो पाता है। भाष्यकार **व्यासदेव** ने अपने उपर्युक्त मत के समर्थन में **पञ्चशिखाचार्य** का वचन उद्धृत किया है।[४] वाक्य का अर्थ है—मुमुक्षु ब्राह्मण जैसे-जैसे यम, नियम आदि व्रतों का अनुष्ठान करता है वैसे-वैसे प्रमाद के कारण हुई हिंसा के मुख्य हेतु मिथ्या-भाषणादि का परित्याग करता है तथा विशुद्धरूप में अहिंसा का पालन करता है। आचार्य **विज्ञानभिक्षु** एवं **नागेश भट्ट** ने सत्यादि की अपेक्षा अहिंसा के उत्कर्ष में मोक्षधर्म से श्लोक उद्धृत किया है[५] और बतलाया है कि—नाग (हस्ती) के पद में अन्य सभी पदगामियों के पदनिमज्जन की भाँति अहिंसा में ही सत्यादि धर्मों का अन्तर्भाव होता है। अहिंसा की इस सर्वोत्कृष्टता के आधार पर महर्षि **पतञ्जलि** ने भी यमाङ्गों में अहिंसा का सर्वप्रथम नामसंकीर्तन किया है।

सत्य—मनस् एवं वचन की एकरूपता सत्य है।[६] प्रत्यक्ष, अनुमान तथा आगम के द्वारा कोई भी पदार्थ जिस प्रकार प्रत्यक्ष, अनुमित अथवा श्रुत हुआ हो, दूसरे को उसका उसी रूप में बोध कराना सत्य है। घुमा-फिरा कर दूसरे को वञ्चित करने अथवा सन्देह में डालने वाली वाणी सत्य नहीं है। सत्य के लक्षण—वाणी के यथार्थत्व—की सीमा में अप्रिय सत्य का समावेश नहीं होता है।

---

१ शौचादिषु क्षुद्रजन्तुहिंसाया अपरिहार्यत्वात्—यो० वा० पृ० २४७।

२ (क) अत एव योगिनां प्राणायामादिकं तत्पापक्षालनाय नित्यतया शास्त्रे विहितम् —यो० वा० पृ० २४७।

(ख) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० ३०४।

३ उत्तरे च यमनियमास्तन्मूलास्तत्सिद्धिपरतया तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते, तदवदातरूपकरणायैवोपादीयन्ते—व्या० भा० पृ० २४७-२४८।

४ स खल्वयं ब्राह्मणो यथा यथा व्रतानि बहूनि समादित्सते तथा तथा प्रमादकृतेभ्यो हिंसानिदानेभ्यो निवर्त्तमानस्तामेवावदातरूपाम् अहिंसां करोति—पंचशिखाचार्य का वचन, व्या० भा० पृ० २४८।

५ यथा नागपदेऽन्यानि पदानि पदगामिनाम्।
सर्वाण्येवापिधीयन्ते पदजातानि कौञ्जरे॥
एवं सर्वमहिंसायां धर्मार्थमपि धीयते॥ मो० ध० २४५।१८-१९।

६ सत्यं=यथाऽर्थे वाङ्मनसे—व्या० भा० पृ० २४८।

अस्तेय—अहिंसा एवं सत्यनिष्ठ साधक ही अस्तेय का अभ्यास कर सकता है। अतः यमाङ्गों में अस्तेय का तृतीय स्थान है। 'अस्तेय' पद स्तेय के अभाव का द्योतक है। अतः शास्त्रीय नियम के अनुलंघनपूर्वक परद्रव्य का हरण न करना अस्तेय है।[1] किसी भी प्रकार का कायिक अथवा वाचिक कर्म करने से पूर्व व्यक्ति उसके विषय में सोचता है; तदनन्तर कर्म में प्रवृत्त होता है। इसलिए **वाचस्पति मिश्र** आदि व्याख्याकारों के मत में दूसरों के पदार्थ-ग्रहण की अनिच्छा अस्तेय है।[2]

ब्रह्मचर्य—किसी भी प्रकार काम-विकार उद्दीप्त न होना ब्रह्मचर्य है। समस्त इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखने से ही ब्रह्मचर्य का पूर्णतः पालन हो सकता है। आचार्यों ने इन्द्रियों में उपस्थ को सबसे अधिक कामोत्तेजक माना है। मादक शब्द, स्पर्श, रूप, रस एवं गन्ध आदि विषयों के ग्रहण द्वारा श्रोत्र आदि इन्द्रियाँ काम-वासना को उद्दीप्त करने में सहायता पहुँचाती हैं। अहिंसादि व्रतों के द्वारा कामोद्भावन की सहायकभूत श्रोत्रादि इन्द्रियों को संयमित करने के पश्चात् उपस्थेन्द्रिय पर नियन्त्रण किया जा सकता है। अतः अहिंसादि व्रतों द्वारा मनस्, श्रोत्र आदि इन्द्रियों पर संयम करने का उपदेश दिया जाने के पश्चात् **व्यासदेव** ने उपस्थेन्द्रिय के संयम को ब्रह्मचर्य कहा है।[3] उनका लक्ष्य ब्रह्मचर्य व्रत को उपस्थेन्द्रिय के निग्रहपर्यन्त सीमित करना नहीं था। अन्यथा **दक्षमुनि** द्वारा कथित ब्रह्मचर्य के लक्षण—आठ प्रकार के मैथुनों का त्याग ब्रह्मचर्य है[4]—के साथ **व्यासदेव**कृत ब्रह्मचर्य के लक्षण की एकवाक्यता नहीं हो पाती। इसीलिए भाष्य के व्याख्याकार **वाचस्पति मिश्र, विज्ञानभिक्षु** आदियों ने **व्यासदेव**कृत ब्रह्मचर्य के लक्षण में प्रयुक्त **'उपस्थ'** पद को समस्त इन्द्रियों का उपलक्षक मानकर इन्द्रियों के काम-दमन को ब्रह्मचर्य कहा है।[5]

ब्रह्मचर्य का अर्थ आजन्म कुंवारा रहना नहीं है। अतः ब्रह्मचर्य की शिक्षा व्यक्तियों को गृहस्थाश्रम में प्रवेश लेने में बाधा नहीं पहुँचाती है। अपितु ईश्वरोक्त वाणी—**'एकोऽहं बहु स्यां प्रजायेय'**—के अनुसार अनासक्त एवं निष्कामभाव से सृजन-कार्य करने वाले गृहस्थी भी ब्रह्मचर्यनिष्ठ कहे जाते हैं और ब्रह्मचर्य-पालन का स्वांग रचने वाले व्रत

---

१ **स्तेयं=अशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्; तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति—व्या० भा० पृ० २५०।**

२ **मानसव्यापारपूर्वकत्वाद्वाचनिककायिकव्यापारयोः प्राधान्यान्मनोव्यापार उक्तः—त० वै० पृ० २५०।**

३ **ब्रह्मचर्यम्=गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः—व्या० भा० पृ० २५०।**

४ **ब्रह्मचर्यं सदा रक्षेदष्टधालक्षणं पृथक्।**
स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्॥
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च।
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः॥—द० स्मृ० ७।३१-३२।

५ **(क) संयम इत्यत्रोपसर्गेणान्येन्द्रियसाहित्यमुपस्थस्य ग्राह्यम्; तेनोपस्थस्य विषये सर्वेन्द्रियव्यापारोपरम इति लक्षणम्—यो० वा० पृ० २५०।**

(ख) तु०—त० वै० पृ० २५०।

के भंजक समझे जाते हैं। अतः शास्त्रानुकूल विधि से सभी इन्द्रियों के निरोधपूर्वक वीर्य का भी निरोध करना ब्रह्मचर्य है।

अपरिग्रह—विषय-ग्रहण में अर्जन, रक्षण, क्षय, सङ्ग एवं हिंसादि दोषों के दर्शन द्वारा आवश्यकता से अधिक मात्रा में विषयों का संग्रह करने की प्रवृत्ति को रोकना अपरिग्रह है।[१] यद्यपि अस्तेय एवं अपरिग्रह—इन दोनों व्रतों में विषय-ग्रहण की निन्दा की गई है तथापि अन्यायपूर्वक या चोरी से किसी के धन का अपहरण न करना अस्तेय है। अपरिग्रह में आवश्यकता से अधिक मात्रा में द्रव्यों के संग्रह का निषेध किया गया है। वस्तुतः अपरिग्रह-व्रत भोगवैतृष्ण्यप्रधान है। इससे विषयों के प्रति वैराग्यबुद्धि जाग्रत् होती है।

महाव्रत के रूप में अहिंसादि व्रतों की परिपूर्णता—अहिंसा आदि व्रतों का पालन स्थान, काल, प्राणी तथा प्रयोजन सापेक्ष नहीं, अपितु सार्वत्रिक एवं सार्वकालिक होना चाहिए। किसी काल एवं देशविशेष में किसी विशेष प्रयोजन से प्राणिविशेष की हिंसादि न करना वास्तविक (सार्वभौम) अहिंसा-व्रत नहीं है। मत्स्यभोजी संकल्प करे—'एकमात्र मत्स्य को छोड़कर (वह भी एकादशी पूर्णिमा आदि पवित्र काल तथा तीर्थादि पवित्र स्थानों में नहीं) अन्य किसी भी प्राणी की हिंसा नहीं करूँगा'। इस प्रकार का अहिंसा-व्रत जाति, देश तथा काल से सीमित होने के कारण अनवच्छिन्न महाव्रत नहीं कहा जा सकता है। यदि ब्राह्मण अथवा देवता आदि के प्रयोजनार्थ वह उपर्युक्त व्रत भी त्याग देता है तो उसका अहिंसाव्रत समयावच्छिन्न माना जाता है। इसी प्रकार—'विवाह के प्रसङ्गों में मिथ्याभाषण करूँगा, अन्यत्र नहीं'—यह परिच्छिन्न सत्य है। 'दुर्भिक्ष के बिना चोरी नहीं करूँगा'—यह परिच्छिन्न अस्तेय है; 'ऋतुकाल को छोड़कर अन्य किसी समय स्त्रीगमन नहीं करूँगा'—यह परिच्छिन्न ब्रह्मचर्य है; तथा 'वृद्ध माता-पिता के पोषणार्थ विषयों का जैसे-तैसे परिग्रह करूँगा'—यह परिच्छिन्न अपरिग्रह है। अहिंसादि व्रत इस प्रकार जात्यादि की सीमा से अवच्छिन्न नहीं होने चाहिए[२]; क्योंकि परिच्छिन्न व्रत चरम लक्ष्य-प्राप्ति में बाधास्वरूप होते हैं। अभ्यासपूर्वक उनको महाव्रत की स्थिति में पहुँचाकर ही साधक योग-प्राप्ति के प्रथम सोपान यम का विजेता कहलाता है।

नियम—नियमयन्ति प्रेरयन्तीति नियमाः—इस व्युत्पत्ति के अनुसार नियम प्रवृत्तिमूलक होता है।[३] प्रवृत्तिमूलक होने के कारण ही उसमें निवृत्तिपरक यम में कथित सार्वभौमता नहीं है। यम की भाँति नियम भी पाँच प्रकार का है—शौच, सन्तोष, तपस्, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान।[४]

शौच—शौच के दो अवान्तर भेद हैं—बाह्य-शौच तथा आभ्यन्तर-शौच।[५] बाह्य-शौच आभ्यन्तर-शौच का साधन है। शौच का वर्गीकरण इसी आधार पर किया गया है।

---

[१] विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः—व्या० भा० पृ० २५०।

[२] जातिदेशकालसमयाऽनवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्—यो० सू० २।३१।

[३] नियमयन्ति प्रेरयन्तीति नियमाः—यो० सु० पृ० ४३।

[४] शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः—यो० सू० २।३२।

[५] (क) शौचं द्विविधम्—बाह्यमाभ्यन्तरञ्च—रा० मा० पृ० ३१।
(ख) मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं भावशुद्धिस्तथाऽऽन्तरम्—पा० र० पृ० २५२।

बाह्य-शौच—शास्त्रविहित आहार एवं आवास की शुद्धि बाह्य-शौच है।[1] साधक की साधना-भूमि मिट्टी, गोबर आदि से लिपी होनी चाहिए। गोबर में कृमिनाशक शक्ति निहित है। अन्यथा वे अपरिदृष्ट कृमि हवा के माध्यम से नासिका एवं कर्णादि छिद्रों द्वारा शरीर के भीतर प्रविष्ट होकर अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं। गोबर से स्थान के लीपने का उद्देश्य सुवासित पदार्थों के वितरण (छिड़कने) से पूर्ण नहीं हो पाता है। इसी प्रकार खाने के पात्र एवं वस्त्रादि की स्वच्छता भी मृत्तिकासाध्य कही गई है। आचार्य **व्यासदेव** ने **मृज्जलादिजनितम्**—इस वाक्यांश द्वारा उपर्युक्त आशय की ओर संकेत किया है। **वाचस्पति** आदि ने **व्यासदेव** के उक्त वाक्य में प्रयुक्त **'आदि'** शब्द का 'गोमयादि[2]' अर्थ करके उपर्युक्त विचार को स्पष्ट किया है। **मेध्याभ्यवहरणादिजनितम्**—यह वाक्यांश आहार-शुद्धि का प्रतीक है। वाक्यांश का अर्थ है—मेध्याभ्यवहरणादि से जायमान शुचिता। लेकिन कार्यकारण में अभेद होने से यहाँ कारण ही कार्य रूप माना गया है।[3] **'मेध्य'** पद का अर्थ पवित्र होता है। यहाँ पवित्र का आशय पदार्थगत बाह्य स्वच्छता से नहीं है; अपितु ऐसे पदार्थ जिनके भक्षण से सात्त्विकभाव का परिपाक होता है वे मेध्य कहे गए हैं। आचार्य **वाचस्पति मिश्र** एवं **विज्ञानभिक्षु** ने मेध्य पदार्थों में गोमूत्र, यव, यवागू आदि गिनाएँ हैं।[4] **नागेश भट्ट** एवं **भावागणेश** ने मेध्य पदार्थों का संकेत **'पंचगव्यादि'**—पद से किया है।[5] सात्त्विक आहार द्वारा मनस् अपेक्षाकृत एकाग्र रहता है। तामस् भावनाएँ उत्पन्न होकर निरामिष को उद्विग्न नहीं करती हैं। इसके विपरीत उत्तेजक पदार्थ सुरा, माँसादि के सेवन से व्यक्ति के चित्त में कलुषित भाव उपजते हैं। ये योग के शत्रु हैं। इसलिए चरकसंहिता में मादक द्रव्य-भोजी की श्रेयोमार्ग से प्रच्युति कही गई है।[6] अतः शारीरिक शुचिता के लिए मेध्य पदार्थ ही भक्षणीय हैं। ये भक्ष्य पदार्थ भी सीमित मात्रा में सेव्य हैं। आवश्यकता से अधिक उदरपूर्ति होने पर योग-साधना में बाधा पहुँचती है। आचार्य **वाचस्पति मिश्र** ने भाष्य की **मेध्याभ्यवहरणादिजनितम्**—पंक्ति में आए **'आदि'** पद को सीमित-परिमाण के आहार का द्योतक माना है।[7] योगाभ्यासी को निश्चित

---

[1] **तत्र शौचं मृज्जलादिजनितं मेध्याभ्यवहरणादि च बाह्यम्—व्या० भा० पृ० २५२।**

[2] **आदिशब्देन गोमयादयो गृह्यन्ते—त० वै० पृ० २५२।**

[3] **मेध्याभ्यवहरणादिजनितमिति वक्तव्ये मेध्याभ्यवहरणादि चेत्युक्तम्, कार्ये कारणोपचारात्—त० वै० पृ० २५२-२५३।**

[4] **(क) गोमूत्रयावकादि मेध्यम्—त० वै० पृ० २५२।**
(ख) मेध्यं गोमूत्रयवाग्वादि—यो० वा० पृ० २५२।

[5] **(क) पञ्चगव्यादिभोजनेन च—भा० ग० वृ० पृ० ५२।**
(ख) तु०—ना० ल० वृ० पृ० ५२।

[6] **प्रेत्य चेह च यच्छ्रेयः श्रेयो मोक्षे च यत् परम्।**
मनःसमाधौ तत् सर्वमायत्तं सर्वदेहिनाम्॥
मद्येन मनसश्चास्य संक्षोभः क्रियते महान्।
सुखमित्यधिगच्छन्ति रजोमोहपराजिताः॥—च० सं० II २४।५३-५४।

[7] **आदिशब्दाद् ग्रासपरिमाणसंख्यानियमादयो ग्राह्याः—त० वै० पृ० २५२।**

संख्यक ग्रासपरिमाणविशिष्ट भोजन करना चाहिए। तत्त्ववैशारदी के टिप्पणीकार **बालरामोदासीन** ने एक ग्रास का परिमाण कुक्कुट के अण्ड के बराबर बतलाया है। इस प्रकार के परिमित आठ ग्रास साधक के लिए विहित हैं।[१] आचार्य **विज्ञानभिक्षु** ने 'आदि' पद को उपवासादि का वाचक माना है।[२] आचार्य **हरिहरानन्द आरण्यक** उसे अमेध्य पदार्थों का निवृत्तिपरक भी बतलाते हैं।[३] इस प्रकार बाह्य-शौच का विधिवत् पालन करने से कान्तियुक्त देह का निर्माण होता है। फलस्वरूप साधक आभ्यन्तर-शौच का अभ्यास करने में समर्थ होता है।

आभ्यन्तर-शौच—शरीर-प्रधान बाह्य-शौच से भिन्न आभ्यन्तर-शौच मनःप्रधान है। इसमें चित्तनिष्ठ कलुषित वृत्तियाँ निरुद्ध करते हुए उदात्त वृत्तियों को सर्वदा एवं सर्वथा स्फुरित रखने का प्रयास किया जाता है।[४] अन्यथा कलुषित वृत्तियों से विक्षिप्त (चलायमान) हुआ चित्त सन्तोष, तपस्, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान आदि क्रियाओं के साधने में समर्थ नहीं होता है। राग, ईर्ष्या, परापकारचिकीर्षा, असूया, द्वेष तथा अमर्ष ये छः चित्त के मल (कालुष्य) हैं। प्रथम पाद के तैंतीसवें सूत्र में मैत्र्यादि उपाय प्रतिपादित हुए हैं।[५] इस प्रकार चित्त-कालुष्य के प्रक्षालनपूर्वक आभ्यन्तर-शौच चित्त की स्थिरता का हेतु है।

सन्तोष—सन्तोष का फल तृष्णाक्षय है।[६] यह तृष्णाक्षय भौतिकपदार्थविषयक है; आध्यात्मिक पदार्थविषयक नहीं। इससे मुमुक्षु की मोक्षेच्छा प्रतिबद्ध नहीं होती है। अपितु जीवन-निर्वाहार्थ अत्यन्त उपयोगी पदार्थों के अतिरिक्त भौतिक पदार्थों के प्रति वैतृष्ण्य-बुद्धि जाग्रत् कराके यह मुमुक्षु की मोक्षेच्छा को बलवती बनाता है। बलवती इच्छा पौरुष-प्रधान होती है। अतः आलस्य एवं अशक्तता सन्तोष नहीं है।

यद्यपि अपरिग्रह एवं सन्तोषजनित सिद्धियाँ भिन्न-भिन्न कही गई हैं तथापि साधक में विषयवैतृष्ण्य जाग्रत कराना दोनों का मुख्य लक्ष्य है।

सन्तोष का अभ्यास आभ्यन्तर शौच के पश्चात् ही हो सकता है। जब तक दूसरों के सुख वैभव को देखकर सहज उत्पन्न होने वाली द्वेष आदि वृत्तियाँ आभ्यन्तर-शौच के द्वारा नष्ट नहीं हो जाती, तब तक साधक अपनी वर्तमान परिस्थिति से सन्तुष्ट रहते हुए योग-साधना नहीं कर सकता है। इसलिए शौच के पश्चात् सन्तोष व्रत का उपदेश दिया गया है।

---

१ कुक्कुटाण्डप्रमाणाऽष्टग्रासादिनियमः—योगदर्शनम्, बालरामोदासीनकृत टिप्पणी पृ० १७६।

२ आदिशब्दादुपवासादयो ग्राह्याः—यो० वा० पृ० २५२।

३ आदिशब्देनामेध्यसंसर्गविवर्जनमपि ग्राह्यम्—भा० पृ० २५२।

४ आभ्यन्तरं चित्तमलानामाक्षालनम्—व्या० भा० पृ० २५२।

५ चित्तस्य मला रागद्वेषादयस्तेषां मैत्र्यादिना प्रक्षालनं प्रसाद इति प्रागुक्तम्—यो० वा० पृ० २५२।

६ सन्तोषः=सन्निहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा—व्या० भा० पृ० २५२।

तपस्, स्वाध्याय एवं ईश्वर-प्रणिधान—नियम के अन्तिम तपसादि तीन भेद द्वितीय पाद के प्रथम सूत्र में 'क्रियायोग' शब्द से परिभाषित हैं। क्रियायोग का वर्णन हो चुका है।

प्रथम पाद एवं द्वितीयपाद वर्णित ईश्वर-प्रणिधान में अन्तर—यहाँ एक शङ्का उत्पन्न होती है—जिस प्रकार क्रियायोग में परिगणित ईश्वर-प्रणिधान एवं नियमान्तर्वर्ती ईश्वरप्रणिधान एक है, क्या उसी प्रकार प्रथम पाद में प्रतिपादित ईश्वर-प्रणिधान भी वही हैं अथवा उससे भिन्न है ?

प्रथम एवं द्वितीय पाद में वर्णित ईश्वर-प्रणिधान के सूक्ष्म भेद को आचार्य **विज्ञान-भिक्षु** की दृष्टि देख पाई। उनका कहना है[१]—समाधिपाद का ईश्वर-प्रणिधान, साधनपाद के ईश्वर-प्रणिधान से भिन्न है। प्रथम पाद में वर्णित ईश्वर-प्रणिधान ध्यान-योग-प्रधान है तथा द्वितीय पाद में वर्णित ईश्वर-प्रणिधान कर्मयोग-प्रधान है। नियमान्तर्वर्ती ईश्वर-प्रणिधान का मुख्य विषय ईश्वर तत्त्व नहीं है क्योंकि उसमें ईश्वर का चिन्तन करना अभिप्रेत नहीं। वहाँ ईश्वर को लक्ष्य करके कर्मफलत्याग की वास्तविक भावना जाग्रत् करने का अभ्यास किया जाता है। इस प्रकार का अभ्यास केवल ईश्वर को उद्देश्य करके किया जाने के कारण 'ईश्वर-प्रणिधान' शब्द से कहा गया है। यदि नियमान्तर्वर्त्ती ईश्वर-प्रणिधान प्रथम पाद के **तज्जपस्तदर्थभावनम्**—इस सूत्र द्वारा बोधित चिन्तन-प्रधान माना जाय तो चिन्तन के ध्यान रूप होने से नियमान्तर्वर्ती ईश्वर-प्रणिधान अन्तरङ्ग-साधन कहलाने लगेगा। लेकिन यह उचित नहीं है। क्योंकि **पतञ्जलि ने** नियमान्तवर्ती ईश्वर-प्रणिधान, नियम के अन्य चार प्रभेद, यम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार को बहिरङ्ग साधन कहा है। धारणा-ध्यान-समाधि ही अन्तरङ्ग साधन हैं। यम, नियम का तुरन्त अभ्यास प्रारम्भ किए व्युत्थितचित्तविशिष्ट अभ्यासी में ध्यान की शक्ति भी नहीं रहती है। यम, नियम के अग्रिम सोपान—आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार तथा धारणा के विजित होने पर एकाग्रता प्राप्त उसका चित्त ध्यान के योग्य बन पाता है। इसके पश्चात् वह प्रथम पाद में उपदिष्ट ईश्वर-प्रणिधान का अभ्यास कर पाता है। समाहितचित्तविशिष्ट उत्तम साधक भी पूर्वजन्म में की गई बहिरङ्गीय-योग-साधना के बल पर ही वर्तमान जन्म में प्रथमपादवर्णित ईश्वर-प्रणिधान करता है। इस प्रकार भिन्न-भिन्न कोटि के अधिकारियों के साधना-क्रम में अन्तर होने से दोनों ईश्वरप्रणिधान का अन्तर स्पष्ट है।

वितर्कों के दमन में पूर्ण जागरूकता—साधक सर्वदा पूर्ण मनोयोग से श्रद्धापूर्वक योगाभ्यास नहीं कर पाता है। समय-समय पर उसे योग कष्टसाध्य, तुच्छ, अनावश्यक एवं व्यावहारिक जीवन से परे की वस्तु प्रतीत होती है। तथा सामाजिक दुर्व्यवहारों से प्रतिहत हुआ उसका क्रोधी मनस् अहिंसा, सत्यादि का पालन करने से विमुख हो जाता है और उसे—मैं अपने अपकारी की हिंसा करूँगा, असत्य का आचरण करूँगा, उसके द्रव्य का अपहरण करूँगा, उसकी स्त्री के साथ व्यभिचार करूँगा—इत्यादि कलुषित वृत्तियाँ आक्रान्त करती हैं। अधःपतन के ऐसे क्षणों में अभ्यासी को जागरूक प्रहरी के समान उपर्युक्त मानस शत्रुओं का प्रतिपक्ष

---

१ **तज्जपस्तदर्थभावनमितिप्रथमपादोक्तप्रणिधानव्यावृत्यर्थं······ न त्वीश्वरतत्त्वम्**
—यो० वा० पृ० २५३।

चिन्तन के द्वारा दमन करना होता है।[१] अन्यथा अत्यल्प असावधानी से उसका सम्पूर्ण परिश्रम (योगाभ्यास) निष्फल हो जाता है। प्रतिपक्ष-चिन्तन का अर्थ है—हिंसादि में प्रबल अनिष्टों का भूयो-भूयः दर्शन करना अर्थात् उनकी दुःखोत्पादकता का ध्यान करके उस मार्ग पर अग्रसर न होना। इस प्रकार हिंसा–अहिंसा, सत्य-असत्य आदि विरोधी वृत्तियों के द्वन्द्वयुद्ध के समय साधक को प्रतिपक्ष-चिन्तन के द्वारा अपने को विपथगामी होने से बचाना पड़ता है।

वितर्कों का स्वरूप—वितर्कों के दमनार्थ साधक को सचेत किया गया, अब वितर्कों का स्वरूपज्ञान होना अत्यन्त आवश्यक है। अन्यथा अभ्यासी उपर्युक्त उपदेश के अनुसार स्वयं हिंसादि की ओर प्रवृत्त न होकर भी दूसरों को हिंसादि करने की प्रेरणा देने तथा दूसरों द्वारा किए हिंसादि कार्यों का अनुमोदन करने की त्रुटि कर सकता है।

हिंसादि वितर्कों की तीन श्रेणियाँ हैं—कृत, कारित तथा अनुमोदित। जैसे स्वकृत हिंसादि (वितर्क) गर्हित हैं, वैसे ही दूसरों को हिंसादि का आदेश देना (ऐसा करो) अथवा हिंसकों के हिंसादि कृत्यों को सुनकर प्रसन्न होना तथा उनका समर्थन करना (तुमने बिल्कुल ठीक किया, उसके साथ ऐसा ही व्यवहार होना चाहिए था इत्यादि) भी जघन्य होने से हिंसारूप है। इसी प्रकार असत्य, स्तेय आदि वितर्क तीन-तीन प्रकार के हैं।

वितर्कों की संख्या[२]—उक्त तीन प्रकार के हिंसादि वितर्क––उनके हेतु, गति एवं परिमाण के आधार पर––दो सौ तैंतालिस प्रकार के हैं। यह इस प्रकार है—कृत, कारित एवं अनुमोदित हिंसाएँ, लोभ, क्रोध एवं मोह के कारण की जाने से तीन-तीन प्रकार की हैं। इस तरह प्रकार (स्वरूप) एवं हेतु-भेद से नौ प्रकार की हिंसाएँ हुईं। कोई भी क्रिया सर्वदा समान वेग (गति) से नहीं की जाती है। ये नौ प्रकार की हिंसाएँ तीन प्रकार की गति (वेग)—मृदु, मध्य एवं अधिमात्र—भेद से सत्ताईस प्रकार की होती हैं। इन तीन प्रकार की गतियों के तीन और अवान्तर भेद––मृदु, मध्य तीव्र––होने से सत्ताईस प्रकार की हिंसा के पुनः इक्यासी भेद होते हैं। इस तरह प्रकार, हेतु एवं गति भेद से हिंसा इक्यासी प्रकार की हुई। हिंसा पुनः नियम, विकल्प एवं समुच्चय-भेद से त्रिगुण (२४३) हो जाती है। व्याख्याकारों का कहना है कि हिंसादि वितर्कों की यहाँ तक संख्या गणनीय है। वस्तुतः हिंसकों एवं हिंस्यों के अनन्त होने से हिंसादि वितर्क असंख्येय (अगणनीय) हैं। असत्य, स्तेय आदि वितर्कों में भी उपर्युक्त प्रकार की विभाग-प्रणाली संयोज्य है। 'नियम' आदि शब्दों का अर्थ स्पष्ट करते हुए आचार्य **विज्ञानभिक्षु** लिखते हैं कि हिंसक का ऐसा संकल्प कि—'मत्स्य की ही हिंसा करूँगा'—नियमप्रधान है, 'स्थावर एवं जङ्गम में से स्थावर की हिंसा करूँगा'—विकल्पप्रधान है तथा 'स्थावर एवं जङ्गम दोनों की हिंसा करूँगा'—समुच्चयप्रधान है।

वितर्कों की संख्या के सम्बन्ध में शङ्का और उसका समाधान—हिंसादि वितर्कों की उपर्युक्त संख्या के सम्बन्ध में एक शङ्का उत्पन्न होती है कि **पतञ्जलि** द्वारा निर्दिष्ट वितर्क

---

१ **वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्—यो० सू० २।३३।**

२ **वितर्का हिंसाऽऽदयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्—यो० सू० २।३४।**

के भेद-प्रतिपादक सूत्र[1] से हिंसादि वितर्कों के केवल सत्ताईस भेद प्रतीत होते हैं। अतः **व्यासदेव** एवं भाष्य के **वाचस्पति मिश्र** आदि व्याख्याकार किस आधार पर वितर्कों की संख्या दो सौ तैंतालिस बतलाते हैं ?

प्रथम एवं द्वितीय पाद के तत्सम्बन्धी सूत्रों से उक्त शङ्का का समाधान हो सकता है। यह इस प्रकार है—प्रथम पाद में उपायप्रत्यय वाले योगियों के लिए श्रद्धादि उपाय बतलाते हुए **पतञ्जलि** का वक्तव्य है—साधक जिस गति से श्रद्धादि उपायों का अनुष्ठान करता है उसी अनुपात से—विलम्ब अथवा अविलम्ब से—वह लक्ष्य प्राप्त करता है। उन्होंने तीव्रसंवेगवान् योगी के लिए समाधि आसन्नतम बतलाई है।[2] **'तीव्र'** पद से उससे पूर्व की दो गतियाँ—मृदु एवं मध्य—भी आक्षेप-लभ्य हैं। इस प्रकार **पतञ्जलि** के अनुसार क्रियागति तीन प्रकार की है। तदनन्तर **मृदुमध्याऽधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः**[3]—इस अग्रिम सूत्र द्वारा **पतञ्जलि** ने तीव्रसंवेग की अत्यन्त तीव्रता बतलाने के लिए गति के तीन और अवान्तरभेद—मृदु, मध्य एवं अधिमात्र—किए हैं। उनके मत में अधिमात्रतीव्रसंवेगवान् योगी सर्वप्रथम समाधि प्राप्त करता है। इस प्रकार **पतञ्जलि** के अनुसार क्रियागति के छः भेद हैं। सभी प्रकार की शुभ तथा अशुभ क्रियाओं में गति के उक्त भेद चरितार्थ होते हैं। अतः हिंसादि वितर्क के प्रतिपादक सूत्र में क्रियागति के केवल तीन भेद उल्लिखित होने पर भी **व्यासदेव** ने पूर्वपाद के सूत्रों से उसके तीन और अवान्तर भेदों की अनुवृत्ति करके हिंसादि के इक्यासी भेद किए हैं। तत्पश्चात् नियम, विकल्प एवं समुच्चय के आधार पर हिंसादि वितर्कों के दो सौ तैंतालिस भेद किए हैं यह सूत्रानुसारी है। क्योंकि अहिंसादि व्रतों की सार्वभौमता के लिए **पतञ्जलि** ने जो जाति, देश, काल एवं नियम-संज्ञक चार तत्त्व उपन्यस्त किए हैं,[4] उनमें से जाति तत्त्व ही नियम, विकल्प एवं समुच्चयभेद से तीन प्रकार का है। उदाहरणस्वरूप 'मत्स्य की हिंसा करूँगा'—इस प्रकार का नियम जातिपरक है। 'स्थावर एवं जङ्गम में से स्थावर की हिंसा करूँगा—इस प्रकार की विकल्प-बुद्धि भी जातिपरक है तथा 'दोनों प्रकार के प्राणियों की हिंसा करूँगा'—इस प्रकार की समुच्चय-बुद्धि भी जातिपरक है। इस प्रकार **पतञ्जलि**-प्रोक्त जाति तत्त्व को ध्यान में रखकर **व्यासदेव** ने जाति के नियमादि तीन भेद किए हैं। एतावता हिंसादि वितर्कों की दो सौ तैंतालिस संख्या सूत्रकार द्वारा मान्य है।

इस प्रकार वितर्कों के स्वरूप की विस्तृत जानकारी रखकर जागरूक अभ्यासी उनसे सर्वदा दूर रहता है; आवश्यक और अत्यन्त तत्परता से यम-नियम में सिद्धि प्राप्त करके आगे के आसनादि सोपान जीतने के लिए प्रयत्नशील रहता है।

आसन—यम-नियम का पालन चलते-फिरते, उठते-बैठते प्रत्येक क्षण किया जा सकता है। उन्हें साधने से पूर्व अभ्यासी के लिए आसन सोपान विजित रहना आवश्यक नहीं है।

---

[1] यो० सू० २।३४।

[2] तीव्रसंवेगानामासन्नः—यो० सू० १।२१।

[3] यो० सू० १।२२।

[4] जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्—यो० सू० २।३१।

लेकिन प्राणायाम आदि का अभ्यास आसन लगाकर किया जाने से अभ्यासी को पहले आसन-जयी होना आवश्यक है। इसलिए आसन का स्थान—यम, नियम के पश्चात् और प्राणायाम से पूर्व—तृतीय है। जिस अवस्था में शरीर स्थिरतापूर्वक अपेक्षित समय तक सुख से रह सके, उसे आसन कहते हैं।[१]

शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता, हठयोगसंहिता, हठयोग-प्रदीपिका तथा योग-उपनिषदों में आसन का वर्णन उपलब्ध है। आसन की संख्या अगणनीय है। क्योंकि जितने प्रकार के जीव हैं, उनके बैठने की जितनी रीतियाँ हैं वे सभी आसन हैं।[२] इसलिए तत्-तत् ग्रन्थों में आसन की व्याख्या भी न्यूनाधिकरूप से प्राप्त है। योगसूत्र के व्याख्याग्रन्थों में एकमात्र योगसिद्धान्तचन्द्रिका में आसन का विशेष विवेचन उपलब्ध होता है। अन्य व्याख्याकारों ने दो-चार मुख्य आसन ही बतलाए हैं। **नारायणतीर्थ** के अनुसार आसनों का स्वरूप इस प्रकार है :—

पद्मासन—दोनों जँघाओं के ऊपर व्युत्क्रम से दोनों पैर रखकर दाएँ हाथ से बाएँ पैर का अँगूठा तथा बाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़ने से पद्मासन सिद्ध होता है। यह आसन सभी लोगों द्वारा मान्य है।

अथवा दोनों चरणों को उत्तान करके जँघा पर यत्नपूर्वक दृढ़ता से रक्खे। इसी प्रकार दोनों हाथों को सीधा करके उसके मध्य में रखे। नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि और दांत के मूल में जिह्वा स्थित करे। वक्ष अर्थात् हृदय पर ठोड़ी स्थापित करे तदनन्तर प्राण-वायु को खींचकर अर्थात् श्वास लेकर प्राण को शनैः शनैः धारण करे। इसी को पद्मासन कहते हैं।

सिद्धासन—गुदा और जननेन्द्रिय के मध्यभाग में स्थित सीवनी पर वाम पाँव की एड़ी (पार्ष्णि) लगाए। दूसरे दक्षिण पाद को जननेन्द्रिय के ऊपर दृढ़ता से रक्खे। चिबुक (ठोड़ी) को हृदय के समीप भली प्रकार स्थिर करके अर्थात् हनु और हृदय में चार अँगुल का अन्तर रखकर इन्द्रियों की विषयोन्मुखता को रोकता हुआ स्थाणुवत् निश्चल योगी अपनी निश्चल इन्द्रिय से भ्रुकुटी का मध्यभाग देखता रहे। इसी को सिद्धासन कहते हैं। यह मोक्ष का कपाट (आवरण, अवरोध) खोलकर साधक को मोक्ष के समीप ले जाता है। इसलिए योगिजन इस आकृतिविशेष (अङ्गविन्यास) को सिद्धासन कहते हैं।

प्रकारान्तर से सिद्धासन का स्वरूप बतलाते हुए आचार्य **नारायणतीर्थ** लिखते हैं—बाएँ पैर के ऊपर अण्ड के नीचे वाली दक्षिण सूक्ष्म सीवनी रखे। उस सीवनी को दक्षिण पैर के उत्तर-गुल्फ से दबाए। जंघा और उसके बीच के हिस्से को अच्छी प्रकार छेदरहित करते हुए दृढ़ता से बैठे। अपनी ग्रीवा, सिर, स्कन्ध, पीठ और उदर सीधा रखे अर्थात् कूबड़ निकालकर न बैठे। उभय नेत्रों से दक्षिण गुल्फ देखता रहे अर्थात् उसमें अपनी दृष्टि केन्द्रित करे। इसे सिद्धासन कहते हैं। इस आसन से शीघ्र सिद्धियाँ

---

१ **स्थिरसुखमासनम्—यो० सू० २।४६।**

२ **यावत्यो जीवजातयस्तावन्त्येवासनानि—यो० वा० पृ० २६७।**

प्राप्त होती हैं। श्रुतिस्मृतियों में सिद्धासन को **योगासन** कहा गया है, क्योंकि इससे अल्प-प्रयास से योग सिद्ध होता है।

भद्रासन—वृषणों के नीचे सीवनी के दोनों पार्श्वभाग में गुल्फ (पादग्रन्थी) रक्खे जिससे योगी वाम-गुल्फ को सीवनी के वामपार्श्व में और दक्षिण गुल्फ को दक्षिणपार्श्व में स्थित कर सके। सीवनी के पार्श्व भागों में गए पादों को भुजाओं से दृढ़तापूर्वक पकड़कर स्थिर (निश्चल) रहे। ऐसा करने पर भद्रासन सिद्ध होता है। इससे शरीर-वर्ती समस्त व्याधियाँ (रोग) नष्ट हो जाती हैं।

वीरासन—एक चरण को वाम-जँघा पर और दूसरे चरण को दक्षिण जँघा पर रखने से वीरासन सिद्ध होता है।

स्वस्तिकासन—जानु (घुटना) और जँघाओं के बीच चरणतल को (पैरों के दोनों तलुओं को) अच्छी प्रकार लगाकर सावधानीपूर्वक बैठने से स्वस्तिकासन सिद्ध होता है।

प्रकारान्तर से स्वस्तिकासन का स्वरूप बतलाते हुए आचार्य **नारायणतीर्थ** लिखते हैं —सीवनी के बगल (पार्श्व) में पैरों के गुल्फों को स्थित कर बाएँ पार्श्व पर दक्षिण गुल्फ रखे और दक्षिण पार्श्व पर उत्तर गुल्फ रखे। इसे स्वस्तिकासन कहते हैं। यह समस्त पापों का नाशक होता है।

सिंहासन—वृषणों (अण्डकोष) से नीचे सीवनी नाड़ी के दोनों पार्श्वभागों पर गुल्फ लगाए अर्थात् दक्षिण पार्श्व पर वाम गुल्फ और वाम पार्श्व पर दक्षिण गुल्फ लगाए। जानुओं के ऊपर दोनों हाथों के तलों को भली प्रकार लगाए। हाथों की अँगुलियों को भली प्रकार विस्तृत कर (फैलाकर) चंचल जिह्वा वाले मुख को खोलकर स्थिरचित्तवान् साधक अपनी नासिका का अग्र भाग देखे। इसे सिंहासन कहते हैं। यह योगिवृन्द में विशेषकर पूज्य है।

दण्डासन—अच्छी प्रकार मिलाकर और सम्यक् रीति से फैलाए हुए पादों को पृथ्वी पर दृढ़तापूर्वक रखे और अपने शरीर को आधा करके अर्थात् मोड़कर बैठे। इसे दण्डासन कहते हैं।

सोपाश्रयासन—दोनों पैर मोड़कर ऊपर-नीचे के दोनों तरफ से लपेटे हुए योगपट्ट पर मुट्ठी बाँधकर अपने हाथ को रखे। इसे सोपाश्रयासन कहते हैं। यह सभी विद्वानों को मान्य है।

पर्यङ्कासन—घुटनों तक दोनों हाथ फैलाकर अर्थात् उन्हें बिल्कुल सीधा करके और जमीन पर पीठ लगाकर शयन करने को पर्यङ्कासन कहते हैं।

मयूरासन—साधक भूमि पर दोनों हाथों के पंजे दृढ़ता से टेककर नाभिस्थान के दोनों पार्श्व में दोनों हाथों की कोहनियाँ स्थापित करे। तदनन्तर पैरों को पीछे और सिर को आगे ऊपर की ओर बढ़ाकर शरीर को दण्ड के समान खाली स्थान पर सन्तुलित करे। इसे मयूरासन कहते हैं। यह समस्त पापों का नाशक है। इससे शरीरान्तर्वती सभी रोग एवं विष नष्ट हो जाते हैं।

कुक्कुटासन—साधक पद्मासन लगाकर अर्थात् जँघाओं के ऊपर दोनों चरण स्थापित करके जानु (घुटना) और जँघाओं के मध्य भाग से दोनों हाथ कोहनियों तक बाहर निकाले। तदनन्तर वे दोनों हाथ भूमि पर टिकाकर उनके माध्यम से आकाश में स्थित रहे। इसे कुक्कुटासन कहते हैं। इसमें मुर्गे के समान शरीरावयवों की आकृति बनती है।

उत्तानकुक्कुटासन—कुक्कुटासन के बन्धन में स्थित होकर अर्थात् कुक्कुटासन लगाकर दोनों भुजाओं से कन्धों को भली-प्रकार पकड़कर साधक कच्छप के समान सीधा हो जाए। इसे उत्तानकुक्कुटासन या उत्तानकूर्मासन कहते हैं।

पश्चिमोत्तानासन—जिनका रूप दण्ड के समान है और जिनके गुल्फ मिले हुए हैं ऐसे दोनों चरण भूमि पर फैलाकर हाथों से पैरों का अग्रभाग इस प्रकार ग्रहण करे (पकड़े) कि जानुओं का अधोभाग भूमि से ऊपर न उठने पाए। तदनन्तर जानुओं के ऊपर ललाट रखकर साधक स्थिर रहे। इसे विद्वानों ने पश्चिमोत्तानासन कहा है।

मत्स्येन्द्रपीठासन—वाम जँघा के मूल में दक्षिण पाद रखे। जानु से बाहर वाम पाद को हाथ से लपेटकर पकड़े और परिवर्तित अंग होकर अर्थात् वाम भाग से पीठ की तरफ मुख करके जिस आकृति से स्थिर होना पड़ता है उसे मत्स्येन्द्रपीठासन कहते हैं।

मत्स्येन्द्रपीठासन से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह प्रचण्ड रोगसमूह के नाश के लिए शस्त्र के समान है। इसके अभ्यास से (मूलाधारचक्र में प्रसुप्त) कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् होती है और तालु के ऊपर के भाग पर स्थित क्षरणशील चन्द्र स्थिर होता है। हठयोग-सम्प्रदाय के प्रसिद्ध आचार्य **मत्येन्द्रनाथ** इस आसन के प्रवर्तक हैं। अतः उक्त प्रकार का यह देह-विन्यास मत्स्येन्द्रपीठासन नाम से प्रसिद्ध है।

चक्रासन—शवासन लगाकर अर्थात् शवासन के रूप में सीधे लेटकर दोनों पैरों को मस्तक की ओर ले जाए। विपरीत रूप से अर्थात् पैरों को सीधा करके पुनः मस्तक की ओर ले जाए। इस प्रकार शीघ्रतापूर्वक करने से चक्रासन सिद्ध होता है। यह चक्रासन गुल्म, प्लीहा और वातरोग आदि का नाशक होता है।

गोमुखासन––कटि के वामभाग में दाहिने पैर का दाहिना गुल्फ (एड़ी) लगाकर गोमुख के समान आकार बनाया जाता है। इसे गोमुखासन कहते हैं।

कूर्मासन––दोनों गुल्फों से गुदा को विपरीत क्रम से अर्थात् पैर के दक्षिण गुल्फ से गुदा के वाम भाग को और वाम गुल्फ से गुदा के दक्षिण भाग को दबाकर बैठना कूर्मासन है।

धनुरासन––दोनों पैरों के अँगूठे हाथों से पकड़कर कानपर्यन्त धनुष के समान आकर्षण करे अर्थात् खींचे। इसे धनुरासन कहते हैं। स्पष्ट शब्दों में यह इस प्रकार है–– सर्वप्रथम दोनों टांगों को सामने सीधा फैलाकर बैठे। तदनन्तर बाएँ-हाथ से दक्षिण (दाएँ)–पैर का अंगूठा दृढ़ता से पकड़े। अब वामपर्यन्त को दाएँ घुटने पर रखकर दक्षिण हाथ से बाएँ पैर का अँगूठा पकड़कर दक्षिण कानपर्यन्त खींचे। इस प्रकार धनुष पर बाण रखकर खींचने के समान शरीर की आकृति बन जाती है, जिसे धनुरासन कहते हैं।

मृगस्वस्तिकासन––आसन पर स्थित योगी स्थिति-योग्य भूतल पर अपने दोनों पैरों को रखकर दक्षिण को वाम भाग में और वाम को दक्षिण भाग में करके मृगशीर्षस्थ श्रृङ्ग की भाँति दोनों हाथों को अन्योन्याभिमुख करे। योग की सिद्धि का हेतुभूत यही मृगस्वस्तिकासन कहा जाता है।

अर्धचन्द्रासन––बाएँ पैर के तलवे और दाहिने पैर के घुटने के बल पर स्थित (खड़े) होकर साधक दोनों हाथों को जोड़े। इसे अर्द्धचन्द्रासन कहते हैं।

अञ्जलिकासन––दोनों पैरों के घुटनों के बल पर स्थिर होकर हृदय के समीप हाथों को लाकर जोड़े। यही योगी द्वारा अञ्जलिकासन समझा जाता है।

पीठासन—आसन पर स्थिर होकर दोनों पैरों को समानरूप से पृथ्वी पर रखे और दोनों घुटनों पर हाथ की हथेलियाँ रखे। इसे पीठासन कहते हैं।

वज्रासन—सव्यगुल्फ से गुदा को पीड़ित करे। दाहिने गुल्फ से सन्धि को दबाएँ। बाई हथेली पर दूसरा हाथ रखे और अग्नि की शिखा का ध्यान करे। इसे वज्रासन कहते हैं। विद्वान् लोग वज्रासन को गुप्तासन भी कहते हैं।

मुक्तासन—जननेन्द्रिय के ऊपर के भाग में वामगुल्फ को रखकर और सव्य (वाम) पाद के ऊपर दक्षिण गुल्फ को रखकर बैठे। इसे मुक्तासन कहते हैं।

ये दोनों वज्रासन और मुक्तासन सिद्धासन के ही अवान्तर-भेद कहे जाते हैं।

चन्द्रार्द्धासन—पद्मासन के समान दोनों पैरों को मोड़कर पैर के तलवों को एक दूसरे पर अच्छी प्रकार रखे। इसी को चन्द्रार्द्धासन कहते हैं। यह योग का उत्तम साधन है।

प्रसारितासन—पद्मासन के अनुसार दोनों पैरों को करके मुख उनकी ओर झुका दे और पीछे स्थित तकिये पर दोनों हाथों को प्रसारित करे। इस प्रकार का प्रसारितासन योग प्रदान करने वाला है।

शवासन—भूमि पर शव के समान सीधे लेटने को शवासन कहते हैं। यह शवासन परिश्रम हरता है और चित्त को स्थिर रखने में सहायक होता है।

प्रकारान्तर से शवासन इस प्रकार कहा जाता है—साधक सर्वप्रथम पीठ के बल सीधा लेटकर शरीर को श्वास से पूर्णतया भरकर उसे कड़ा बना ले। जिससे दण्ड के समान शरीर इस भाँति कठोर हो जाए कि सिर को अथवा पैर को पकड़कर खड़ा करने पर भी वह कहीं से भी मुड़े नहीं। इसे शवासन कहते हैं।

कपालासन––सर्वप्रथम भूमि पर मस्तक लगाए। तदनन्तर हाथों की दोनों कोहनियाँ भूमि पर लगाए। दोनों पैरों को दण्ड के समान आकाश में स्थित करे। इसे कपालासन कहते हैं।

गरुडासन—गरुड के समान शरीर की स्थिति (आकृति) होना गरुडासन है। हठयोग के अन्य ग्रन्थों में गरुडासन का स्वरूप इस प्रकार वर्णित है—सर्वप्रथम सीधे खड़े होकर वाम पाद को सीधा रखते हुए दक्षिण पैर को लपेटे। तदनन्तर दोनों भुजाओं को परस्पर लपेट कर दोनों हाथों की अँगुलियाँ परस्पर मिलाए अथवा बाँधे। एक पैर

पर खड़े रहकर मणिबन्धों (कलाइयों) को नासाग्र पर रखकर गरुड की चञ्चु के समान आकार बनाकर यथाशक्ति खड़ा रहे। यही गरुडासन कहलाता है।

अर्द्धासन—एक पैर को दूसरे पैर के उरु पर रखकर बैठे। इसी को अर्द्धासन कहते हैं। यह योग-प्राप्ति का उत्तम साधन है।

कमलासन—(बैठकर फैलाई हुई दोनों टाँगों में से) दक्षिण टाँग मोड़कर उसी पैर की एड़ी बाईं जँघा के मूल पर दृढ़ता से जमाए। फिर बाईं टाँग को मोड़कर बाएँ पैर के दाएँ घुटने के ऊपर स्थापित करे। इसे कमलासन कहते हैं। यह अत्युत्तम है। इसका पद्मासन से यही भेद है कि इसमें हाथ से पैरों के अँगूठे नहीं पकड़ने पड़ते।

क्रौञ्चासन—जिसमें क्रौञ्च-पक्षी के समान शरीर की आकृति बनाई जाती है, उसे क्रौञ्चासन कहते हैं।

क्रौञ्चासन साधने का प्रकार यह है—सीधे खड़े होकर दोनों हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से स्थापित करे। दोनों घुटने दोनों कोहनियों पर इस प्रकार जमाए कि शरीर हाथों पर तुल जाए। तदनन्तर दोनों पैरों के पंजे धीरे-धीरे मणिबन्ध (कलाई) पर लाकर दृष्टि को आकाश में स्थिर करे। ऐसा करने से क्रौञ्चासन सिद्ध होता है।

योगासन—दाहिने घुटने पर बाएँ पैर के सव्य (बाँया) गुल्म को और बाएँ घुटने पर दाहिने पैर के दाएँ घुटने को लगाकर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करे। अथवा विपरीत रूप से योगासन—(पद्मासन) लगाकर पहिले सीधे बैठ जाए। तदनन्तर दोनों हथेलियों से दोनों पाद-तलों को इस भाँति ढके कि मणिबन्ध आगे की ओर हो जाए और हाथ की अँगुलियाँ उदर की ओर हो जाए। तदनन्तर दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर स्थिर करने से उत्तम योग सिद्ध होता है। यह योगासन सभी योगियों द्वारा सेवनीय है।

योन्यासन—पैर की एड़ी से गुह्य = गुप्त स्थान को अच्छी प्रकार दबाए। सीवनी पर एक पैर रखे। एकाग्रचित्त होकर शरीर को सीधा रखे और घुटनों पर रखे हुए हाथ के अग्रभाग पर दृष्टि स्थिर करे। ऐसा करने से योन्यासन सिद्ध होता है। योनिमुद्रा का यह आसन सिद्धासन का ही अवान्तर भेद है।

समसंस्थानासन—दोनों पैर के तलवों से उरु और जंघा के बीच के हिस्से को दबाने से समसंस्थानासन सिद्ध होता है।

आसनों में श्रेष्ठत्व प्रतिपादन—आचार्य **नारायणतीर्थ** का कहना है—ऊपर कहे सभी आसन शरीर की स्वस्थता एवं चित्त की एकाग्रता के लिए आवश्यक हैं। लेकिन इनमें से कुछ आसन योग के सिद्धयर्थ विशेषत: उपयोगी हैं; जैसे—सिद्ध, पद्म, भद्र, स्वस्तिक तथा सिंहासन। अमृतबिन्दूपनिषद् में सिद्ध, पद्म, स्वस्तिक तथा भद्रासन को समस्त आसनों में श्रेष्ठ कहा गया है—

सिद्धं पद्मं स्वस्तिकं वा भद्रासनमथापि वा।
बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखः स्थितः ॥

हठयोगप्रदीपिका में स्वस्तिकासन को छोड़कर और सिंहासन को लेकर सिद्ध आदि चार आसन श्रेष्ठ बतलाए गए हैं।[१] गोरक्षसंहिता में सिद्धासन और पद्मासन को सबसे अधिक उपयोगी माना गया है।[२]

प्राणायाम—शील एवं तपस्या के द्योतक यम-नियम से इन्द्रिय तथा आसन द्वारा शरीर के नियन्त्रित होने पर साधक प्राणस्थैर्य के लिए प्राणायाम का अभ्यास करता है। प्राणायाम द्वारा प्राण के नियन्त्रण से मनस् को नियन्त्रित रखा जा सकता है। क्योंकि प्राण एवं मनस् का घनिष्ट सम्बन्ध है। अतः चित्त की एकाग्रता के लिए प्राणायाम का अभ्यास आवश्यक है।

प्राणायाम का अर्थ—जन्म लेते ही प्राणी की श्वास-प्रश्वास रूप क्रिया प्रारम्भ हो जाती है। यह श्वास-प्रश्वास जीवन (प्राण) शब्द से अभिहित है। स्वभावतः प्रवहणशील इस क्रिया का अभाव मरण कहलाता है। प्राणायाम का अभ्यासी श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक वहनशीलता पर नियन्त्रण रखता है। यह नियन्त्रण गत्यभाव सा है; किन्तु मरण रूप नहीं। यह नियन्त्रण प्रयत्न-सापेक्ष है, तथा इच्छानुसार किया जाता है। यह अभ्यासी को दीर्घजीवी बनाता है। इस प्रकार प्राणायाम का सामान्य अर्थ हुआ—श्वास-प्रश्वास पर नियन्त्रण रखना।[३] बाहरी वायु को नासिका-पुटों से ग्रहण करना श्वास है। कोष्ठस्थ वायु को नासिका-पुटों से बाहर निकालना प्रश्वास है। प्राणायाम में वायु की स्वाभाविक गति का विच्छेद किया जाता है।

प्राणायाम के भेद: प्रथम प्रकार—**पतञ्जलि** के अनुसार प्राणायाम तीन प्रकार का है[४]—रेचक, पूरक तथा कुम्भक। **पतञ्जलि** प्रोक्त चतुर्थ प्राणायाम तृतीय कुम्भक प्राणायाम का ही प्रकार-भेद है।[५]

रेचक-प्राणायाम—रेचक प्राणायाम में अत्यन्त मन्दगति से प्राणवायु को हृदय से बाहर निकाल कर श्वास-प्रश्वास की गति को निरुद्ध किया जाता है। **नारायणतीर्थ** ने स्कन्दपुराण के आधार पर रेचक प्राणायाम का स्वरूप स्पष्ट किया है। स्कन्दपुराण में लिखा है[६]—'नासिका के एक सम्पुट को अङ्गुलि से दबाकर दूसरे सम्पुट से उदरस्थ वायु

---

[१] **चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च।**
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम्।
सिद्धं पद्मं तथा भद्रं सिंहं चेति चतुष्टयम्।–ह० यो० प्र० प्रथम उपदेश–३३-३४।

[२] **आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतदुदाहृतम्।**
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं पद्मासनम्।—यो० सि० चं० पृ० ८७।

[३] **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः—यो० सू० २।४९।**

[४] **बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः—यो० सू० २।५०।**

[५] (क) **बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः—यो० सू० २।५१।**
(ख) **तृतीयस्यैवावान्तरभेदः—यो० सि० चं० पृ० ९०।**

[६] **नासासंपुटमङ्गुल्या पीडयित्वा परेण तु।**
उदराद्रेचयेद्वायुं रेचनाद्रेचकः स्मृतः॥—स्कन्दपु०, यो० सि० चं० पृ० ८९।

का रेचन करे अर्थात् वायु को बाहर निकाले। एतावता प्राणवायु को बाहर निकालकर उसे रोकना रेचक-प्राणायाम है।

पूरक-प्राणायाम—पूरक-प्राणायाम में नासिका-पुट से श्वास को भीतर की ओर खींचकर रोका जाता है। पूरक का लक्षण है—नासिका-पुट से बहिःस्थित वायु को भीतर की ओर खींचकर उसी नासिका-पुट से शनैः-शनैः समस्त नाड़ियों में व्याप्त करे। यही पूरक नाम का महानिरोध है।[१]

कुम्भक-प्राणायाम—शरीर को निश्चल रखते हुए श्वास-प्रश्वास-रहित प्राण की स्थिति कुम्भक-प्राणायाम है। अर्थात् प्राण को जहाँ का तहाँ एकदम रोकना कुम्भक प्राणायाम है। कुम्भक प्राणायाम दो प्रकार का है[२]—सहित-कुम्भक तथा केवल-कुम्भक।

सहित-कुम्भक प्राणायाम के भेद—नारायणतीर्थ की दृष्टि में सहित कुम्भक के आठ अवान्तर भेद हैं[३]—सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा मुख्यसहित।

सूर्यभेदन—समतल प्रदेश में बिछे मृगचर्म आदि पर बैठकर सर्वप्रथम साधक द्वारा स्वस्तिकासन आदि में से कोई आसन लगाया जाता है। तदनन्तर पूरी शक्ति लगाकर दक्षिण नाड़ी पिंगला (दाहिने नासिका-पुट) से शरीर के बाहर स्थित वायु को शनैःशनैः खींचा जाता है। अर्थात् पिंगला नाड़ी से पूरक प्राणायाम किया जाता है। जब नासाग्र से लेकर सिर-प्रदेशपर्यन्त प्राणवायु व्याप्त हो जाए, तब कुम्भक-प्राणायाम किया जाता है। यह कुम्भक-प्राणायाम तब तक किया जाता है, जब तक नाखूनों के किनारे और बालों से पसीना निकलना प्रारम्भ न हो जाए। अन्त में दाएँ नासिका-पुट को अंगूठे से दबाकर चन्द्र नाड़ी (वाम नासिका पुट) के द्वारा पूरित वायु का शनैः-शनैः रेचन (विसर्जन) किया जाता है।[४]

सूर्यभेदन प्राणायाम मस्तिष्क की शुद्धि करता है। अस्सी प्रकार के वात-दोषों को दूर करता है तथा उदर-सम्बन्धी कृमि-दोषों को नष्ट करता है।[५]

उज्जायी—उज्जायी कुम्भक में मुख को भली-भाँति मुद्रित (बन्द) करके इडा और पिंगला-संज्ञक उभय दाएँ-बाएँ नासिका-पुटों से प्राणवायु को शनैः शनैः खींचा जाता है अर्थात्

---

१ बाह्ये स्थितं नासपुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समन्तात्।
नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद् यः स पूरको नाम महानिरोधः॥—यो० सि० चं० पृ० ८९।

२ कुम्भकस्तु द्विधः—सहितः केवलश्च—यो० सि० चं० पृ० ९०।

३ सहितस्य च सूर्यभेदनाद्यवान्तरभेदाः—यो० सि० चं० पृ० ९१।

४ आसने सुखदे योगी बद्धवज्रासनस्ततः।
दक्षनासा समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः॥
आकेशाग्रं नखाग्रं च शिरोऽग्राऽवधिकं ततः।
शनैः शनैः सव्यनासा रेचयेत् पवनं सुधीः॥—यो० सि० चं० पृ० ९२।

५ कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत्।
पुनः पुनरिदं कुर्यात् सूर्यभेदनमुत्तमम्॥—यो० सि० चं० पृ० ९२।

पूरक-प्राणायाम किया जाता है। फलस्वरूप प्राणवायु कण्ठ से लेकर हृदयपर्यन्त व्याप्त हो जाता है। तदनन्तर यथाशक्ति कुम्भक-प्राणायाम किया जाता है। अन्त में वाम नाड़ी से प्राणवायु का रेचन किया जाता है।[1] उज्जायी कुम्भक के लिए जालन्धर आदि बन्ध की आवश्यकता नहीं रहती है। यह किसी भी आकृति में बैठकर या चलते-फिरते अभ्यसनीय है।[2]

उज्जायी कुम्भक कण्ठ-सम्बन्धी कफ-दोषों तथा उदर-सम्बन्धी जलोदरादि-दोषों को नष्ट करता है एवं जठराग्नि को प्रदीप्त रखता है।[3]

सीत्कारी—सीत्कारी कुम्भक में कौए की चोंच के समान जिह्वा बनाकर दोनों ओष्ठों के मध्यभाग से प्राण-वायु को बाहर निकाला जाता है। तदनन्तर नली के आकार में बनी जिह्वा द्वारा सीत्कार (सी-सी) सा शब्द करते हुए प्राणवायु का पूरण किया जाता है। तदनन्तर कुम्भक किए बिना दोनों नासिका-पुटों से उसका रेचन किया जाता है। प्राणवायु का उक्त आवागमन नासिका द्वारा ही किया जाता है।[4]

सीत्कारी कुम्भक के अभ्यास से कामदेव सदृश लावण्य का आविर्भाव होता है। इसका अभ्यासी स्त्रीसमूह से पूज्य तथा संसार का उत्पत्ति-संहार करने में समर्थ होता है। सीत्कारी के छः मासपर्यन्त अभ्यास से देह-सम्बन्धी समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं।[5]

शीतली—शीतली कुम्भक में—सीत्कारी कुम्भक में कथित पद्धति से—वायु का उदरपर्यन्त आपूरण करके कुम्भक किया जाता है। बाधा प्रतीत होने पर उभय नासिका-पुटों से वायु का रेचन (विसर्जन) किया जाता है।[6] सीत्कारी और शीतली कुम्भक में अन्तर यह है कि—सीत्कारी में पूरित वायु का स्तम्भन नहीं किया जाता है; शीतली में पूरक प्राणायाम के पश्चात् कुम्भक प्राणायाम किया जाता है।

शीतली कुम्भक उदर, वात तथा पित्त-सम्बन्धी व्याधियों को नष्ट करता है। सर्पदंश के प्रभाव को दूर करता है।[7]

---

[1] मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं पुनः।
अन्तर्लगति हृत्कण्ठाद्धृदयावधि सस्वनः॥
पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिडया ततः॥—यो० सि० चं० पृ० ९२।

[2] गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं च कुम्भकम्—यो० सि० चं० पृ० ९२।

[3] श्लेष्मदोषहरं कण्ठे जाठरानलवर्द्धनम्।
उदरादिप्रदोषाणां विलापनमनुत्तमम्—यो० सि० चं० पृ० ९२।

[4] सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विसर्जयेत्—यो० सि० चं० पृ० ९२।

[5] एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः।
× × ×
अब्दार्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः—यो० सि० चं० पृ० ९२।

[6] जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भकादनु।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः॥—यो० सि० चं० पृ० ९२।

[7] गुल्मप्लीहोदरं वापि वातपित्तं क्षुधा तृषा।
विषाणि शीतली नाम कुम्भको विनिहन्ति च॥—यो० सि० चं० पृ० ९२।

भस्त्रिका—भस्त्रिका कुम्भक कमलासन लगाकर किया जाता है। इसमें उदर एवं ग्रीवा सीधी रखकर मुख-विवर दृढ़ता से मुद्रित किया जाता है। सर्वप्रथम हृदय एवं कण्ठप्रदेश में स्थित वायु का रेचन किया जाता है। तदनन्तर मस्तक एवं हृदयपर्यन्त वायु का पूरण किया जाता है। उक्त रेचक एवं पूरक प्राणायाम लोहकार की धौंकनी की भाँति अविरल गति से किया जाता है। यही भस्त्रिका कुम्भक है।[१]

आचार्य **नारायणतीर्थ** ने भस्त्रिका कुम्भक का द्वितीय प्रकार भी बतलाया है :—जब तक शरीर में थकान का अनुभव न हो तब तक सूर्यनाड़ी द्वारा वायु का आपूरण किया जाता है। तदनन्तर उदर में आपूरित वायु को (वाम-नासिका-विवर को अङ्गुष्ठ, अनामिका तथा कनिष्ठा से दबाकर) कुम्भक प्राणायाम के द्वारा रोका जाता है। तत्पश्चात् स्तम्भित वायु का विधिवत् रेचन किया जाता है। उक्त प्रक्रिया का कई बार अभ्यास करने से भस्त्रिका कुम्भक सिद्ध होता है।[२]

उज्जायी कुम्भक प्रायः कफ-विकार, शीतली एवं सीत्कारी कुम्भक प्रायः पित्त-विकार दूर करता है। लेकिन भस्त्रिका-कुम्भक धातुत्रय-वात-पित्त-कफ-जनित रोग हरता है। मूलाधार-चक्र में प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् करना भस्त्रिका-कुम्भक का मुख्य प्रयोजन है।[३]

भ्रामरी—भ्रामरी कुम्भक में सर्वप्रथम उभय नासिका-पुटों से भ्रमर की तरह ध्वनि करते हुए दीर्घ स्वर से पूरक प्राणायाम किया जाता है। तदनन्तर कुम्भक-प्राणायाम के पश्चात् भ्रमरी की मन्द आवाज के समान ध्वनि करते हुए कण्ठ से प्राणवायु का रेचन किया जाता है।[४]

भ्रामरी कुम्भक से योगीन्द्रों के चित्त में अपूर्व आनन्दोत्पत्ति होती है। अन्य किसी भी उत्तम साधन से जनित आनन्द भ्रामरी कुम्भक से जायमान आनन्द के समकक्ष नहीं है।[५]

मूर्च्छा—मूर्च्छा कुम्भक मनस् को मूर्छित बनाने की विशिष्ट-क्रिया है। मूर्च्छा-कुम्भक में नासिका-पुटों से वायु का पूरण कर जालन्धर-बन्ध लगाना पड़ता है। पश्चात् दृष्टि को भ्रूमध्य में केन्द्रित करके यथाशक्ति कुम्भक प्राणायाम किया जाता है। अन्त में

---

१ आसनं तु ततो बद्ध्वा सम्यक् कमलसंज्ञकम्।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते॥—यो० सि० चं० पृ० ९३।

२ यथोदरं भवेत् पूर्णं पवनेन तथा लघु।
धारयेन्नासिकां मध्ये तर्जनीभ्यां विना दृढम्॥
कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेदिडया ततः॥—यो० सि० चं० पृ० ९३।

३ वातपित्तश्लेष्महरं × × × कुण्डलीबोधनं कुर्यात्—यो० सि० चं० पृ० ९३।

४ वेगोद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम्—यो० सि० चं० पृ० ९३।

५ योगीन्द्राणां नित्यमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला—यो० सि० चं० पृ० ९३।

मनस् के मूर्छित सदृश होने पर स्तम्भित वायु का रेचन किया जाता है।[१] मूर्च्छा कुम्भक में मनस् की लयावस्था रहती है। अर्थात् विक्षिप्तता दूर होकर मनस् एकाग्र रहता है।

मुख्य-सहित—रोगसमूह के नाशक उपर्युक्त सात प्रकार के कुम्भकों के पश्चात् मुख्य-सहित-कुम्भक का अभ्यास किया जाता है।[२]

इस प्रकार सहित-कुम्भक-प्राणायाम आठ प्रकार का है।

केवल-कुम्भक प्राणायाम—जिसमें बाह्यवृत्ति रेचक तथा आभ्यन्तरवृत्ति पूरक प्राणायाम की अपेक्षा न रखते हुए सुखपूर्वक वायु धारण किया जाता है उसे केवल-कुम्भक प्राणायाम कहते हैं।[३] सहित कुम्भक की भाँति प्राणवायु की देश, काल तथा संख्या द्वारा परीक्षित दीर्घसूक्ष्मता इसमें नहीं रहती है। इसलिए सहित-कुम्भक से केवल कुम्भक प्राणायाम पृथक् कहा गया है।[४] पूर्वपक्षी शङ्का करता है कि—कुम्भक का नित्य अभ्यास करने का विधान होने से संख्या आदि की परिच्छिन्नता स्वतः दूर हो सकती है। अतः स्वतःसिद्ध चतुर्थ केवल-कुम्भक प्राणायाम पृथक् क्यों कहा गया ? इस शङ्का का समाधान करते हुए **नारायणतीर्थ** लिखते हैं—अधिकारी-भेद से कुम्भक प्राणायाम का द्विविध वर्गीकरण किया गया है। कालादि से अनवच्छिन्न केवल-कुम्भक प्राणायाम मुख्य अधिकारियों द्वारा अभ्यसनीय है।[५] इसीलिए श्रुतियों में कहा गया है - सहित-कुम्भक का अभ्यास तब तक किया जाता है, जब तक केवल-कुम्भक सिद्ध न हो जाए।[६] एतावता कुम्भकत्व की दृष्टि से दोनों में समानता रहने पर भी देश, कालादि अनपेक्ष केवल-कुम्भक देश, कालादि सापेक्ष सहित-कुम्भक से विलक्षण है।[७] सहित-कुम्भक के पश्चात् केवल-कुम्भक सिद्ध होने से प्रथम द्वितीय का कारण है। क्योंकि केवल-कुम्भक नाड़ीगत समस्त दोषों के दूर होने पर हो सकता है और नाड़ीगत दोष का भंजक है - सहित-कुम्भक प्राणायाम।

वाक्सिद्धि, गतिसिद्धि, दृष्टिसिद्धि, श्रवणसिद्धि, परदेह-प्रवेश-सिद्धि, सुवर्णनिर्माण-सिद्धि आदि अलौकिक शक्तियाँ केवल-कुम्भक से प्राप्त होती हैं।[८]

---

१ पूरकान्ते गाढतरं बन्धो जालन्धरः शनैः।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्योऽयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥—यो० सि० चं० पृ० ९३।

२ तस्मादेतांस्तु संसेव्यः रोगजालविनाशकान्।
मुख्यं सहितमभ्यस्य·········—यो० सि० चं० पृ० ९३।

३ रेचकं पूरकं त्यक्त्वा यत् सुखं वायुधारणम्।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः—यो० सि० चं० पृ० ९०।

४ देशकालाद्यवधारणकृतदीर्घसूक्ष्मत्वरूपस्य त्रितयसाधारणधर्मस्याभावाच्चतुर्थ इति पृथगुक्तः—यो० सि० चं० पृ० ९०।

५ कालाद्यऽनवच्छिन्नतयैव मुख्याधिकारिणस्तदभ्यास उक्तः—यो० सि० चं० पृ० ९०।

६ यावत् केवलयुक्तः स्यात् तावत् सहितमभ्यसेत्—यो० सि० चं० पृ० ९०।

७ अतो देशकालादिविषयानपेक्षणात्तेभ्यो विलक्षणोऽयम्—यो०सि० चं० पृ० ९०-९१।

८ वाक्सिद्धिः कामचारित्वं दूरदृष्टिस्तथैव च।
दूरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टिः परदेहे प्रवेशनम्॥
विण्मूत्रलेपने स्वर्णमदृष्टकरणं तथा॥—यो० सि० चं० पृ० ९१।

सहित एवं केवल कुम्भक का प्रकारान्तर से भेद—ऊपर वर्णित दो प्रकार का कुम्भक प्राणायाम सोत्कर्ष एवं सापकर्ष के भेद से दो प्रकार का है ।[१]

सोत्कर्ष-कुम्भक—सोत्कर्ष-कुम्भक में प्राण तथा अपानवायु पर नियन्त्रण रखा जाता है। अपानवायु के स्तम्भित न रहने से यह सिद्ध नहीं होता है। एतावता शरीर को निश्चल रखते हुए स्तम्भित उभय वायुओं का शनैः-शनैः रेचन किया जाता है। स्तम्भित वायु का द्रुत गति से विसर्जन हानिप्रद है ।[२]

सापकर्ष-कुम्भक—सापकर्ष-कुम्भक में अपानवायु का निरोध अपेक्षित नहीं है। अर्थात् इसमें अपानवायु का स्तम्भन नहीं किया जाता है। एतावता पीड़ित अपानवायु को छोड़कर प्राणवायु से कुम्भक प्राणायाम किया जाता है। इस विधि से सापकर्ष-कुम्भक सिद्ध होता है ।[३] सापकर्ष-कुम्भक सोत्कर्ष-कुम्भक से पूर्व अभ्यसनीय है। सापकर्ष में अपानवायु का निरोध अपेक्षणीय न होने से यह योगपट्टासन लगाकर सुगमतया किया जा सकता है ।[४]

सोत्कर्ष एवं सापकर्ष के भेद से उक्त दो प्रकार का कुम्भक प्राणायाम पुनः सात प्रकार का है[५]—रेचित-कुम्भक, पूरित-कुम्भक, शान्त-कुम्भक, प्रत्याहार-कुम्भक, उत्तर-कुम्भुक अधर-कुम्भक तथा सम-कुम्भक।

रेचित-कुम्भक—रेचित वायु को बाहर ही स्तम्भित रखना अर्थात् उसका पूरण न करना रेचित-कुम्भक है। यह सुखप्रद है ।[६]

पूरित-कुम्भक—उदर में पूरित वायु का स्तम्भन पूरित-कुम्भक प्राणायाम है। अपेक्षित काल के पश्चात् वायु का रेचन (विसर्जन) किया जाता है। यह नाडी-शोधक है ।[७]

---

[१] सोऽयं द्विविधकुम्भकः सोत्कर्षापकर्षभेदेन पुनर्द्विविधो भवति—यो० सि० चं० पृ० ९३ ।

[२] न प्राणेनाप्यपानेन तथा वायुं समुत्सृजेत् ।
न सिद्धिर्जायतेऽपानविसर्गेण ततो जयेत् ॥
शनैर्नासापुटे वायुमुत्सृजन्न तु वेगतः ।
न कम्पयेच्छरीरं तु सोत्कर्षो मुनिभिर्मतः ॥—यो० सि० चं० पृ० ९३ ।

[३] प्राणेन पीडितापानं मुक्त्वा कुम्भकसेवनम् ।
सापकर्षो भवेद्योगः······ ॥ —यो० सि० चं० पृ० ९४ ।

[४] अपानस्यानिरोधादतो योगपट्टासने साधितोऽयं मलशोधकमात्रफलत्वात् प्रथमाभ्यास एवावश्यकः—यो० सि० चं० पृ० ९४ ।

[५] सोत्कर्षापकर्षभेदेन द्विविधोऽयं कुम्भको मिलित्वा पुनः सप्तविधो भवति—यो० सि० चं० पृ० ९४ ।

[६] रेचितस्य बहिस्तम्भो वायो रेचितकुम्भकः ।
पूरकेण विना सम्यग् योगोऽयं सुखदो नृणाम् ॥—यो० सि० चं० पृ० ९४ ।

[७] पूरितस्योदरे रोधः पश्चाद्रेचकसंयुतः ।
नाडीशुद्धिकरः सम्यक् प्रोक्तः पूरितकुम्भकः ॥—यो० सि० चं० पृ० ९४ ।

शान्त-कुम्भक—शरीर के अन्दर-बाहर प्राणवायु की व्याप्ति शान्त-कुम्भक है।[१] अर्थात् रेचक और पूरक को छोड़कर मनस् के द्वारा वायु को शरीर के अन्तःबहिः धारण किया जाता है।[२]

प्रत्याहार-कुम्भक—पादतल और गुल्फ, नाभि और हृदय, उदर और कण्ठ, घण्टिका और भ्रूमध्य तथा ललाट और ब्रह्मरन्ध्र—के अन्तरालों में वायु का जो स्तम्भन किया जाता है, उसे प्रत्याहार-कुम्भक कहते हैं।[३]

उत्तर-कुम्भक—हृदय आदि उत्तरोत्तर प्रदेशों में प्राणवायु का क्रमिक स्तम्भन उत्तर-कुम्भक प्राणायाम कहलाता है।[४]

अधर-कुम्भक—मूर्द्धा से निम्न, निम्नतर तथा निम्नतम प्रदेशों में विधीयमान वायु-निरोध अधर-कुम्भक कहलाता है।[५]

सम-कुम्भक—जिसमें रेचक तथा पूरक प्राणायाम न करते हुए मनस् के द्वारा वायु को मूर्द्धा से हृदयपर्यन्त व्याप्त किया जाता है; उसे सम-कुम्भक कहते हैं।[६] शान्त-कुम्भक एवं सम-कुम्भक के प्रयोग का प्रकार एक होने पर भी वायु की व्याप्ति का स्थान भिन्न-भिन्न है। अतः दोनों को पृथक् कहा गया है।

प्राणायाम के भेदः द्वितीय प्रकार—आचार्य **नारायणतीर्थ** ने नन्दीपुराण के आधार पर प्राणायाम के द्वितीय विभाजन पर भी प्रकाश डाला है। इस पक्ष के अनुसार प्राणायाम दो प्रकार का है—अगर्भ तथा सगर्भ।[७]

अगर्भ-प्राणायाम—जपध्यान के बिना सम्पादित प्राणायाम अगर्भ है।[८]

सगर्भ-प्राणायाम—सगर्भ-प्राणायाम जप-ध्यान के साथ सम्पादित होता है।[९] यह अगर्भ-प्राणायाम से सौगुना श्रेष्ठ है।[१०] इसके तीन भेद हैं—सधूमक, सज्वाल तथा प्रशान्त।

---

१ कायस्यान्तर्बहिर्व्याप्तिर्या स स्याच्छान्तकुम्भकः—यो० सि० चं० पृ० ९४।

२ रेचकपूरकौ विहाय शरीरस्यान्तर्बहिश्च मनसा वायोर्धारणा व्याप्तिः—यो० सि० चं० पृ० ९४-९५।

३ पादतलगुल्फ······ललाटब्रह्मरन्ध्रादीनि स्थानानि। एतेषु स्थानेषु द्वयोर्द्वयोरन्तरे मध्ये वायोर्धारणं प्रत्याहाराख्यकुम्भकः—यो० सि० चं० पृ० ९५।

४ आपूरयेत् क्रमादूर्ध्वमूर्ध्वरोधो हृदादिषु—यो० सि० चं० पृ० ९४।

५ ······अधोऽधो मूर्द्धतोऽधरः—यो० सि० चं० पृ० ९४।

६ रेचनापूरणे त्यक्त्वा मनसा मरुतो धृतिः।
या नाभ्यादिप्रदेशेषु समः कुम्भः प्रकीर्त्तितः॥—यो० सि० चं० पृ० ९४।

७ प्राणायामो······अगर्भश्च सगर्भश्च द्विविधः सम्प्रकीर्त्तितः—यो० सि० चं० पृ० ९८।

८ जपध्यानं विनाऽगर्भः—यो० सि० चं० पृ० ९८।

९ ······सगर्भस्तत्समन्वितः—यो० सि० चं० पृ० ९८।

१० जपध्यानं विनाऽगर्भः सगर्भस्तत्समन्वितः।
अगर्भाद् गर्भसंयुक्तः प्राणायामः शताधिकः॥—यो० सि० चं० पृ० ९८।

सधूमक—ऊँकार की त्रिविध मात्राओं के ध्यानपुरस्सर सम्पादित प्राणायाम सधूमक है।[१]

सज्वाल—ऊँकारगत मात्राओं में देवता का ध्यान करते हुए निष्पन्न होने वाला प्राणायाम सज्वाल है।[२]

प्रशान्त—उक्त प्रथम एवं द्वितीय प्राणायाम के ध्यान के विषयभूत मन्त्र, मन्त्रगत मात्रा तथा मात्रा के वाच्यार्थ सगुण देवता के ध्यान से रहित प्रणव के लक्ष्यभूत आत्मतत्त्व के ध्यानपुरस्सर सम्पादित प्राणायाम प्रशान्त है।[३]

ऊपर वर्णित प्राणायाम की देश, काल तथा संख्या के द्वारा परीक्षा की जाती है।[४] प्राणायाम की परीक्षण-पद्धति निम्नाङ्कित है—

देश द्वारा प्राणायाम की परीक्षा—रेचक प्राणायाम में श्वास बहिःप्रदेश की ओर निःसृत होता है। प्राणवायु का कितने बहिः प्रदेशपर्यन्त गमन हो रहा है—इसकी परीक्षा नासिका के अग्रभाग के समीप रखी हुई धुनी रूई से की जाती है। यदि रखी हुई रूई रेचक प्राणायाम से हिलती है तो यह अनुमान किया जाता है कि श्वासवायु नासिका-देशपर्यन्त प्रवाहित हो रहा है। नासिका के अग्रभाग से बारह अंगुल दूरी पर रखी हुई रूई के हिलने से रेचक-प्राणायाम देश की दृष्टि से दीर्घसूक्ष्म समझा जाता है।[५] पूरक-प्राणायाम में प्राणवायु की गति अन्दर की ओर बढ़ाई जाती है। श्वास को अन्दर की ओर खींचने पर उसका चींटी सदृश स्पर्श प्रतीत होता है। अभ्यास द्वारा यह स्पर्श नीचे की ओर नाभि से पादतलपर्यन्त तथा ऊपर की ओर मस्तकपर्यन्त पहुँचता है। उक्त स्थिति-प्राप्त पूरक प्राणायाम देश की दृष्टि से दीर्घसूक्ष्म समझा जाता है।[६] रेचक तथा पूरक के जो बाह्य-आभ्यन्तर देश हैं, वे कुम्भक-प्राणायाम के भी हैं। अतः देश की दृष्टि से कुम्भक की दीर्घ-सूक्ष्मता का निश्चय पूर्वकथित तूल-क्रिया तथा पिपीलिका सदृश स्पर्श से किया जाता है।[७]

काल द्वारा प्राणायाम की परीक्षा—प्राणायाम का नित्य अभ्यास करते रहने से प्राणायाम का काल बढ़ता है। जब छत्तीस मात्रापर्यन्त रेचकादि प्राणायाम किया जाता है

---

१ तस्य मात्रात्रयध्यानात् प्राणायामः सधूमकः —यो० सि० चं० पृ० ९८।

२ कलांशे देवताध्यानात् सज्वालः परिकीर्त्तितः —यो० सि० चं० पृ० ९८।

३ मन्त्रतदवयवतद्वाच्यसगुणध्यानरहितकेवललक्ष्यात्ममात्रध्यानात् प्रशान्तः —यो०सि० चं० पृ० ९८।

४ बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः—यो० सू० २।५०।

५ नासाग्रात् प्रादेशद्वादशाङ्गुलहस्तादिपरिमितो बाह्यदेशो रेचकस्य विषयः। स चेषीकातूलादिक्रियानिश्चेयः —यो० वा० पृ० २७०।

६ पूरकस्य चापादतलमामस्तकमाभ्यन्तरो विषयः। स च पिपीलिकास्पर्शसदृशेन स्पर्शेन निश्चेयः —यो० वा० पृ० २७०।

७ कुम्भकस्य रेचकपूरकयोः बाह्याभ्यन्तरदेशौ समुच्चितावेव विषयः, उभयत्रैव प्राणस्य विलयात्। स च तूलस्य क्रियाया उक्तस्पर्शस्य चानुपलब्ध्या निश्चेयः—यो० वा० पृ० २७०।

तब यह समझा जाता है कि काल की दृष्टि से साधक का प्राणायाम दीर्घ-सूक्ष्म है। अत्यन्त शीघ्रता या अत्यन्त मन्द गति से नहीं अपितु सामान्यगति से घुटने के चारों ओर हाथ घुमाकर चुटकी बजाने में जितना समय व्यतीत होता है, उतने काल को मात्रा कहते हैं।[१] अथवा बारह लघु वर्णों के शीघ्रता से उच्चारण का काल मात्रा कहा जाता है।[२]

संख्या द्वारा प्राणायाम की परीक्षा—संख्या के द्वारा भी प्राणायाम की दीर्घ-सूक्ष्मता का निश्चय किया जाता है। जब बारह श्वास-प्रश्वास का एक श्वास बनता है, तब प्राणायाम मृदु-दीर्घ-सूक्ष्म कहलाता है। जब चौबीस श्वास-प्रश्वास का एक श्वास बनता है, तब प्राणायाम मध्य-दीर्घ-सूक्ष्म कहलाता है। जब छत्तीस श्वास-प्रश्वास का एक श्वास बनता है, तब प्राणायाम तीव्र-दीर्घ-सूक्ष्म कहलाता है।[३] संख्या की दृष्टि से प्राणायाम की यही परीक्षण-पद्धति है।

प्राणायाम की अवस्थाएँ प्राणायाम के अभ्यास से साधक का बिन्दु उसके नियन्त्रण में आ जाता है अर्थात् वह क्षरित नहीं होता है। प्राणायाम की चार अवस्थाएँ हैं[४]—आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था तथा निष्पत्ति-अवस्था। क्रिया-क्रियावान् में अभेद विवक्षित होने से प्राणायाम की अवस्थाएँ साधक की अवस्थाएँ कही गई हैं।

आरम्भावस्था प्रातः, मध्याह्न, सायं तथा अर्द्धरात्रि—इन चार कालों में प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है। इस अभ्यास का फल है—नाड़ी-शुद्धि। यह प्राणायाम की आरम्भावस्था है।[५] इस अवस्था में योगी रूपलावण्ययुक्त, तेजस्वी, गन्धयुक्त तथा नीरोग होता है।

घटावस्था—प्राण तथा अपान, नाद तथा बिन्दु, जीवात्मा तथा परमात्मा के मिलन से जो अवस्था घटती है, वह प्राणायाम की घटावस्था कहलाती है।[६] अर्थात् प्राणायाम की घटावस्था में प्राणवायु अपने साथ अपान, नाद, बिन्दु आदि का एकीकरण करके षोडशदलात्मक विशुद्ध-चक्र के स्थान कण्ठपर्यन्त पहुँचता है। घटावस्था की उत्पत्ति होने पर साधक में अलौकिकशक्ति प्रादुर्भूत होती है। फलस्वरूप संसार की कोई भी वस्तु उसके लिए अलभ्य नहीं रहती है।[७]

---

१ जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्।
करोति छोटिकां यावत् सा मात्रेति च गीयते॥—यो० सि० चं० पृ० ९७।

२ त्वरितं लघुभिर्वर्णैर्मात्रा द्वादशभिः स्मृता—यो० सि० चं० पृ० ९७।

३ द्वादशमात्रकः प्राणायामः······तीव्रः षट्त्रिंशन्मात्रकः—भा० पृ० २७१-२७२।

४ आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः पुनः।
निष्पत्तिश्चेति योगस्य स्यादवस्थाचतुष्टयम्—यो० सि० चं० पृ० ९८।

५ चतुष्कालिकप्राणायामाभ्यासादिना नाडीशुद्धौ आरम्भावस्था भवति—यो० सि० चं० पृ० ९८।

६ प्राणापानौ नादबिन्दुर्जीवात्मपरमात्मनोः।
मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद्वै घट उच्यते॥ यो० सि० चं० पृ० ९९।

७ यदा भवेत् घटावस्था योगिनोऽभ्यासिनः सदा।
तदा संसारचक्रेऽस्मिन् नास्ति तद्यन्न साधयेत्—यो० सि० चं० पृ० ९९।

परिचयावस्था—जब आठघड़ीपर्यन्त वायु निश्चल रहता है, तब अभ्यासरत योगी की परिचयावस्था होती है।[१] इस अवस्था में प्राणवायु सूर्य तथा चन्द्र नाड़ियों (दाएँ-बाएँ नासिका-पुटों) को छोड़कर षट्चक्र का भेदन कर सुषुम्नारूप आकाश में सञ्चरण करता है।[२] योगी को अपने त्रिविध कर्मों—प्रारब्ध, सञ्चित एवं क्रियमाण—का साक्षात्कार होता है।[३] वह अपने सञ्चित एवं क्रियमाण कर्मों को प्रणव-जप से तथा प्रारब्धकर्म को उपभोग द्वारा नष्ट करता है। धारणा-प्रकरण में वर्णित सिद्धियाँ भी परिचयावस्था-जयी को प्राप्त होती हैं।

निष्पत्ति-अवस्था—अभ्यास-क्रम से प्राणायाम की चतुर्थ निष्पत्ति अवस्था है। इस अवस्था में वेगवान् प्राणवायु क्रियाशक्ति (नाद-बिन्दु) तथा चेतनशक्ति (जीवादि) को लेकर षट्चक्रों का भेदन करता हुआ अत्यन्त शीघ्रता से ज्ञानशक्ति में लीन हो जाता है।[४] फलस्वरूप योगी मुक्त हो जाता है।[५]

उक्त प्राणायाम का अभ्यास गुरु के संरक्षण में करना निरापद् है।

कर्मयोग

आचार्य **नारायणतीर्थ** ने आसन तथा प्राणायाम के मध्य कर्मयोग का स्थान निर्धारित किया है। कर्मयोग के अन्तर्गत धौति, बस्ति आदि षट्कर्म तथा महाबन्ध आदि मुद्राएँ आती हैं।[६]

यहाँ एक शङ्का उत्पन्न होती है—यदि विवेकख्याति के सिद्ध्यर्थ कर्मयोग भी साधन है तो सूत्रकार **पतञ्जलि** ने यमादि अङ्गों में कर्मयोग को क्यों नहीं रखा ? इस शङ्का के समाधानार्थ आचार्य **नारायणतीर्थ** कहते हैं—यह कर्मयोग हठयोग (प्राणायाम) का साक्षात् अङ्ग है। इसके अभ्यास से दैहिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। यह राजयोग (असम्प्रज्ञातयोग) का साक्षात् साधन नहीं है। इसलिए **पतञ्जलि** ने कर्मयोग का स्पष्ट शब्दों में संकेत नहीं किया।[७] अतः आचार्य **नारायणतीर्थ** को हठयोग (प्राणायाम) से पूर्व एवं

---

१ दण्डाष्टकं यदा वायुर्निश्चलो योगिनो भवेत्।
ततः परिचयावस्था योगिनोऽभ्यासिनो भवेत्—यो० सि० चं० पृ० ९९।

२ अस्यामवस्थायां वायुः सूर्याचन्द्रमसौ त्यक्त्वा षट्चक्राणि भित्त्वा सुषुम्नाव्योम्नि सञ्चरति—यो० सि० चं० पृ० ९९।

३ ततः कर्मणां त्रिकूटं पश्यति—यो० सि० चं० पृ० ९९।

४ गृहीत्वा चेतनां वायुः क्रियाशक्तिं च वेगवान्।
सर्वचक्रं विजित्याशु ज्ञानशक्तौ विलीयते—यो० सि० चं० पृ० ९९।

५ अनादिकर्मबीजानि यतश्छित्त्वाऽमृतं भवेत्—यो० सि० चं० पृ० ९९।

६ स च कर्मयोगः षट्कर्मरूपो मुद्रारूपश्चेति द्विविधो निरूपितः—यो० सि० चं० पृ० ६८।

७ हठयोगाङ्गत्वेन देहसिद्धमात्रफलत्वेन साक्षाद्राजयोगाऽनङ्गत्वात् कण्ठस्वरेण सूत्रकृता नोक्तमिति—यो० सि० चं० पृ० ७३।

आसन के पश्चात् कर्मयोग का विधान अभिप्रेत है। उन्होंने कर्मयोग पर भी विस्तारपूर्वक विचार किया है।

कर्म—

योगसिद्धान्तचन्द्रिका, हठयोगप्रदीपिका, शिवसंहिता, घेरण्डसंडिता, योगोपनिषद् आदि ग्रन्थों में कर्मयोग का वर्णन उपलब्ध होता है। **नारायणतीर्थ** ने छः कर्म बतलाए हैं[1]—धौती, बस्ती, नेती, त्राटक, नौली तथा कपालभाती।

धौति-कर्म—

विधि—धौतिकर्म में चार अँगुल चौड़ी तथा पन्द्रह हाथ लम्बी अत्यन्त मुलायम तथा आर्द्र पट्टी के एक छोर को हाथ से पकड़कर अवशिष्ट भाग को मुख के रास्ते से उदरप्रदेश-पर्यन्त धीरे-धीरे प्रवेश कराके उदर को नौलि-क्रिया से घुमाया जाता है। तदनन्तर पट्टी को उसी मार्ग से शनैः-शनैः बाहर निकाला जाता है।[2]

साधारणतया धौति का अर्थ है—धोना। योगशास्त्र में धौति का तात्पर्य जल या वायु से उदर एवं अन्त्रसमूह को धोना है।

फल—धौति-कर्म से खाँसी, श्वास, दमा, तिल्ली के विकार, कुष्ठ, बीस प्रकार के कफ-विकार, फुस्फुस-विकार, पित्तादि रोग नष्ट हो जाते हैं।[3] धौति-कर्म से अन्दर डाली गई स्वच्छ पट्टी को बाहर निकालने पर साधक देखता है कि वह कफ आदि से सिक्त होती है। यदि इस विधि से कफ बाहर न निकाला जाए तो अन्दर पड़ा रहकर वह खाँसी आदि अनेक प्रकार के रोगों को उत्पन्न करता है। अतः धौति-कर्म शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

बस्ति-कर्म—

विधि—जिस कर्म में नाभिप्रदेशपर्यन्त आपूरित जलाशय या टब आदि में उत्कटासन लगाकर अभ्यासी को विशिष्ट आकार-प्रकार से बनी नली की सहायता से गुदा मार्ग से जल को भीतर प्रवेश कराया जाता है और नौलि-कर्म से जल को उदर में दौड़ाकर बाहर निकाला जाता है। उसे बस्ति-कर्म कहते हैं।[4]

फल—बस्ति-कर्म के प्रभाव से उदर-सम्बन्धी वायुगोला, जलोदर तथा वात-पित्त-कफ (तीनों अथवा किसी एक) से उत्पन्न होने वाले सम्पूर्ण रोग नष्ट हो जाते हैं। धातु—

---

[1] धौती बस्ती तथा नेती त्राटकं नौलिकं तथा।
कपालभाती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥—यो० सि० चं० पृ० ६८।

[2] चतुरङ्गुलविस्तारं सिक्तं (सूक्ष्मं) वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्।
पुनः प्रत्याहरेदेतदभ्यासाद्धौतिकर्मवित्॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

[3] कासश्वासप्लीहकुष्ठकफरोगादयः क्रमात्।
धौतीकर्मप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

[4] नाभिदघ्ने जले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः।
आधाराकुंचनं कुर्यादभ्यासाद् बस्तिकर्म तत्॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

(त्वचा, चर्म, मांस, रुधिर, मेद, अस्थि, मज्जा तथा शुक्र सम्बन्धी)-दोष दूर हो जाते हैं। ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि तथा अहंकार के राजस-तामस मल, विक्षेप, शोक, मोह, गौरव आवरण, दैन्य आदि निवृत्त हो जाते हैं। फलतः सत्त्वगुण का समुद्रेक होने पर इन्द्रियाँ अपना-अपना व्यापार (आहार्य, धार्य तथा प्रकाश्य) करने में भली-भाँति समर्थ हो जाती हैं। बस्ति-कर्म के अभ्यासी का मुख-मण्डल तेजस्वी होता है तथा जठराग्नि प्रज्वलित रहती है।[1]

नेति-कर्म—

विधि—नेति-कर्म नासिका के द्वारा किया जाता है। इसमें एक हाथ लम्बे अत्यन्त स्निग्ध (योगशास्त्रोक्त विधि से निर्मित) सूत्र को गुरूपदिष्ट पद्धति से नासिका-छिद्र से प्रवेश कराके मुख से निकाला जाता है।[2]

फल—इस क्रिया से मस्तक-प्रदेश के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और कपालशुद्धि होती है। नासिका के मल को बाहर फेंकना, दिव्य दृष्टि प्रदान करना और स्कन्ध की सन्धि के ऊपर होने वाले रोग-समूह को नष्ट करना नेति-कर्म का प्रयोजन है।[3]

त्राटक-कर्म—

विधि—त्राटक-कर्म का सम्बन्ध नेत्रेन्द्रिय से है। इसमें नेत्रेन्द्रिय को व्यायाम करना पड़ता है। इसके अभ्यासी को समाहित चित्त होकर किसी सूक्ष्म पदार्थ में तब तक दृष्टि (बिना पलक झपकाए) केन्द्रित करनी पड़ती है, जब तक नेत्र अश्रुपात न करने लगे।[4]

फल—त्राटक-कर्म से नेत्रेन्द्रिय परिपुष्ट होती है। दृष्टि तीव्र होकर दूरदर्शिनी हो जाती है। साधक अनेक प्रकार के नेत्र-विकार से मुक्त हो जाता है। चित्त में तन्द्रा, निद्रा, आलस्य आदि तमोगुणी वृत्तियाँ आविर्भूत नहीं होती हैं। युक्त योगियों का कहना है कि त्राटक-क्रिया को रतिक्रिया (सम्भोग) के समान गुप्त रखना उचित है।[5]

---

[1] **गुल्मोदरं चापि वातप्लीहपित्तकफोद्भवान्।**
बस्तिकर्मप्रभावेण बाध्यन्ते सकलाऽऽमयाः॥
धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दध्याच्च कान्ति दहनप्रदीप्तिम्।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

[2] **सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्।**
मुखान्निर्गमयेत् सा हि नेति सिद्धैर्निगद्यते॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

[3] **कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।**
तत्रोर्ध्व (जत्रूर्ध्व) जातरोगौघाञ्जरयत्याशु नेतिवित्॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

[4] **निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।**
अश्रुपातादिपर्यन्तमार्यैस्तत् त्राटकं मतम्॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

[5] **मोहनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्।**
एतच्च त्राटकं गोप्यं यथा वध्वा रतिः सदा॥—यो० सि० चं० पृ० ६९।

नौलि-कर्म—

विधि—नौलि-कर्म उदर से किया जाता है। इसमें साधक को घुटने के बल झुककर उदरवर्ती नाड़ियों को जलभंवर (आवर्त) के समान अत्यन्त वेगपूर्वक दक्षिण तथा वाम पार्श्वों में क्रमशः घुमाना पड़ता है।[1]

फल—यह क्रिया मन्दाग्नि को प्रदीप्त करती है। अन्नादि को अच्छी प्रकार से पचाती है और साधक को सदा प्रसन्नचित्त रखती है। यह उदर-सम्बन्धी रोग, उदर की स्थूलता, आतों का विकार, कब्ज, उदरपीड़ा आदि की अचूक औषधि है। धौती आदि क्रियाओं में यह मूर्द्धन्य है; क्योंकि अन्य कतिपय क्रियाओं में इसका उपयोग होता है।[2]

कपालभाति-कर्म—

विधि—कपालभाति-क्रिया रेचक तथा पूरक प्राणायाम के समीप की है। इसमें यथेष्ट आसन लगाकर अभ्यासी लोहकार की धौंकनी के समान अत्यन्त शीघ्रता से रेचक तथा पूरक प्राणायाम करता है। इसमें एक नासिका-रन्ध्र से वायु को भीतर खींचकर दूसरे नासिका-विवर से उसे तुरन्त निकालने का विधान है।[3]

फल—कपालभाति-कर्म के अभ्यासी को कफ से उत्पन्न होने वाले विकार व्यथित नहीं करते हैं।[4] यह प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी-जागरण में सहायक होता है।

मुद्राएँ—

मुद्रा की संख्या—आचार्य **नारायणतीर्थ** के अनुसार मुद्राएँ नौ हैं—महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, शक्तिचालन, मूलबन्ध, उड्डीयान, जालन्धरबन्ध तथा विपरीतकरणी।

महामुद्रा—

विधि—अभ्यासी सर्वप्रथम दोनों टाँगे फैलाकर बैठे। तदनन्तर वाम (बाएँ) पाद को मोड़े। इस मुड़े हुए बाएँ पैर से गुदा और मेढ्र के मध्य भाग में स्थित सीवनी को भली-भाँति पीड़ित करे अर्थात् दबाए। प्रसारित दाएँ (दक्षिण) पैर को दोनों हाथों से पकड़े। तदनन्तर शरीर के नौ द्वारों (छिद्रों) को अपने अधीन करके आगे झुके और चिबुक (ठोड़ी) को हृदयप्रदेश से लगाए (स्पर्श कराए)। इस प्रकार की मुद्रा (आकृति) बन

---

१ आनन्दा (अमंदा)-वर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्ययोः।
नलांशो (नतांसो) भ्रामयेदेषा नौली योगे प्रचक्षते॥
—यो० सि० चं० पृ० ६९।

२ मन्दाग्निसन्दीपनपाचकाग्निसन्धायि (पि)-कानन्दकरी तथैव।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिनीयं हि नौली॥
—यो० सि० चं० पृ० ६९।

३ भस्त्रेव लोहकाराणां रेचपूरौ ससंभ्रमौ। —यो० सि० चं० पृ० ६९।

४ कपालभाती विख्याता कफदोषप्रदाहिनी॥ —यो० सि० चं० पृ० ६९।

जाने के पश्चात् प्राणवायु पर नियन्त्रण रखा जाता है। इस प्रकार बाएँ पैर से महामुद्रा का अभ्यास करके पुनः दक्षिण (दाएँ) पैर से यह मुद्रा की जाती है।[१]

फल—गुरु द्वारा उपदिष्ट महामुद्रा का स्थिर चित्त से अभ्यास करने से साधारण योगी भी सिद्ध पुरुष बन जाता है। इसका पौनःपुन्येन अभ्यास करने से जठराग्नि प्रज्वलित होती है और शरीर के समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं। महामुद्रा की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धि यह है कि इससे विन्दु स्थिर होता है और कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् होकर सुषुम्ना नाड़ी के सहारे ऊपर की ओर उठती हुई ब्रह्मरन्ध्र में प्रविष्ट होती है। इस प्रकार प्राणोत्थान और कुण्डलिनी-जागरण में इसका विशेष उपयोग है।

महाबन्ध-मुद्रा—

विधि—सर्वप्रथम साधक दोनों पैरों को विस्तीर्ण कर एक पैर (दक्षिण चरण) को दूसरे (वाम) पैर के उरुप्रदेश पर स्थिर करे। तदनन्तर गुदा एवं योनि का आकुञ्चन करके (सिकोड़कर) अपानवायु को ऊर्ध्वमुखी करके समानवायु के साथ मिलाए और प्राण को अधोमुखी करे।[२] ऐसा करने से महाबन्ध-मुद्रा सिद्ध होती है।

फल—इस प्रकार का अभ्यास करने से प्राण तथा अपानवायु ऊर्ध्वगामी हो जाते हैं। अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं और नाड़ियों का रससमूह ऊपर की ओर प्रवाहित होने लगता है।[३]

महावेध-मुद्रा—

विधि—महावेध-मुद्रा सिद्ध करने के लिए सर्वप्रथम महाबन्ध-मुद्रा लगायी जाती है। इस प्रकार महाबन्ध-मुद्रा में स्थित साधक योगशास्त्रोक्त विधि से पूरक-प्राणायाम द्वारा बाह्य-वायु का पूरण करके प्राणादि वायुओं की ऊर्ध्व-अधःप्रदेश प्रवहणशीलता को कण्ठ-मुद्रा के द्वारा (कुम्भक-प्राणायाम के द्वारा) निरुद्ध करे। तदनन्तर भूमि पर स्थापित हथेलियों के आश्रय से वाम पाद के सहित स्फिच (नितम्ब) को ऊपर की ओर उठाकर दूसरे

---

१ अपसव्येन संपीडच पादमूलेन सादरम्।
गुरूपदेशतो योनिं गुदमेढ्रान्तरालगाम्॥
सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन तु।
नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपरि॥
······वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाऽभ्यसेत् पुनः।—यो० सि० चं० पृ० ६९-७०।

२ योऽस्यां (ततः) प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि।
गुदयोनी समाकुञ्च्य नीत्वा चापानमूर्ध्वगम्॥
योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुखम्।
बन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थमपानप्राणयोः सुधीः॥
कथितोऽयं महाबन्धः·········—यो० सि० चं० पृ० ७०।

३ ············सर्वसिद्धिप्रदायकः।
नाडीगलद्रसव्यूहमूर्ध्वं नयति योगिनः।—यो० सि० चं० पृ० ७०।

चरण से उसे (नितम्ब) ताड़ित करे। इस प्रकार वाम पाद से स्फिच को पीड़ित करने पर प्राणवायु इडा तथा पिंगला नाड़ियों में प्रवाहित होना छोड़कर केवल सुषुम्ना नाड़ी में ही प्रवाहित होने लगता है। फलस्वरूप चन्द्रमा, सूर्य तथा अग्निदेवता से अधिष्ठित इडा, पिंगला तथा सुषुम्ना—ये तीन नाड़ियाँ एकत्रित हो जाती हैं। अर्थात् तीनों नाड़ियों का वायु एक हो जाता है। किन्तु इडा और पिंगला नाड़ियों को त्यागकर जब प्राणवायु केवल सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होता है तब मृतावस्था सी उत्पन्न होने लगती है। क्योंकि इडा और पिंगला नाड़ियों में वायु का जो संचरण है, वही जीवन है। अतः ऐसी दशा आते ही साधक पूरितवायु का रेचन (त्याग) करे। महावेध-मुद्रा साधने की यही प्रक्रिया है।[1]

फल—महावेध-मुद्रा के अभ्यास से आयु की वृद्धि होती है। अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। वृद्धावस्था में शरीर झुरियों से आक्रान्त नहीं होता है। केश शीघ्र श्वेत नहीं होते और अभ्यासी का देह शीघ्र दुर्बल होकर काँपने नहीं लगता है।[2]

खेचरी-मुद्रा—

विधि—खेचरी-मुद्रा में छेदन, चालन और दोहन—इन तीन क्रियाओं द्वारा जिह्वा को इतना लम्बा किया जाता है कि पश्चिम की ओर प्रत्यावर्तित करने पर वह नाड़ियों के मार्ग—(कपाल के मध्य भाग में स्थित छिद्र)—को स्पर्श कर सके और आगे की ओर से भ्रुकुटियों के मध्यभाग को स्पर्श करने में समर्थ हो सके। जिह्वा को लम्बा करने की प्रथम विधि (छेदन) में जिह्वा के निचले तथा पतले तन्तू को थोड़ा-थोड़ा प्रतिदिन काटा जाता है। इसमें शीघ्रता करना अनुचित है, अन्यथा गूंगा होने की सम्भावना रहती है। चालन-क्रिया में हाथ के अँगूठे और तर्जनी अंगुली से जिह्वा को पकड़कर दाईं-बाईं ओर घुमाया जाता है और दोहन क्रिया में दोनों हाथों के अँगूठे और तर्जनी से गाय के थन के समान जीभ के दोनों पार्श्वों को दोहना पड़ता है अर्थात् जिह्वा को धीरे-धीरे खींचना पड़ता है। स्कन्दपुराण में खेचरी-मुद्रा सिद्ध करने का यही प्रकार बतलाया गया है।[3]

---

[1] **महावेधं (महाबन्धं) स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधा।**
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया॥
समहस्तयुगो भूमौ स्थितौ संताडयेच्छनैः।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः॥
सोमसूर्याग्निसन्धानं जायते……—यो० सि० चं० पृ० ७०।

[2] **…………चामृतायते—यो० सि० चं० पृ० ७०।**
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः।
बलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः॥—यो० सि० चं० पृ० ७०-७१।

[3] **कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।**
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निगद्यते॥—स्कन्दपुराण, यो० सि० चं० पृ० ७१।

फल—जो साधक खेचरी-मुद्रा के द्वारा लम्बी हुई जिह्वा को तालु के ऊपरी भाग में स्थित छिद्र से क्षण भर का स्पर्श कराने में समर्थ होता है, वह वात-पित्त-कफ धातुओं की विषमतारूप व्याधि, प्राण और देह के वियोगरूप मरण और वृद्धावस्था की जीर्णता से दूर रहता है और सर्प, विच्छू आदि की विषमयी भेदन-क्रिया उस पर प्रभाव नहीं डालती। खेचरी-मुद्रा से तालु (लम्बिका) के ऊपरी छिद्र को आवृत कर लेने पर कामिनी के स्पर्श आदि से साधक का बिन्दु (वीर्य) क्षरित नहीं होता अर्थात् बिन्दु अपने मस्तिष्क स्थान से नहीं गिरता है और यदि चलायमान हुआ बिन्दु योनिपर्यन्त पहुँच भी जाय तो भी योनि-मुद्रा (वज्रोली-मुद्रा) से नियन्त्रित बिन्दु आकर्षण-शक्ति से ऊपर की ओर खिंचा हुआ होकर सुषुम्ना नाड़ी के मार्ग से ऊर्ध्वगामी हो जाता है।[1]

शक्तिचालन मुद्रा—

विधि—अभ्यासी मूलाधार-चक्र के कमल पर सुप्त कुण्डलिनी-शक्ति को अपानवायु से भूयोभूयः आकृष्ट करे। यही शक्तिचालन मुद्रा है।[2]

फल—जो साधक प्रतिदिन शक्तिचालन-मुद्रा का अभ्यास करता है, उसकी जठराग्नि प्रदीप्त होती है वह रोग से मुक्त रहता है तथा चिरकाल से मूलाधार-चक्र में सुप्त उसकी कुण्डलिनी-शक्ति अपने सर्पाकार रूप को छोड़कर सुषुम्ना-नाड़ी की सहायता से ऊर्ध्वगामिनी हो जाती है।[3] अतः अणिमादि सिद्धियों के अभिलाषी को शक्तिचालन-मुद्रा का सर्वदा प्रयास करते रहना चाहिए।

मूलबन्ध-मुद्रा—

विधि—साधक गुदामार्ग को सङ्कुचित करके पादमूल (एड़ी) से उसे ताड़ित करे। तदनन्तर अपानवायु की अधोगमनशीलता को बलपूर्वक रोककर उसे ऊर्ध्वमुखी बनाए, जिससे अपानवायु का प्राणवायु के साथ संयोग हो सके। ऐसा करने से मूलबन्ध-मुद्रा सिद्ध होती है।[4]

फल—यह बन्ध जरा-मरण का नाशक है अर्थात् इसके अभ्यास से साधक स्वस्थ एवं दीर्घायु प्राप्त करता है। यह जठराग्नि को प्रदीप्त करके अपच के कारण सम्भाव्यमान रोगों को शक्ति नहीं पकड़ने देता है।

---

[1] रसं समूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति।
विषयै (विषै) र्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥
खेचर्य्या मुद्रितं येन विवरे लम्बिकोर्ध्वतः।
....निरुद्धो योनिमुद्रया॥—यो० सि० चं० पृ० ७१।

[2] आधारकमले..... .....समभ्यसेत्—यो० सि० चं० पृ० ७१।

[3] विहाय मुद्रां भुजगीं स्वयमूर्ध्वं भवेत् खलु—यो० सि० चं० पृ० ७१।

[4] पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितम्।
बलादपानमाकृष्य बलादूर्ध्वं समभ्यसेत्॥—यो० सि० चं० पृ० ७१-७२।

उड्डीयान-मुद्रा--

विधि—वज्रासन लगाकर साधक दोनों हाथों से दोनों पैरों को पकड़े। गुल्फ प्रदेश के समीप उदर को लाकर उसे पीड़ित करे। ऐसा करने से उड्डीयान-मुद्रा लगती है।[१]

फल—इसका छः माहपर्यन्त निरन्तर अभ्यास करने से साधक मृत्युंजयी हो जाता है। प्रतिदिन चार बार अभ्यास करने से नाभिप्रदेश में स्थित साधक का नाभि-चक्र शुद्ध हो जाता है। फलतः चक्र का वायु-तत्त्व उसके अधीन हो जाता है।

जालन्धर-बन्ध—

विधि—देवताओं से भी दुष्प्राप्य जालन्धर-बन्ध के लिए साधक कण्ठ से शिराजाल (नाड़ि-समूह) को बाँधकर अर्थात् कण्ठ के छिद्र को संकुचित करके चिबुक को हृदय प्रदेशपर्यन्त ले जाकर दृढ़रीति से स्थिर रखे। ऐसा करने से जालन्धर-बन्ध सिद्ध होता है।[२] हठयोगप्रदीपिका में 'जालन्धर'--पद का अर्थ करते हुए लिखा है—जो शिराओं (नाड़ियों) के समूहरूप जाल को बाँधता है और कपाल के छिद्ररूप नभ में स्थित जल को नियन्त्रित रखता है, उसे जालन्धरबन्ध कहते हैं; क्योंकि जाल नाम समुदाय एवं जलसमूह का है।

फल—जालन्धर-बन्ध का विजयी योगज-ऐश्वर्य प्राप्त करता है।

विपरीतकरणी-मुद्रा--

विधि—नाम से ही प्रतीत होता है, जिसमें पदार्थों की दिशा का व्युत्क्रम (स्थानान्तरण) किया जाता है, उसे विपरीतकरणी-मुद्रा कहते हैं। विपरीतकरणी-मुद्रा सिद्ध करने का प्रकार यह है—ऊपर पैर और नीचे सिर करने से जब साधक के ऊर्ध्व भाग में नाभि और अधोभाग में तालु स्थिर हो जाता है और ऊपर के भाग में अग्निरूप सूर्य और अधोभाग में अमृतरूप चन्द्रमा आ जाते हैं, तब विपरीतकरणी-मुद्रा सिद्ध होती है।[३]

फल—इस मुद्रा का फल समस्त रोगों का समूलोन्मूलन करना है।

इस प्रकार शरीर के बाह्य एवं आन्तरिक अङ्गों को शुद्ध एवं परिपुष्ट रखने के लिए कर्मयोग का अनुशीलन अत्यावश्यक है। इससे धारणा के साक्षात् अङ्ग प्राणायाम को सिद्ध करके साधक उसे राजयोग-प्राप्ति का साधन बना सकता है।

कर्मयोग के प्रसङ्ग में नारायणतीर्थ की देन—पातञ्जल-योगसूत्र के व्याख्याग्रन्थों में कर्मयोग की चर्चा नहीं मिलती है। शास्त्रों के गम्भीर अध्येता एवं योगसिद्ध आचार्य **नारायणतीर्थ** ने अष्टाङ्गयोग के प्रसङ्ग में कर्मयोग की उपयोगिता युक्तिपूर्वक बतलाते हुए

---

[१] सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम्।
गुल्फदेशसमीपे च उदरं तत् प्रपीडयेत्॥ —यो० सि० चं० पृ० ७२।

[२] बद्ध्वा गले शिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत्।
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः॥ —यो० सि० चं० पृ० ७२।

[३] ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वभानुरधःशशी।
करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी॥—यो० सि० चं० पृ० ७२।

उसका स्वरूप एवं स्थान निर्धारित किया है। अतः कर्मयोग के सन्दर्भ में **नारायणतीर्थ** का विशेष स्थान है।

प्रत्याहार—शरीर-प्रधान आसन तथा वायु-प्रधान प्राणायाम की साधना पूर्ण होने के पश्चात् साधक के लिए इन्द्रिय-प्रधान प्रत्याहार का सोपान प्रशस्त होता है। चंचल घोड़ों की भाँति वेगवान् इन्द्रियाँ मोहनीय, रञ्जनीय एवं कोपनीय विषयों की ओर भागती रहती हैं। प्रत्याहार द्वारा इन्द्रियों की बाह्य-विषयाभिमुखता अवरुद्ध की जाती है। **'प्रति'** (प्रतीप) तथा **'आ'**—उपसर्गपूर्वक **'हृ'** धातु से निष्पन्न 'प्रत्याहार' पद के—विरुद्ध मार्ग से खींचना—अर्थ से भी उपर्युक्त आशय स्पष्ट है। योग-साधना के प्रथम सोपान से ही साधक की इन्द्रियाँ उसके वश में रहने लगती हैं, लेकिन इन्द्रियनिग्रह प्रथम चार सोपानों का साक्षात् फल नहीं है। वह प्रत्याहार का साक्षात् फल है। इसी अभिप्राय से प्रत्याहार को इन्द्रियनिग्रह-प्रधान कहा गया है।[१]

प्रत्याहार के माहात्म्य से निगृहीत इन्द्रियाँ चित्त के अनुरूप हो जाती हैं।[२] योगी के ध्यान की अवस्था में चित्त की भाँति निगृहीत इन्द्रियाँ भी ध्येयाकारवती हो जाती हैं तथा चित्त के निरुद्ध होने पर इन्द्रियाँ भी स्वतः (प्रयत्न के विना) निरुद्ध हो जाती हैं। इसलिए जितेन्द्रिय योगी की इन्द्रियाँ चित्त का अनुकरण करने वाली कही गयीं हैं। यदि वे राजा के सेवक अथवा रानी मधुमक्खी की सहकारी मधुमक्खियों के समान चित्त के अधीन रहकर कार्य न करें तो साधक धारणा आदि नहीं कर सकता। विष्णुपुराण में भी प्रत्याहार का यही स्वरूप वर्णित हुआ है।[३]

उपर्युक्त वर्णन से स्पष्ट है कि पातञ्जल-योग में प्रत्याहार इन्द्रिय का धर्म है। **नारायणतीर्थ** ने योगसिद्धान्तचन्द्रिका में **योगियाज्ञवल्क्य** के श्लोकों द्वारा प्रत्याहार की इन्द्रिय तथा प्राणवायुविषयक द्विविध मार्गीय-साधना उपन्यस्त की है।[४] वस्तुतः पातञ्जल-योग में प्राणवायुविषयक प्रत्याहार प्राणायाम के अन्तर्गत है।

---

[१] प्रत्याहार इन्द्रियधर्म इति—यो० वा० पृ० २७८।

[२] स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः—यो०सू०२।५४।

[३] शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित्।
कुर्याच्चित्तानुकारीणि प्रत्याहारपरायणः॥
वश्यता परमा तेन जायते निष्कलात्मनाम्।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः—वि० पु० ६।७।४३, यो० वा० पृ० २७७।

[४] अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम्।
स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते।
संपूर्य कुम्भवद्वायुमङ्गुष्ठान्मूर्ध्नि मध्यतः।
धारयत्यनिलं बुद्ध्या प्राणायामप्रचोदितः॥
व्योमरन्ध्रात् समाकृष्य ललाटे धारयेत् पुनः।
ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत्॥

पूर्वोक्त पाँच साधनों के अभ्यास द्वारा मन्दाधिकारी अपने चित्त को क्षिप्तादि तीन अवस्थाओं से ऊपर उठाकर एकाग्र-भूमि में प्रतिष्ठित करता है। योगी के लिए पूर्व की साधना का मुख्य प्रयोजन चित्त की बहिर्मुखी धारा अवरुद्ध करना रहता है। योगी आगे के धारणादि सोपान चित्त की द्वितीय अन्तर्मुखी धारा—जो अभी तक बहिर्मुखी धारा से अवरुद्ध-प्राय रहती है—को प्रवाहित करने के उद्देश्य से करता है।

धारणा—किसी देशविशेष में चित्त को बाँधना धारणा है।[१] धारणा के उपर्युक्त लक्षण में आए 'देश'—पद का अर्थ ध्यान के आधारभूत ध्येय का अधिकरण (प्रदेश) है। 'बन्ध'—पद का अर्थ सम्बन्ध अथवा स्थापन है।[२] चित्त को समस्त विषयों से हटाकर किसी स्थान-विशेष में स्थापित (स्थिर) करना धारणा है।[३]

देश दो प्रकार का है—बाह्य तथा आन्तरिक। नाभिचक्र, हृदयकमल, कण्ठ, मुख आदि आध्यात्मिक देश हैं। इनकी संख्या मुख्यतः दस है। इनमें निश्चित क्रम से धारणा के अभ्यास का विधान है। आचार्यों ने गरुडपुराण के श्लोकों द्वारा आध्यात्मिक देशों में धारणा के क्रमिक विकास को उपन्यस्त किया है। सर्वप्रथम नाभि, तदनन्तर हृदय, तदनन्तर वक्षःस्थल, तदनन्तर कण्ठ, तदनन्तर मुख (जिह्वाग्र), तदनन्तर नासिकाग्र, तदनन्तर नेत्र, तदनन्तर भ्रू का मध्यभाग, तदनन्तर मूर्धा तथा सबसे अन्त में मूर्धा से ऊपर

(टि० ३१२) भ्रूमध्याद्वायुमाकृष्य नेत्रस्थाने निरोधयेत्।
नेत्राद्वायुं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत्॥
नासामूलात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत्।
जिह्वामूलात् कण्ठकूपे ततो वायुं निरोधयेत्॥
कण्ठकूपात्तु हृन्मध्ये हृन्मध्यान्नाभिमध्यमे।
नाभिमध्यात् पुनर्मेढ्रे मेढ्राद् बाह्यलये ततः॥
देहमध्याद् गुदे गार्गि गुदाद्वै ऊरुमूलके।
ऊरुमध्यात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत्॥
चितिमूले ततस्तस्माज्जङ्घयोर्मध्यमे तथा।
जङ्घां ततः समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत्॥
स्थानात् स्थानं समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेद्धिया।
निष्पापः स विशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम्॥
एतत्तु योगसिद्ध्यर्थं अगस्त्येनापि कीर्त्तितम्।
प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः॥
—याज्ञवल्क्यकृत श्लोक—यो० सि० चं० पृ० १०३।

१ देशबन्धश्चित्तस्य धारणा—यो० सू० ३।१।

२ (क) बन्धः=सम्बन्धः—त० वै० पृ० २८२।
(ख) ······चित्तस्य स्थापनम्—यो० वा० पृ० २८१।

३ यत्र देशे ध्येयं चिन्तनीयं तत्र ध्यानाधारदेशविषये चित्तस्य स्थापनं तदैकाग्र्यं धारणा—यो० वा० पृ० १८१।

द्वादश-अँगुल-परिमित प्रदेश में चित्त की स्थापना की जाती है।[१] सूर्य, चन्द्र, अग्न्यादि धारणा के बाह्य देश हैं। इनमें ईश्वर, देवता आदि का ध्यान किया जाता है।[२] पातञ्जल-योग के प्रायः सभी व्याख्या ग्रन्थों में धारणा का उपर्युक्त स्वरूप प्रतिपादित हुआ है।

धारणा के भेद : प्रथम प्रकार—आचार्य **नारायणतीर्थ** ने प्रकारान्तर से धारणा के भेदों पर प्रकाश डाला है। उन्होंने महाभूतविषयक चिन्तन को धारणा के अन्तर्गत रखकर उसके आधार पर धारणा के पाँच भेद किए हैं—पार्थिवी-धारणा, वारुणी-धारणा, तैजसी-धारणा वायवी-धारणा तथा नाभसी-धारणा। ये ही क्रमशः स्तम्भिनी, प्लाविनी, दहनी, भ्रामणी तथा शमनी नाम से अभिहित हैं।[3]

नाम से ये बाह्यविषयक धारणाएँ प्रतीत होती हैं। वस्तुतः ये बाह्यविषयक धारणाएँ नहीं हैं। ये आन्तरिक विषय से सम्बद्ध हैं। क्योंकि शरीरान्तर्वती चक्रों के पृथ्वी आदि नामतत्त्व को लक्षित कर ये की जाती हैं। अतः स्तम्भिनी आदि धारणाओं के सिद्धचर्थ चक्रों का स्वरूपज्ञान आवश्यक है।

स्तम्भिनी-धारणा—पैर से लेकर जानुपर्यन्त देश चतुष्कोण पृथ्वी का स्थान माना गया है। यह हरिताल के सदृश वर्ण का है। इस पर 'लं' वर्ण अंकित है। इस प्रकार के प्रदेश से विशिष्ट पृथ्वीतत्त्व पर (इस प्रकार के पृथ्वीतत्त्व से विशिष्ट प्रदेश में) चित्त को अन्य विषयों से हटाकर एकाग्र (बन्ध अथवा स्थापन) किया जाता है। यही स्तम्भिनी (पार्थिवी)-धारणा है।[४]

प्लाविनी-धारणा—जानु से लेकर पायुपर्यन्त देश में जल-भूत की स्थिति मानी गई है। यह कुन्द (सुवर्ण) सदृश आभा का है। यहाँ अर्धचन्द्र से युक्त 'व' (वं) वर्ण की निष्पत्ति होती है। यहाँ विष्णु देवता निवास करते हैं। इस प्रकार के प्रदेश से विशिष्ट जल-भूतविषयक चित्तस्थैर्य प्लाविनी (वारुणी)-धारणा है।'[५]

दहनी-धारणा—पायु से लेकर हृदयपर्यन्त देश त्रिकोणाकार वह्नि का स्थान है। यह इन्द्रगोपा के सदृश अरुण आभा का है। इस स्थान पर रेफ की निष्पत्ति होती है।

---

[१] **प्राङ्नाभ्यां हृदये वाऽथ तृतीये च तथोरसि।
कण्ठे मुखे नासिकाऽग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्द्धसु॥
किंचित्तस्मात्परस्मिंश्च धारणा दश कीर्त्तिताः।—ग० पु० १।२१८।२१-२२।**

[२] **(क) बाह्ये वा विषय इति। सूर्यचन्द्राग्न्यादावीश्वरदेवताऽऽदिध्यानदेश इत्यर्थः—यो० वा० पृ० २८२।**
(ख) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० ३१७।

[३] **सेयं धारणा भूतानां भेदेन स्तम्भिनी प्लाविनी दहनी भ्रामणी शमनी चेति पञ्चधा भवति—यो० सि० चं० पृ० १०५।**

[४] **तत्र पादादिजानुपर्यन्तदेशे हरितालनिभसलकारसवेधसचतुष्कोणपृथिव्यैकाग्रता स्तम्भिनी। इयमेव पार्थिवी धारणेत्युच्यते—यो० सि० चं० पृ० १०५।**

[५] **जानुतः पायुपर्यन्ते देशे अर्द्धेन्दुनिभसवकारसविष्णुकुन्दाभजलैकाग्रता प्लाविनी। इयमेव वारुणी धारणेत्युच्यते—यो० सि० चं० पृ० १०५।**

यहाँ रुद्र देवता निवास करते हैं। इस प्रकार के प्रदेश से विशिष्ट वह्निभूत पर जब चित्त स्थिर (एकाग्र) किया जाता है, तब उसे दहनी (तैजसी)-धारणा कहते हैं।[१]

भ्रामणी-धारणा—हृदय से लेकर भ्रूमध्यपर्यन्त प्रदेश गोलाकार में प्रवहणशील वायु-तत्त्व का माना गया है। यह अञ्जन के सदृश नील वर्ण का है। यह ईश की निवास-भूमि है। यहाँ यकार वर्ण अभिव्यक्त होता है। इस प्रकार के प्रदेश से विशिष्ट वायु-तत्त्वविषयिणी चित्त की स्थिरता भ्रामणी (वायवी)-धारणा है।[२]

शमनी-धारणा—भ्रूमध्य से लेकर ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्त देश आकाश-तत्त्व का है। यह प्रदेश जल के समान शुभ्र वर्ण का है। यहाँ 'ह' वर्ण की निष्पत्ति होती है। यहाँ सदाशिव देवता निवास करते हैं। इस प्रकार के प्रदेश से विशिष्ट आकाश-तत्त्वविषयिणी चित्त की स्थापना (चित्तस्थैर्य) शमनी (नाभसी) धारणा है।[३]

शाण्डिल्योपनिषद् में पृथ्वी आदि नाम की पाँच धारणाएँ उल्लिखित हैं।[४]

धारणा के भेद : द्वितीय प्रकार—आचार्य **नारायणतीर्थ** ने अन्य शास्त्रों में कही गई पञ्चभूतविषयिणी धारणा को भी वहीं के श्लोकों द्वारा उपन्यस्त किया है। श्लोकों का आशय इस प्रकार है—

पार्थिवी-धारणा—नाभि से नीचे और गुदा से ऊपर अर्थात् नाभि और गुदा के मध्यवर्ती प्रदेश में पाँच नाड़ी (घड़ी) कालपर्यन्त प्राणवायु के स्थिर करने से पार्थिवी-धारणा सिद्ध होती है।

जलीया-धारणा—नाभि स्थान में पाँच-घड़ीपर्यन्त प्राणवायु के धारण करने से जलीया-धारणा सिद्ध होती है।

आग्नेयी-धारणा—नाभि के ऊर्ध्व मण्डल प्रदेश में पाँच-घड़ीपर्यन्त प्राणवायु के रोकने से आग्नेयी-धारणा सिद्ध होती है।

वायवीया-धारणा—नाभि और घ्राण के मध्य भाग में पाँच-घड़ीपर्यन्त प्राणवायु के नियन्त्रण से वायवीया-धारणा सिद्ध होती है।

आकाशीया-धारणा—भ्रू के मध्य भाग से ऊपर पाँच-घड़ीपर्यन्त प्राणवायु पर नियन्त्रण रखने से आकाशीया-धारणा सिद्ध होती है।

उक्त पाँच प्रकार की धारणाओं के अतिरिक्त दो अन्य प्रकार की धारणाएँ भी हैं। मनस् तथा बुद्धिविषयिणी ये धारणाएँ मूर्द्धा में वायु के स्थिर करने से सिद्ध होती हैं। इस

---

१ आपायोर्हृदयपर्यन्ते देशे इन्द्रगोपाभत्रिकोणसरेफसरुद्रवह्न्ययैकाग्रता दहनी। इवमेव तैजसी धारणेत्युच्यते—यो० सि० चं० पृ० १०५।

२ हृदयाद् भ्रूमध्यपर्यन्ते देशेऽञ्जनसन्निभसवृत्तसयकारसेशवाय्वेकाग्रता भ्रामणी। इयमेव वायवी धारणेत्युच्यते—यो० सि० चं० पृ० १०५।

३ भ्रूमध्यात् ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्ते देशे सहकारविशुद्धवारिसदृशससदाशिवाकाशैकाग्रता शमनी। इयमेव नाभसी धारणेत्युच्यते—यो० सि० चं० पृ० १०५।

४ पृथिव्यप्तेजवाय्वाकाशेषु पंचमूर्तिधारणं चेति—शा० उप० १।९।

प्रकार धारणा के सात भेद हैं। अन्य शास्त्रों में भी उक्त सात प्रकार की धारणाओं का वर्णन उपलब्ध होता है। ऊपर प्राणवायु के नियन्त्रणपूर्वक जो सात प्रकार की धारणाएँ प्रतिपादित हुई हैं, उसका तात्पर्य समझाते हुए आचार्य नारायणतीर्थ का कहना है कि—ये शरीर के भिन्न-भिन्न प्रदेशों में प्राणवायु को नियन्त्रित रखने मात्र से सिद्ध नहीं होतीं; प्रत्युत वायु के संयमनपूर्वक तत्त्वों पर चित्त के एकाग्रीकरण से सिद्ध होती है।[१]

उक्त केन्द्र बिन्दुओं में चित्त-बन्ध के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए आचार्य **वाचस्पति मिश्र** तथा **हरिहरानन्द आरण्यक** लिखते हैं[२]—साधक बाह्य तथा आभ्यन्तर दोनों प्रकार के देशों में तुल्य रीति से चित्त की स्थापना नहीं कर सकता। आध्यात्मिक देशों में साक्षात् अनुभव के द्वारा चित्त की स्थापना की जाती है और बाह्य विषयों में इन्द्रियवृत्ति (ज्ञानवृत्ति) के द्वारा चित्त को स्थिर किया जाता है क्योंकि चित्त का बाह्य विषयों के साथ स्वरूप-सम्बन्ध नहीं बन सकता।

देश-विशेष में चित्त की स्थिरता के न्यूनतम काल को स्पष्ट करते हुए आचार्य **विज्ञानभिक्षु, भावागणेश, नागेश भट्ट** तथा **नारायणतीर्थ** लिखते हैं धारणा कम से कम द्वादश प्राणायाम के काल से अवच्छिन्न होनी आवश्यक है।[३] इससे न्यूनकाल (क्षणभर) विशिष्ट चित्त का देश-बन्ध धारणा नहीं कहा जाता है। इसलिए **विज्ञानभिक्षु** आदि व्याख्याकारों ने धारणा के लक्षण में **'प्राणायामद्वादशकालावच्छिन्नत्वेन'** इस विशेषणांश के सन्निवेष का परामर्श दिया है।[४] साधक अभ्यास द्वारा धारणा के काल को क्रमशः बढ़ाता हुआ चित्त को ध्यान-सोपान के योग्य बनाता है।

ध्यान—धारणा के देशविशेष (जहाँ धारणा की जाती है) में जब ध्येय वस्तु का ज्ञान एकाकाररूप से प्रवाहित होने लगता है, तब उसे ध्यान कहते हैं।[५] ध्यानकाल में चित्त ध्येय विषय में इतना लवलीन हो जाता है कि चित्त में अन्यविषयक वृत्तियाँ उदित

---

१ वायुसंयमनपूर्वकं तत्त्वैकाग्रता कार्या योऽ सिऽ चंऽ पृऽ १०६।

२ (क) बाह्ये च न स्वरूपेण चित्तस्य सम्बन्धः सम्भवतीत्युक्तं वृत्तिमात्रेण=ज्ञान-मात्रेणेत्यर्थः—तऽ वैऽ पृऽ २८२।

(ख) तत्र साक्षादनुभवद्वारेण चित्तबन्धः, बाह्ये तु देशे वृत्तिमात्रेण बन्धः=तद्विष-यया वृत्त्या चित्तं बध्यते भाऽ पृऽ २८२-२८३।

३ (क) प्राणायामैर्द्वादशभिर्यावत्कालः कृतो भवेत्।
स तावत्कालपर्यन्तं मनो ब्रह्मणि धारयेत्॥
इत्यादि एतदेव तु धारणासामान्यलक्षणम्—योऽ वाऽ पृऽ २८३।

(ख) तुऽ—योऽ सिऽ चंऽ पृऽ १०६।

(ग) तुऽ—नाऽ बृऽ वृऽ पृऽ ३१७।

(घ) तुऽ —भाऽ गऽ वृऽ पृऽ ६०।

४ अतः सूत्रोक्तं विशेषलक्षणमपि प्राणायामद्वादशकालावच्छिन्नत्वेन विशेषणीयमिति —योऽ वाऽ पृऽ २८३।

५ तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्—योऽ सूऽ ३।२।

नहीं होतीं। एकमात्र ध्येयविषयक वृत्ति ही आविर्भूत एवं तिरोभूत होती रहती है। इस प्रकार ध्यानकाल में वृत्त्यन्तरशून्य चित्त का ध्येयविषयक सदृशप्रवाह रहता है। आचार्यों ने तेल की अखण्ड धारा से चित्त के इस सदृशप्रवाह को स्पष्ट किया है।[१] विष्णुपुराण में भी ध्यान का ऐसा ही स्वरूप प्रतिपादित हुआ है।[२]

चित्त का ध्येयविषयक चिन्तन (चित्त की ध्येयाकारता) कब ध्यान कहलाता है? इस शङ्का के समाधानार्थ आचार्य **विज्ञानभिक्षु, नागेश भट्ट, नारायणतीर्थ** आदि व्याख्याकारों ने ध्यान का न्यूनतम काल सप्रमाण प्रस्तुत किया है।[३] उनका कहना है कि द्वादशप्राणायाम के काल से अवच्छिन्न धारणा के बारह गुना कालपर्यन्त चित्त की जो अखण्ड ध्येयाकारता है, वह ध्यान है। अतः प्रत्यय की एकतानता (ध्यान) को इस न्यूनतम काल से अवच्छिन्न होना आवश्यक है।

ध्यान के भेद—ध्यान कितने प्रकार का है—यह विचार एकमात्र योगसिद्धान्तचन्द्रिका में विवेचित हुआ है। **नारायणतीर्थ** ने योगसिद्धान्तचन्द्रिका में ध्यान के सगुण तथा निर्गुण दो भेद[४] करके सनातनी तथा आर्यसमाजी दोनों के लिए योग-साधना का मार्ग प्रशस्त किया है।

सगुण-ध्यान[५]—साधक नील कमल की पँखुड़ी की तरह श्याम वर्ण वाले, पीत वर्ण का रेशमी वस्त्र धारण करने वाले, शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म आदि से सुशोभित चतुर्भुजा वाले तथा करोड़ों सूर्य के तुल्य दीप्तिमान् तथा अविनाशी भगवान् विष्णु का (धारणा के देश-विशेष में) ध्यान करे।

---

१ प्रत्ययस्य=वृत्तेर्या एकतानता तैलधारावदेकतानप्रवाहः—भा० पृ० २८३।

२ तद्रूपप्रत्ययैकाग्र्यसन्ततिश्चान्यनिःस्पृहा।
तद् ध्यानं षड्भिरङ्गैः प्रथमैर्निष्पाद्यते नृप॥ वि० पु० ६।७।९१, त० वै० पृ० २८३।

३ तस्यैव ब्रह्मणि प्रोक्तं ध्यानं द्वादशधारणेत्यनेन, तस्यैव द्वादशप्राणायामकालेन धारितचित्तस्य द्वादशधारणाकालावच्छिन्नं चिन्तनं ध्यानं प्रोक्तमित्यर्थः, अनेन च पूर्ववत्सूत्रोक्तं विशेषलक्षणं विशेषणीयम् यो० वा० पृ० २८३।

४ तच्च ध्यानं सगुणनिर्गुणभेदेन द्विविधम् -यो० सि० चं० पृ० १०७।

५ नीलोत्पलदलश्यामं पीतकौशेयवाससम्।
चतुर्भुजं शङ्खचक्रगदापद्मादिशोभितम्।
कोटिसूर्यप्रतीकाशं ध्यायेदच्युतमव्ययम्॥
अथैवं चिन्तयेद्देवं निर्मलं ज्ञानदं शुभम्।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं महादेवं महेश्वरम्॥
परात्परतरं नित्यं नीलकण्ठं त्रिलोचनम्।
ब्रह्माणं च सदा ध्यायेत् सर्वपापप्रणाशनम्॥
मकारार्थो महादेव उकारार्थो हरिर्मतः।
अकारार्थो भवेद् ब्रह्मा भावयेत्तु ततः सदा।
तेषामैक्यं ततः सद्यः क्षीणपापो भवेन्नरः॥—यो० सि० चं० पृ० १०७।

इसी प्रकार साधक निर्मल, ज्ञानदाता, कल्याणकारी तथा स्फटिकमणि के समान स्वच्छ वर्ण वाले देवाधिदेव महेश्वर का ध्यान करे।

साधक महादेवादि से भी श्रेष्ठ अर्थात् सर्वश्रेष्ठ, अविनाशी, नीलकण्ठी, त्रिनेत्री एवं समस्त पापों के नाशक ब्रह्मा का सर्वदा ध्यान करे।

ॐकार का जापक अकार का अर्थ महादेव, उकार का अर्थ हरि तथा मकार का अर्थ ब्रह्मा है—इस प्रकार की भावना करे। तदनन्तर तीनों देवों में ऐक्यबुद्धि करे। जो साधक इस प्रकार का ध्यान करता है, उसके समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं।

निर्गुण-ध्यान जो एक, ज्योतिर्मय, शुद्ध, आकाश के समान विभु, दृढ़, अव्यक्त, निर्मल, नित्य, आदि (उत्पत्ति), मध्य (स्थिति), अन्त (लय) से रहित, स्थूलरूप, सूक्ष्मरूप, अवकाशरहित, स्पर्शरहित, चक्षु से अगोचर, रस, गन्धादि से रहित, प्रमाणातीत, आनन्दस्वरूप, अजर, नित्य, सदसत् पदार्थों का कारण, सर्वाधार, जगद्रूप, अमूर्त, अज, अव्यय, अदृश्य, दृश्य पदार्थों में निवास करने वाला, ज्ञानस्वरूप, अनेक मुखवाला, सबको देखने वाला, सहस्र पादों वाला, सबको स्पर्श करने वाला तथा सहस्र सिर वाला है—इदृश ब्रह्म सदृश मैं हो जाऊँ—इस तात्त्विक चिन्तन को ही ब्रह्मवेत्ता निर्गुण ध्यान कहते हैं।[१]

धारणा तथा ध्यान में अन्तर—ध्यान की साधना धारणा के पश्चात् विहित होने से स्पष्ट है कि साधक का चित्त धारणा में अपेक्षाकृत कम एकाग्र रहता है। धारणा के अभ्यासकाल में दूसरी वृत्तियाँ भी उदित होती हैं। अर्थात् धारणा में ध्येयाकारवृत्ति विच्छिद्य-विच्छिद्य होती है। ध्यान में ध्येयाकारवृत्ति की एकतानता रहती है। अतः समान अनुपात की एकाग्रता न रहने से धारणा एवं ध्यान में अन्तर है।

धारणा तथा ध्यान के द्वितीय अन्तर को स्पष्ट करते हुए आचार्य **नारायणतीर्थ** लिखते हैं[२]—ध्यान में धारणा के आधारभूत नाभि आदि देश से उपलक्षित परमेश्वर आदि में चित्त एकाग्र किया जाता है और धारणा में ध्यान का आधार चित्त की स्थिरता का आलम्बन बनता है। कहा जा सकता है कि धारणा आधारविषयक तथा ध्यान आधेय (आधारस्थ)-विषयक

---

[१] **एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवद् दृढम्।**
अव्यक्तममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम्॥
स्थूलसूक्ष्ममनाकाशमसंस्पर्शमचाक्षुषम्।
न रसं न च गन्धाढ्यमप्रमेयमनूपमम्॥
आनन्दमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणम्।
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम्॥
अदृश्यं दृश्यमध्यस्थं वृत्तिस्थं सर्वतोमुखम्।
सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः-शिरः॥
ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्यामिति तत्त्वस्य वेदनम्।
तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति योगविदो विदुः॥—यो० सि० चं० पृ० १०७।

[२] **ध्यानस्य देशेनोपलक्षितपरमेश्वरैकाग्र्यरूपत्वात्।**
धारणायास्तु ध्येयाधारैकाग्र्यरूपत्वात्—यो० सि० चं० पृ० १०५।

होता है। नाभि आदि आभ्यन्तर देश एवं सूर्यादि बाह्य देश में चित्त को बाँधना (स्थापित करना) धारणा है और उन्हीं देशों में ईश्वर, देवतादि का निरन्तर चिन्तन करना ध्यान है।

धारणा तथा ध्यान के तृतीय अन्तर को स्पष्ट करते हुए आचार्य **विज्ञानभिक्षु** तथा **नागेश भट्ट** लिखते हैं[१]—धारणा में चित्त को वृत्ति द्वारा देशविशेष में स्थापित मात्र किया जाता है, वहाँ ध्येय का चिन्तन अपेक्षित नहीं रहता। अर्थात् मैं अमुक विषय का चिन्तन कर रहा हूँ—इस प्रकार के ध्येयविषयक बोध के साथ वृत्ति द्वारा देशविशेष में चित का बन्ध नहीं किया जाता है। ध्यान काल में ध्येयाकार वृत्ति भी रहती है। इस समय ध्याता को ध्येयचिन्तन का पूर्ण अवबोध रहता है। इन आचार्यों ने धारणा तथा ध्यान के उक्त अन्तर को स्पष्ट करने के लिए ईश्वरगीता से श्लोक भी उद्धृत किए हैं।[२] श्लोकों के **'चित्तबन्धनम्'** एवं **'देशावस्थितमालक्ष्य'**—ये पद प्रणिधान-योग्य हैं।

समाधि—ध्यान की चरमावस्था का नाम समाधि है। निरन्तर अभ्यस्त पूर्वोक्त ध्यान जब ध्येय मात्र का प्रकाशक एवं अपने ध्यानाकार रूप से रहित के सदृश हो जाता है, तब समाधि कहलाता है।[३] समाधि चित्तस्थैर्य की सर्वोत्कृष्ट अवस्था है। इसलिए समाधि-विशिष्ट चित्त ध्येय विषय में इतना अनुरञ्जित रहता है कि उसे 'यह जान रहा हूँ' इस प्रकार का ज्ञान नहीं रहता।[४] लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि इस समय ज्ञान (ध्यान) की सत्ता ही नहीं रहती। ज्ञान की सत्ता रहने पर भी उसकी प्रतीति नहीं हो पाती। अन्यथा (परमार्थतः ज्ञान का अभाव मानने पर) ध्येय पदार्थ निर्भासित न हो सकेगा। क्योंकि ध्येय का प्रकाशक ज्ञान होता है। इसलिए सूत्रकार ने समाधि के लक्षणसूत्र में **'इव'**—पद के प्रयोग द्वारा समाधि में ज्ञानादि की शून्यसम स्थिति का ही निर्देश किया है, पारमार्थिक शून्यता का नहीं।[५] ध्यान की यह शून्यसम स्थिति उसके ध्येय के आकार से मिश्रित हो जाने के कारण होती है।[६] जैसे जल में घुला हुआ लवण जल के आकार

---

१ (क) वृत्तिमात्रेण न तु ध्येयकल्पनयेत्यर्थः; तेन ध्यानादिव्यावृत्तिः—यो० वा० पृ० २८२।

(ख) तु०—ना० बृ० बृ० पृ० ३१७।

२ हृत्पुण्डरीके नाभ्यां वा मूर्ध्नि पर्वतमस्तके।
एवमादिप्रदेशेषु धारणा चित्तबन्धनम्॥
देशावस्थितमालक्ष्य बुद्धेर्या वृत्तिसन्ततिः।
वृत्त्यन्तरैरसंस्पृष्टा तद्ध्यानं सूरयो विदुः॥ —कू०पु० ११।२९। यो० वा० २८२।

३ तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः—यो० सू० ३।३।

४ (क) चित्तस्य ध्येयस्वरूपावेशेनाहमिदं चिन्तयामीत्येवं प्रत्ययाकारवृत्त्यन्तरानुदयात्—यो० वा० पृ० २८४।

(ख) तु०—ना० बृ० वृ० पृ० ३१७।

५ ध्यानस्वरूपस्य वस्तुतः सत्त्वादिवशब्दप्रयोगः—यो० वा० पृ० २८४।

६ ध्येयस्वभावावेशात्—व्या० भा० पृ० २८४।

का हो जाने पर उससे पृथक् नहीं प्रतीत होता है। निष्कर्ष यह हुआ कि ध्यान जब ध्येय के आकार से ही भासित होता है, तब वह समाधि कहलाता है। विष्णुपुराण में भी समाधि का ऐसा ही स्वरूप वर्णित है।[१]

चित्त की उपर्युक्त प्रकार की स्थिति; जब ध्यान के पूर्वनिर्दिष्ट काल से बारह गुना अधिक कालपर्यन्त निरन्तर रहती है, तब वह समाधि कही जाती है। ऐसा **विज्ञानभिक्षु** आदि व्याख्याकारों का कहना है।[२]

ध्यान तथा समाधि में अन्तर[३]—ध्यान का समाधि से यह भेद है कि ध्यान में ध्याता, ध्यान, ध्येय का एकत्रीकरण होने पर भी साधक को उनकी पृथकता का स्पष्ट अनुभव रहता है। समाधि में ध्यातृ तथा ध्यान की अस्फुट प्रतीति रहती है। केवल ध्येय वस्तु स्फुटरूप से अभिव्यक्त होता है। **सदाशिवेन्द्रसरस्वती** के शब्दों में कर्तृकरण[४] के अनुसंधान-पुरःसर उत्पन्न होने वाला प्रत्यय ध्यान है। ध्यान का उत्कर्ष होने पर कर्तृकरण के अनुसंधान के बिना ही ध्येय मात्र का विषय रूप से प्रकाशित होना समाधि है।

ऊपर वर्णित अष्टाङ्गयोग बहिरङ्गसाधन एवं अन्तरङ्गसाधन के रूप से विभक्त हुआ है। यमादि पाँच बहिरङ्ग साधन हैं तथा धारणादि तीन अन्तरङ्ग साधन हैं। साधनों की यह बहिरङ्गता एवं अन्तरङ्गता उनके योग का परम्परया एवं साक्षात् साधन बनने के कारण है। यमादि पाँच सम्प्रज्ञात एवं असम्प्रज्ञात योग के लिए बहिरङ्गरूप हैं। धारणादि तीन सम्प्रज्ञात के लिए अन्तरङ्गरूप हैं[५] और असम्प्रज्ञात के लिए बहिरङ्गरूप हैं।[६] असम्प्रज्ञात का अन्तरङ्ग साधन परवैराग्य है। परवैराग्य को असम्प्रज्ञात का अन्तरङ्ग साधन कहने से योग-साधना की अष्टाङ्गीयता का सिद्धान्त खण्डित नहीं होता है। क्योंकि परवैराग्य सम्प्रज्ञात योग की उत्कृष्टावस्था में अविप्लुतविवेकख्याति के पश्चात् स्वतः उत्पन्न होती है। उसके लिए अलग से प्रयत्न नहीं करना पड़ता है।

———

१ तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूपग्रहणं हि यत्।
मनसा ध्याननिष्पाद्यं समाधिः सोऽभिधीयते ॥
—वि० पु० ६।७।९२। त० वै० पृ० २८४।

२ अत्रापि सूत्रोक्तं विशेषलक्षणं ध्यानद्वादशगुणितकालावच्छिन्नत्वेन विशेषणीयम् —यो० वा० पृ० २८४।

३ ध्यातृध्येयध्यानकलनावद् ध्यानं तद्रहितं च समाधिः—यो० वा० पृ० २८४।

४ कर्तृकरणानुसंधानपुरःसरं जायमानः प्रत्ययो ध्यानम्। तदुत्कर्षात्कर्तृकरणानुसंधानमन्तरेणैव ध्येयमात्रगोचरतया निर्भासमानः समाधिः—यो० सु० पृ० ५६।

५ त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः—यो० सू० ३।७।

६ तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य यो० सू० ३।८।

संकेत-सूची

अ० को०	=अमरकोश
अथर्व०	=अथर्ववेद
ऋ०	=ऋग्वेद
का०	=कारिकावली (न्यायसिद्धान्तमुक्तावली)
कू० पु०	=कूर्मपुराण
कै० उप०	=कैवल्यउपनिषद्
ग० पु०	=गरुड़पुराण
गी०	=गीता
च० सं०	=चरकसंहिता
छा० उप०	=छान्दोग्य उपनिषद्
जै० न्या० मा० वि०	=जैमिनिन्यायमालाविस्तर
त० वै०	=तत्त्ववैशारदी
तै० आ०	=तैत्तिरीय आरण्यक
द० स्मृ०	=दक्षस्मृति
ना० बृ० वृ०	=नागेशभट्टीयबृहद्योगसूत्रवृत्ति
ना० ल० वृ०	=नागेशभट्टीयलघुयोगसूत्रवृत्ति
न्या० भा०	=न्यायभाष्य
पं० पा० वि०	=पञ्चपादिकाविवरण
प० चं०	=पदचन्द्रिका
पा० र०	=पातञ्जल-रहस्य
पा० शि०	=पाणिनीयशिक्षा
बृ० आ० उप०	=बृहदारण्यक उपनिषद्
ब्र० सू०	=ब्रह्मसूत्र
भ० गी०	=भगवद्गीता
भा०	=भास्वती
भा० ग० वृ०	=भावागणेशीययोगसूत्रवृत्ति (योगदीपिका)
भा० दी०	=भावार्थदीपिका
भाम०	=भामती
म० प्र०	=मणिप्रभा
म० स्मृ०	=मनुस्मृति
मा० का०	=माण्डूक्यकारिका
मा० पु०	=मार्कण्डेयपुराण
मी० न्या० प्र०	=मीमांसान्यायप्रकाश

मु०	=मुक्तावली (प्रत्यक्ष खण्ड)
मो० ध०	=मोक्षधर्म (महाभारत, शान्तिपर्व)
मै० उप०	=मैत्रायणी उपनिषद्
योगवा०	=योगवासिष्ठ
यो० प्र०	=योगप्रदीपिका
यो० वा०	=योगवार्त्तिक
यो० सा० सं०	=योगसारसंग्रह
यो० सि० चं०	=योगसिद्धान्तचन्द्रिका
यो० सु०	=योगसुधाकर
यो० सू०	=योगसूत्र
रा० मा०	=राजमार्तण्ड
वा० प०	=वाक्यपदीय
वा० पु०	=वायुपुराण
वि० पु०	=विष्णुपुराण
वि० मृ० भा०	=विज्ञानामृतभाष्य
वे० प०	=वेदान्तपरिभाषा
वे० सू०	=वेदान्तसूत्र
व्या० भा०	=व्यासभाष्य
श० ब्रा०	=शतपथ ब्राह्मण
शा० उप०	=शाण्डिल्य उपनिषद्
श्वे० उप०	=श्वेताश्वतर उपनिषद्
स० द० सं०	=सर्वदर्शनसंग्रह
सां० का०	=सांख्यकारिका
सां० त० कौ०	=सांख्यतत्त्वकौमुदी
सां० द० का इति०	=सांख्यदर्शन का इतिहास
सां० प्र० भा०	=सांख्यप्रवचनभाष्य
सां० सू०	=सांख्यसूत्र
सि० मु०	=सिद्धान्तमुक्तावली
सू० बो०	=सूत्रार्थबोधिनी
सौ० पु०	=सौरपुराण
ह० यो० प्र०	=हठयोगप्रदीपिका

योगपादः

एकाकिनस्तु शान्तस्य यतचित्तविरागिणः।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ॥ २४१ ॥

युक्तस्वप्नावबोधस्य तत्त्वतः शृणु षण्मुख।
यो ध्याता यच्च तद् ध्यानं तद्वै ध्यानप्रयोजनम् ॥ २४२ ॥

सर्वाण्येतानि यो वेत्ति स योगं योक्तुमर्हति।
आत्मा ध्याता मनो ध्यानं ध्येयः सूक्ष्मो महेश्वरः ॥ २४३॥

यत् परात् परमैश्वर्यमेतद्ध्यानप्रयोजनम्।
मानापानौ समं भुक्त्वा सुखदुःखे समे तथा ॥ २४४ ॥

हर्षं भयं विषादं च संत्यज्य योगमभ्यसेत्।
शून्यागारे वने रम्ये देवतायतने शुभे ॥ २४५ ॥

नदीतीरे विविक्ते वा गृहे घोरवनेऽपि वा।
प्रच्छन्ने च विविक्ते च निःशब्दे जनवर्जिते ॥ २४६॥

गुणदोषविनिर्मुक्ते निर्विकल्पे निरातपे।
स्नात्वा शुचिरुपस्थाप्य प्रणम्य शिरसा शिवम् ॥ २४७ ॥

योगाचार्यं नमस्कृत्य योगं युञ्जीत मानवः।
पद्मकं स्वस्तिकं वापि उपस्थाप्याञ्जलिं तथा ॥ २४८ ॥

पीठार्थमर्धचन्द्रं वा सर्वतोभद्रमेव वा ।
आसनं रुचिरं बध्वा ऊर्ध्वकायः समं शिरः ।। २४९ ।।

सर्वसङ्गान् परित्यज्य आत्मसंस्थं मनो गुह ।
न दन्तैः संस्पृशेद् दन्तान् सृक्विणीं च न जिह्वया ।। २५० ।।

किंचिदञ्चितनेत्रस्थं शिवं सम्यक् तदोच्चरेत् ।
संभावयति तत्त्वानि तन्मात्राद्यानि देहिनाम् ।। २५१ ।।

पुनर्विनाशयत्येव अस्त्रयुक्तः षडानन ।
न पृथक् हृदयं तस्य न शिरो न शिखा गुह ।। २५२ ।।

वर्मास्त्रनेत्रसहितं तस्मादेव प्रवर्तते ।
प्राणापानौ स (मे) कृत्वा सुषुम्नान्तरचारिणौ ।। २५३ ।।

तपोवृत्तिविशुद्धात्मा शिवं ध्यायेद् विचक्षणः ।
अविनाभावसंयुक्तः ज्योतीरूपं सुनिर्मलम् ।। २५४ ।।

सुसूक्ष्मं व्यापकं नित्यं निर्विकल्पं सदा बुधः ।
उत्तमा मध्यमाधमाः सगर्भास्त्रिविधा स्मृताः ।। २५५ ।।

प्राणायामांश्च तान् सर्वान् पूरककुम्भकरेचकान् ।
प्राणायामैर्दहेद् दोषान् धारणाभिस्तु किल्बिषम् ।। २५६ ।।

प्रत्याहारेण संत्यज्य ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ।
उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ।। २५७ ।।

प्राणायामो भवेदेष पूरको देहपूरकः ।
पिधाय सर्वद्वाराणि निःश्वासोच्छ्वासवर्जितः ॥ २५८ ॥

संपूर्णकुम्भवत् तिष्ठेत् प्राणायामः सकुम्भकः ।
ततोर्ध्वं रेचयेत् वायुं मृदुनिःश्वाससंयुतम् ॥ २५९ ॥

रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।
अभिव्यक्तानि जानीयात् स्वधर्मगुणलक्षणात् ॥ २६० ॥

विद्यां कलां ततः कालं मायां विद्यां ततः परम् ।
दृष्ट्वा तु क्रमशः सर्वान् पुनरस्त्रेण भेदयेत् ॥ २६१ ॥

विद्येश्वरं ततस्तत्त्वं तया सादाशिवं परम् ।
हित्वाकृष्टानि चास्त्रेण ततः सूक्ष्मं शिवं विशेत् ॥ २६२ ॥

अमृतात्मा शिवः साक्षात् तस्मिन् विष्टस्तु योगवित् ।
सर्वज्ञः सर्वगः सूक्ष्मः सर्वेशः सर्वकृद् भवेत् ॥ २६३ ॥

सर्वेष्वपि हि शास्त्रेषु ज्ञेयं वस्तुचतुष्टयम् ।
पशुः पाशः पतिश्चैव शिवं चेति यथाक्रमम् ॥ २६४ ॥

ज्ञात्वा तु तत्त्वसद्भावं तत्र सारं तु दुर्लभम् ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि गृह्णाति न पुनस्तनुम् ॥ २६५ ॥

इति सर्वज्ञानोत्तरागमे योगपादः समाप्तः

तदित्थं शक्तित्रयात्मशिवावेशज्ञस्य गुरोः–

तत्त्वस्योच्चारणं भवेत् ।।३५९।।

तत्त्वं वीर्यसारो मन्त्रः ।।३५९।।

अत्रैव भरं दर्शयितुमपि अर्थलब्धं व्यतिरेकमाह–

क्रियाकरणहीनस्य न चैवोच्चारणं भवेत् ।

करणभेदेन क्रियाभेदं सम्यक् मन्त्रोच्चारसिद्ध्यर्थं दर्शयितुमुपक्रमते–

क्रिया करणभेदेन सा चैव त्रिविधा स्मृता ।।३६०।।

तत्र–

एकेनोच्चारयेत्तत्त्वं करणेन विचक्षणः ।

ऊर्ध्वरेचकेन–

नाडीश्चाथ द्वितीयेन द्वाराणि च निरोधयेत् ।।३६१।।

यह ज्ञान, इच्छा ज्ञान और क्रिया शक्तियों का वरदान माना जाता है । ये तीनों शक्तियाँ मन्त्र, मुद्रा और भाव में भी अधिष्ठित रहती हैं । गुरु इन सभी उन्मेषों, सन्निवेशों का परम ज्ञानवान् होता है । उसे मन्त्रोच्चार में सभी प्रकार के स्फुरणों का पूर्ण ज्ञान होता रहता है । इन्हीं अर्थों में यह कहा जा सकता है कि, सार रहस्य का विज्ञ और प्रामाणिक पुरुष वही होता है ।।३५९।।

व्यतिरेक दृष्टि से इसी तथ्य का जोरदार समर्थन कर रहे हैं । क्रिया और करण से हीन अर्थात् रहित होने पर यह निश्चय है कि, मन्त्रोच्चार असम्भव ही हो जाता है । यह भी ध्यान देने की बात है कि, क्रिया भेदक त्रैविध्य करण भेद से ही सम्भव है । क्रिया भेद से मन्त्रोच्चार में सौकर्य होता है । इससे मन्त्रसिद्धि में सहायता मिलती है ।।३६०।।

यह कहा गया है कि, करण के द्वारा भेद उत्पन्न होने से क्रिया तीन प्रकार की हो जाती है । यहाँ समझने की बात यह है कि, यह सारा प्रकरण मन्त्रोच्चार का है । साधक मन्त्रोच्चार में जब भी प्रवृत्त होता है, उसके सामने कैसी समस्यायें हैं, किस प्रकार की स्थितियाँ वहाँ उत्पन्न होती हैं । इसी विषय पर यह पूरा शास्त्रीय ऊहापोह प्रस्तुत किया गया है ।

करणों से किसी प्रकार का व्यापार प्रभावित होता है । भगवान् कह रहे हैं कि, विचक्षण साधक मन्त्र का उच्चार ऊर्ध्व रेचन के साथ करे । जैसे भैरव का निष्कल मन्त्र वह साँस के बाहर जाने के समय जपे । श्वास का बाहर निकलना ऊर्ध्व रेचक में होता है । यहाँ साधक सावधान बन कर मन्त्र साथ साथ बाहर ले जाय ।

कुम्भकेन–

तृतीयं करणं दिव्यं कृत्वा वै तत्त्वमुच्चरेत् ।

तत्त्वं निष्कलं तेन कुम्भकेन द्वाराणि निरोध्य दिव्यं करणं बद्ध्वा ऊर्ध्वरेचकेन मन्त्रमुच्चारयेद् इत्ययमत्र क्रमः ।

तमेव स्फुटयितुमुपक्रमते–

पूरकं कुम्भकं कृत्वा सर्वद्वाराणि रोधयेत् ।।३६२।।

कुम्भकावसर एव ॥३६२॥

तानि–

गुदद्वारेण रुद्धेन रुद्धान्यत्र भवन्ति हि ।

रोधश्चास्य संकोचविकासाभ्यामावेशवशेन कार्यः ।

यही उसकी विचक्षणता मानी जाती है । ऊर्ध्व रेचन से मन्त्र श्वास प्रवाह के साथ चिति केन्द्र (आमावस्य केन्द्र) या मध्य द्वादशान्त बिन्दु में प्रवेश कर जाता है । चिति केन्द्र शैवधाम है । ऊर्ध्व रेचक रूप पहले करण से क्रिया भेद हो गया । साधक का मन्त्र शैव समुद्ररूपी जीवन केन्द्र में समा गया है । इस अवस्था में भी साधक साक्षी भाव से वहाँ है और सावधान होकर क्रियावान् बना हुआ है ।

साधक अब दूसरा करण अपनाता है । वह उसी दशा में बाह्य कुम्भक से श्वास को कुछ क्षणों तक अर्थात् बिना भार पड़े स्वाभाविक रूप से जब तक रोक पाता है, तब तक उसी अवस्था में मन्त्रोच्चार करता रहता है । यह भी व्यापार भेद रूपी क्रिया भेद ही है । इसमें साधक श्वास के भीतर आने के द्वार को रोक देता है । उस बाह्य कुम्भक स्थिति में सारा नाडी चक्र स्वभावतः एक तरह से निरुद्ध हो जाता है । फिर भी यहाँ साधक को आदेशमय विधि का निर्देश दे रहे हैं कि, 'नाडीश्च' निरोधयेत् । इस अवस्था को शैवसाधकैक्य दशा कह सकते हैं । यही दिव्यभाव दशा है । बाह्य कुम्भक और ऊर्ध्व रेचन दोनों इस समय एक हो गये होते हैं । इस तथ्य को उपसंहृत करते हुए भगवान् कह रहे हैं कि, पूरक रूप बाह्य कुम्भक में सभी द्वार साधक द्वारा निरुद्ध कर लिये जाँय ॥३६२॥

निरोध करने का आदेश तो अभी भगवान् ने दिया था पर विधि नहीं बतायी गयी थी । यहाँ भगवान् साधक को विधि में उतार रहे हैं । वे कहते हैं कि, मूलाधार चक्र के आश्रय स्थान को गुदा कहते हैं । इसी गुदा द्वार को अवरुद्ध करने से सारे द्वार अपने आप रुद्ध हो जाते हैं । इस विषय को आचार्य क्षेमराज ने थोड़ा और स्पष्ट किया है, उसी में बहुत कुछ बचा गये हैं ।

एवं कृत्वा–

द्वारमेकं ततश्चोर्ध्वे प्रवहत्तद्विचिन्तयेत् ।।३६३।।

मध्यनाडिरूपं विचिन्तयेत्, न तु सम्प्रत्येव वाहयेत् ।।३६३।।

तथा सति हि–

नाडयो ग्रन्थिपद्माश्च येऽधोमुखगताः प्रिये ।
ते कुम्भकेन संरुद्धा विकसन्ति समन्ततः ।।३६४।।

प्राणशक्तिकौटिल्यधामानि हृदयादीनि ग्रन्थयः । संकोचविकासधर्मत्वात् पद्मानि तानि चापानशक्तिप्रवाहवशादधोमुखानि विकसन्तीत्यूर्ध्ववाहोन्मुखीभवन्ति ।।३६४।।

इत्थं कुम्भकादनन्तरम्–

करणं तु ततः कृत्वा

अत्र च 'तत्त्वस्योच्चारणं कुरु' इति दूरेण संगतिः । मध्ये तु करणलक्षणम् । तदाह–

लक्षणं तस्य वै शृणु ।
जिह्वा तु तालुके योज्या किञ्चिदूर्ध्वं न संस्पृशेत् ।।३६५।।

मन्त्रोच्चार के आवेश में ही गुदा संकोचन और विकोचन किया जाता है । जैसे गाय, भैंस, घोड़ी आदि जानवर गोबर करने के बाद या मूत्रोत्सर्ग करने के बाद भी गुदा का संकोच विकोच करती हैं । घोड़ी को ही अश्विनी कहते हैं । इसीलिये संकोचन और विकोचन की इस क्रिया को अश्विनी मुद्रा कहते हैं । इस मुद्रा के समय एक एकाक्षर बीज का प्रयोग भी करना होता है, जिससे यह क्रिया शीघ्र ही सिद्ध हो जाती है । इस तरह इस विधि के द्वारा सर्वद्वार संकोच कर लिया जाता है ।

ऐसा करने पर सावधान साधक का सर्वप्रथम मध्य नाड़ी अर्थात् सुषुम्ना के श्वास द्वार से श्वास प्रवाहमान होगा, यह चिन्तन कर पूर्ण बाह्य कुम्भक की स्थिति पर भी सजग भाव से तैयार रहे कि, वहाँ कुम्भक द्वार एकाएक खुल न जाय ।

इस सजग चिन्तन और कुम्भक के दबाव का सुपरिणाम यह होता है कि, शरीर गत मुख्य नाडियाँ और सारे चक्र पद्म जो कुम्भक के पहले एक प्रकार से अधोमुख पड़े हुए थे, वे कुम्भक के महाप्रभाव से अपनी निरुद्धता का परित्याग कर देते हैं । उनमें एक नयी चेतना आ जाती है और वे पूरी तरह विकसित होने के लिये सुस्पन्दमान हो उठते हैं ।।३६४।।

कुम्भक की इस अवस्थ में तत्त्व रूप मन्त्रोच्चार करना चाहिये । इसके क्या लक्षण हैं, भगवान् ने इस विषय का एक शब्दचित्र ही प्रस्तुत कर दिया है । उनके अनुसार १– जीभ को उलट कर तालु से जोड़ने की क्रिया करनी चाहिये ।

ईषत्प्रसार्य वक्त्रं तु किञ्चिदोष्ठौ न संस्पृशेत् ।
दन्तपङ्क्ती तथैवेह दृष्टिश्चाधोर्ध्ववर्जिता ।।३६६।।
कायं समुन्नतं कृत्वा करणं दिव्यमुच्यते ।

अत्र जिह्वायास्तालुयोजने कुञ्चितत्वमर्थलब्धं किञ्चिदोष्ठौ नेति न किञ्चिदपि स्पृशेदिति योज्यम्, तथैवेति प्रसार्य न संस्पृशेदित्यर्थः । दृष्टेरध ऊर्ध्वं वर्जनं निश्चलतार-कत्वेन विकल्पहानये समुन्नतमिति सम्यगविकृततयोन्नतं दिवि परसंविल्लाभे उपायतया भवं दिव्यम् ।

तदित्थम्–

दिव्यं च करणं कृत्वा तत्त्वस्योच्चारणं कुरु ।।३६७।।

चकारात् कुम्भकमूर्ध्वरेचकं च तत्त्वं मूलमन्त्रः ॥३६७॥

अत्र दिव्यकरणावसरे ऊर्ध्वरेचकमपि कुर्वीतेत्याह–

कुम्भितश्चैव यः प्राणो रेचयेत्तं शनैः शनैः ।

२– ऊपरी स्पर्श नहीं होना चाहिये । ३– मुँह कुछ कुछ खुला रखना चाहिये, जिससे ओठों का परस्पर स्पर्श न हो सके । ४– दन्त पक्तियों का भी पारस्परिक स्पर्श न रहे । ५– दृष्टि न तो ऊपर और न ही नीचे रहे, वरन् सीध में रहे । बज्रासन पर विराजमान साधक अपने शरीर को समुन्नत भाव में अनुशासित रखे । इस अवस्था को दिव्यकरण कहते हैं । यह परसंवित् रूप दिव्य तत्त्व को उपलब्ध कराता है । अतः दिव्यकरण कहलाता है । इसी दिव्यकरण की अवस्था में मन्त्र का उच्चारण करते हैं किन्तु कुम्भक दशा में मन्त्रोच्चार 'जपः प्राणसमः कार्यः' के निर्देश के अनुसार<मन्त्र का प्रयोग>करने का विधान है ॥३६५-३६७॥

दिव्य करण भाव के पूर्ण हो जाने पर शरीर सोमतत्त्व की माँग स्वाभाविक रूप से करता है । उसी माँग के अनुसार कुम्भक से रेचन करते हैं । यह अत्यन्त धीरे धीरे करना पड़ता है । धीमी गति से रेचन की इस क्रिया में ही तिथियों की गणना की जाती है । उसकी क्रिया इस प्रकार सम्पन्न होती है—

श्लोक में हृदय नाभि आदि केन्द्रों को हीं ग्रन्थि कहा गया है । इनमें भी संकोच और विकोच होता रहता है । इसीलिये इन्हें पद्म भी कहते हैं । मूलाधार चतुर्दल, स्वाधिष्ठान षड्दल मणिपुर दश दल, अनाहत द्वादशदल, विशुद्ध षोडशदल और आज्ञा द्विदल होते हैं । इसी तरह सहस्रार सहस्रदल कमल ही है । ये सभी पद्म हैं । ये ग्रन्थि भी कहलाते हैं । अपान रूपी सोम तत्त्व की प्रधानता से संकोच और प्राण सूर्य के प्रकाश से ये उन्मेष भाव को प्राप्त करते हैं और ऊर्ध्वस्रोत हो जाते हैं ।

ऊर्ध्वमित्यर्थात् ।

तथा सति हि–

नाडयो ग्रन्थिपद्माश्च देहे याः संव्यवस्थिताः ।।३६८।।

रेचकेन समाक्षिप्ता ऊर्ध्वस्त्रोतो भवन्ति ते ।

मध्यवाहरूपतां यान्तीत्यर्थः । अत्र च रोमाञ्चोद्गमोऽभिज्ञानम् ।

एवं करणत्रयबन्धावहितः–

ततो वै ज्ञानशूलेन ग्रन्थीन्भिन्दन् समुच्चरेत् ।।३६९।।

ज्ञानशूलं पूर्वं निर्णीतं ग्रन्थीनां भेदो हृदयादिपदेषु प्राणशक्तेः स्पष्टीभावेन तत्तदनुभवलाभः सम्यगविकल्पमुच्चरेत् स्वयमेवमूर्ध्वं प्रसरेत् ॥३६९॥

अब साधक कुम्भक के द्वार खोलने के लिये तैयार होता है । एक ब एक नहीं खोलता । वह सावधान होकर श्वास के अङ्कुरण को देखता है । यह ध्यान देने की बात है कि, श्वास के उन्मिषद्भावकी वह तुटि शाक्त उल्लास की सृष्टिसन्धि का क्षण होता है । पहले कुम्भक में श्वास शैव भाव में समाहित था । अव मात्र शाक्त भाव की सृष्टि के लिये उन्मिषित हो गया है । यह क्षण शैवशाक्त भाव की सन्धि का क्षण होता है । सन्धि आधी तुटि की होती है । श्वास अब शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा की ओर चला । प्रतिपद् बिन्दु पर रुका और वहाँ से द्वितीया तृतीया चतुर्थी आदि क्रम से नाभिकेन्द्र रूप पूर्णिमा तिथि में प्रवेश कर जाता है । यह शुक्ल पक्ष की पन्द्रह तिथियों का एक पक्ष का समय होता है ॥३६८॥

इस तथ्य के अन्य कई प्रकार हैं । ग्रन्थि भेदन के इस व्यापार की विभिन्न स्थितियों का चित्रण यहाँ कर रहे हैं—

१. रेचक से समाक्षिप्त होने के कारण ये मध्यवाह की ओर चल पड़ते हैं । यही इनकी ऊर्ध्वस्त्रोतस्कता कहलाती है, इस अवस्था में रोमाञ्च की अनुभूति होती है ।

२. इसके साथ ही ज्ञान शूल से ग्रन्थियों का भेदन करना चाहिये । प्राण का प्रवाह चूँकि ऊर्ध्व की ओर होता है । इसलिये इस उच्चार क्रम में अविकल्प भाव की अनुभूति के साथ ही साथ निष्कल मन्त्र का उच्चार भी उस समय करते रहना चाहिये । ऊर्ध्व प्रसार की यह क्रिया स्वाभाविक रूप से ऊर्ध्वप्रसार प्राप्त करती है ॥३६९॥

मन्त्र इति अर्थादत्र भेदेन घटमानस्य योगिनो भावप्राप्तिवशादिति यः पूर्वं हेतुरुक्तः, तन्निर्णयानुभवभेदान्निरूपयति–

भित्त्वा हृत्पद्मग्रन्थिं तु ततः शब्दः प्रजायते ।

यदाकाशसमायोगात्

सम्यगासमन्ताद्योगाद् मन्त्राद्यकलोच्चारैकाग्रतारूपात् । शब्द इति उपांशुरूपतयान्तरकारादिकलात्मा स्फुटं श्रूयमाणः ।

स च–

घोषशब्दोपमो भवेत् ।।३७०।।

'श्रवणाङ्गुलिसंयोगाद्यः शब्दः सम्प्रवर्तते ।
दीप्तवह्निस्वनाभोगः स नादो घोष उच्यते ।।'

इति लक्षितो घोषो दीप्ताग्नेः यो धकधकाकृतिशब्दतुल्याकारश्रुतिरुच्चरतीत्यर्थः ।।३७०।।

कण्ठस्थो विरमेच्छब्दः कण्ठं प्राप्य वरानने ।

मन्त्रो विमर्शः कण्ठं प्राप्य यदा तत्स्थो भवति, तदा घोषः शाम्येदित्यर्थः ।

तत्र तु–

भिन्दतः कण्ठदेशं तु शब्दो धुगधुगायते ।।३७१।।

तद्रूपाकार उच्चरतीत्यर्थः ।।३७१।।

---

३. हृदय ग्रन्थि का जिस समय भेदन होता है, उस समय आन्तर अकारादि कला का स्फुट शब्द सुन पड़ता है । उस समय आन्तर अवकाश रूप आकाश का सम्यक् रूप से योग स्वतः हो जाता है । वह शब्द घोष के समान होता है । इस सम्बन्ध में यह उक्ति ध्यातव्य है । उद्धरण कहता है कि, ''कान में अङ्गुलि डाल देने पर जैसा शब्द सुनायी देता है, वह एक विचित्र रव होता है । आग के जलने पर अङ्गारों की धधक की ध्वनि भी उसी तरह की होती है । यही ध्वनि घोष कहलाती है ।''

इसी घोष की ध्वनि के समान घोष हृदयग्रन्थि भेदन के समय होता है ।।३७०।।

वहाँ मन्त्रोच्चार का विमर्श ऊर्ध्व की ओर ही प्रसरित होता है । जब वह कण्ठ में पहुँचता तो वहाँ कुछ विराम स्वाभाविक रूप से घटित होता है । उस समय वह घोष प्रशमित हो जाता है ।

४. अब कण्ठ ग्रन्थि के भेदन का समय आता है । उस समय इसमें धुक् धुक् की ध्वनि विनिःसृत होती है ।।३७१।।

अत ऊर्ध्वम्–

तालुमध्यगतः प्राणो यदा भवति सुव्रते ।

भिन्दतस्तालुग्रन्थिं तु शब्दो घुमघुमायते ।।३७२।।

शोभनं व्रतं मध्यधामनिभालननियमरूपं यस्याः सा सुव्रता तत्संबोधनम्, घुमघुमायते इति तदनुकृतिर्मकारकलोच्चरतीत्यर्थः ।।३७२।।

तदत्र ग्रन्थित्रयभेदेन–

एवं तेऽनुभवाः प्रोक्ताः प्राणे चरति सुव्रते ।

प्रोक्तशब्दविषयाः–

त्रयस्तेऽष्टकलाः प्रोक्ता उपर्युपरितः क्रमात् ।।३७३।।

इह एकादशे पटले–

'अष्टधा तु स देवेशि व्यक्तः शब्दः [1]प्रकीर्तितः ।

घोषो रावः स्वनः शब्दः स्फोटाख्यो ध्वनिरेव च ।।

झंकारो ध्वंकृतश्चैव अष्टौ शब्दाः प्रकीर्तिताः ।।' (स्व. ११-७)

---

५. जब प्राण तालु मध्य में पहुँचता है और तालुग्रन्थि का भेदन प्रारम्भ होता है । उससे घुम घुमाहट की आवाज होती है ।

श्लोक में 'सुव्रते !' सम्बोधन भी महत्त्वपूर्ण है । अवसर के अनुरूप ही इसका प्रयोग किया गया है । व्रत में अच्छी तरह स्थित रहना प्रत्येक साधक का कर्त्तव्य है । शक्ति रूपा परा देवी भी मध्य धाम के निभालन में एकनिष्ठ भाव से संलग्न रहती हैं । उनको सुनाते हुए भगवान् कह रहे हैं कि, तालु ग्रन्थि का भेदन करते समय धुम् धुम् ध्वनि की तरह अन्त में मकार की कला के समान श्रुति सुनाई पड़ती है ।।३७२।।

भगवान् पुनः उसी सम्बोधन का प्रयोग करते हुए कह रहे हैं कि, तीनों ग्रन्थियों के भेदन समय की इन अनुभूतियों पर ध्यान देते हुए अपनी प्रक्रिया पूरी करनी चाहिये । ये तीनों शब्द आठ प्रकार के शब्दों की कलायें मात्र हैं । इसी ग्रन्थ के ग्याहरवें पटल में ऐसे ही सन्दर्भ में एक स्थान पर भगवान् ने कहा है कि, "व्यक्त शब्द आठ प्रकार से प्रोक्त हैं । वे इस प्रकार हैं—१. घोष, २. राव,

---

१. ख.पु. शब्दप्रभेदत इति पाठः ।

इत्युक्त्या व्यक्तस्य शब्दस्याष्टविधत्वं वक्ष्यति । अकारोकारमकाराश्च त्रयो व्यक्ता इति तदुच्चारस्थानेषु ग्रन्थिभेदानुभवविषयाणां शब्दानां घोषाद्यष्टकलत्वम्, यत्तु घोषोपम इत्युक्तं तत्र घोषैकरूपत्वम्, अपि तु घोषसमानत्वमिति, तत्रापि रावादिशब्दाः[१] सन्त्येव ॥३७३॥

तदित्थम्–

तिष्ठेत्स यत्र वै प्राण आत्मा तद्गतिमाप्नुयात् ।

प्राणाश्रया संवित् तद्द्वारेणैव तत्तत्स्थानमाप्नोति ।

तत्र–

तत्तद्रूपं भवेत्तस्य स्थानभावानुरूपतः ॥३७४॥

स्थाने हृदादौ भावस्तत्तत्कारणान्तर्भावः ।

एवं हृत्कण्ठतालुषु ब्रह्मविष्णुरुद्राधिष्ठितेषु सृष्टिस्थितिसंहाररूपतां प्राणावस्थितिक्रमेणात्मा भजते–

---

३. शब्द, ४. स्वन, ५. स्फोट, ६. ध्वनि, ७. झङ्कार और ८. ध्वङ्कार ।'' ॐकार में अकार, उकार और मकार ध्वनियों का समावेश भी वर्ण ध्वनि रूप ही माना जाता है । इन तीन वर्णों के अधिष्ठाता जिन ग्रन्थियों में अधिष्ठित हैं, उनके भेदन के ध्वनि भेदों की अष्टकलांशरूपता स्वतः व्यक्त हो जाती है । ध्वनि की एक रूपता के समान वाची घोषोपम (श्लोक ३७०) शब्द से व्यक्त करना एक तरह का प्रचलित प्रयोग ही है ॥३७३॥

यह कहा गया है कि, 'प्राक् संवित् प्राणे परिणता' अर्थात् संवित् को इसी आधार पर प्राणाश्रया मानते हैं । श्लोक में 'संवित्' के लिये आत्मा शब्द का प्रयोग किया गया है । प्राण जहाँ पहुँचता है, ग्रन्थिभेदन से जिन बिन्दुओं पर पहुँचता है, संवित् की गतिशीलता से प्रभावित हो जाता है । उसकी स्थान रूपता और भाव रूपता में यह अन्तर अनुभूति का विषय है । ग्रन्थि भेदन की प्रक्रिया में यह स्वाभाविक रूप से योगियों द्वारा अनुभूत किया जाता है ॥३७४॥

हृदय, कण्ठ और तालु के अधिष्ठाता देव ब्रह्मा, विष्णु और रुद्र ही हैं । इनका प्रभाव क्षेत्र क्रमिक रूप से सृष्टि, स्थिति और संहार ही है । प्राण की अवस्थिति के क्रम से संवित् पर भी उसी प्रकार का भाव संभावित है । इसी क्रम में जब प्राण भ्रूमध्य का भेदन करता है, तो वहाँ 'स्फोट' रूप ध्वनि उत्पन्न होती है । स्फोट शब्द स्फुरता को व्यक्त करता है । वस्तुतः ध्वनन तो उस समय अनभिव्यक्त है फिर भी वर्णरूपता स्फुट है । इसलिये अशब्द कला वर्णरूपता के भाव को ही स्फोट कह सकते हैं ।

---

१. ग.पु. शक्तय इति पाठः ।

भ्रुवोर्मध्यं यदा गच्छेत्स्फोटशब्दस्तु जायते ।

अनभिव्यक्तवर्णरूपस्फुटत्वा[१]दशब्दकल्पः स्फोटः ।

एष च–

बिन्दुं भेदयतो देवि शब्दो धुमधुमायते ।।३७५।।

बिन्दुमिति बिन्दुग्रन्थिं भिन्दतो बिन्दुकलाख्य एव मन्त्रावयवबोधो धुमधुमानुकृति[२]रुच्चरति बिन्दुग्रन्थिभेदश्चायमपवर्गपदाधिरोहे प्रथमसोपानकल्प इत्यत्र भरः कर्तव्यो योगिभिः [३]तद्भेदे हि उल्लङ्घित एव भेदमयः संसारः ।।३७५।।

अन्यथा तु–

कपिर्वै नारिकीलेन आचार्यः सह बिन्दुना ।
अभिन्नेन कुतो मोक्षं सबाह्याभ्यन्तरं प्रिये ।।३७६।।

भजते इति वाक्यशेषः । दृष्टान्तदार्ष्टान्तिकभावोऽत्रार्थलभ्यः, तेन यथा कपिर्नारिकेलेनाभिन्नेन कुतो मोक्षं भजते न भजते नारिकीलं[४] रसास्वादायाभङ्क्त्वा न मुञ्चति, तथैवाचार्यो बिन्दुग्रन्थिना अभिन्नेन सहेति साकं दीक्ष्येण शिष्येणेत्यर्थात् कुतः सबाह्या-

---

अकार, उकार और मकार को भेदन करने के बाद अब बिन्दु भेदन के विषय में विचार कर रहे हैं । भगवान् कहते हैं कि, देवि जिस समय बिन्दु का वेध होता है, उस समय धुम् धुम् की ध्वनि का आभास होता है । उस स्थिति में बिन्दु कलानुरूप ही मन्त्रावयवों का बोध होता है । उसी समय धुङ्कार रूप ध्वनि का आभास होता है । यह भेदन बड़ा महत्त्वपूर्ण माना जाता है । अपवर्ग की यात्रा का यह प्रथम साफल्य है । इसलिये योग युक्त साधकों को इस दिशा में विशेष रूप से बल प्रदान करना चाहिये । इससे भेदमय संसार को एक तरह से योगी अतिक्रान्त कर जाता है ।।३७५।।

दृष्टान्त और दार्ष्टान्तिक भाव के साथ वहाँ इसी बिन्दु भेद का स्पष्टीकरण करते हुए भगवान् कहते हैं कि, प्रिये पार्वती ! नारियल का फल पेड़ पर है । कपि फल समझ उसे तोड़ लेता है किन्तु उसके ऊपर के छिद्र को खोले बिना उसके रस का आस्वाद उसे नहीं मिल पाता । इसी प्रकार की प्रक्रिया आचार्य के लिये भी निर्धारित है । आचार्य ने बिन्दु का वेध ज्यों ही किया उसे चिद्रस की तत्काल उपलब्धि हो जाती है । चिद्रस के अभाव में मोक्ष कहाँ ?

---

१. ख.पु. स्फुटद्वंशशब्देति पाठः । २. क.ग. कृतिमिति पाठः ।
३. ख.पु. एतदिति पाठः । ४. ख.ग. आन्तरमास्वादायेति पाठः ।

भ्यन्तरं कृत्वा मोक्षं भजेत बाह्यात् स्थूलाद भावभूतशरीरादाभ्यन्तराच्च सूक्ष्मात् पुर्यष्टकशून्यशरीरान्न मुच्यते, बिन्दुभेदात्तु मुच्यत एवेत्यर्थः । 'कपेर्वै नारिकेलेन तथाचार्यस्य बिन्दुना' इति स्पष्टः पाठः ॥३७६॥

अतश्च–

भित्त्वा बिन्दुं ततो देवि अर्धचन्द्रं विभेदयेत् ।
भिद्यतश्चार्धचन्द्रस्य ललाटे झिमिझिमायते ।।३७७।।

अर्धचन्द्रग्रन्थिं भिन्दतस्तत्स्थान एवार्धचन्द्राख्यो मन्त्रावयवो झिमिझिमानुकारो जायत इत्यर्थः । इत्थमुत्तरत्रापि योजना कार्या ॥३७७॥

अथ–

अर्धचन्द्रं तु भित्त्वा वै भेदयेत्तु निरोधिनीम् ।
तस्यास्तु भिद्यमानायाः शब्दः सिमिसिमायते ।।३७८।।

इस बिन्दु भेद से बाह्य स्थूल शरीर के साथ पुर्यष्टक रूप सूक्ष्म शरीर का बोध होता है तब जाकर मोक्ष रूप परमानन्द रस उपलब्ध होता है । उसी तरह नारिकेल भेद में पहला बाह्य आवरण तोड़कर पुनः भीतरी मेवामय फल का आवरण तोड़ते हैं, तब नारिकेल के रस की उपलब्धि होती है । श्लोक में एक और पाठ पहली पंक्ति का मिलता है—

'कपेर्वौ नारिकेलेन तथाचार्यस्य बिन्दुना' यह पाठ छपे पाठ से अच्छा और स्पष्ट है । कपि बिना भेद किये रस से वञ्चित रह जाता है । उसी तरह आचार्य बिना बिन्दु भेद किये मोक्ष रस से वञ्चित रह जाता है ॥३७६॥

भगवान् कह रहे हैं कि, देवि बिन्दु का भेदन किये बिना दोनों एकस्तरीय सिद्ध हो जाते हैं । आचार्य जब बिन्दु भेद कर लेता है, तो वस्तुतः आचार्य सिद्ध हो जाता है । इसके भेदन के बाद अर्धचन्द्र का भेदन करना पड़ता है । भगवान् विधि के रूप में आदेश दे रहे हैं कि, अर्धचन्द्र का भेदन करें । अर्धचन्द्र के भेदन के समय ललाट से झिमझ्मि का शब्द सुनायी पड़ता है । यह भी एक ग्रन्थि है । इसका भेदन भी आवश्यक होता है ॥३७७॥

अर्धचन्द्र के भेदन के बाद निरोधिनी का भेदन क्रमिक रूप से आता है । इसके भेदन के समय सिम् सिम् की तरह कुछ शब्द सुनायी देने लगते हैं । इस शब्द के श्रवण से निरोधिनी वेध की प्रामाणिकता सिद्ध हो जाती है ॥३७८॥

बिन्द्वादौ प्राग्वत्कलाव्याप्तिमाह–

स्थानत्रयमिदं देवि पञ्चपञ्चकलान्वितम् ।

तत्र बिन्दोः–

'निवृत्तिश्च प्रतिष्ठा च विद्या शान्तिस्तथैव च ।' (स्व. १०-१२१५)

इत्युपक्रम्य–

'एतस्य वामदिग्भागे शान्त्यतीता ।' (स्व. १०-१२१६)

इति कलापञ्चकं वक्ष्यति । एवमर्धचन्द्रस्य–

'ज्योत्स्ना ज्योत्स्नावती कान्तिः सुप्रभा विमला शिवा ।

(स्व. १०-१२१८)

इति निरोधिन्या अपि–

'रुन्धनी रोधिनी रौद्री ज्ञान[१]बोधा तमोपहा ।' (स्व.१०-१२१८)

इति कलापञ्चकं स्थानत्रयमिति वर्गीकरणमाद्यग्रन्थिभेदादेवापरग्रन्थिभेद इत्याशयात् । एवमुत्तरत्र ।

तदित्थम्–

प्राणस्य चरतस्तत्र यस्मिन्स्थाने स तिष्ठति ।।३७९।।

बिन्दु, अर्धचन्द्र और निरोधिनी ये तीन स्थान पाँच पाँच कलाओं से समन्वित माने जाते हैं। यह भगवद्वचन है। इनमें बिन्दु की कलाओं में १. निवृत्ति, २. प्रतिष्ठा, ३. विद्या, ४. शान्ता और ५. शान्त्यतीता हैं । शान्त्यतीता कला बिन्दु के वाम भाग अधिष्ठित है । यह तथ्य इसी ग्रन्थ के पटल १० के श्लोक १२१५-१२१६ में व्यक्त किया गया है ।

इसी प्रकार अर्धचन्द्र की कलाओं के रूप में १. ज्योत्स्ना, २. ज्योत्स्नावती, ३. कान्ति, ४. सुप्रभा और ५. विमला नाम की शिवा रूप कलायें परिगणित की जाती हैं। यह तथ्य पटल १० के श्लोक सं० १२१८ में उल्लिखित है ।

इसी तरह निरोधिनी की भी पाँच कलायें निर्धारित हैं। इनके नाम क्रमशः १.रुन्धनी, २.रोधिनी, ३.रौद्री, ४.जातबोधा, ५.तमोपहा हैं। पहले लिखे पटल के श्लोक १२१९ में यह बात लिखी है। इस तरह ये तीनों स्थान क्रमिक रूप से एक के बाद एक भेदित किये जाते हैं ।

---

१. ख.ग.पु. जातेति पाठः ।

तत्तद्रूपो भवेदात्मा तां तां गतिमवाप्नुयात् ।

तत्रेति तेषु त्रिषु ईश्वरतत्त्वाधिष्ठितेषु स्थानेषु चरतः प्राणस्येति चरन्तं प्राणमनादृत्य संवित्प्रधानतया प्राणभूमिकां गुणीकृत्य यस्मिन्यस्मिन् स्थाने स योग्यात्मा तिष्ठति, तत्तद्रूपतामनुभूय तत्तन्मयत्वमाप्नोतीत्यर्थः ।

अथ–

निरोधिनीं भेदयित्वा ततो नादं व्रजेद्बुधः ।।३८०।।

वंशशब्दसमः शब्दस्तत्र सूक्ष्मः प्रजायते ।

सूक्ष्मत्वं पूर्वपेक्षमीश्वरतत्त्वम् ।

ततोऽपि–

भेदयेन्नादसंस्थानं ब्रह्मरन्ध्रं सुदुर्भिदम् ।।३८१।।

इस तरह प्राणचार इस प्रक्रिया में जिस क्षेत्र से हो कर चलता है और जिस स्थान पर ठहरता है, आत्मा उन उन स्थानों पर उसी भाव से भावित होता रहता है । परिणामतः वही वही गति भी प्राप्त करता है । ये स्थान ईश्वर तत्त्वाधिष्ठित माने जाते हैं । इनमें संवितत्त्व का ही प्राधान्य होता है । प्राण एक तरह से गौण रहता है । परिणामतः स्थानानुरूपता प्राप्त करता है और उन स्थानों से तन्मयभाव से जुटता भी रहता है । इसके बाद अर्थात् निरोधिनी भेदन के बाद प्रबुद्ध साधक नाद स्थान की ओर प्रस्थान करता है । नाद भेदन के समय वंश ध्वनि का सुरीला शब्द श्रुति गोचर होता है । यह शब्द एकदम सूक्ष्म होता है ।।३७९-३८०।।

यह तन्त्र की साधना यात्रा है । साधक एक एक अधः भूमियों को पार करता हुआ अब वहाँ पहुँच गया है, जो अत्यन्त सुदुर्भिद भूमि मानी जाती है । इसे ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं । यही नाद संस्थान भी माना जाता है । नाद की यहाँ विश्रान्ति होती है । इसे नादान्त पद संज्ञा से भी विभूषित कर सकते हैं ।

ब्रह्मरन्ध्र के भेदन के समय भी एक प्रकार की ध्वनि होती है । इसको शुम् शुम् के समान मानते हैं । ब्रह्मरन्ध्र को ऊर्ध्व कवाट का छिद्र कहते हैं । अत्यन्त साव-धानी पूर्वक इसका भेदन करना चाहिये । अतिशय सजगता से ही इसका भेदन किया जाना चाहिये ।।३८१।।

भिद्यतो ब्रह्मरन्ध्रस्य शब्दः शुमशुमायते ।

नादस्य सम्यक् स्थानं विश्रान्तिर्यत्र तन्नादसंस्थानं ब्रह्मरन्ध्रं सुदुर्भिदं नादान्तपदं तदेव च ब्रह्मरन्ध्रमूर्ध्वकवाटछिद्रं सुदुर्भिदं [1]सातिशयावधानैरेव भेत्तुं शक्यम् ।

एवं नादनादान्तस्थानं सदाशिवाधिष्ठितं भित्त्वा–

शक्तिमध्यगतः प्राणो वंशनादान्तसन्निभः ।।३८२।।

शक्तिभेदस्पर्शाद्वंशनादान्ततुल्यो भवति, न तु शक्तिस्थानभेदाद्वंशनादस्य मधुरध्वनिरूपस्यान्तोऽनुरणनरूपः सूक्ष्मस्तत्तुल्यो[2] भवति ।।३८२।।

अथ–

तां वै तु भेदयेच्छक्तिं दुर्भेद्यां सर्वयोगिनाम् ।
भिद्यते च सदा शक्तिः शान्तः शुमशुमस्ततः ।।३८३।।

दुर्भेदत्वं चास्याः तदनुभवाह्लादस्य स्पृहणीयतमत्वेन त्यक्तुमशक्यत्वात् शान्त इति प्रवृत्तिस्थानकरणाभिघातादेव शब्दवृत्तिः शाम्यति, इह तु शमित्वा आनन्दस्पर्शात्मतामेतीत्यर्थः ।।३८३।।

नाद और नादान्त के ये स्थान सदा शिवाधिष्ठित माने जाते हैं । ब्रह्मरन्ध्र को नाद संस्थान की संज्ञा से विभूषित करते ही हैं । इस स्थान का भेदन किया जा चुका है । इसके बाद प्राण, शक्ति स्थान में प्रवेश करता है । शक्ति के भेद का स्पर्श जिस समय होता है । स्वयं प्राण वंश नादान्त तुल्य स्पन्दनशील हो जाता है । शक्ति का धर्म ही स्फुरण है, स्पन्द है । यह स्पन्द भी नादान्त तुल्य ही कहा जा सकता है । यहाँ वंशनादान्त तुल्य शब्द प्रयोग से यह अर्थ भी निकलने की सम्भावना हो जाती है कि, शक्ति स्थान के भेद से वंश नाद की मधुर ध्वनि रूप अनुरणन रूप ही प्राण होता है । यह अर्थ उचित नहीं है ।।३८२।।

उस शक्ति का भेदन साधक करे, यह परमेश्वर का आदेश है । यह भी दुर्भेद्य ही मानी जाती है । सभी योगी इसका भेदन नहीं कर पाते । जिस समय इसका भेदन होता है, उस समय इससे शुमशुमायित शब्द सुनायी पड़ता है । यह अत्यन्त शान्त अवस्था होती है । भेदभिन्नता की स्थिति में उस समय परमानन्दानुभूति से साधक भर जाता है । उसमे उतना आकर्षण होता है कि, शान्ति पूर्वक विश्रान्ति का भाव ही वहाँ प्रधान हो जाता है । मानो आनन्द आत्मा को अपने आक्रोश में ले लेता है । यही वहाँ का शान्त भाव है ।।३८३।।

---

१. ख.पु. चातिशयेति पाठः । २. ख.ग.पु. सूक्ष्मतुल्य इति पाठः ।

किञ्च,

शक्तिं भित्त्वा ततो देवि यच्छेषं व्यापिनी भवेत् ।
अनुभावो भवेत्तत्र स्पर्शो यद्वत्पिपीलिका ।।३८४।।

शक्तिभेदानन्तरं यन्मन्त्रावयवरूपं वस्तु शेषमिति शिष्यमाणं तद्व्यापिनी भवेत् शक्त्यन्तसर्वाध्वव्यापनाद्व्यापिन्याख्यो मन्त्रावयवः सः । 'तच्छेषे व्यापिनी भवेत्' इति तु स्पष्टः पाठः । तत्र चानुभवः प्रशान्तशब्दव्याप्तिकत्वात् स्पर्शप्रथारूपो यद्वत्पिपीलिकेति सञ्चरन्तीनां पिपीलिकानामिवेत्यर्थः । पिपीलिका इत्यत्र नांशब्दस्य लोप ऐश्वरः ॥३८४॥

अत्रापि कलाविभागमाह–

स्थानत्रयमिदं देवि पञ्चपञ्चकलान्वितम् ।

तत्र नादस्थाने श्रीसदाशिवाधिष्ठिते

'इन्धिका दीपिका चैव रोचिका मोचिका तथा ।
ऊर्ध्वगा..॥' (स्व. १०-१२२६)

इति वक्ष्यमाणाः पञ्च कलाः, शक्तितत्त्वे व्यापिनीपदे च श्रीशिवनाथाधिष्ठिते, क्रमेण–

'सूक्ष्मा चैव सुसूक्ष्मा च तथा चैवामृतामिता ।
व्यापिनी......................................॥' (स्व. १०-१२४२)

इति पञ्च कलाः–

'व्यापिनी व्योमरूपा चानन्तानाथा त्वनाश्रिता ।' (स्व. १०-१२५२)

भगवान् कहते हैं कि, देवि ! शक्ति का भेदन करने के बाद अब ऊपर व्यापिनी ही शेष रह जाती हैं । शक्ति के अन्त में यह तत्त्व समस्त अध्वाओं को व्याप्त कर अवस्थित होने के कारण व्यापिनी कहलाता है । इसमें पहुँचने पर पिपीलिका स्पर्श रूप सूक्ष्म स्पर्शानुभूति होती है । शक्ति की शान्ति का महाप्रभाव यहाँ तक पहुँचता है । यह स्पर्श प्रधान अनुभाव का क्षेत्र होता है । पिपीलिका में सम्बन्ध कारक का बहुवचन न रहना ईश्वर वाक् होने के कारण निर्दोष प्रयोग ही माना जाता है ॥३८४॥

इस तरह १–नाद संस्थान, २–शक्ति संस्थान और ३–व्यापिनी रूप स्थानत्रय भी पाँच पाँच कलाओं से समन्वित होते हैं । नाद में सदाशिव देव का अधिष्ठान है । इसकी कलायें निम्नलिखित हैं—१. इन्धिका, २.दीपिका, ३.रोचिका, ४.मोचिका और ५.ऊर्ध्वगा । इनका वर्णन इसी ग्रन्थ के पटल १० के श्लोक १२२६ में आया हुआ है ।

इति पञ्चैताश्च सर्वाः स्वावसरे निर्वक्ष्यामः ।

यत एवं ततः–

यत्र यत्र चरेत्प्राणस्तत्तद्रूपमवाप्नुयात् ।।३८५।।

प्राणो जीवस्तत्तदनुभवं प्राप्नोतीत्यर्थः ।

तदनुभवाभ्यासप्रकर्षात् तु–

यत्र यत्रावतिष्ठेत तां तां गतिमवाप्नुयात् ।

तत्तदात्मैव भवतीत्यर्थः ।

एवं च–

'समनान्तं वरारोहे पाशजालमनन्तकम् ।' (स्व. ४-४३०)

इति वक्ष्यमाणमेतत्सर्वम्–

तस्माद्वै सुप्रयत्नेन भित्त्वा याति परां गतिम् ।।३८६।।

शोभनः प्रयत्नो दिव्यकरणधाराधिरोहरूपः ।।३८६।।

शक्ति और व्यापिनी में शिवाधिष्ठान शास्त्र द्वारा स्वीकृत है । इनकी कलायें भी क्रमशः इस प्रकार हैं—

१– शक्ति की कलायें—१.सूक्ष्मा, २.सुसूक्ष्मा, ३.अमृता, ४.अमिता और ५.व्यापिनी ।

२– व्यापिनी की कलायें—१.व्यापिनी, २.व्योम, ३.अनन्ता, ४.अनाथा और ५.अनाश्रिता । इन कलाओं का वर्णन भी इसी ग्रन्थ के पटल १० के श्लोक संख्या १२३९ और १२५० में आया हुआ है । यह पहले भी कहा जा चुका है कि, प्राणचार जहाँ भी होता है, जीव उसके अनुभव से अवश्य ही प्रभावित होता है ।।३८५।।

वह अर्थात् जीव जहाँ भी अवस्थित रहेगा, यह निश्चय है कि, उसी उसी अनुभवात्मक स्थिति को प्राप्त करता है । इसमें स्थान के अनुभव का प्रकर्ष ही कारण होता है । अतः उसी तादात्म्य को प्राप्त करना सरल हो जाता है । स्वच्छन्दतन्त्र के इसी पटल के श्लोक ४३० में कहा गया है कि, वरारोहे शिवे ! ''समना पर्यन्त शरीर भाव में अनन्त पाश राशि का जाल बिछा हुआ है ।'' अतः इन चक्रों का भेदन कर विश्वभाव को अतिक्रान्त कर लेना आवश्यक है । इस प्रक्रिया में अध्यवसाय पूर्वक लगकर वह स्थिति प्राप्त करनी चाहिये, जिससे परागति की उपलब्धि हो सके । यहाँ प्रयत्न का तात्पर्य दिव्य करण धारा के अधिरोह की उत्कर्ष प्रकर्ष प्रक्रिया को अपनाना मात्र ही है ।।३८६।।

अत्र क्रममाह–

भित्त्वा वै व्यापिनीं देवि समनायां मनस्त्यजेत् ।
मनसा तु मनस्त्यक्त्वा जीवः केवलतां व्रजेत् ।।३८७।।

मन इत्यविकल्पं चेतः । मनसेति स्पर्शपर्यन्तस्य मन्तव्यस्य क्षीणत्वाद् अविकल्पमननमात्ररूपेण चित्तेनैव[1] तादृशमेव च मन एकाग्रताप्रकर्षात् त्यक्त्वा वेद्याभासजिघृक्षासंकोचरूपं स्वं वेदनं प्रशमय्य जीव आत्मा केवलत्वमेति शुद्धो वेदितृमात्ररूपो भवतींत्यर्थः ।।३८७।।

एवं भेदनं च पदार्थानां भावप्राप्तिवशादित्युपक्रान्तं निर्वाह्य क्रमप्राप्तामात्मव्याप्तिमाह–

जीवो वै केवलस्तत्र आत्मज्ञानक्रियान्वितः ।
बन्धनाशेषनिर्मुक्तः सत्तामात्रस्वरूपकः ।।३८८।।
समस्ताध्वपदातीतः शुद्धविज्ञानकेवलः ।
गृह्णाति नापरं भावं न परं च शिवात्मकम् ।।३८९।।

व्यापिनी का भेदन कर समना में अपने मन को डुबा देना चाहिये । मन से ही मन का परित्याग करने से जीव कैवल्य प्राप्त कर लेता है । यहाँ आचार्य क्षेमराज ने मन का अर्थ अविकल्प चेतस किया है । यह एक विचारणीय बिन्दु है ।

मन इन्द्रियार्थों में विचरण करता है । इन्द्रियार्थ वैकल्पिक होते हैं । रूप, रस, गन्ध और स्पर्श तक तो विकल्प भाव उच्छलित होते ही रहते हैं । इनको पार कर लेने पर अर्थात् उक्त विकल्पों के क्षीण हो जाने पर अविकल्पमय मनन योगियों के लिये सम्भव है । मन निर्विकल्प भाव भावित हो जाय और वही मन अपना परित्याग कर दे, यह एक विलक्षण निर्विकल्पात्मिका प्रकल्पना है । ऐसा योगी को करना पड़ता है । अथवा उक्त प्रकार के दिव्य करणात्मक ऊहापोहों में व्यापृत रहने पर इस प्रकार की सांस्कारिकता का उदय गुरुकृपा से भी सम्भव है ।

इस उच्च स्तर पर पहुँचने पर एक दिव्य एकाग्रता का महाभाव उत्पन्न होना योगी साधक के सौभाग्य का विषय है । वहाँ मन अपने आप विसर्जित हो जाता है । इसे ही आप मन से मन का परित्याग समझ सकते हैं ।

वेद्याभास के ग्रहण होने का भाव वहाँ संकुचित हो जाता है । स्वात्म संवेदन का प्रशमन हो जाता है । उस समय जीवात्मा केवलत्व को प्राप्त कर लेता है । शुद्ध अनुमन्ता प्रमाता भाव से भरित हो रहता है ।।३८७।।

---

१. ख.पु. चिन्तनेनेति पाठः ।

अथैकत्रिंशोऽध्यायः

योगाङ्गयमनियमासननिरूपणम्

ध्यातं सकृद्भवानेककोट्यघौघं हरत्यरम् ।
सुदर्शनस्य तद् दिव्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥

जिसका अरा एक बार ध्यान करने से अनेक जन्म के करोड़ों समूहों के पाप को नष्ट करता है, हम उस सुदर्शन देव के तेज का ध्यान करते हैं ।

हृद्यागस्वरूपप्रश्नः

नारदः—

प्रथमं बाह्ययागस्य हृदयाराधनं परम् ।
उक्तं त्वया तत्स्वरूपं यथावद्वक्तुमर्हसि ॥ १ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् ! आप ने पहले कहा था कि बाह्य याग से पहले हृदय याग करना आवश्यक है (द्र० २८-२९) इसलिए उसका स्वरूप मुझसे कहिये ॥ १ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

साधु पृष्टं त्वया तस्य स्वरूपं शृणु नारद ।
येन प्रीणाति भगवान् सर्वलोकनमस्कृतः ॥ २ ॥

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! आपने अच्छी बात मुझसे पूछी । अब उसका स्वरूप सुनिए जिसके करने से सर्वलोक से नमस्कृत भगवान् प्रसन्न हो जाते हैं ॥ २ ॥

हृद्यागलक्षणम्

यैर्बाह्ययागः क्रियते साधनैस्त्रिविधैरिह ।
सङ्कल्पसिद्धैस्तैरेव देवं प्रति समर्चनम् ॥ ३ ॥
हृदयाराधनं प्रोक्तमेतत् सर्वार्थसाधनम् ।

जिन तीन प्रकार के साधनों से इस लोक में बाह्य याग किया जाता है उन्हीं साधनों से अपने सङ्कल्प के द्वारा देवाधिदेव का अर्चन करना सर्वोत्कृष्ट हृदयाराधन नामक यज्ञ है, जिससे सारे अर्थों की सिद्धि होती है ॥ ३-४ ॥

आत्मसमर्पणस्य हृद्यागतुल्यत्वम्

यद्वा भगवते तस्मै स्वकीयात्मसमर्पणम् ॥ ४ ॥
वियुक्तं प्रकृतेः शुद्धं दद्यादात्महविः स्वयम् ।
विशिष्टदैवतायास्मै चक्ररूपाय मन्त्रतः ॥ ५ ॥

उन भगवान् को अपना सर्वस्व समर्पण करना ही हृद्याग है, जिस हृद्याग में अपनी प्रकृति से वियुक्त हुये विशुद्ध आत्मा की चक्ररूप विशिष्ट देवता के लिए मन्त्र द्वारा और स्वयं के द्वारा आहुति दी जाती है ॥ ४-५ ॥

प्रकृतिवियुक्तात्मस्वरूपविषयकः प्रश्नः

नारदः—

वियुक्तं प्रकृते रूपमात्मनो वक्तुमर्हसि ।
केनोपायेन तत्प्राप्तिस्तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् ॥ ६ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् ! अपनी प्रकृति से विच्युत आत्मा किस उपाय से अपने प्रकृति को प्राप्त करता है, उसे निश्चयपूर्वक कहिए ॥ ६ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

शृणु तत् परमं सूक्ष्मं सर्वगं सर्वभृत् तथा ।
ज्ञानरूपमनाद्यन्तमविकारि निरामयम् ॥ ७ ॥
अचक्षुःश्रोत्रमस्पर्शमपाणिचरणं ध्रुवम् ।
नामजात्यादिरहितमवर्णमगुणं त्वपि ॥ ८ ॥
विश्वश्रवो विश्वचक्षुर्विश्वपाणिपदं परम् ।
असक्तमचरं शान्तं स्वयंज्योतिरनौपमम् ॥ ९ ॥
दूरस्थमन्तिकचरं ज्ञानगम्यं निरञ्जनम् ।
भूतभर्तृ समज्योतिर्ज्योतिषां तमसः परम् ॥ १० ॥
अक्षरं सर्वभूतस्थं तद्विष्णोः परमं पदम् ।

योगकर्मणोर्विविक्तात्मस्वरूपप्राप्तिसाधनता

तत्प्राप्तिसाधनं योगः कर्म च श्रुतिचोदितम् ॥ ११ ॥

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! आप आत्मा के प्रकृति प्राप्ति का उपाय सुनिए—

परम, सूक्ष्म, सर्वग, सर्वभृत, ज्ञानरूप, आदि अन्त से रहित, अविकारी, निर्भय, अचक्षुः, अश्रोत्र, अस्पर्श, अपाणिपाद एवं नामजाति से रहित अवर्ण अगुण विश्वश्रव, विश्वचक्षु, विश्वपाणि पाद, सबसे परे, असक्त, अचर, शान्त स्वयंज्योति अनुपम दूर तथा अन्तिम सर्वत्र व्याप्त ज्योतियों की ज्ञानगम्य, मायारहित, प्राणियों का पोषण करने वाला समज्योति, तम से परे, अक्षर एवं सर्व भूतस्थ ऐसी प्रकृति वाले आत्मरूप विष्णु के

परम पद स्वरूप को प्राप्त करने के साधन को योग कहा जाता है । वह कर्म वेद में विहित है ॥ ७-११ ॥

तद्विषयकः प्रश्नः

नारदः—

कीदृशं कर्म विज्ञेयं योगः कीदृश उच्यते ।
याभ्यां सम्प्राप्यते चात्मा केवलं प्रकृतेः परः ॥ १२ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् ! वह कर्म कैसा है? किसे योग कहते हैं? जिससे प्रकृति से परे आत्मतत्त्व की प्राप्ति होती है ॥ १२ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

शृणुष्व प्रथमं कर्म द्विविधं तदिहोच्यते ।

कर्मणां द्वैविध्यम्

एकं प्रवर्तकं प्रोक्तं निवर्तकमथापरम् ॥ १३ ॥

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! सर्वप्रथम कर्म किसे कहते हैं? उसे सुनिए । यह दो प्रकार का कहा गया है, प्रथम प्रवर्त्तक तथा दूसरा निवर्त्तक ॥ १३ ॥

प्रवर्तकनिवर्तककर्मणोः क्रमादभ्युदय-
निःश्रेयससाधनत्वम्

प्रवर्तकं च स्वर्गादिफलसाधनमुच्यते ।
निवर्तकाख्यं देवर्षे विज्ञेयं मोक्षसाधनम् ॥ १४ ॥

हे देवर्षे ! स्वर्गादि फल उत्पन्न करने वाला साधन प्रवर्त्तक कर्म है और मोक्ष का साधनभूत निवर्त्तक कर्म कहा जाता है, ऐसा समझना चाहिए ॥ १४ ॥

जीवपरसंयोगस्याष्टाङ्गयोगशब्दार्थता

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ।
अष्टाङ्ग एष कथितो येनात्मा दृश्यतां गतः ॥ १५ ॥

जीवात्मा तथा परमात्मा का संयोग योग कहा जाता है । इस योग के आठ अङ्ग हैं, जिनसे आत्मा का साक्षात्कार होता है ॥ १५ ॥

योगाङ्गपरिगणनम्

अष्टाङ्गान्यस्य वक्ष्यामि पृथक् तानि निशामय ।
यमश्च नियमश्चैवमासनं तदनन्तरम् ॥ १६ ॥
प्राणायामस्ततः प्रोक्तः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं तथा समाधिश्चाप्यङ्गान्येतानि नारद ॥ १७ ॥

अब मैं उस योग के आठ अङ्गों का पृथक्-पृथक् वर्णन करता हूँ, आप उसे सुनिए। यम, नियम, आसन, उसके बाद प्राणायाम, फिर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि, हे नारद ! यही योग के आठ अङ्ग हैं ॥ १६-१७ ॥

यमस्वरूपनिरूपणम्

सत्यं दया धृतिः शौचं ब्रह्मचर्यं क्षमार्जवम् ।
मिताहारस्तथास्तेयमहिंसेति यमा दश ॥ १८ ॥

सत्य, दया, धैर्य, शौच, ब्रह्मचर्य, क्षमा, आर्जव, मिताहार, अस्तेय और अहिंसा—ये दश यम कहे जाते हैं ॥ १८ ॥

सत्यादीनां स्वरूपनिरूपणम्

हितरूपं वचः सत्यं यथादृष्टार्थगोचरम् ।
दया दुःखासहिष्णुत्वं सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ १९ ॥
आपद्यपि स्वकार्येषु कर्तव्यत्वस्थितिर्धृतिः ।
शौचं सर्वेन्द्रियाणां च वैधकर्मसु योग्यता ॥ २० ॥
ब्रह्मचर्यं स्वयोषित्सु भोग्यताबुद्धिवर्जनम् ।
अविकारमनस्त्वं तु क्षमा विकृतिहेतुषु ॥ २१ ॥
वाङ्मनःकायवृत्तीनामेकरूपत्वमार्जवम् ।
मिताहारस्त्वाश्रमिणां श्रुतिचोदितभोजनम् ॥ २२ ॥
अस्तेयमस्पृहान्येषां वित्ते वाक्कायमानसैः ।
अहिंसा वाङ्मनःकायैः परपीडानिवर्तनम् ॥ २३ ॥

सत्यादि यमों का लक्षण—प्राणियों का जिससे हित हो ऐसे वचन को सत्य कहते हैं। अथवा जैसा देखा या सुना हो उसे उसी रूप में कहना **सत्य** है—सर्वदा सभी प्राणियों के दुःख को न सह सकने का नाम **दया** है। आपत्ति आने पर भी अपने कर्त्तव्य कार्य से विचलित न होने का नाम **धृति** है। वैध कर्म के लिए सभी इन्द्रियों में योग्यता सम्पादन का नाम **शौच** है। अन्यों की तो क्या अपनी स्त्री में भी भोग्यता बुद्धि का न होना **ब्रह्मचर्य** है। विकार हेतु के उपस्थित होने पर भी मन में विकार न होने का नाम **क्षमा** है। जो वाणी, मन तथा शरीर की एक रूपता का नाम **आर्जव** है। आश्रमियों के लिए वेदविहित भोजन का नाम **मिताहार** है। दूसरों के द्वारा अर्जित धन में वाणी, शरीर तथा मन के द्वारा किसी भी प्रकार अपनी इच्छा को उत्पन्न न होने देना **अस्तेय** है। वाणी मन तथा शरीर से दूसरे को पीड़ा उत्पन्न न करना **अहिंसा** है। ये दश यम के लक्षण कहे गए ॥ १९-२३ ॥

नियमस्वरूपनिरूपणम्

सिद्धान्तश्रवणं दानं मतिरीश्वरपूजनम् ।
सन्तोषस्तप आस्तिक्यं ह्रीर्जपश्च तथा व्रतम् ॥ २४ ॥

एते तु नियमाः प्रोक्ता दश योगस्य साधकाः ।

सिद्धान्त श्रवण, दान, मति, ईश्वर पूजन, सन्तोष, तप, आस्तिक्य, ह्री (लज्जा) जप तथा व्रत ये दश नियम कहे गए हैं जो योग के साधक हैं ॥ २४ ॥

सिद्धान्तश्रवणादीनां स्वरूपनिरूपणम्

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः ॥ २५ ॥
दानं न्यायार्जितार्थस्य सत्पात्रे प्रतिपादनम् ।
विहिते कर्मणि श्रद्धा मतिरित्यभिधीयते ॥ २६ ॥
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या विष्णोरीश्वरपूजनम् ।
सन्तोषोऽलमनेनेति प्रीतिर्यादृच्छिकेन वै ॥ २७ ॥
कृच्छ्रचान्द्रायणाद्यैश्च तपो देहविशोषणम् ।
आस्तिक्यमस्ति वेदैकगम्यं वस्त्विति निश्चयः ॥ २८ ॥
निषिद्धकर्मकरणे व्रीडा ह्रीः प्रोच्यते बुधैः ।
गुरूपदिष्टस्वाध्यायमन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ २९ ॥
सदाचार्योपदिष्टेषूपायत्वप्रग्रहो व्रतम् ।

बुद्धिमानों ने वेदान्तश्रवण को **सिद्धान्त श्रवण** कहा है । न्यायपूर्वक अर्जित धन का सत्पात्र में प्रतिपादन **दान** कहा है । वेदविहित कर्म में श्रद्धा रखना **मति** है । विष्णु की भक्तिपूर्वक यथाशक्ति अर्चना करना **ईश्वर पूजन** है, यदृच्छा से प्राप्त होने वाले धन में प्रीति रखना और जो प्राप्त हुआ है उसे अधिक न चाहने का नाम **सन्तोष** है । कृच्छ्र चान्द्रायणादि के द्वारा देह का शोषण करना **तप** है । वेद में ऐसी बात कही गई है, इसलिए उस पर श्रद्धा रखना **आस्तिक्य** है और निषिद्ध कर्म करने में लज्जा करना इसी को बुद्धिमानों ने **ह्री** कहा है । गुरु के द्वारा उपदिष्ट स्वाध्याय तथा मन्त्राभ्यास **जप** है । सर्वदा आचार्य से उपदिष्ट उपाय का अवलम्बन करते रहना **व्रत** है ॥ २५-३० ॥

अथासनानां स्वास्थ्यहेतुत्वम्

आसनानि प्रवक्ष्यामि मुख्यानि विविधानि च ॥ ३० ॥
आस्थायैषामन्यतमं योगिनो यान्ति निर्वृतिम् ।

मुख्यासनपरिगणनम्

चक्रं पद्मासनं कूर्मं मायूरं कौक्कुटं तथा ॥ ३१ ॥
वीरासनं स्वस्तिकं च भद्रं सिंहासनं तथा ।
मुक्तासनं गोमुखं च मुख्यान्येतानि नारद ॥ ३२ ॥

हे नारद ! अब मैं मुख्य मुख्य आसन, जो अनेक प्रकार के हैं, उनका वर्णन करता हूँ । उनमें से किसी एक आसन का अभ्यास करने से योगी जन सुख प्राप्त करते हैं । चक्र, पद्मासन, कूर्म, मायूर, कौक्कुट, वीरासन, स्वस्तिक, भद्र, सिंहासन, मुक्तासन तथा गोमुख, हे नारद ! मुख्य रूप से इतने आसन कहे गए हैं ॥ ३०-३२ ॥

चक्रासनम्

सव्योरुं दक्षिणे गुल्फे दक्षिणं दक्षिणेतरे ।
निदध्यादृजुकायस्तु चक्रासनमिदं परम् ॥ ३३ ॥

वायें ऊरु को दाहिने गुल्फ पर और दाहिने ऊरु को वायें गुल्फ पर रख कर मेरुदण्ड को सीधे कर बैठने से **चक्रासन** होता है ॥ ३३ ॥

पद्मासनम्

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य उभे पादतले सुखम् ।
पद्मासनमिदं प्रोक्तं सर्वकिल्बिषनाशनम् ॥ २९ ॥

दोनों ऊरु तलों पर दोनो पादतल सुखपूर्वक स्थापित करे तो इसे **पद्मासन** कहते हैं, जो सारे पापों को नष्ट कर देता है ॥ ३४ ॥

कूर्मासनम्

गुदं निपीड्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
एतत् कूर्मासनं प्रोक्तं योगसिद्धिकरं परम् ॥ ३५ ॥

व्युत्क्रम से (उल्टे क्रम से अर्थात् बायें से दायाँ और दायें से बायाँ) एकाग्र-चित्त होकर दाहिने गुल्फ से गुदा का बायाँ भाग तथा बायें गुल्फ से गुदा का दाहिना भाग दबा कर स्थापित करे तो इसे **कूर्मासन** कहते हैं । यह सर्वोत्कृष्ट योग-सिद्धिकारक आसन है ॥ ३५ ॥

मयूरासनम्

निवेश्य कूर्परौ सम्यङ् नाभिमण्डलपार्श्वयोः ।
अवष्टभ्य भुवं पाणितलाभ्यां व्योम्नि दण्डवत् ॥ ३६ ॥
समोन्नतशिरःपादो मायूरासनमिष्यते ।
एतत् सर्वविषघ्नं च सर्वव्याधिनिवारणम् ॥ ३७ ॥

दोनों कूर्परों को नाभिमण्डल के पार्श्वभाग में अच्छी प्रकार से स्थापित कर दोनों हाथ के तलवों से जमीन का आश्रय ले कर आकाश में दण्ड के समान शिर और पैर को ऊपर रखे तो इसे **मायूरासन** कहते हैं । इस आसन के करने से मलरूप विष का नाश हो जाता है और सारे रोग एवं शोक दूर हो जाते हैं ॥ ३६-३७ ॥

कुक्कुटासनम्

पद्मासनमधिष्ठाय जान्वन्तरविनिःसृतौ ।
करौ भूमौ निवेश्यैतद्व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ ३८ ॥

पद्मासन से बैठ कर जानु के भीतर से निकले हुये दोनों हाथों से पृथ्वी को थाम कर ऊपर उठ जाने का नाम **कुक्कुटासन** है ॥ ३८ ॥

वीरासनम्

एकत्रोरौ तु संस्थाप्य पादमेकमथेतरम् ।

ऊरुं पादे निवेश्यैतद्वीरासनमुदाहृतम् ॥ ३९ ॥

एक ऊरु पर एक पैर रखे, फिर दूसरे ऊरु को दूसरे पैर पर रखे तो इसे **वीरासन** कहा जाता है ॥ ३९ ॥

स्वस्तिकासनम्

उभे पादतले कृत्वा जानूर्वोरन्तरे दृढम् ।
ऋजुकायः समासीत स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥ ४० ॥

दोनो पैर के तलवों को दोनों जानु के भीतर भली प्रकार रख कर सीधे-सीधे बैठे तो उस आसन को **स्वास्तिकासन** कहते हैं ॥ ४० ॥

भद्रासनम्

सीवन्याः पार्श्वयोर्गुल्फौ निवेश्याग्रपदे दृढम् ।
बद्ध्वा कराभ्यां तत् प्रोक्तं भद्रासनमघापहम् ॥ ४१ ॥

सीवनी के दोनों पार्श्वभाग में दोनों गुल्फों को स्थापित कर दोनों पैर के अग्रभाग को दोनों हाथों से भली प्रकार बाँधे तो उसे **भद्रासन** कहते हैं । यह समस्त पापों को दूर करने वाला है ॥ ४१ ॥

सिंहासनम्

सीवन्याः पार्श्वयोर्गुल्फौ व्युत्क्रमेण निवेश्य च ।
करौ जान्वोर्निधायोभौ प्रसार्य निखिलाङ्गुलीः ॥ ४२ ॥
नासाग्रन्यस्तनयनो व्यात्तवक्त्र ऋजुः सुधीः ।
एतत् सिंहासनं प्रोक्तं सर्वदेवाभिपूजितम् ॥ ४३ ॥

सीवनी के पार्श्वभाग में व्युत्क्रम से (दाहिने से बायाँ और बायें से दाहिना) दोनों गुल्फ स्थापित कर दोनों हाथों को, जिसमें अङ्गुलियाँ फैली रहे, दोनों जानुओं पर स्थापित करे । नासाग्र भाग में नेत्र स्थापित कर सिंह के समान मुख खोलकर सीधे-सीधे बैठना यह **सिंहासन** कहा गया है । सभी देवगण इस आसन की प्रशंसा करते हैं ॥ ४२-४३ ॥

मुक्तासनम्

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फमिहेतरम् ।
गुल्फं विन्यस्य पाणी चाप्यङ्कमध्ये निवेश्य च ॥ ४४ ॥
मुक्तासनमिदं प्रोक्तं स्थिता यत्र मुमुक्षवः ।

दाहिने अण्डकोश पर बायाँ गुल्फ और बायें पर दाहिना गुल्फ स्थापित कर दोनों हाथों को ठीक अपने अङ्कमध्य में स्थापित करे तो उसे **मुक्तासन** कहते हैं । मुमुक्षु लोग इसी आसन से बैठते हैं ॥ ४४-४५ ॥

गोमुखासनम्

उभयोर्गुल्फयोः कृत्वा पृष्ठपार्श्वावुभावपि ॥ ४५ ॥

व्युत्क्रमेणाथ पाणिभ्यां विन्यस्ताभ्यां विगृह्य च ।
पृष्ठगाभ्यां पदाङ्गुष्ठावेतद् गोमुखमुच्यते ॥ ४६ ॥

दोनों गुल्फों पर दोनों पृष्ठ और पार्श्वभाग स्थापित कर दोनों हाथों को व्युत्क्रम के अनुसार फैला कर पीछे रहने वाले पादाङ्गुष्ठ को पकड़ना इसे **गोमुख आसन** कहते हैं ॥ ४५-४६ ॥

प्राणायामसिद्धये नाडीशुद्ध्यावश्यकता

प्राणायामप्रसिद्ध्यर्थं नाडीशुद्धिमनन्तरम् ।
देहस्थवायुभिः कुर्यात् साग्निभिश्च तपोधन ॥ ४७ ॥

॥ इति श्रीपाञ्चरात्रे तन्त्ररहस्ये अहिर्बुध्न्यसंहितायां योगाङ्गयमनियमासन-निरूपणं नामैकत्रिंशोऽध्यायः ॥ ३१ ॥

॥ आदितः श्लोकाः १८७२ ॥

प्राणायाम की सिद्धि के लिए प्रथम नाड़ी शुद्धि कर ले । फिर साधक देह अग्नि के सहित देहस्थ वायु के द्वारा प्राणायाम करे ॥ ४७ ॥

॥ इस प्रकार श्रीपाञ्चरात्र आगम के तन्त्ररहस्य में अहिर्बुध्न्यसंहिता के योगाङ्ग यम नियम आसन निरूपण नामक इकतीसवें अध्याय की शैवागमावतार महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी पूर्ण हुई ॥ ३१ ॥

अथ द्वात्रिंशोऽध्यायः

नाडीशुद्धिवायुजययोगाङ्गप्राणायामादिनिरूपणम्

ध्यातं सकृद्भवानेककोट्यघौघं हरत्यरम् ।
सुदर्शनस्य तद् दिव्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥

जिसका अरा एक बार भी ध्यान करने पर संसार के करोड़ों पापसमूहों को नष्ट करता है, हम उस चक्र सुदर्शन देव के दिव्य तेज का ध्यान करते हैं ।

नाडीसङ्ख्यास्थानादिप्रश्नः

नारदः—

नाडयः कति तिष्ठन्ति कीदृश्यः किंप्रमाणकाः ।
क्व वर्तन्ते शरीरेऽस्मिन् कथमासां विशोधनम् ॥ १ ॥

श्रीनारद ने कहा—हे भगवन् कितनी नाड़ियाँ हैं । उनका स्वरूप कैसा है ? तथा उनका प्रमाण क्या है? इस शरीर में वे कहाँ-कहाँ रहती हैं और किस प्रकार उनकी शुद्धि की जाती है ॥ १ ॥

वायुसङ्ख्यादिप्रश्नः

वायवः कति तिष्ठन्ति किंनामानश्च कीदृशाः ।
कानि कर्माण्यमीषां तु तत् सर्वं वक्तुमर्हसि ॥ २ ॥

इस शरीर में कितने वायु हैं? उनके नाम क्या हैं? और वे कैसे है? तथा इनके क्या कार्य हैं? वह सब हमें बताइये ॥ २ ॥

तदुत्तरकथनारम्भः

अहिर्बुध्न्यः—

तदेतत् परमं गुह्यं शृणुष्वानन्यमानसः ।

अहिर्बुध्न्य ने कहा—हे नारद ! ये सभी बातें बड़ी गोपनीय हैं । सावधान होकर सुनिए ॥ ३ ॥

शरीरस्य षण्णवत्यङ्गुलपरिमाणत्वम्

शरीरं सर्वजन्तूनामङ्गुलीभिरनामयम् ॥ ३ ॥
स्वाभिः स्वाभिः सुरमुने षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।

शरीरमध्यभागनिर्णयः

शरीरमध्यः क इति शुश्रूषा चेन्महामुने ॥ ४ ॥
श्रूयतां पायुदेशात्तु द्व्यङ्गुलात् परतः परम् ।
मेढ्रदेशादधस्तात्तु द्व्यङ्गुलान्मध्य उच्यते ॥ ५ ॥

हे नारद ! सभी जन्तुओं का शरीर स्वस्थ रहने पर उनकी-उनकी अङ्गुलियों के प्रमाणानुरूप अङ्गुल का मान होता है । हे महामुने ! यदि आपको इस बात की शुश्रूषा (= सुनने की इच्छा) हो कि शरीर का मध्य भाग कहाँ है? तो उसे सुनिए । पायु स्थान से दो अङ्गुल परे और मेढ़ स्थान से दो अङ्गुल नीचे शरीर का मध्यस्थान माना गया है ॥ ३-५ ॥

शरीरस्थवह्निमण्डलस्वरूपम्

चतुष्कोणं त्रिकोणं तद् वृत्तमाग्नेयमण्डलम् ।
चतुष्पदां नृणां चैव विहङ्गानां यथाक्रमम् ॥ ६ ॥

चतुष्पदों (जानवरों) का आग्नेयमण्डल चतुष्कोण, मनुष्यों का आग्नेयमण्डल त्रिकोण तथा पक्षियों का आग्नेयमण्डल वृत्ताकार होता है ॥ ६ ॥

नाडीमूलस्थानम्

मेढ्रान्नवाङ्गुलादूर्ध्वं नाडीनां कन्द उच्यते ।
चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् ॥ ७ ॥
अण्डाकारं परिवृतं मेदोमांसास्थिशोणितैः ।

नाभिचक्रस्थानम्

तत्रैव नाभिचक्रं तु द्वादशारं प्रतिष्ठितम् ॥ ८ ॥
शरीरं ध्रियते येन तस्मिन् वसति कुण्डली ।

मेढ़ से नव अङ्गुल ऊपर सभी नाड़ियों का कन्द है । जिसकी ऊँचाई चार अङ्गुल तथा लम्बाई भी चार अङ्गुल तथा मोटाई भी चार अङ्गुल है । वह मेद, मांस अस्थि तथा शोणित से परिपूर्ण है तथा अण्डे के आकार में स्थित है । उसी में १२ अरों वाली नाभिचक्र प्रतिष्ठित है । उसी के द्वारा शरीर धारण किया गया है । उसी में कुण्डली निवास करती है ॥ ७-९ ॥

नाभिचक्रस्यारेषु सुदर्शनमन्त्रवर्णन्यासः

सौदर्शनस्य मन्त्रस्य यानि वर्णानि सन्ति वै ॥ ९ ॥
विभज्य तानि सर्वाणि व्यञ्जनानि स्वरांस्तथा ।
चक्रेऽस्मिन् विन्यसेत् तानि प्राच्याद्यारेषु च क्रमात् ॥ १० ॥

शिष्टाक्षराणां चक्रमध्ये न्यासः

शेषाणि विन्यसेन्मध्ये चक्रस्यास्य समाहितः ।

नाभिचक्रं परितः कुण्डल्यवस्थितिः

वर्तते परितश्चक्रमष्टवक्त्राथ कुण्डली ॥ ११ ॥

सुदर्शन मन्त्र में जितने भी वर्ण कहे गए हैं, उन्हीं स्वर व्यञ्जन वर्णों को प्रविभक्त कर इस चक्र के पूर्वादि स्थित अरों में क्रमश: विन्यस्त करे तथा जो शेष रहे उसे चक्र के मध्य में समाहित चित्त हो विन्यस्त करे। ऐसे चक्र के चारों ओर आठ मुख वाली कुण्डली का निवास है ॥ ९-११ ॥

अष्टप्रकृतिरूपेण भोगेनावेष्ट्य वैष्णवी।
ब्रह्मरन्ध्रं सुषुम्नाया: पिदधाति मुखेन वै ॥ १२ ॥

यह विष्णु देवताक कुण्डली आठ प्रकृति वाले भोग (= फन) से उस चक्र को घेरकर सुषुम्ना से जाने वाले ब्रह्मरन्ध्र को अपने मुख से आच्छादित किये हुये है ॥ १२ ॥

चक्रमध्ये अलम्बुसासुषुम्नयो: स्थिति:

अलम्बुसा सुषुम्ना च मध्ये चक्रस्य तिष्ठत:।

अन्यासां द्वादशनाडीनां स्थानभेदा:

अरे प्राच्ये सुषुम्नाया: कुहूर्नाडी वसत्यसौ ॥ १३ ॥
अनन्तरारयुग्मे च वारुणा च यशस्विनी।
दक्षिणारे सुषुम्नाया: पिङ्गला वर्तते क्रमात् ॥ १४ ॥
तदनन्तरयो: पूषा वर्तते च पयस्विनी।
सुषुम्नापश्चिमे चारे स्थिता नाडी सरस्वती ॥ १५ ॥
शङ्खिनी चैव गान्धारी तदनन्तरयो: स्थिते।
उत्तरे च सुषुम्नाया इडाख्या निवसत्यरे ॥ १६ ॥
अनन्तरं हस्तिजिह्वा ततो विश्वोदरा स्थिता।
प्रदक्षिणक्रमेणैव चक्रस्यारेषु नाडय: ॥ १७ ॥
वर्तन्ते द्वादशस्वेता द्वादश ब्रह्मण: सुता:।

अलम्बुसा और सुषुम्ना ये दो नाड़ियाँ चक्र के मध्य में रहती हैं। सुषुम्ना के तथा पूर्व वाले के मध्य अरों में कुहू नामक नाड़ी का निवास है। उसके बाद वाले अरे में यशस्विनी एवं वारुणा नाड़ी का निवास है। सुषुम्ना तथा दक्षिण वाले अरे में क्रमश: पिङ्गला का निवास है। पुन: उसके बाद वाले दो अरे में पयस्विनी तथा पूषा का निवास है। सुषुम्ना तथा पश्चिम वाले अरे के मध्य में सरस्वती नाड़ी का निवास है। उसके बाद दो अरों में शङ्खिनी तथा गान्धारा नाड़ी का निवास है। सुषुम्ना तथा उत्तर के अरे के मध्य में इड़ा नाम की नाड़ी है। उसके अनन्तर वाले अरे में हस्तिजिह्वा तथा विश्वोदरा का निवास है। इस प्रकार चक्र के द्वादशारों में दाहिने क्रमानुसार ये बारह नाड़ियाँ जो ब्रह्मदेव की कन्यायें कही जाती हैं स्थित हैं ॥ १३-१८ ॥

मुख्यानां चतुर्दशनाडीनां नामानि

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च सरस्वती ॥ १८ ॥
कुहू: पयस्विनी चैव वारुणा च यशस्विनी।

विश्वोदरा हस्तिजिह्वा गान्धारी शङ्खिनी तथा ॥ १९ ॥
अलम्बुसा च पूषा च मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ।

देहवर्तिनाडीसङ्ख्या

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीनां देहवर्तिनाम् ॥ २० ॥

मुख्यास्तिस्रो नाड्यः

तासु तिस्रो मुख्यतमाः सुषुम्नेडा च पिङ्गला ।

इड़ा, पिङ्गला सुषुम्ना, सरस्वती, कुहू, पयस्विनी, वारुणा, यशस्विनी, विश्वोदरा, हस्तिजिह्वा, गान्धारी, शङ्खिनी, अलम्बुसा तथा पूषा ये १४ नाड़ियाँ मुख्य नाड़ियाँ कही गई हैं । ऐसे तो शरीर में रहने वाली कुल ७२ हजार नाड़ियाँ कही गई हैं । जिसमें सुषुम्ना, इड़ा और पिङ्गला ये तीन नाड़ियाँ मुख्य हैं ॥ १८-२१ ॥

तास्वपि सुषुम्ना मुख्यतमा

तासां सुषुम्ना मुख्या स्यादामूर्धान्तं व्यवस्थिता ॥ २१ ॥

जीवस्य नाडीचक्रे भ्रमणम्

प्राणारूढो भवेज्जीवश्चक्रेऽस्मिन् भ्रमते सदा ।
ऊर्णनाभिर्यथा तन्तुपञ्जरान्तर्व्यवस्थितः ॥ २२ ॥

इन तीनों में भी सुषुम्ना मुख्य है जो मूर्धान्त चली गई है । यह जीव प्राणवायु पर सवार होकर इसी चक्र में सर्वदा घूमा करता है । जैसे मकड़ी अपने तन्तुपञ्जर में नियमतः चलती रहती है ॥ २१-२२ ॥

सुषुम्नाया मध्यमरन्ध्रस्य कुण्डल्या पिधानम्

पञ्चरन्ध्रयाः सुषुम्नायाश्चत्वारो रक्तपूरिताः ।
कुण्डल्या पिहितं शश्वद् ब्रह्मरन्ध्रं तु मध्यमम् ॥ २३ ॥

सुषुम्ना में पाँच छिद्र हैं जिसमें चार तो रक्त से परिपूर्ण हैं । बीच का छिद्र जिसे ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं वह कुण्डली से आच्छादित है ॥ २३ ॥

नाडीनां परिमाणनिरूपणम्

प्राच्यः पार्श्वः सुषुम्नाया ललाटान्तं समुच्छ्रितः ।
प्रतीच्यः कन्धरान्तस्तु द्वौ पार्श्वौ सव्यदक्षिणौ ॥ २४ ॥
आ पार्श्वशिरसः प्राप्तौ गुह्यमेतदुदाहृतम् ।

सुषुम्ना का पूर्वभाग ललाटान्त ऊँचा चला गया है । पश्चिमी भाग कन्धे के अन्त तक चला गया है । बायाँ और दाहिना भाग दोनों बगल से शिर पर्यन्त चला गया है । यह हमने गुह्य (गोपनीय) बात कही ॥ २४-२५ ॥

अलम्बुसाख्या नाडी स्यादापादान्तं व्यवस्थिता ॥ २५ ॥
आमेढ्रान्तं कुहूः प्राप्ता वारुणा विश्वदेहगा ।

आदक्षिणपदाङ्गुष्ठं सम्प्राप्ताथ यशस्विनी ॥ २६ ॥
प्राप्ता दक्षिणनासान्तं पिङ्गलाख्या तु नाडिका ।
पूषा पयस्विनी चैव दक्षिणाक्षिश्रुती गते ॥ २७ ॥

अलम्बुसा नाम की नाड़ी पैर के अन्त तक चली गई है । कुहू मेढ्रान्त तक तथा वारुणा चारों ओर शरीर में फैली है । यशस्विनी दाहिने पैर के अङ्गूठे तक और पिङ्गला नामक नाड़ी नासिका के दाहिने भाग तक एवं पूषा तथा पयस्विनी दाहिनी आँख तथा दाहिने कान तक गई हैं और सरस्वती नामक नाड़ी जिह्वा के मूलभाग पर्यन्त गई है ॥ २५-२८ ॥

जिह्वामूलमभिप्राप्ता नाडी नाम्ना सरस्वती ।
शङ्खिनी वामकर्णं च गान्धारी वामलोचनम् ॥ २८ ॥
वामघ्राणं गता नाडी इडा नाम्नेति विश्रुता ।
प्राप्ता वामपदाङ्गुष्ठं हस्तिजिह्वा तु नाडिका ॥ २९ ॥
विश्वोदरोदरं प्राप्ता प्रोक्ता नाडीगतिर्मया ।

शङ्खिनी बायें कान तक तथा गान्धारी बाईं आँख तक गई है । इडा नाम से प्रसिद्ध नाड़ी बाईं नासिका तक गई हुई है । हस्तिजिह्वा नामक नाड़ी बायें पैर के अङ्गूठे तक तथा विश्वोदरा उदर भाग तक गई है यहाँ तक हमने नाड़ियों की गति का वर्णन किया ॥ २८-३० ॥

इडापिङ्गलयोश्चन्द्रसूर्यावस्थिति:

इडायां वर्तते चन्द्रः पिङ्गलायां प्रभाकरः ॥ ३० ॥
द्वावेव कुरुतः कालं भुङ्क्ते तं ब्रह्मनाडिका ।

शारीरवायुवृत्तान्तकथनम्

श्रूयतां वायुवृत्तान्तः शरीरान्तरवस्थितः ॥ ३१ ॥

इड़ा में चन्द्रमा का निवास है तथा पिङ्गला में सूर्य का निवास है । यही दो समय का निर्माण करते हैं और ब्रह्मनाड़ियाँ उसका भोग करती हैं । अब शरीर के भीतर रहने वाले वायु का वृत्तान्त सुनिये ॥ ३०-३१ ॥

शरीरे दश वायवः

प्राणापानसमानाश्चाप्युदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ३२ ॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त तथा धनञ्जय ये दश वायु शरीर के भीतर सञ्चरण करते हैं ॥ ३२ ॥

प्राणादिवायूनां स्थाननिरूपणम्

सदा निवसति प्राणो नाभिचक्रे समीरणः ।
आस्यनासिकयोर्मध्ये हृदि प्राणः प्रकाशते ॥ ३३ ॥

अपानो वसति प्रायो गुदमेढ्रोरुजानुषु ।
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घानाभ्योः प्रदीपवत् ॥ ३४ ॥
गुदाग्न्यगारयोस्तिष्ठन् मध्येऽपानः प्रकाशते ।

प्राणवायु नियमतः नाभिचक्र में निवास करता है । वह मुख, दोनों नासिका तथा हृदय मे प्रकाशित होता है । गुदा, मेढ्र, दोनों ऊरु तथा दोनों जानुओं में अपान का निवास है जो उदर, वृषण, कटि, जङ्घा तथा नाभि स्थान में प्रदीपवत् प्रकाश करता है । गुदा तथा उदराग्नि में रहता हुआ अपान मध्य में प्रकाश फैलाता है ॥ ३३-३५ ॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकाट्यां गुल्फयोरपि ॥ ३५ ॥
घ्राणे गले च स्फिग्देशे वसत्यत्र न संशयः ।
उदानः सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ ३६ ॥
समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ।

व्यान श्रोत्र तथा आँख के मध्य में, कृकाटी, दोनों गुल्फ, घ्राण, गला तथा स्फिग (नितम्ब) देश में निवास करता है, इसमें संशय नहीं । समस्त पैर और हाथ की सन्धियों में उदान रहता है । समान सारे शरीर को व्याप्त कर व्यवस्थित रूप में निवास करता है ॥ ३५-३७ ॥

प्राणादीनां वृत्तिनिरूपणम्

निश्वासोच्छ्वासकादीनि प्राणकर्म इतीष्यते ॥ ३७ ॥
हानोपादानकर्मैव व्यानकर्मेति चेष्यते ।
उदानकर्म तत् प्रोक्तं देहस्योन्नयनादिकम् ॥ ३८ ॥
पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।
उद्गारादिगुणो यस्तु नागकर्मेति चेरितम् ॥ ३९ ॥

निश्वास (श्वास का नीचे आना) उच्छ्वास (श्वास का ऊपर जाना) ये प्राण के कर्म हैं । ग्रहण तथा त्याग व्यान के कर्म हैं । उदान का कर्म वह है जिससे शरीर चलता है ऊपर उठता है । शरीर पोषणादि समान कर्म है । उद्गार आदिगुण (डकार निकालना) यह नाग कर्म कहा गया है ॥ ३७-३९ ॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं कृकरकस्य च ।
देवदत्तस्य देवर्षे तन्द्रीकर्मेति चेरितम् ॥ ४० ॥
धनञ्जयस्य शोफादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ।
एवं वायुगतिः सर्वा कर्म तेषां च कीर्तितम् ॥ ४१ ॥

निमीलन (बन्द करना) यह कूर्म का कार्य है तथा छींकना कृकर का काम है । देवदत्त का काम जँभाई लेना है । धनञ्जय का काम शरीर में शोफ उत्पन्न करना है । इस प्रकार सभी वायु का कार्य हमने कहा । साथ ही साथ वायु जिस प्रकार शरीर में चलते हैं, उसे भी कहा ॥ ४०-४१ ॥

नाडीशोधनविधिः

ततश्च सर्वनाडीनां कुर्याच्छोधनमात्मवान् ।

तच्छोधनप्रकारः

इडया वायुमापूर्य बाह्य षोडशमात्रकैः ॥ ४२ ॥
धारयन्नुदरे वायुं मात्रा द्वात्रिंशतं ततः ।
स्मरेत् स्वमण्डले वह्निं तत्र रेफं सबिन्दुकम् ॥ ४३ ॥
नासाग्रे शशिनो बिम्बं स्मरेत् पीयूषवर्षिणम् ।
स्मृत्वा चन्द्रे वकारं च सबिन्दुं रेचयेत् ततः ॥ ४४ ॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य यथोक्तेनैव वर्त्मना ।
धृत्वा च मातरिश्वानमिडया रेचयेत् पुनः ॥ ४५ ॥
एवं त्रिसन्ध्यां त्रिः कृत्वा कुर्यान्नित्यं समाहितः ।

उक्तक्रमेण शोधयतो मासत्रयेण नाडीशुद्धिसिद्धिः

एवं नियमयुक्तस्य कुर्वतः सर्वनाडयः ॥ ४६ ॥
मासत्रयेण शुद्धाः स्युरिति योगविदो विदुः ।

इसलिए आत्मावान् पुरुष को उचित है कि वह अपनी सभी नाडियों का शोधन करे। उनकी शुद्धि का प्रकार इस प्रकार है—षोडश मात्रात्मक बाह्य वायु द्वारा इडा नाडी को परिपूर्ण करे। फिर ३२ मात्रात्मक काल पर्यन्त उस वायु को उदर में धारण करे और अग्निमण्डल मे 'रं' इस अग्नि बीज का स्मरण करे। फिर नासाग्रभाग में पीयूषवर्षी चन्द्र बिम्ब का स्मरण कर 'वं' इस बीज का जप करते हुये उस वायु का त्याग कर देवे। फिर उसी प्रकार कही गई विधि के अनुसार पिङ्गला से पूर्ण कर उतने ही काल तक उसे भीतर रख कर ईडा नाड़ी द्वारा उसे त्याग देवे। इस प्रकार तीनो सन्ध्या काल में तीन-तीन प्राणायाम समाहित चित्त से करे। इस प्रकार नियमपूर्वक ऐसा करने वाले पुरुष की समस्त नाडियाँ तीन मास में शुद्ध हो जाती है, ऐसा योगियों का कहना है ॥ ४२-४७ ॥

ततो वायुजयः

ततश्च मरुतां कुर्युर्विजयं देहवर्तिनाम् ॥ ४७ ॥

वायुजयान्मनसः स्थैर्यम्

ततश्च वायवो देहे यत्र यत्र वसन्ति वै ।
तत्र तत्र मनःस्थैर्यं वह्निना सह नारद ॥ ४८ ॥

इसके बाद शरीर में रहने वाले वायु पर विजय प्राप्त करे। उसकी विधि इस प्रकार है—इस शरीर में जहाँ-जहाँ वायु का निवास कहा गया है, हे नारद ! वहाँ पर अग्नि बीज (रं) का स्मरण करते हुये मन को स्थिर रखने का प्रयास करे ॥ ४७-४८ ॥

प्राणायामविधिः

प्राणायामं ततः कुर्यात् सर्वपापप्रणाशनम् ।

शिखादिस्थानेषु मनोः षडक्षरन्यासः

शिखास्थाने नाभिचक्रे हृदयाम्बुरुहे ततः ॥ ४९ ॥
कण्ठकूपे भ्रुवोर्मध्ये जिह्वामूले तथैव च ।
मनोः षडक्षराण्येषु क्रमेणैव विचिन्तयेत् ॥ ५० ॥

इसके बाद सारे पापों का नाश करने वाले प्राणायाम को प्रारम्भ करे । शिखास्थान में, नाभिचक्र में, हृत्कमल में, कण्ठकूप में, दोनों भ्रुवों में तथा जिह्वा के मूल में इन छः स्थानों में षडक्षर मन्त्र का क्रमशः स्मरण करे ॥ ४९-५० ॥

प्राणायामप्रकारः

वायुं षोडशमात्राभिरिडयापूर्य चिन्तयेत् ।
हृन्मध्ये परमात्मानं चक्ररूपिणमव्ययम् ॥ ५१ ॥
यावच्छक्ति जपेन्मन्त्रमिमं सौदर्शनं स्मरन् ।
पुनः षोडशमात्राभी रेचयेत् पिङ्गलाह्वया ॥ ५२ ॥
अनया पुनरारोप्य धृत्वा चेतरया त्यजेत् ।
पूरणे कुम्भके चैव रेचने प्रणवं जपेत् ॥ ५३ ॥
दश पञ्चाशतं चैव चतुर्दश शतं क्रमात् ।
गायत्रीं यदि वा जप्त्वा कुर्यादुक्तेन वर्त्मना ॥ ५४ ॥
एवं प्रतिदिनं कुर्यात् प्राणायामांस्तु षोडश ।
एते पुनन्ति मासेन महापातकिनं नरम् ॥ ५५ ॥

षोडश मात्रात्मक काल पर्यन्त वायु को ईडा से परिपूर्ण कर हृदय के मध्य में अव्यम चक्र स्वरूप परमात्मा का स्मरण करे और अपनी शक्ति के अनुसार इस सुदर्शन मन्त्र का जप करे । तदनन्तर षोडशमात्रात्मक काल पर्यन्त पिङ्गला नाडी द्वारा उसे छोड़ता रहे । इसी प्रकार पिङ्गला से वायु पूर्ण कर ईडा नाडी से उसे त्यागे । वायु को पूर्ण करते समय एवं उसे रोकते समय तथा रेचन करते समय प्रणव का जप करे । प्राणायाम की यह क्रिया पाँच सौ अथवा चौदह सौ गायत्री जप करने के पश्चात् उक्त प्रकार से करे । इस प्रकार प्रतिदिन १६-१६ प्राणायाम करे । तो साधक कृत ये प्राणायाम एक महीने के भीतर महापातकी मनुष्यों को भी पवित्र कर देते हैं ॥ ५१-५५ ॥

प्रत्याहारनिरूपणम्

प्रत्याहारं ततः कुर्यादङ्गैः पञ्चभिरन्वितम् ।
स्वभावेनेन्द्रियार्थेषु प्रवृत्तं मानसं बुधैः ॥ ५६ ॥
तद्दोषदर्शनात् तेभ्यः समाहृत्य बलेन तु ।
निवेशनं भगवति प्रत्याहार इति स्मृतः ॥ ५७ ॥

प्राणायाम के अनन्तर पाँच अङ्गों से युक्त प्रत्याहार करे । बुद्धिमान् पुरुष स्वभाव से इन्द्रियार्थों में (इन्द्रियों के तत्तद्विषय रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द) प्रवृत्त मन को उन

विषयों में दोष दर्शन करते हुये उससे अलग हटावे। इस प्रकार विषयों से मन को पृथक् हटा कर उसे भगवान् में लगाना ही प्रत्याहार है ॥ ५६-५७ ॥

धारणानिरूपणम्

विषयेषु च वैराग्यादभ्यासाद् गुणदर्शनात्।
परमात्मनि संरोधो मनसो धारणा स्मृता ॥ ५८ ॥

मन से विषयों में वैराग्य का अभ्यास करे। परमात्मा में गुणदर्शन करे। तदनन्तर उसे परमात्मा में लगावे तब मन की इसी प्रक्रिया को विद्वज्जन धारणा कहते हैं ॥ ५८ ॥

ध्याननिरूपणम्

तदेवं धृतचित्तस्तु चक्ररूपं जनार्दनम्।
ध्यायीत नियतस्तस्मिन् युञ्जानः प्रथमं मनः ॥ ५९ ॥

इस प्रकार धारणा द्वारा चक्ररूपी भगवान् जनार्दन को स्मरण करते हुये पहले उसमें अपना मन लगाकर नियमपूर्वक ध्यान करे ॥ ५९ ॥

वर्णाश्रमधर्माणां ध्यानेतिकर्तव्यतात्वम्

रमणीये शुचौ देशे विविक्ते सजले वने।
वर्णाश्रमोचिते धर्मे वर्तमानः प्रसन्नधीः ॥ ६० ॥
शान्तः सर्वगुणोपेतः सममासनमास्थितः।
ऋजुकायः स्वनासाग्रन्यस्तदृग् भक्तिमान् हरौ ॥ ६१ ॥
प्राणायामोत्थितेनैव वायुना साग्निना मुखम्।
कुण्डल्यास्तु विनिर्भिद्य सुषुम्नामध्यवर्तिना ॥ ६२ ॥
विकास्य हृदयाम्भोजे तदाकाशे शिखास्पदे।
स्फुरद्वह्निशिखामध्ये चिन्तयेदद्भुताकृतिम् ॥ ६३ ॥

अब परमात्मा के ध्यान की विधि कहते हैं—रमणीय पवित्र स्थान में जहाँ बिल्कुल एकान्त हो अथवा किसी जलाशय के सन्निकट अथवा वन में वर्णाश्रमोचित धर्म में स्थित रहने वाला प्रसन्न चित्त, शान्त तथा सभी गुणों से संयुक्त रहने वाला साधक सम आसन पर बैठकर शरीर के मेरु दण्ड को बिल्कुल सीधा रख कर विष्णु में भक्ति रखते हुये अपने नेत्रों को नासाग्रभाग में लगावे। फिर प्राणायाम के द्वारा उठे हुए अग्नि सहित वायु से जो सुषुम्ना के मध्य भाग से बह रहा हो उससे कुण्डलिनी का मुख भेदन करे पुनः उसे फैला कर अग्निज्वाला से देदीप्यमान हृत्कमल रूपी आकाश में अद्भुत आकृति का ध्यान करे। अब उस ध्येय के अद्भुत आकार का वर्णन करते हैं ॥ ६०-६३ ॥

ध्यानालम्बनभूतध्येयस्वरूपनिरूपणम्

पिङ्गाक्षं पिङ्गकेशाढ्यं ज्वलज्ज्वलनतेजसम्।
दंष्ट्राकरालवदनं भ्रुकुटीभीमदर्शनम् ॥ ६४ ॥
विद्युत्पुञ्जप्रतीकाशैरूर्ध्वकेशैर्विराजितम्।

विचित्रानन्दमाणिक्यमुक्ताढ्यमुकुटोज्ज्वलम् ॥ ६५ ॥
पूर्णचन्द्रप्रतीकाशमणिताटङ्कमण्डितम् ।
भुजाभिरष्टभिर्युक्तं रत्नाम्बरधरं विभुम् ॥ ६६ ॥
शङ्खचक्रगदाशार्ङ्गमुसलैः परमायुधैः ।
पाशाङ्कुशाम्बुजैरन्यैरुपेतं परदारुणैः ॥ ६७ ॥
दिव्यमाल्याम्बरधरं दिव्यचन्दनचर्चितम् ।
हारकेयूरकटककाञ्चीमञ्जीरमण्डितम् ॥ ६८ ॥
अन्यैश्च विविधैश्चित्रैर्भूषणैरुपशोभितम् ।
पद्मासनस्थं भक्तानां विश्वेषामभयप्रदम् ॥ ६९ ॥
एवं ध्यायन् विमुच्येत मुक्तः सकलकिल्बिषैः ।

पीले-पीले आँखों वाले और पीले-पीले केशों वाले, जलती हुई अग्नि के समान तेज वाले, बड़े-बड़े दाँतों से भयङ्कर मुख वाले, भुकुटी की कुटिलता से महाभयङ्कर दिखाई पड़ने वाले, बिजली के समान पीले-पीले ऊपर की ओर उठे हुये केशों से विराजमान, विचित्रानन्द से परिपूर्ण, मुक्ता और मणियों से जटित मुकुट धारण किये हुये, पूर्णमासी के चन्द्रमा के समान मणि का कुण्डल धारण किये हुये, आठ भुजाओं से युक्त एवं रक्त वर्ण का वस्त्र धारण किये, शङ्ख, चक्र, गदा, शार्ङ्ग एवं मुशल आदि श्रेष्ठ आयुधों से तथा शत्रु विनाशकारी पाश, अङ्कुश एवं कमल से युक्त दिव्य माल्याम्बर धारण किये हुये, दिव्य चन्दन चर्चित, हार, केयूर, कटक, काञ्ची तथा मञ्जीर से मण्डित और इसी प्रकार अन्यान्य अनेक विचित्र आभूषणों से विभूषित पद्मासन से विराजमान अपने समस्त भक्तों को अभय प्रदान करने वाले ऐसे चक्राकार विष्णु का ध्यान कर मनुष्य अपने समस्त पापों से विमुक्त हो जाता है ॥ ६४-७० ॥

समाधिनिरूपणम्

तदेवं स्मृतिसन्तानजनितोत्कर्षणं क्रमात् ॥ ७० ॥
अर्थमात्रावभासं तु समाधिं योगिनो विदुः ।

इस प्रकार के निरन्तर स्मरण से क्रमशः उत्कर्ष प्रदान करने वाला तथा अर्थ मात्र से अवभासित होने वाला विशेष ध्यान समाधि कहा जाता है, ऐसा योगियों ने कहा है ॥ ७०-७१ ॥

समाधिनिष्ठस्य महिमानुवर्णनम्

ततः समाधिमास्थाय तन्मयत्वमुपागतः ॥ ७१ ॥
तस्य प्रभावमखिलमश्नुते शक्तिशालिनः ।
अणिमादिगुणाः सर्वे भवन्त्यस्य महात्मनः ॥ ७२ ॥

समाधिनिष्ठ साधक की महिमा—इस प्रकार समाधि में लीन हो कर तन्मयता को प्राप्त हुआ साधक उस शक्तिशाली चक्र के सम्पूर्ण प्रभावों का भोक्ता बन जाता है और उस महात्मा में अणिमादि गुण अपने आप आ जाते हैं ॥ ७१-७२ ॥

निःसहायः सपत्नानामनीकानि बहून्यपि ।
हिनस्त्येष यथा चक्रं चक्रं दैतेयरक्षसाम् ॥ ७३ ॥
मनीषितानि सर्वाणि स्वयमस्योपयान्ति वै ।
सिद्धा विद्याधरा यक्षाः कैंकर्यं तस्य कुर्वते ॥ ७४ ॥
देवाश्च ऋषयः सर्वे गन्धर्वाप्सरसां गणाः ।
तदाज्ञाकारिणः सर्वे पिशाचोरगराक्षसाः ॥ ७५ ॥
निखिलभुवनजन्मस्थेमभङ्गैकहेतु-
र्भवति सकलवेत्ता सर्वदृक् सर्वशक्तिः ।
अभिमतबहुरूपो दैत्यरक्षांसि निघ्नन्
परिहृतपरिवारो वर्तते पूर्णकामः ॥ ७६ ॥

॥ इति श्रीपाञ्चरात्रे तन्त्ररहस्ये अहिर्बुध्न्यसंहितायां नाडीशुद्धिवायुजय-योगाङ्गप्राणायामादिनिरूपणं नाम द्वात्रिंशोऽध्यायः ॥ ३२ ॥

॥ आदितः श्लोकाः १९४८ ॥

बिना किसी की सहायता के अपने शत्रुओं की बहुत सी सेना का विनाश कर देता है जिस प्रकार अकेला चक्र अनेक दैत्यों एवं राक्षसों का विनाश कर देता है । ऐसे समाधिनिष्ठ पुरुष के सभी अभिलषित पदार्थ स्वयं उपस्थित हो जाते हैं । सिद्ध, विद्याधर तथा यक्ष उसके आज्ञाकारी हो जाते हैं । सभी देवता, ऋषि, गन्धर्व, अप्सराओं के समूह, पिशाच, उरग और राक्षस भी उसके वशवर्त्ती हो जाते हैं । वह सारे संसार को जन्म देने वाला, उसे विनष्ट करने वाला, सर्वज्ञ तथा सर्वशक्तिमान् हो जाता है । सारे लोग उसके अनुरूप हो जाते हैं तथा वह दैत्यों एवं राक्षसों का विनाश कर डालता है । उसका कोई परिवार तो नहीं होता पर वह पूर्णकाम अवश्य बन जाता है ॥ ७१-७६ ॥

॥ इस प्रकार श्रीपाञ्चरात्र आगम के तन्त्ररहस्य में अहिर्बुध्न्यसंहिता के नाडीशुद्धि-वायुजययोगाङ्गप्राणायामादिनिरूपण नामक बत्तीसवें अध्याय की शैवागमावतार महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी पूर्ण हुई ॥ ३२ ॥

मोक्ष की सिद्धि के लिये लम्बा कुण्ड बनाना चाहिये । जिस समय में जिस कुण्ड को जैसा कहा गया उस समय उसी प्रकार का कुण्ड बनाना चाहिये । हे देवि! यह मैंने तुमको होमक्रम की विधि बतलायी ॥ ९९-१०२ ॥

[योगविध्यभिधानं योगमाहात्म्याभिधानं च]

अथ योगविधिं मत्तः शृणु सावहिता सती ॥ १०२ ॥
जपहोमार्च्चनध्यानप्रयोगाश्चैकतो मताः ।
एकतो वायुरोधेन देहषट्चक्रभेदनम् ॥ १०३ ॥
सदाशिवेन यः प्रोक्तः क्रमो योगविधेर्मम ।
तस्मिन् कृते किमेभिर्वा प्रयोगैः साधनैरपि ॥ १०४ ॥
यो योगेन तनूमेतां साधयेद् विधिवर्त्मना ।
परार्द्धशतजीवी स एवमाह सदाशिवः ॥ १०५ ॥

योगविधि और उसका माहात्म्य—अब मुझसे सावधान होकर योगविधि को सुनो । जप, होम, पूजा, ध्यान, अनुष्ठान एक ओर तथा वायुरोध के द्वारा देहस्थ-षट्चक्र का भेदन एक ओर । सदाशिव ने योगविधि का जो क्रम मुझको बतलाया उसके करने पर ये प्रयोग और साधन व्यर्थ हैं । जो (मनुष्य) योग के द्वारा विधिवत् इस शरीर की साधना कर लेता है वह परार्धशत जीवी होता है—ऐसा उन महादेव सदाशिव ने बतलाया ॥ १०२-१०५ ॥

[योगोपकारि देहसंस्थानविवरणम्]

तत्रादौ देहसंस्थानमाकर्णय वरानने ।
द्वे सहस्रे तु नाडीनां (तिष्ठन्ति) देहपञ्जरे ॥ १०६ ॥
कीकसानि च तिष्ठन्ति द्वात्रिंशदिति निश्चयः ।
वायवो दश तिष्ठन्ति पञ्च तेषु महत्तराः ॥ १०७ ॥
सूर्य्याचन्द्रमसोः स्थानं देहमध्ये व्यवस्थितम् ।
आकाशभूमिसलिलवह्नीनां तत्र संस्थितिः ॥ १०८ ॥
वायुस्तु सर्वदेहेषु चलत्येव प्रतिक्षणम् ।
यस्मात् प्रयात्यणुर्भूत्वा तस्मात् प्राण इतीर्यते ॥ १०९ ॥
अग्निस्थानं यदेतस्मिंस्तज्जाम्बूनदसन्निभम् ।
त्रिकोणाकारतो ज्ञेयमितरेषां तु मण्डलम् ॥ ११० ॥

देहसंस्थान का विवरण—हे वरानने! उसमें पहले देहसंस्थान को सुनो । इस देहरूपी पिंजड़े में दो हजार नाड़ियाँ हैं । बत्तीस कीकस (=हड्डियाँ) हैं । वायु दश हैं, उनमें पाँच वायु महत्तर हैं । सूर्य और चन्द्रमा का स्थान देह के मध्य में कहा गया है । उसमें आकाश, भूमि, जल और अग्नि की सत्ता है । सम्पूर्ण देह में वायु प्रतिक्षण चलता रहता है । चूँकि यह अणु होकर प्रयाण करता है इसलिये इसे प्राण

(=प्र+अणु—यहाँ उकार का उच्चारण सौविध्य के कारण लोप होने और दीर्घ सन्धि होने से 'प्राण' शब्द का उद्‌भव हुआ है) कहते हैं। इस शरीर में जो अग्निस्थान है वह सुवर्ण जैसा है। यह त्रिकोणाकार बतलाया गया है। अन्य (=आकाश, पृथ्वी और जल) का स्थान गोल है ॥ १०६-११० ॥

त्रिकोणमग्निस्थानं यद् देहमध्यं तदुच्यते।
यद्यत्र तिष्ठति तनौ त्वं तदादौ निबोध मे ॥ १११ ॥
अधो मेढ्राद् द्व्यङ्गुलं तत्तावदेव गुदोपरि।
एकाङ्गुलप्रमाणं तद् देहमध्यं प्रकीर्तितम् ॥ ११२ ॥
देहमध्यादूर्ध्वमस्ति कन्दं देवि नवाङ्गुलम्।
चतुरङ्गुलमुच्छ्रायमायामं तावदेव च ॥ ११३ ॥
आकारेणाण्डसदृशं त्वगस्थिपरिवेष्टितम्।
तत्र सञ्चरति प्राणः स्वे स्थाने परमोपरि ॥ ११४ ॥
तस्योपरिष्टाद् विज्ञेयं कुण्डलीस्थानमुत्तमम्।
कृत्स्नो योगविधिस्तत्र सिद्धिश्चापि प्रतिष्ठिता ॥ ११५ ॥

जो त्रिकोण अग्निस्थान है वह देह का मध्य कहा जाता है। जो इस शरीर में जहाँ रहता है पहले उसको मुझसे जानो। वह देहमध्य एक अङ्गुल परिमाण वाला है। वह मेढ्र (=लिङ्गमूल) से दो अङ्गुल नीचे गुदा के उतना (=दो अङ्गुल) ही ऊपर स्थित है। हे देवि! देहमध्य से ऊपर नव अङ्गुल परिमाण वाला कन्द है। यह चार अङ्गुल ऊँचा और उतना ही चौड़ा है। यह आकार में अण्डा के समान तथा त्वचा और अस्थि से परिवेष्टित है। उसी स्थान में प्राण सञ्चरण करता रहता है। उसके ऊपर उत्तम कुण्डली का स्थान है। उसी में सम्पूर्ण योगविधि और सिद्धि प्रतिष्ठित है ॥ १११-११५ ॥

कन्दमध्ये स्थितास्तत्र मुख्या नाड्यश्चतुर्दश।
एकैकस्यां द्विचत्वारिंशच्छतं परिनिष्ठिताः ॥ ११६ ॥
तिस्रस्तास्वपि मुख्याः स्युः सुषुम्णेडाथ पिङ्गला।
पयस्विनीसरस्वत्यौ वारणा च कुहूस्तथा ॥ ११७ ॥
गान्धारी शङ्खिनी पूषा हस्तिजिह्वाप्यलम्बुषा।
विश्वोदरायशस्विन्यौ मुख्या ह्येताश्चतुर्दश ॥ ११८ ॥
मोक्षमार्गे सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रे प्रतिष्ठिता।
तस्या वामे इडा ज्ञेया चन्द्रसञ्चारसञ्चिता ॥ ११९ ॥
दक्षिणे पिङ्गला नाडी रविसञ्चारशोभिता।
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिता ॥ १२० ॥

उस कन्द के मध्य में चौदह मुख्य नाड़ियाँ स्थित हैं। एक-एक नाड़ी में एक सौ बयालिस (अथवा बयालिस सौ छोटी-छोटी नाड़ियाँ) संयुक्त हैं। इन सभी

(नाड़ियों) में इडा पिङ्गला और सुषुम्णा मुख्यतम हैं । पयस्विनी, सरस्वती, वारणा, कुहू, गान्धारी, शङ्खिनी, पूषा, हस्तिजिह्वा, अलम्बुसा, विश्वोदरा और यशस्विनी (और उपर्युक्त इडा आदि तीन कुल मिलाकर) ये चौदह नाड़ियाँ मुख्य हैं । (इनमें से) सुषुम्णा मोक्षमार्ग में ब्रह्मरन्ध्र में स्थित है । उसके बायें चन्द्र-सञ्चार वाली इडा और दक्षिण में सूर्यसञ्चरण वाली पिङ्गला नाड़ी सुशोभित है । सुषुम्णा के दोनों पार्श्वों में सरस्वती और कुहू स्थित हैं ॥ ११६-१२० ॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ।
पूषा पयस्विनी चैव पिङ्गलापृष्ठपार्श्वयोः ॥ १२१ ॥
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरा स्थिता ।
पयस्विनीकुहोर्मध्ये वारणा च प्रकीर्तिता ॥ १२२ ॥
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये यशस्विनी ।
गान्धार्याश्च सरस्वत्याः शङ्खिनी मध्यसंस्थिता ॥ १२३ ॥
अलम्बुषा च देवेशि कन्दमध्यादधः स्थिता ।
पूर्वभागे सुषुम्णाया मेढ्रान्तं च कुहूः स्थिता ॥ १२४ ॥
अधश्चोर्ध्वं च विज्ञेया वारणा सर्वगामिनी ।
पयस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गष्ठाङ्गुमिष्यते ॥ १२५ ॥
पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्ये नासान्तं विद्धि पार्वति ।
याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ॥ १२६ ॥

गान्धारी तथा हस्तिजिह्वा इडा के पीछे और पार्श्व में स्थित हैं । पूषा और पयस्विनी पिङ्गला के पीछे और पार्श्व में स्थित हैं । कुहू और हस्तिजिह्वा के मध्य में विश्वोदरा स्थित है । पयस्विनी और कुहू के मध्य में वारणा (स्थित) कही गयी है । पूषा और सरस्वती के मध्य में यशस्विनी है । गान्धारी और सरस्वती के मध्य में शङ्खिनी स्थित है । हे देवेशि! अलम्बुसा कन्द के मध्य से नीचे वर्तमान है । सुषुम्णा के पूर्वभाग में मेढ़ के अन्त तक कुहू स्थित है । वारणा सर्वगामिनी है । वह ऊपर नीचे सब जगह फैली हुई है । पयस्विनी दायें पैर के अङ्गूठे तक गयी है । हे पार्वति! पिङ्गला (सुषुम्णा के) दायीं ओर ऊपर दायें नासारन्ध्र तक गयी है । पूषा नाड़ी पिङ्गला के पीछे दायीं ओर दायें नेत्र पर्यन्त गयी हुई है ॥ १२१-१२६ ॥

यशस्विनी नाडिका च याम्यकर्णान्तमिष्यते ।
सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायां प्रतिष्ठिता ॥ १२७ ॥
आसव्यकर्णाद् देवेशि शङ्खिनी चोर्ध्वगा मता ।
गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ॥ १२८ ॥
हस्तिजिह्वा तथा सव्यं पादाङ्गुष्ठाङ्गमिष्यते ।
विश्वोदरा च या नाडी सव्येऽसव्ये गता स्मृता ॥ १२९ ॥
अलम्बुषा महाभागा पादमूलादधोगता ।

यशस्विनी नाडी दाहिने कान तक जाती है । उसी प्रकार सरस्वती ऊपर की ओर जिह्वा में प्रतिष्ठित है । हे देवि! शङ्खिनी ऊपर की ओर बायें कान तक गयी है । गान्धारी इडा के पीछे बायें नेत्र तक स्थित है । इसी प्रकार हस्तिजिह्वा बायें पैर के अङ्गूठे तक स्थित है । जो विश्वोदरा नाडी है वह बायें-दायें सर्वत्र फैली हुई है । महाभागा अलम्बुसा नाडी पादमूल से नीचे गयी है ॥ १२७-१३० ॥

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ १३० ॥
नागः कूर्मः कृकरश्च देवदत्तो धनञ्जयः ।
एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ १३१ ॥
एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः पूर्वोदिताः प्रिये ।
तेषु मुख्यतमः प्राणः कन्दस्याधः प्रतिष्ठितः ॥ १३२ ॥
मुखनासिकयोर्मध्ये हृदये नाभिमण्डले ।
कन्दमध्येऽपि च प्राणः स्वयमेवावतिष्ठते ॥ १३३ ॥
अपानो मेढ्रपाय्वोश्च ऊरुवङ्क्षणजानुषु ।
जङ्घोदरे च कट्यां च नाभिमूले च तिष्ठति ॥ १३४ ॥
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च हृत्कट्यां गुल्फयोरपि।
समानः सर्वदेहेषु सर्वव्यापी प्रतिष्ठितः ॥ १३५ ॥
भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन् वह्निना सह ।
द्विसप्ततिसहस्त्रेषु नाडीमध्येषु सञ्चरन् ॥ १३६ ॥
समानो वायुरेवैकः स्थितो व्याप्य कलेवरम् ।
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ॥ १३७ ॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय—ये दश वायु सभी नाड़ियों में सञ्चरण करते रहते हैं । हे प्रिये! इनमें से पाँच मुख्य हैं जिन्हें पहले ही कह दिया गया है । उन (पाँचों) में भी प्राण मुख्यतम है । यह कन्द के नीचे स्थित रहता है । मुख और नासिका के मध्य में, हृदय नाभिमण्डल मे तथा कन्द के मध्य में प्राण स्वयं स्थित रहता है । अपान वायु मेढ्र, पायु, ऊरु, वङ्क्षण (=जङ्घा और कूल्हे का जोड़ वाला भाग) जानु (=जाङ्घ), जङ्घा, पेट, कटि और नाभिमूल में रहता है। व्यान कान, आँख, हृदय, कटि, गुल्फ (=टखना) में रहता है । समान वायु सर्वव्यापी सम्पूर्ण शरीर में प्रतिष्ठित है । अग्नि के साथ वह खाये-पीये समस्त रस को पूरे शरीर में फैलाता है । बहत्तर हजार नाड़ियों के बीच सञ्चरण करता हुआ यह समान वायु अकेला है जो सम्पूर्ण शरीर को व्याप्त कर स्थित है । नाग आदि पाँच वायु, त्वचा, अस्थि आदि में संस्थित हैं ॥ १३०-१३७ ॥

निःश्वासोच्छ्वासकादिश्च प्राणकर्म इतीष्यते ।
अपानवायोः कर्मैतद् विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥ १३८ ॥
प्राणोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति कीर्तितम् ।

उदानकर्म तत् प्रोक्तं देहस्योन्नमनादिकम् ॥ १३९ ॥
शोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्त्यते ।
क्षेपणादिगुणो यश्च नागकर्मेति कीर्तितम् ॥ १४० ॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुत् तृष्णा कृकरस्य च।
देवदत्तस्य देवेशि निद्रा तन्द्रेति कीर्तितम् ॥ १४१ ॥
धनञ्जयस्य शोषादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ।

निःश्वास-उच्छ्वास आदि प्राण वायु का कर्म माना जाता है । मल मूत्र आदि का त्याग अपान वायु का कर्म है । प्राण, उपादान, चेष्टा आदि व्यान वायु का कर्म कहा गया है । देह का ऊपर उठाना नीचे झुकाना आदि उदान वायु का कर्म है । शरीर में शोषण आदि समान वायु का कर्म कहा जाता है । जो फेंकना आदि गुण हैं वह नाग का कर्म कहा गया है । पलक गिराना आदि कूर्म का, क्षुत् तृष्णा आदि कृकर का कर्म है । हे देवेशि! निद्रा तन्द्रा आदि देवदत्त का कर्म कहा गया है । शोषण आदि सब कर्म धनञ्जय का कहा गया है ॥ १३८-१४२ ॥

ज्ञात्वैवं नाडिकास्थानं वायुयानं च यत्नतः॥ १४२ ॥
नाडीनां शोधनं कुर्याद् यथाविधि पुरःसरः ।
ततस्तपोवनं गत्वा फलमूलोदकान्वितम् ॥ १४३ ॥
तत्र रम्ये शुचौ देशे नद्यां देवालयेऽपि वा ।
सुशोभनं स्थलं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥ १४४ ॥
त्रिकालस्नानसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ।
मन्त्रैर्न्यासैर्न्यस्ततनुः सितभस्मधरः सदा ॥ १४५ ॥
समस्थलोपरि कुशान् समास्तीर्याथ वाऽजिनम् '
विनायकं सुसम्पूज्य कुशपुष्पोदकादिभिः ॥ १४६ ॥
गुरून् देवीं नमस्कृत्य तत्र चावध्य चासनम् ।
उदङ्मुखः प्राङ्मुखो वा पवित्रासनसङ्गतः ॥ १४७ ॥
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ।
सुषुम्णा वर्त्मना वायुं कुण्डलिन्यां धमेत् क्षणम् ॥ १४८ ॥

नाड़ी-शोधन—इस प्रकार नाड़ीसंस्थान और वायु का गमनागमन जानकर साधक यथाविधि नाड़ियों का शोधन करे । फल-फूल जल से युक्त तपोवन में जाकर रमणीय पवित्र स्थान में नदी या देवमन्दिर में समस्त रक्षा से युक्त सुन्दर स्थान बनाकर (साधक) त्रिकाल स्नान करे । पवित्र होकर चित्त को शान्त कर मन्त्र और न्यास से शरीर को युक्त करे । सदा श्वेत भस्म धारण करे । समतल भूमि पर कुश या चर्म का आसन बिछाये । कुश पुष्प जल आदि से गणेश की पूजा कर गुरु और देवी को प्रणाम करे । पुनः (पद्म अर्धपद्म स्वस्तिक आदि में से कोई एक) आसन लगाकर उत्तरमुख या पूर्वमुख हो आसन पर बैठ जाय । शिर गर्दन शरीर सीधा

रखे। मुख बन्द रखे । निश्चल होकर सुषुम्णा के रास्ते वायु को एक क्षण के लिये कुण्डलिनी में ले जाय ॥ १४२-१४८ ॥

गच्छत्यभिव्यक्तिमिदं नादब्रह्म सनातनम् ।
तन्नादं पिङ्गलामार्गे समानीय हृदब्जके ॥ १४९ ॥
इडया पूरयेत् तावद् यावद् वर्णात्मकं भवेत्।
भूमेरुपरि धातारं रत्या बिन्दुसमन्वितम् ॥ १५० ॥
बिम्बमध्यस्थमोंकारसम्पुटाकृतमुन्नतम् ।
एकीकृत्य तु तत् सर्वमाकर्षेद् हस्तिजिह्वया ॥ १५१ ॥
विश्वोदरालम्बुषाभ्यां ब्रह्मरन्ध्रे निवेशयेत्।

(उस समय) यह सनातन (अर्थात् नित्य) नादब्रह्म अभिव्यक्त होता है । उस नाद को पिङ्गलामार्ग से हृदयकमल में ले आकर इडा से तब तक पूरित करते रहना चाहिये जब तक कि वह वर्ण का आकार नहीं ले लेता । भूमि (=ल) के बाद धाता (=क) को रति[1] (=औ) और बिन्दु से युक्त करे । फिर बिम्ब (=ह्रींयंड्री) के मध्य में स्थित ॐकार से सम्पुटित करे । (इस प्रकार ॐ लकौं ड्रीं ओऽम् बना?) इन सब वर्णों को एक बार हस्तिजिह्वा नाडी से आकृष्ट करे और विश्वोदरा तथा अलम्बुसा नाड़ियों के द्वारा ब्रह्मरन्ध्र में प्रविष्ट कराये ॥ १४९-१५२ ॥

[देव्या निराकारस्वरूपध्यानम्]

निवेश्य तां तत्र देवीं निराकारां विचिन्तयेत् ॥ १५२ ॥
एकां ज्योतिर्मयीं शुक्लां सर्वगां व्योमरूपिणीम् ।
अत्यन्तनिर्मलां शुद्धामादिमध्यान्तवर्जिताम् ॥ १५३ ॥
अतिसूक्ष्मामनाकाशामस्पृश्यां तामचाक्षुषीम् ।
कूटस्थामप्यदृश्यां तां सच्चिदानन्दविग्रहाम् ॥ १५४ ॥
अगन्धामरसां स्वच्छामप्रेयामनूपमाम् ।
आनन्दामजरां नित्यां सदसत्सर्वकारिणीम् ॥ १५५ ॥
सर्वाधारां जगद्रूपाममृत्युं चाव्ययामजाम् ।
अनवस्थामप्रतर्क्यां बहिस्थां सर्वतोमुखीम् ॥ १५६ ॥
सर्वदृक् सर्वतः पादां सर्वस्पृक् सर्वतः शिराम्।
निरञ्जनीं निर्विकारां शुद्धचैतन्यरूपिणीम् ॥ १५७ ॥
नादोपाहृतबीजेन ध्यायंस्तत्र यजेदिमाम् ।
कुलाकुलसमुद्भूताममृतानन्दसञ्चयाम् ॥ १५८ ॥
सूर्यकोटिसमां शुभ्रां नादबीजतया स्थिताम् ।
षट्चक्रभेदेन यजेद्योगे कुण्डलिनीहृदोः ॥ १५९ ॥

---

१. भूमि धाता रति आदि के बीजभूत अन्य वर्ण भी हैं । उनको यथोचित रूप में क्रमबद्ध किया जा सकता है ।

देवी का निराकार ध्यान—उस (=ब्रह्मरन्ध्र) में प्रवेश कराकर वहाँ उसका निराकार ध्यान करे कि वह एक, ज्योतिर्मयी, शुक्ला, सर्वगा, व्योमरूपिणी, अत्यन्त निर्मल, शुद्ध, आदिमध्यान्तहीन, अतिसूक्ष्म, अनाकाश (=रिक्ततारहित), अस्पृश्य, अचाक्षुषी, कूटस्थ होती हुई भी अदृश्य, सच्चिदानन्दरूपिणी, गन्ध रस से रहित, स्वच्छ, अप्रमेय, अनौपम्य, आनन्दरूप, अजर, नित्य, सत् असत् सब की रचना करने वाली, सबका आधार, जगद् रूप, मृत्यु रहित, अव्यय, जन्मरहित, अवस्था-रहित, अप्रतर्क्य, अग्नि में स्थित, सर्वव्यापिनी, सर्वदृक्, सर्वतः पैर वाली, सर्वस्पर्श वाली, सर्वशिरवाली, निर्मल, निर्विकार, शुद्धचैतन्य रूप है । नाद से प्राप्त बीजमन्त्र के द्वारा ध्यान करता हुआ साधक वहीं (=ब्रह्मरन्ध्र में ही) उनकी पूजा करे । कुल (=शक्ति) और अकुल (=शिव) से उत्पन्न अमृत आनन्द की समूह रूप, करोड़ों सूर्य के समान (तेजोमयी), शुभ, नादबीज के रूप में स्थित देवी की षट्चक्रभेदन के द्वारा कुण्डलिनी और हृदय के सन्धिस्थल में पूजा करे ॥ १५२-१५९ ॥

आधारपद्ममध्येऽन्तर्द्विपत्रे त्रिदलेऽपि च ।
स्वाधिष्ठाने षोडशारे पीठे च मणिपूरके ॥ १६० ॥
द्वादशे च विशुद्धेऽपि तत्राप्यष्टदले तथा ।
हृदये दशपत्रे तु द्वादशार्द्धे चतुर्दले ॥ १६१ ॥
कण्ठे भाले यजेद् देवीं जिह्वया नादमुच्चरन् ।
गच्छन्तीं ब्रह्ममार्गेण सूक्ष्मषट्चक्रभेदिनीम् ॥ १६२ ॥
प्रच्योतदमृतं दिव्यं क्षीरधारोपमं द्रवम् ।
पीत्वा सदाशिवेनैव सामरस्यपदं गताम् ॥ १६३ ॥
यजेद् ध्यायेन्नमस्कुर्याद् यद् यदिच्छेदनन्यधीः ।

षट्चक्र-भेद के द्वारा कुण्डलिनी का जागरण—दो दलों वाले मूलाधार कमल, तीन दलों वाले स्वाधिष्ठान, षोडशदल वाले मणिपुर, द्वादशान्त, अष्टदल विशुद्ध, दशदलहृदय, षड्दल और चतुर्दल वाले कण्ठ और भाल में देवी की पूजा जिह्वा से नाद का उच्चारण करते हुए करना चाहिये । सूक्ष्म षट्चक्र का भेदन करने वाली वह देवी ब्रह्ममार्ग से जाने वाली अमृत का क्षरण करती हुई, क्षीरधारा के समान दिव्य द्रव का पान कर सदाशिव के साथ समरसता को प्राप्त हुई है । साधक एकचित्त होकर जिस-जिस की कामना करता हो (उस-उस उद्देश्य की पूर्त्ति के लिये देवी का) यजन, ध्यान और नमन करे ॥ १६०-१६४ ॥

[एतदीयफलश्रुतिः]

सामरस्यपदं प्राप्तां यः क्षणं चिन्तयेत् सुधीः ॥ १६४ ॥
राजसूयाश्वमेधानां तेनेष्टा यज्ञकोटयः ।
काष्ठां कलां क्षणं व्याप्य यः स्थितस्तत्र साधकः ॥ १६५ ॥
वाजपेयः पुण्डरीको विश्वजित् तेन वै कृतः ।

ध्यान का फल—जो विद्वान् (देवी के साथ) सामरस्यपद को प्राप्त इसका एक क्षण के लिये भी ध्यान करता है (समझ लेना चाहिये कि) उसने करोड़ों राजसूय और अश्वमेध यज्ञ कर लिये हैं । जो साधक एक काष्ठा कला या क्षण तक उस (ध्यानावस्था) में स्थित रहता है मानो उसने वाजपेय पुण्डरीक और विश्वजित् याग कर लिया ॥ १६४-१६६ ॥

[कुण्डलिन्याः स्वस्थाननिवेशः]

पुनस्तेनैव मार्गेण नयेत् कुण्डलिनीमधः ॥ १६६ ॥
पश्यन्त्यापरया तत्र वैखर्या वर्त्मनापि च ।
संयोज्य लम्बिकामार्गात्तालुमूलादधो नयेत् ॥ १६७ ॥
जिह्वयाकृष्य तां विद्यां हृदब्जे विनिवेशयेत् ।
आमूलाद् ब्रह्मरन्ध्रान्तमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥ १६८ ॥
हृदब्जादपि निष्काश्य तथा नाडीचयादपि ।
प्रदीपकलिकाकारां कन्द एव निवेशयेत् ॥ १६९ ॥

कुण्डलिनी का स्वस्थान में निवेश—(साधक जिस मार्ग से कुण्डलिनी को ब्रह्मरन्ध्र तक ले गया था) पुनः उसी मार्ग से कुण्डलिनी को नीचे ले जाय । इस क्रम में वह पश्यन्ती-परा-बैखरी के मार्ग से भी उसे संयुक्त कर लम्बिकामार्ग से तालुमूल से नीचे ले आये । जिह्वा से आकर्षण कर उस विद्या का हृदयकमल में प्रवेश कराये । फिर मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक एकीभूत रूप में ध्यान करे । तत्पश्चात् प्रदीप की कलिकासदृश उसको हृदय और नाड़ीसमूह से निकाल कर कन्द में प्रविष्ट करा दे ॥ १६६-१६९ ॥

[योगाभ्यासस्यास्य माहात्म्याभिधानम्]

एतदभ्यासयोगेन यत्फलं तच्छृणुष्व मे ।
न क्षुत् पिपासा न जरा न मृत्युर्नामयादि च ॥ १७० ॥
पुरीषमूत्रे नैव स्यान्निद्रा तन्द्रा भवेन्न च ।
यावान् दोषः शरीरस्य तेषु कोऽपि न जायते ॥ १७१ ॥
अतीतानागतं वेत्ति वाक्सिद्धिरपि जायते ।
सरस्वती तस्य मुखे स्वयमेत्य वसेत् सदा ॥ १७२ ॥
परार्द्धजीवी च भवेत् कामरूपी भवत्यपि ।
देवानाकर्षयेच्चापि खेचरो जायते तथा ॥ १७३ ॥
वर्णितुं शक्यते नास्य महिमा वर्षकोटिभिः ।
साक्षात् स रुद्रो भवति पाञ्चभौतिकदेहभृत् ॥ १७४ ॥
प्राप्नोति मोक्षमेवासौ षण्मासाभ्यन्तरे नरः ।

इस योगाभ्यास का माहात्म्य—इस अभ्यासरूपी योग से जो फल मिलता है वह मुझसे सुनो । इससे (योगी को) भूख-प्यास जरा मृत्यु रोग नहीं होते । मल-मूत्र

का त्याग और निद्रा-तन्द्रा भी नहीं होती । शरीर के जितने दोष हैं उनमें से कोई भी नहीं होता । (वह साधक) अतीत और अनागत को जान लेता है । उसको वाक्सिद्धि प्राप्त हो जाती है । उसके मुख में सदा सरस्वती निवास करती है । वह कामरूपी और परार्द्धजीवी होता है । देवताओं को आकृष्ट करता और आकाशचारी हो जाता है । उसकी महिमा का वर्णन करोड़ों वर्ष तक नहीं किया जा सकता । पाञ्चभौतिक शरीर धारण किया हुआ भी वह साक्षात् रुद्र हो जाता है । यह मनुष्य छह महीने के भीतर मोक्ष प्राप्त कर लेता है ॥ १७०-१७५ ॥

[मोक्षोत्कर्षस्य सिद्धीनां चापकर्षस्याभिधानम्]

मोक्षैकसाधकस्यास्य विधेरन्यास्तु सिद्धयः ॥ १७५ ॥
केवलं विघ्नकारिण्य इत्येतद् विद्धि पार्वति ।
मूढास्तु केवलं सिद्धीरभिकाङ्क्षन्ति नित्यशः ॥ १७६ ॥
मोक्षार्थमेव यतते धीरः संसारसागरे ।
नाड्यश्चतुर्दश प्रोक्ताः पूर्वं मुख्यतमा हि याः ॥ १७७ ॥
तासु वायुनिरोधेन भूयस्यः स्युर्हि सिद्धयः ।
तेषां प्रकारा नाख्याता विस्तरत्वान् मया प्रिये ॥ १७८ ॥
केवलं सिद्धिहेतुत्वं तेषां नात्रोपयोगिता ।
विधिमेनं विधातुं यो न समर्थो विमूढधीः ॥ १७९ ॥
स चिन्तयेत्तु साकारां तां देवीं हृदयाम्बुजे ।

मोक्ष उत्कृष्ट और सिद्धियाँ अपकृष्ट हैं—मोक्ष के साधक इस (योगी) के लिये सिद्धियाँ विधि से भिन्न प्रकार की होती हैं । हे पार्वति! यह समझ लो कि वे केवल विघ्नकारिणी ही होती हैं । मूर्ख लोग प्रतिदिन केवल सिद्धियों को चाहते हैं किन्तु धीरपुरुष इस संसारसागर में मोक्ष के लिये ही प्रयास करते हैं । पहले जो मुख्य चौदह नाड़ियाँ बतलायी गयीं उनमें प्राणवायु को रोकने से सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । हे प्रिये! विस्तार के भय से मैंने उन (=सिद्धियों) के भेद नहीं बताये । यहाँ उन सिद्धियों की उपयोगिता केवल (सांसारिक वैभव की) हेतु बनने में नहीं है । (वरन् उनकी सहायता से देवी के निराकार चिन्तन का मार्ग प्रशस्त करना चाहिये) । जो मूढ इस विधि का अनुष्ठान करने में समर्थ नहीं है वह अपने हृदयकमल में साकार उसका चिन्तन करे ॥ १७५-१८० ॥

ध्यानं सम्प्रति वक्ष्यामि शृणु देवि समाहिता ॥ १८० ॥
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं सौख्यमोक्षयोः ।

[देव्याःसाकाररूपध्यानम्]

हृत्पद्माष्टदलोपेते कन्दमूलसमुत्थिते ॥ १८१ ॥
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिंश्चतुरङ्गुलमुच्छ्रिते ।

प्राणायामैर्विकसिते केशरान्वितकर्णिके ॥ १८२ ॥
हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन् प्रकृत्यात्मिककर्णिके ।
अष्टैश्वर्य्यदलोपेते विद्याकेशरसंयुते ॥ १८३ ॥
ज्ञाननाले महाकन्दे प्राणायामप्रबोधिते ।
विश्वार्च्चिषं महावह्निं वमन्तीं सर्वतोमुखीम् ॥ १८४ ॥
भयङ्करीं जगद्योनिं ललज्जिह्वाकरालिनीम् ।
भासयन्तीं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥ १८५ ॥
प्रेतभूतपिशाचादिडाकिनीयोगिनीगणैः ।
भैरवाद्यैः परिवृतां श्मशानतलवासिनीम् ॥ १८६ ॥
ज्वलत्करालज्वलनचितामध्यकृतस्थितिम् ।
शवोपरि समारूढां विमुक्तचिकुरोच्चयाम् ॥ १८७ ॥
निष्क्रान्तरसनाकम्पप्रकम्पितजगत्त्रयाम् ।
दन्तमण्डलनिर्गच्छच्चारुचन्द्रिकया तया ॥ १८८ ॥
द्योतयन्तीं जगत् सर्वं चन्द्रमण्डलवत् सदा ।
तुङ्गपीवरवक्षोजभरनम्रकलेवराम् ॥ १८९ ॥
प्रत्यालीढपदां देवीमट्टहासभयप्रदाम् ।
पार्श्वस्थिताभ्यां फेरुभ्यामतीव विकरालिनीम् ॥ १९० ॥
नृमुण्डमालासन्दोहकृतमालावगुण्ठिनीम् ।
सद्यःकृत्तनृमुण्डाभ्यां कुण्डलद्वयशोभिनीम् ॥ १९१ ॥
कठोरपीवरानीलदोः षोडशविराजिताम् ।
नरान्त्रविहिताबद्धयोगपट्टपरिच्छदाम् ॥ १९२ ॥
दिगम्बरां खर्वतनुं हसन्तीं कामलालसाम् ।
संवर्त्तकालज्वलनदुर्निरीक्ष्यतनुप्रभाम् ॥ १९३ ॥
कल्पान्तघोषमार्तण्डकोटिस्तम्भनकारिणीम् ।
निर्वातदीपवत्तस्मिन् दीपितां हव्यवाहने ॥ १९४ ॥
ततस्तस्य शिखामध्ये संस्थितां जगदम्बिकाम् ।
ध्यात्वा कामकलाकालीं सोऽहमस्मीति भावयेत् ॥ १९५ ॥
तद्रूपतां समासाद्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ।

देवी के साकार रूप का ध्यान—हे देवि! अब मैं (उसका) ध्यान बतलाऊँगा। सावधान होकर सुनो। ध्यान ही जीवों के सुख और मोक्ष का कारण है। कन्दरूपी मूल से उठा हुआ हृदयकमल आठ दलों वाला है। उसका नाल बारह अङ्गुल का है (अर्थात् मूलाधार से हृदय तक की दूरी बारह अङ्गुल है)। यह कमल चार अङ्गुल ऊँचा है। इसकी कर्णिका में केशर है और यह प्राणायाम के द्वारा विकसित है। इस हृदयकमल के बीच प्रकृति कर्णिका के रूप में है। अष्ट सिद्धियाँ (उस कमल के) आठ दल हैं। विद्या केशर है। ज्ञान नाल है। ऐसा महाकन्द जब

प्राणायाम से प्रबोधित होता है तो उसमें (कामकलाकाली का ध्यान करना चाहिये । वह काली) विश्वज्वाला वाली महा अग्नि का वमन कर रही है । परिपूर्ण, भयङ्कर, संसार का कारण है । लपलपाती हुई जिह्वा के कारण विकराल है । पैर से लेकर मस्तक तक अपने शरीर को भासित कर रही है । प्रेत, भूत, पिशाच आदि डाकिनी एवं योगिनीगणों तथा भैरव आदि से परिवृत है । जलती हुई विकराल अग्नि की चिता के मध्य में स्थित, शव के ऊपर आरूढ, खुले बालों वाली, (मुँह के अन्दर से बाहर) निकली हुई जीभ के कम्प से तीनों लोकों को कँपा देने वाली, दाँतों से निकलने वाली चारुचन्द्रिका से समस्त संसार को चन्द्रमण्डल के समान सदा प्रकाशित करने वाली है । उनका शरीर ऊँचे-चौड़े स्तनों के भार से नम्र है । पैर आगे की ओर बढ़ा है । अट्टहास से भय देने वाली है । अगल-बगल दो शृगालिने स्थित हैं जिनसे वह अतीव विकराल हैं । नरमुण्डसमूह की माला पहनी है । तत्काल काटे गये दो नरमुण्डों के कुण्डल से शोभायमान हैं । कठोर पुष्ठ नीली सोलह भुजाओं (की करधनी से) शोभायमान हैं । मनुष्य की आँतों से योगपट्ट बाँधी हैं । दिगम्बर, छोटी देहवाली, हँसती हुई, कामासक्त, प्रलय काल की अग्नि की भाँति दुर्निरीक्ष्य शरीर प्रभावाली है । कल्प के अन्त में उत्पन्न हुए शब्द से करोड़ों सूर्यों को स्तम्भित करने वाली तथा उस अग्नि में निर्वातदीप के समान दीपित हैं । उस अग्निशिखा के मध्य स्थित जगदम्बा कामकलाकाली का ध्यान कर 'सोऽहमस्मि' (मैं वहीं कामकला काली हूँ) ऐसी भावना करनी चाहिये । साधक तद्रूपता को प्राप्त कर उसी से मुक्त हो जाता है ॥ १८०-१९६ ॥

[ध्यानविधिना विविधसिद्धिप्राप्त्युपायस्य वर्णनम्]

अथवा सिद्धिलिप्सा चेद् भवत्येव न संशयः॥ १९६ ॥
ध्यायन् वै पञ्चघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ।
घटिकादशकध्यानात् पृथिव्या जयमाप्नुयात् ॥ १९७ ॥
नाडीपञ्चदशध्यानाद् वह्निनासौ न दह्यते ।
घटिकाविंशतिध्यानाद् वायुवद् व्योमगो भवेत्॥ १९८ ॥
मूत्रं पुरीषं जयति पञ्चविंशतिनाडिभिः ।
सम्पूर्णदिवसेनैव सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ १९९ ॥
अहोरात्रेण देवेशि जीवन्मुक्तो भवेन्नरः ।
इति योगविधिः सर्वः कथितस्ते मया क्रमात्॥ २०० ॥

ध्यान से विविध सिद्धियाँ—अथवा यदि (साधक को) सिद्धिलाभ की इच्छा हो तो निःसन्देह वह पाँच घड़ी (=२ घण्टा) ध्यान कर समस्त रोगों से मुक्त हो जाता है । दश घड़ी ध्यान करने से पृथिवी पर विजय प्राप्त करता है । पन्द्रह घड़ी ध्यान करने से वह अग्नि से नहीं जलता । बीस घटिका तक ध्यान करने से वायु के समान व्योमचारी हो जाता है । पच्चीस नाडी तक ध्यान से मल-मूत्र पर नियन्त्रण

प्राप्त करता है । पूरा एक दिन ध्यान करने से सर्वसिद्धि मिलती है । हे देवेशि! एक दिन-रात ध्यान करने से मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है । इस प्रकार मैंने तुमको क्रम से योगविधि बतलायी ॥ १९६-२०० ॥

[पूजायाः कोटित्रयनिर्देशः]

उत्तमो मध्यमः पक्षस्तथैवाधम एव च ।
उत्तमो योगमार्गेण मध्यमो ध्यानसंश्रयात् ॥ २०१ ॥
पूजाध्यानादिभिर्ज्ञेयोऽप्यधमाराधनक्रमः ।
कृते युगे वा त्रेतायां योग एवोत्तमो विधिः ॥ २०२ ॥
ध्यानमेव द्वापरादौ कलौ न्यासार्चनं खलु ।
अल्पायुषोऽल्पमेधाश्च स्वल्पप्रज्ञा महालसाः ॥ २०३ ॥
दुराचारा नास्तिकाश्च कामलोभपरायणाः ।
ईदृशाश्च नराः सर्वे भविष्यन्ति कलौ युगे ॥ २०४ ॥
नायं योगो महेशानि भविष्यति गुरुं विना ।
केवलं न्यासपूजादि करिष्यन्ति फलार्थिनः ॥ २०५ ॥

योगविधि की श्रेणियाँ—(यह योगविधि) उत्तम मध्यम और अधम (तीन प्रकार की) होती है । उत्तमविधि योगमार्ग की, मध्यम ध्यान का आश्रयण और पूजा ध्यान आदि अधम आराधन का क्रम है । सत्ययुग अथवा त्रेता में योग ही उत्तमविधि थी । द्वापर में ध्यान और कलियुग में न्यास, पूजा (प्रशस्य मानी गयी) है । कलियुग में मनुष्य अल्पायु, मन्दबुद्धि, स्वल्पप्रज्ञा वाले, महाआलसी, दुराचारी, नास्तिक, कामी और लोभी होंगे । हे महेशानि! यह योग गुरु के बिना नहीं किया जा सकता । फल अर्थात् सिद्धि चाहने वाले केवल न्यास.पूजा आदि करेंगे ॥ २०१-२०५ ॥

[विश्वासस्य फलदायकत्वाभिधानम्]

तथाप्यास्थावतां देवि फलं किञ्चित् प्रयच्छति ।
एवं ज्ञात्वा तु यः कुर्याद् ध्यानन्यासार्चनानि हि ॥ २०६ ॥
अवश्यं फलभाग् भूयान्नात्र कार्या विचारणा ।
ध्यानेऽर्चने जपे न्यासे होमे च बलिकर्मणि ॥ २०७ ॥
भावना यादृशी यस्य सिद्धिः स्यादेव तादृशी ।
इति ते कथितो देवि प्रपञ्चः कामकालिकः ॥ २०८ ॥
वद सत्यं पुनर्मत्तः किमन्यच्छ्रोतुमिच्छसि ॥ २०९ ॥

॥ इत्यादिनाथविरचितायां पञ्चशतसाहस्र्यां महाकालसंहितायां सामान्यविशेषप्रयोगो नाम सप्तमः पटलः ॥ ७ ॥

विश्वास फलदायक है—(यद्यपि कलियुग में योगी और ध्यानी नहीं होते) तथापि हे देवि! आस्था वालें को (यह विधि) कुछ फल देती ही है । ऐसा जानकर जो व्यक्ति ध्यान न्यास अर्चन करता है वह अवश्य फल का भागी होता है । इसमें सन्देह नहीं करना चाहिये । ध्यान पूजा जप न्यास होम और बलि-कार्य के विषय में जिसकी जैसी भावना होती है उसको वैसी सिद्धि मिलती है । हे देवि ! यह मैंने तुमको कामकलाकाली का विस्तार बतलाया । सच बताओ कि तुम मुझसे और क्या सुनना चाहती हो ॥ २०६-२०९ ॥

॥ इस प्रकार श्रीमद् आदिनाथविरचित पचास हजार श्लोकों वाली महाकाल-संहिता के कामकलाकाली खण्ड के सामान्यविशेषप्रयोग नामक सप्तम पटल की आचार्य राधेश्याम चतुर्वेदी कृत 'ज्ञानवती' हिन्दी व्याख्या सम्पूर्ण हुई ॥ ७ ॥

पञ्चमः पटलः

अथ मन्त्रचैतन्यकथनम् ।

श्रीपार्वत्युवाच ।।

भगवन् देवदेवेश लोकानां हितकारक ।
चतुर्वर्गप्रदं देव चैतन्यं मे प्रकाशय ।।१।।

श्रीशिव उवाच–

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि चैतन्यं परमाद्भुतम् ।
रहस्यं परमं गुह्यं गोपनीयं त्वया पुनः ।।२।।
चित्शक्त्या ध्वनितं देवि परिणामक्रमेण तु ।
वर्णभावं समाश्रित्य निर्गुणं सद्गुणात्मकम् ।।३।।
षट्चक्रञ्च तथा भित्वा शब्दरूपं सनातनम् ।
नादबिन्दु-समायुक्तं चैतन्यं परिकीर्त्तितम् ।।४।।
अथवान्य प्रकारेण श्रूयतां पद्मलोचने ।
विना येन न सिध्यन्ति जपपूजादिकानि च ।।५।।

अधुना मन्त्रचैतन्य का कथन कहा जा रहा है —

पार्वती ने कहा— हे भगवन्! आप देवतागणों के ईश्वर हैं एवं सर्वलोक हितकारक हैं। धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्षप्रदायक मन्त्रचैतन्य-पद्धति को आप मेरे निकट प्रकाशित करें ।।१।।

शिव ने कहा— हे देवि! मैं परमाद्भुत मन्त्रचैतन्य का वर्णन कर रहा हूँ, श्रवण करें। यह अत्यन्त रहस्यपूर्ण एवं गोपनीय है। आप भी इसे सर्वप्रयत्न से गोपन करें ।।२।।

हे देवि! मूलाधार से सहस्रार पर्यन्त षट्चक्र में सभीवर्ण चित्शक्ति में अवस्थान कर रहे हैं। चित्शक्ति निर्गुण होने पर भी वर्णभावाश्रय के कारण वह गुणात्मकरूप से प्रकाशित हो रहा है ।।३।।

नादबिन्दुयुक्त वर्णमयी शक्ति जब षट्चक्रों का भेदन कर उत्थित होता है, तभी वह सनातन चित्शक्ति-रूप में प्रकाशित होता है ।।४।।

हे कमललोचने! जिस मन्त्र-चैतन्य के बिना जप-पूजा प्रभृति कुछ भी सिद्ध नहीं होता है, मैं उसके प्रकारान्तर विधान को बता रहा हूँ, श्रवण करें ।।५।।

अनाहतस्य मध्ये तु ग्रथितं वर्णमुत्तमम् ।
सुषुम्नावर्त्मना देवि कण्ठदेश-विनिर्गतम् ।।६।।
चैतन्यञ्च महेशानि योगीनां योगरूपकम् ।
सहस्रारे वर्णरूपं परिणाम क्रमेण तु ।।७।।
कर्णिकामध्यसंस्थे तु नादबिन्दु समन्वितम् ।
एवं संचिन्तयेद् देवीं चैतन्यमुत्तमं पुनः ।।८।।
मन्त्राक्षराणि चित्शक्तौ ग्रथितानि महेश्वरि ।
तानि संचिन्तयेद्देवि सहस्रारे दले सदा ।।९।।
चैतन्यमन्त्ररूपा सा चैतन्यानन्ददायिनी ।
चैतन्यं नादशक्तिश्च चैतन्यं वर्णरूपकम् ।।१०।।
मणिपुरे सदा चिन्त्यं मन्त्राणां प्राणरूपकम् ।
अथवान्य प्रकारेण श्रूयतां वरवर्णिनि ।।११।।
कामबीजं रमाबीजं शक्तिबीजं सुरेश्वरि ।
एतानि पूर्वमुच्चार्य मातृकां तदनन्तरम् ।।१२।।

हे देवि! अनाहत पद्म में उत्तमवर्ण ग्रथित है। सुषुम्नावर्त्म में कण्ठदेश से वह बहिर्गत होता है ।।६।।

हे महेशानि! चैतन्य या चित्शक्ति ही योगिगणों की योगसाधना का विषयवस्तु है। वह चित्शक्ति ही सहस्रार में वर्णरूप में, परिणाम में (अर्थात् विलीन अवस्था में) कर्णिका के मध्य में नादबिन्दु-संयुक्त होकर अवस्थान कर रही है। इस रूप में देवी का (कुलकुण्डलिनी का) ध्यान करने पर उत्तम मन्त्रचैतन्य का लाभ होता है ।।७-८।।

हे महेश्वरि! मन्त्राक्षरसमूह सर्वकाल में चित्शक्ति में ग्रथित अवस्था में है। सहस्रार में सहस्रदल कमलदलसमूह में उन समस्त मन्त्राक्षरों का चिन्तन करें। जो सहस्रार में चित्शक्ति-रूप में अवस्थिता हैं, वही मन्त्रचैतन्य-स्वरूपा हैं, वहीं चैतन्य एवं आनन्द दायिनी हैं। चैतन्य ही नादरूपी शक्ति हैं एवं चैतन्य ही वर्णरूपी हैं ।।९-१०।।

मणिपुर में सर्वदा मन्त्र के प्राणरूपी चैतन्य का ध्यान करें। हे वरवर्णिनि! प्रकारान्तर से मन्त्र-चैतन्य (विधान) का श्रवण करें ।।११।।

हे सुरेश्वरि! कामबीज (क्लीं), रमाबीज (श्रीं) एवं शक्तिबीज (ह्रीं) को मातृकावर्ण के पूर्व में युक्त करें। उसके बाद, उक्त बीजत्रय-संयुक्त मातृकावर्ण के

पुटितं मूलमन्त्रञ्च शतमष्टोत्तरं जपेत् ।
कोटि-कोटि-गुणं तच्च लभते नात्र संशयः ।।१३।।
अथवान्यप्रकारेण चैतन्यं शृणु पार्वति ! ।
येन विज्ञानमात्रेण परमं पश्यति ध्रुवम् ।।१४।।
सूर्यमण्डलमध्यस्थं चिन्तयेन्मूलमन्त्रकम् ।
अष्टोत्तरशतं जप्त्वा मूलमन्त्र-स्वरूपकम् ।।१५।।
गुरुं संचिन्तयेत्तत्र शिवरूपं सनातनम् ।
शक्तिञ्च चिन्तयेत्तत्र ब्रह्मरूपां सनातनीम् ।।१६।।
एवं संचिन्तयेत् यस्तु जपेद्वापि सुरेश्वरि ।
नासाध्यं तस्य लोकेऽस्मिन् मुक्तिर्देवि करे स्थिता ।।१७।।

इति कुब्जिकातन्त्रे पार्वती-परमेश्वर-संवादे पञ्चमः पटलः ।।५।।

द्वारा मन्त्र को पुटित कर पहले अष्टोत्तरशत जप करें। (एवं उसके बाद यथाविधिनियम से केवल मन्त्र-जप करते रहें।) इसप्रकार मन्त्रजप करने पर, उसके द्वारा कोटि-कोटि गुण जपफल का लाभ होता है। इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है ।।१२-१३।।

हे पार्वति! अन्य प्रकार की मन्त्र-चैतन्य-विधि को बता रहा हूँ, श्रवण करें। इस पद्धति के ज्ञानलाभ मात्र से साधक निश्चय ही इष्टदर्शन का लाभ करता है ।।१४।।

सूर्यमण्डल के मध्य में मूलमन्त्र अवस्थित है— इस प्रकार चिन्तन करते हुए अष्टोत्तर शतबार मूलमन्त्र का जप करें। उसके बाद मूलमन्त्रस्वरूप सनातन एवं शिवरूपी गुरु को उस सूर्यमण्डल के मध्य में चिन्तन करें। उन परमशिव के साथ सूर्यमण्डल के मध्य में ब्रह्मरूपा सनातनी आद्याशक्ति का भी ध्यान करें । हे सुरेश्वरि! जो व्यक्ति इस प्रकार ध्यान करता है या मन्त्र का जप करता है, त्रिभुवन में उसके लिए असाध्य कुछ भी नहीं रहता एवं मुक्ति भी उसके करतलगत हो जाती है ।।१५-१७।।

कुब्जिकातन्त्र में पार्वती-परमेश्वर-संवाद में
पञ्चम पटल समाप्त ।।५।।

षष्ठः पटलः

योनिमुद्राकथनम्।

श्रीशिव उवाच—

अथ वक्ष्ये महेशानि शरदिन्दुनिभानने ।
अतीवपरमं गुह्यं न प्रकाश्यं कदाचन ।।१।।
रहस्यं परमं गुह्यं सर्वदेवेषु वन्दितम् ।
चतुर्वेदैरगम्यन्तु संसारार्णव - तारकम् ।।२।।
सर्वाम्नायै र्महादेवि वन्दितं सुरसुन्दरि ।
गोपनीयं गोपनीयं गोपनीयं महेश्वरि ।।३।।

सम्प्रति योनिमुद्रा का कथन कहा जा रहा है —

(मूलाधार से कुलकुण्डलिनी शक्ति को क्रमान्वय से स्वाधिष्ठान, मणिपुर इत्यादि चक्र का एक के बाद एक का भेदन कर, उनको सहस्रार में आनयन-कार्य को ही तन्त्र में 'योनिमुद्रा' नाम से कहा गया है। योनिमुद्रा के सहयोग से मन्त्र का जप करने पर, मन्त्र अतिशीघ्र फल प्रदान करता है। तोड़लतन्त्र के नवम उल्लास में,षट्चक्र के किस चक्र में जप के द्वारा किस-किस फल को प्राप्त किया जा सकता है, वह वर्णित हुआ है। इस पटल में कुलकुण्डलिनी शक्ति को, विभिन्न चक्रों में स्थापित करते समय, उनके विभिन्न प्रकार के ध्यान का विषय वर्णित हुआ है। जो वेदान्त की माया है, वही तन्त्र की आद्याशक्ति है, वही कुलकुण्डलिनी हैं एवं वही दक्षिणाकालिका हैं। 'दक्षिणा' शब्द कालिका का विशेषण-मात्र है। पूर्व अध्याय में उक्त हुआ है कि—मातृकावर्णसमूह चैतन्यरूपी है एवं चैतन्यशक्ति में वे अवस्थान करते हैं। अत: चैतन्यरूपिणी कुलकुण्डलिनी के उत्थापन के साथ अभीष्ट मन्त्र का जप करने पर, वह द्रुत सिद्ध होता है, इस विषय में आश्चर्य क्या है?)

शिव ने कहा—हे महेशानि, हे शरदिन्दु-निभानने! इसके अनन्तर मैं चतुर्वेद के भी अगम्य संसारार्णव-त्राणकारी, सर्वदेववन्दित, अतिशय रहस्यजनक एवं परम गोपनीय तथ्य को बता रहा हूँ। यह परमतत्त्व अतीव गोपनीय है। कदापि किसी के भी निकट इसे प्रकट न करें ॥१-२॥

हे महादेवि, हे सुरसुन्दरि! यह परम गुह्यतत्त्व सर्वाम्नाय-वन्दित है अर्थात् यह गुह्यतत्त्व ही सर्वतन्त्रों में श्रेष्ठ एवं सारतत्त्व है। हे महेश्वरि! सर्वदा सर्वप्रयत्न से इसे गोपन करें ॥३॥

न प्रकाश्यं महादेवि स्वयोनिरिव पार्वति ।
निशीथे नग्नकेशस्तु नग्नशक्ति-समन्वित: ।।४।।
चिन्तयेदिष्टदेवीं च योगिनां योगरूपिणीम् ।
गुह्यदेशे नामपाद-गुल्फं संयोजयेत् सुधी: ।।५।।
शरीरं च स्थिरीकृत्य जिह्वायां तालुकां न्यसेत् ।
नासाग्र-नेत्रयुग्मञ्च कर्त्तव्यं च महेश्वरि ।।६।।
कण्ठासमं तथा कृत्वा चिन्तयेत् वाहिनीं शिवाम् ।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं मूलाधार-निवासिनीम् ।।७।।
प्रातराधार-कमले हुतभुङ्मण्डले स्थिताम् ।
चतुर्भुजां महादेवीं परमामृत-बृंहिताम् ।।८।।
श्यामवर्णां महादेवीं महापद्मासनस्थिताम् ।
अभयं वरदञ्चैव दक्षिणे धारिणीं सदा ।।९।।
खड्गं मुण्डं वामभुजे धारयन्तीं सनातनीम् ।
मुक्तकेशीं स्मितमुखीं श्मशानालय वासिनीम् ।।१०।।
दन्तुरां दक्षिणे व्यापि मुक्तकेशीं दिगम्बरीम् ।
शवानां करसंघातै: कृतकाञ्चीं हसन्मुखीम् ।।११।।

हे महादेवि! यह गुह्यतत्त्व स्व-योनिवत् गोपनीय है। निशीथ में नग्नकेश एवं नग्नशक्ति-समन्वित साधक योगिगणों के योगरूपिणी स्वीय इष्टदेवी का चिन्तन करें। (इस स्थल पर 'इष्टदेवी' शब्द से 'कालिकादेवी' को समझना चाहिए।) हे महेश्वरि! गुह्यदेश में वामपद के गुल्फ का संयोग कर देह को स्थिर-रूप में रक्षा करें। उसके बाद सुधी साधक तालुमूल में जिह्वाग्र का संयोग करके, नासाग्र में उभय चक्षुओं की दृष्टिओं को सन्निबद्ध कर, अवस्थान करें ॥४-६॥

उसके बाद कण्ठदेश को समभाव (ऋजुभाव) में रक्षा कर, मूलाधार-निवासिनी भुजङ्गरूपिणी परम शिवारूपिणी आद्याशक्ति का चिन्तन करें ॥७॥

(मूलाधार में देवी का ध्यान इस प्रकार है) — प्रात:काल आधारकमल पर अग्निमण्डल में स्थिता, परमामृत में वर्द्धिता, महादेवी आद्याशक्ति, श्यामवर्णा, महापद्मासनस्थिता हैं। वह चतुर्भुजा हैं। वह सर्वदा दक्षिण (दाहिने) दिशा के ऊर्ध्वहस्त में अभय (मतान्तर में अभयमुद्रा) एवं निम्नहस्त में वर (मतान्तर में वरमुद्रा) को धारण की हुई हैं ॥८-९॥

वह वामदिशा के ऊर्ध्वहस्त में खड्ग एवं निम्न हस्त में नरमुण्ड को धारण की हुई हैं। वह सनातनी, महामाया, मुक्तकेशी, स्मितहास्यमुखी एवं श्मशानालयवासिनी हैं ॥१०-११॥

लम्बमानां मुण्डमालां धारयन्तीं सदा शिवाम् ।
शवस्य हृदये चैव दक्षपादं निवेशिताम् ।।१२।।
महाकालेन रत्यर्थमत्यन्तलालसां पराम् ।
चन्द्र-सूर्य-बह्निरूप-लोचनत्रय-संयुताम् ।।१३।।
अर्द्धचन्द्रधरां देवीं पीनोन्नत-पयोधराम् ।
शिवाभिर्घोररावाभिश्चतुर्दिक्षु समन्विताम् ।।१४।।
चतुर्वेदैरपाराञ्च सर्वदेव-विभूषिताम् ।
कामदां कामरूपाञ्च भक्तानां त्राणकारिणीम् ।।१५।।
चतुर्वर्गप्रदां भीमां वन्दे दक्षिणकालिकाम् ।
स्वाधिष्ठाने महादेवि चिन्तयेद् बिन्दुरूपकम् ।।१६।।
तत्र देवीं च संचिन्त्य निर्मलां विश्वरूपिणीम् ।
अभयं वरदञ्चैव हस्तञ्च सुरसुन्दरि ।।१७।।
धनुर्बाणधरां देवीं पाशाङ्कुशधरां पुनः ।
बाणलिङ्ग-समायुक्तां नीलवर्णानल-प्रभाम् ।।१८।।

परम शिवानी, गलदेश में लम्बमान मुण्डमाला को धारण कर, शव के हृदय पर, उनके दक्षिण पद को स्थापित कर, दण्डायमान हैं ।।१२।।

वह महाकाल के साथ रमण करने के लिए अत्यन्त लालसा परायणा बनकर अवस्थिता हैं। वह त्रिनयना हैं। उनका नयनत्रय चन्द्र, सूर्य एवं वह्नि स्वरूप हैं ।।१३।।

देवी अर्द्धचन्द्रधारिणी, पीनोन्नतपयोधरा एवं चतुर्दिशाओं में घोररावा शिवाकुलपरिवेष्टिता हैं ।।१४।।

सर्वदेव-विभूषिता, चतुर्वेद-के द्वारा उपासिता, कामदायिनी, कामरूपा एवं भक्तों के त्राणकारिणी, चतुर्वर्गप्रदा, भीमा, दक्षिणा कालिका की वन्दना कर रहा हूँ। (इस रूप में, मूलाधारचक्र में परमशिवा का ध्यान करें। इसके अनन्तर स्वाधिष्ठानचक्र में कुलकुण्डलिनी को ध्यान को कहा जा रहा है)— हे महादेवि! स्वाधिष्ठान में परमा शिवा का बिन्दुरूप में ध्यान करें ।।१५-१६।।

स्वाधिष्ठान में विश्वरूपिणी निर्मलादेवी का चिन्तन करें। हे सुरसुन्दरि! स्वाधिष्ठान में देवी चतुर्भुजा हैं। उनके एक हस्त में वरमुद्रा है (मतान्तर में, वर है) एवं अपर हस्त में अभयमुद्रा (मतान्तर में, अभय) है। देवी धनुर्बाण, पाश एवं अङ्कुश-धारिणी, बाणलिङ्ग समायुक्ता, नीलवर्णा एवं अनलप्रभामयी हैं ।।१७-१८।।

लोलजिह्वां महादेवीं विष्णुरूपां सनातनीम् ।।
बाणयुग्म-लसत्वर्णां दुष्टासुर-निसूदनीम् ।।१९।।
व्याघ्रचर्म-परिधानां ब्रह्मरन्ध्र-निवासिनीम् ।
अतिप्रसन्नवदनां स्मेरानन-सरोरुहाम् ।।२०।।
मणिपुरे चिन्तयेत्तु तेजःपुञ्ज-सनातनीम् ।
दिगम्बरीं करालास्यां मुक्तकेशीं चतुर्भुजाम् ।।२१।।
रक्तवर्णां महादेवीं रक्तवस्त्र विधारिणीम् ।
पद्मासनां महादेवीं सर्वनाग-विभूषिताम् ।।२२।।
शङ्खचक्रगदापद्म-धारिणीं सुरपूजिताम् ।
धर्मार्थदायिनीं देवीं भक्तानां त्राणकारिणीम् ।।२३।।
सर्वसिद्धिप्रदां देवीं जगतां मोहिनीं पुनः ।
महामायां मोहिनीञ्च ज्ञानिनां ज्ञानदां सतीम् ।।२४।।
सुन्दरीं रमणीं वामां चतुर्वर्ग-फलप्रदाम् ।
शान्तां शान्तप्रिया-मुग्रदैत्य-विनाशिनीम् ।।२५।।

सनातनी महादेवी विष्णुरूपा लालजिह्वा, बाणयुग्मधारिणी, अत्युज्ज्वल-वर्णा एवं दुष्टासुर-विनाशिनी हैं ।।१९।।

उनके परिधान में व्याघ्रचर्म है एवं ब्रह्मरन्ध्र में उनका वास है। वह अत्यन्त प्रसन्नवदना, पङ्कजनयना एवं स्मितहास्यमुखी हैं ।।२०।।

(अधुना मणिपुर चक्र में देवी कुलकुण्डलिनी के ध्यान का कथन कहा जा रहा है) —

मणिपुर में सनातनी महादेवी महामाया को तेजःपुञ्जरूपिणी, दिगम्बरी, करालास्या, मुक्तकेशी एवं चतुर्भुजा, रक्तवर्णा, रक्तवस्त्रपरिधाना, पद्मासना, सर्वनागविभूषिता, शङ्खचक्रगदापद्मधारिणी एवं सुरगण-पूजिता, धर्मार्थदायिनी एवं भक्तगणों की त्राणकारिणी-रूप में चिन्तन करें ।।२१-२३।।

मणिपुरचक्र में देवी सर्वसिद्धिप्रदा, जगन्मोहिनी महामाया एवं ज्ञानियों के ज्ञान-सम्मोहिनी, सती, सुन्दरी रमणी-रूप में वह चतुर्वर्गफलप्रदा, शान्ता, शान्तप्रिया एवं उग्रदैत्य विनाशिनी हैं ।।२४-२५।।

मधुमांसप्रियां कृष्णां यशोदानन्द-वर्द्धिनीम् ।
भक्तिगम्यां महादेवीं महाकाल-निवासिनीम् ।।२६।।
सर्वेषां जननीं नित्यां चिन्तयेत् सुरपूजिताम् ।
अनाहते महादेवीं चिन्तयेत् परदेवताम् ।।२७।।
अष्टभुजां महादेवीं रक्तवर्णां त्रिशक्तिकाम् ।
धनुर्बाणञ्च खड्गञ्च चक्रञ्च दधतीं शिवे ।।२८।।
पाशाङ्कुशधरां देवीं ब्रह्मादि-सुरवन्दिताम् ।
अर्द्धचन्द्रधरां देवीं पीनोन्नत-पयोधराम् ।।२९।।
पद्मासनां महामायां महापद्मासनस्थिताम् ।
एवं संचिन्तयेद्देवीं ब्रह्ममार्गेण गामिनीम् ।।३०।।
विशुद्धे च महाचक्रे चिन्तयेत् परमेश्वरीम् ।
दशभुजां महादेवीं पीतवर्णां सनातनीम् ।।३१।।
कपालं खेटकं खड्गं दर्पणं चामरं तथा ।
दक्षिणे बिभ्रतीं देवीं कामराजोपरि स्थिताम् ।।३२।।

देवी मधुमांसप्रिया एवं यशोदानन्दवर्द्धिनी कृष्णास्वरूपिणी हैं। वह केवल भक्तिगम्या हैं। वह महाकालनिवासिनी महादेवी हैं एवं सभी के लिए जननीस्वरूपा, सुरपूजिता एवं नित्या हैं। इस प्रकार, मणिपुर में देवी का ध्यान करें। उसके बाद अनाहत चक्र में परदेवतारूपिणी नित्यास्वरूपा महादेवी का चिन्तन करें ॥२६-२७॥

(अनाहत चक्र में कुलकुण्डलिनी के ध्यान का कथन कहा जा रहा है)—

हे शिवे! अनाहतचक्र में महादेवी अष्टभुजा, रक्तवर्णा एवं त्रिशक्तिरूपिणी हैं। वह धनुर्बाण, खड्ग, चक्र, पाश एवं अङ्कुश-धारिणी, ब्रह्मादि देवगण वन्दिता, अर्द्धचन्द्रधारिणी, पीनोन्नतपयोधरा, पद्मासना एवं महापद्मासन पर अवस्थिता हैं। ब्रह्ममार्गगामिनी, कुलकुण्डलिनी देवी का ध्यान, इसी प्रकार से अनाहत चक्र में करें ॥२८-३०॥

(इसके अनन्तर विशुद्ध-चक्र में देवी के ध्यान को बताया जा रहा है)—

उसके बाद विशुद्ध-चक्र में महादेवी सनातनी परमेश्वरी को पीतवर्णा एवं दशभुजा-रूप में ध्यान करें। वह अपने दक्षिण के पञ्चहस्तों में नरकपाल, खेटक, खड्ग, दर्पण एवं चँवर को धारण करके कामराज के ऊपर अवस्थान कर रही हैं ॥३१-३२॥

वामे खड्गं महापद्मं कर्त्तृकां पाशमङ्कुशम् ।
धारयन्तीं महादेवीं महासिंहासन स्थिताम् ।।३३।।
दिव्यवस्त्र परिधानां जटामुकुट मण्डिताम् ।
ब्रह्मविष्णुमहादेव-वन्दितां सुरसुन्दरीम् ।।३४।।
आज्ञाचक्रे महेशानि द्विभुजां चिन्तयेत् सुधीः ।
सिंहस्कन्ध समारूढ़ां द्विभुजां सुमनोहराम् ।।३५।।
वराभय-धरां चैव नानामणि-विभूषिताम् ।
जटामुकुट संयुक्ता-मर्द्धचन्द्र विभूषिताम् ।।३६।।
रत्नकाञ्ची-समायुक्तां रत्नमाला-सुशोभिताम् ।
रक्तवस्त्र परिधानां कमलापति-सेविताम् ।।३७।।
संसार-दुःख-शमनीं संसारार्णव-तारिणीम् ।
सुषुम्नावर्त्मना देवि चिन्तयेत् ध्यानरूपिणीम् ।।३८।।
षट्चक्रभेद योगेन चिन्तयेत् परमेश्वरीम् ।
सहस्रारे दले चैव चिन्तयेद् जगदीश्वरीम् ।।३९।।

(अपने) वाम दिशा के पञ्च हस्तों में यथाक्रम से खड्ग, महापद्म, कर्त्तृका, पाश एवं अङ्कुश को धारण करके, महादेवी सनातनी महासिंहासन पर अवस्थान कर रही हैं ॥३३॥

उनके परिधान में दिव्यवस्त्र हैं, उनका मस्तक जटामुकुट-मण्डित है। वह ब्रह्मा, विष्णु, शिव एवं सुरसुन्दरीगणों के द्वारा पूजिता-रूप में विराजमाना हैं ॥३४॥

(इसके अनन्तर आज्ञाचक्र में कुलकुण्डलिनी के ध्यान का कथन कहा जा रहा है)—

हे महेशानि! आज्ञाचक्र में देवी को द्विभुजा-रूप में चिन्तन करें। देवी (यहां पर) द्विभुजा, अति मनोहर मूर्त्ति, सिंहस्कन्धसमारूढ़ा, वर एवं अभयमुद्रा (मतान्तर में वर एवं अभय) — धारिणी, नाना मणि-विभूषिता, जटामुकुट-संयुक्ता, अर्द्धचन्द्र-विभूषिता, रत्नकाञ्ची-समायुक्ता, रत्नमाला-सुशोभिता, रक्तवस्त्र-परिधाना, कमलापति-सेविता, संसारदुःख-शमनी (निवारण, प्रशमन या दमनकारिणी), संसारार्णवतारिणी एवं सुषुम्ना के मध्य में विराजमाना हैं। इस रूप में, आज्ञाचक्र में देवी का ध्यान करें ॥३५-३८॥

इस प्रकार षट्चक्रभेदक्रम से परमेश्वरी का चिन्तन करें। उसके बाद सहस्रार में, सहस्रदलकमल के मध्य में जगदीश्वरी का ध्यान करें ॥३९॥

कामं भ्रमन्तं तन्मध्ये पञ्चबाण विभूषितम् ।
गङ्गादिसर्वतीर्थञ्च अमृतं प्रतिपत्रके ।।४०।।
बसन्तादि महादेवि सर्वर्त्तुपरि शोभितम् ।
श्वेतवर्णं महादेवि सहस्रदलमुत्तमम् ।।४१।।
सर्वदेव समायुक्तं सर्वशक्ति समन्वितम् ।
सर्वमन्त्रमयं देवि चतुर्वेद विभूषिताम् ।।४२।।
एकादशमहादेवं ब्रह्मविष्णुशिवात्मकम् ।
कर्णिका स्वर्णवर्णाञ्च तत्र देवीं विचिन्तयेत् ।।४३।।
चिन्मयं परमं शिवं ध्यानगम्यं सनातनम् ।
सारात् सारतरं परादपि परं वचोऽगोचरम् ।।४४।।
नित्यानन्द-निरन्तरं निरूपमं वेदैरपारं परम् ।
शिवशक्तिमयं देवि निर्गुणं सगुणात्मकम् ।।४५।।
प्रदीपकलिकाकारं योगिनां ध्यानरूपिणम् ।
चैतन्यरूपिणं देवं परमामृतबृंहितम् ।।४६।।

उस सहस्रदल-पद्म के मध्य में काम सर्वदा पञ्चबाण-विभूषित होकर विचरण कर रहे हैं। उस सहस्रदल-पद्म के प्रति पत्र में गङ्गादि सर्वतीर्थ एवं अमृत विद्यमान है ।।४०।।

हे महादेवि! उस सहस्रदलपद्म के पत्रसमूह अत्यन्त श्वेतवर्ण हैं एवं उसके प्रत्येक पत्र में वसन्तादि ऋतुसमूह विद्यमान हैं ।।४१।।

हे देवि! उस सहस्रदलपद्म में सर्वदेव-समायुक्त, सर्वशक्तिसमन्वित, सर्वमन्त्रमय एवं चतुर्वेद-विभूषित ब्रह्मा, विष्णु एवं शिवात्मक एकादश महादेव विद्यमान हैं, उनका तथा उसकी कर्णिका में स्वर्णवर्णा देवी का चिन्तन करें ।।४२-४३।।

चिन्मय परमशिव, सनातन एवं ध्यानगम्य हैं। वह सार से भी सारतर हैं, परम से भी परमतर हैं एवं वाक्य के अगोचर अर्थात् वाक्यातीत हैं ।।४४।।

वह नित्यानन्द, निरन्तर एवं निरूपम हैं, वह वेद के अनधिगम्य परम सत्ता हैं। वह शिवशक्तिमय एवं निर्गुण होने पर भी सगुणात्मक हैं ।।४५।।

वह योगिगणों के ध्यानगम्य परमशिव प्रदीपकलिकाकार, चैतन्य एवं परमामृत-स्वरूप हैं। उस चित्रूपी परमामृत के मध्य में त्रिगुणात्मक देवी सनातनी का ध्यान निम्नोक्तरूप में करें।

देवी घोरदंष्ट्रा, करालवदना, लोलजिह्वा, चतुर्भुजा हैं। देवी के वामदिशा के

तन्मध्ये चिन्तयेद्देवीं त्रिगुणाञ्च सनातनीम् ।
घोरदंष्ट्रां करालास्यां लोलजिह्वां चतुर्भुजाम् ।।४७।।
सद्यश्छिन्न-शिरः-खड्ग-वामाधोर्ध्व-कराम्बुजाम्।
अभयं वरदञ्चैव दक्षिणाधोर्ध्व-पाणिकाम् ।।४८।।
नीलमेघप्रभां तन्वीं घोररूपां दिगम्बरीम् ।
कण्ठावसक्तमुण्डानीं गलद्रुधिर चर्चिताम् ।।४९।।
कर्णावतंशतानीत शवयुग्म भयानकाम् ।
बालार्कमण्डलाकार-लोचनत्रय-भषिताम् ।।५०।।
सृक्वद्वयगलद्रक्त-धाराविस्फुरिताननाम् ।
मुक्तकेशीं स्मितमुखीं श्मशानालय वासिनीम् ।।५१।।
शवानां करसंघातैः कृतकाञ्चीं हसन्मुखीम् ।
शवरूप-महादेव-हृदयोपरि-संस्थिताम् ।।५२।।
महाकालेन रत्यर्थमुपविष्टां स्मरातुराम् ।
शिवाभिर्घोररावाभिश्चतुर्दिक्षु समन्विताम् ।।५३।।
अति प्रसन्न वदनां स्मेरानन सरोरुहाम् ।
अनाहतन्तु तत्रैव तड़ित्कोटि समप्रभाम् ।।५४।।

निम्न हस्त में सद्यस्छिन्न नरमुण्ड एवं वामोद्ध्र्व-हस्त में खड्ग है। वह दक्षिण दिशा के ऊर्ध्वहस्त में वरमुद्रा एवं निम्न हस्त में अभय मुद्रा को धारण कर अवस्थान कर रही हैं ।।४६-४८।।

देवी नीलमेघप्रभा, तन्वी, घोररूपा, दिगम्बरी, रुधिरस्रावी नरमुण्ड उनके कण्ठदेश में विलम्बित हैं ।।४९।।

देवी उत्फुल्लवदना हैं। उनके ओष्ठद्वय के दोनों प्रान्तदेशों से रक्तधारा विगलित हो रही है। वह मुक्तकेशी, स्मितमुखी, श्मशानालयवासिनी, शवहस्त-कृतकाञ्ची परिधाना (=मृतों के हस्तों के द्वारा रचित कटिहार को जिन्होंने धारण किया है) एवं शवरूप महादेव के हृदय के ऊपर अवस्थिता हैं ।।५१-५२।।

महाकाल के साथ रति की लालसा में वह वहाँ पर कामातुर होकर अनस्थन कर रही हैं। उनकी चारों दिशाओं में घोर-निनादकारी शिवासमूह विद्यमान हैं ।।५३।।

उनका वदनमण्डल अतिशय प्रसन्न तथा कमललोचनद्वय लज्जापूर्ण हैं। अनाहत-चक्र में देवी कोटिविद्युत्प्रभामयी हैं एवं अनाहत-चक्र के ऊर्ध्वदेश में

तस्योर्ध्वे तु शिखा तन्वी चिद्रूपा परमाकला।
तया सहितमात्मानं एकीभूतं विचिन्तयेत् ।।५५।।
गच्छन्तं ब्रह्ममार्गेषु लिङ्गभेद क्रमेण तु ।
सूर्यकोटि प्रभाकारं चन्द्रकोटि सुशीतलम् ।।५६।।
अमृतं तद्धि सङ्गस्थं परमानन्द लक्षणम् ।
गत्वा कुलाकुलं दिव्यं पुनरेव विशेत् कुलम् ।।५७।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चयात् ।
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।।५८।।
चतुर्विधा तु सृतय अस्यां योनौ प्रवर्त्तते ।
योनिमुद्रेयमाख्याता सर्वसिद्धिप्रदायिका ।।५९।।

कुलकुण्डलिनी परमकलारूपिणी, चित्रूपा, तन्वी शिखा मात्र हैं। उन शक्तिस्वरूपा परमकला के साथ आत्मा के एकत्व का चिन्तन करें ।।५४-५५।।

चित्रूपिणी परमकला मूलाधार के षट्चक्रस्थ लिङ्गसमूह को भेद के क्रम से, सुषुम्नावर्त्म से (मार्ग से) सहस्रार में गमन करती हैं। वह कोटि सूर्यों के समान प्रभामयी एवं कोटि चन्द्रों के समान स्निग्ध द्युति-सम्पन्ना हैं ।।५६।।

वह सहस्रार-स्थित अमृत के साथ युक्त होने पर, परमानन्द का लक्षण प्रकाशित होने लगता है। इस प्रकार देवी कुलकुण्डलिनी कुल (मूलाधार) से दिव्य अकूल (सहस्रार) में गमन करती हैं। उसके बाद, पुनः कुल में प्रवेश करती हैं ।।५७।।

जो व्यक्ति इस प्रकार कुलकुण्डलिनी को प्रतिदिन मूलाधार से सहस्रार में उत्थापन एवं पुनः सहस्रार से मूलाधार में आनयन करता है, वह व्यक्ति निश्चय ही जरा, मृत्यु प्रभृति दुःखों से मुक्ति लाभ कर, अन्त में भवबन्धन से भी मुक्त हो जाता है ।।५८।।

चतुर्विध सृष्टि इनकी योनि से प्रवर्त्तित होती है। इस योनिमुद्रा को सर्वसिद्धि-प्रदायक कहा जाता है। मूलाधार-कमल में सुमनोहर त्रिकोण है, उसके मध्य में

विशेष—'कुल' किसे कहते हैं—इसे 'महानिर्वाणतन्त्र' के सप्तम उल्लास में इस प्रकार कहा गया है—

"जीवप्रकृति तत्त्वञ्च दिक्कालाकाशमेव च ।
क्षित्यप्तेजोवायवश्च कुलमित्यभिधीयते ।।१७।।"

जीव, प्रकृति, तत्त्व (पञ्चविंशति तत्त्व) दिक्, काल, आकाश, पृथिवी, जल, तेज एवं वायुको 'कुल' नाम से अभिहित किया जाता है। **'अकुल' अर्थात् परमशिव ।**

मूलाधारसरोजे तु त्रिकोणं सुमनोहरम् ।
कामं भ्रमन्तं तन्मध्ये बालार्ककोटि सन्निभम् ।।६०।।
तदूर्ध्वे कुण्डलीशक्तिं तडित्कोटि समप्रभाम् ।
प्रसुप्तभुजगाकारां सार्द्धत्रिवलयान्विताम् ।।६१।।
मूलाधारे त्रिकोणे तां भावयेत् सुरसुन्दरीम् ।।६२।।
आरोप्यारोप्य शक्तिं कमलज-निलया-मात्मसाक्षात्क्रमेषु ।
स्थानेष्वाज्ञावसाने प्रणिहितहृदय-श्चिन्तयेत्तत् क्रमेण ।।६३।।
नित्यानन्दावसानं खड्गमुद्गर-महा-पद्ममध्यान्तरस्थाम् ।
ध्यायेच्चैतन्यरूपा-मभिनवजलदां मोक्षमार्गैकमार्गाम् ।।६४।।
साक्षाल्लाक्षा-रसाभां गगनगा-महा-पद्मसंस्थाच्च हंसात् ।
पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपिच विशेन्मध्यदेशं कुलस्य ।।६५।।
चक्रे चक्रे क्रमेणामृतसरसि सरं-स्तर्पयेद्देवतास्ता ।
हाकिन्याद्या: समस्ता: सकलकुल-गतां तर्पयेत् कुण्डलीं ताम् ।।६६।।
इन्दौ तदूर्ध्वे बोधिन्यां नादनादान्त एव च ।
शक्तौ पुनर्व्यापिकायां सुपुष्पमणि गोचरे ।।६७।।

कोटि बालसूर्य-तुल्य काम भ्रमण कर रहे हैं। उनके ऊर्ध्व में कोटि विद्युत् की प्रभा के समान, निद्रित, सर्पाकार, सार्द्ध त्रिवलययुक्त, कुण्डलिनी शक्ति अवस्थान कर रही हैं। मूलाधार के त्रिकोण में उन सुरसुन्दरी की भावना करनी चाहिए ।।५९-६२।।

आत्मा के साथ साक्षत्-क्रम से ब्रह्मा के आश्रय-रूप इन शक्ति का बारम्बार आरोपण कर, उनके आदेश से हृदय में स्थापित कर, क्रम से उनका चिन्तन करना चाहिए ।।६३।।

जो नित्य आनन्दमयी, खड्ग, मुद्गर, महापद्म में अवस्थानकारिणी, चैतन्यरूपा, अभिनव मेघतुल्या, मोक्षमार्ग के एकमात्र पथस्वरूपा गगनगत महापद्मस्थ हंस से दिव्यामृत का पान कर जो साक्षात् लाक्षारस-तुल्या बन गयी हैं, उनका ध्यान करें। वह (देवी कुलकुण्डलिनी) पुन: कुल में प्रवेश कर जाती हैं ।।६४-६५।।

अमृत सरोवर-रूप प्रतिचक्र में हाकिनी प्रभृति देवीगणों का तर्पण करें एवं सकल कुल-गता उन कुलकुण्डलिनी का तर्पण करें ।।६६।।

इन्दु एवं उसके ऊर्ध्व में नाद-नादान्त की प्रकाशिका शक्ति में एवं सुपुष्प तथा मणियुक्त व्यापिका-रूप चित्शक्ति में मन्त्र के सभी अक्षर निहित हैं। परम अमृत-युक्त परमव्योम में उस चित्-शक्ति का चिन्तन करें एवं पूजा होमादि के

मन्त्राक्षराणि चित्शक्तौ प्रोतानि परिभावयेत् ।
तामेव परमव्योम्नि परमामृतबृंहिते ।।६८।।
दर्शयेदात्मसम्भावं पूजा होमादिकं विना ।
एवं संचिन्तयेन्मन्त्री स योगी नात्र संशयः ।।६९।।
सर्वपापात् विनिर्मुक्त इष्टदेवीं प्रपश्यति ।
षण्मासे सर्वसिद्धिः स्याद्दुर्गतिश्च प्रणश्यति ।।७०।।
अष्टादश महासिद्धिर्वत्सरान्ते भविष्यति ।
एवं संचिन्तयेद्देवीं परमात्मस्वरूपिणीम् ।।७१।।
स एव शङ्करः साक्षात् स एव विष्णुरण्ययः ।
स एव परमं ब्रह्म स एव देवतोत्तमः ।।७२।।
इति ते कथिता देवि योनिमुद्रा महेश्वरि ।
वत्सरेण लभेत् सिद्धिं पूर्णकामं लभेत् पुनः ।।७३।।

इति कुब्जिकातन्त्रे पार्वती-परमेश्वर-संवादे षष्ठः पटलः ।।६।।

बिना ही आत्मसाक्षात्कार करें। इस प्रकार, जो मननशील साधक चिन्तन कर सकता है, वह योगी है—इस विषय में कोई सन्देह नहीं है ।।६७-६९।।

इस प्रकार कार्य करने पर, साधक सर्व पापों से मुक्तिलाभ करके स्वीय इष्टदेवी का साक्षात् लाभ करता है। साधक इस प्रकार कार्यों से छः महीने में सर्व प्रकार की सिद्धियों का लाभ करता है एवं उसकी समस्त दुर्गतियाँ विनष्ट हो जाती हैं ।।७०।।

एक वर्ष तक इसीप्रकार लगातार साधना करने पर वर्ष के अन्त में अष्टादश महासिद्धयों का लाभ होता है। उपर्युक्त नियम से परमात्मारूपिणी देवी का चिन्तन करें ।।७१।।

जो व्यक्ति इसप्रकार महाशक्ति का ध्यान करता है, वह व्यक्ति साक्षात् शङ्कर, साक्षात् अव्ययरूपी विष्णु, साक्षात् परमब्रह्म है एवं वह व्यक्ति देवगणों में श्रेष्ठ देवता है ।।७२।।

हे देवि! हे महेश्वरि! मैंने आपको इसप्रकार योनिमुद्रा-साधन को बताया हैं। एक वर्षकाल के मध्य ही साधक योनिमुद्रा के द्वारा पूर्णमनस्काम बनकर सिद्धिलाभ करता है ।।७३।।

कुब्जिकातन्त्र में पार्वती-परमेश्वर-संवाद में षष्ठ पटल समाप्त ।।६।।

॥ श्रीः ॥

ईशानशिवगुरुदेवपद्धतिः ।

श्रीमदीशानशिवगुरुदेवमिश्रविरचिता ।

(तुरीयो योगपादः)

अथ प्रथमः पटलः ।

अथ मोक्षस्तु संसिध्येत् सम्यग् ज्ञानेन देहिनः ।
ज्ञानं जायेत वैराग्याद् वैराग्यं च स्वभावतः ॥ १ ॥
स्वभावो नाम संसारस्वरूपस्य निरूपणम् ।
संसारस्त्वात्मबुद्धिः स्याद् देहे स्वत्वेन वस्तुषु ॥ २ ॥
देहोऽपि द्विविधो ज्ञेयः स्थूलसूक्ष्मप्रभेदतः ।
पृथिव्यादीनि भूतानि श्रोत्राद्याधारकान्यपि ॥ ३ ॥
वागादिकर्मेन्द्रियाणि वातपित्तकफास्तथा ।
त्वगसृङ्मांसमेदोस्थिमज्जाशुक्लैश्च नाडिभिः ॥ ४ ॥
मूलाधारे कुण्डलिन्यां नाभिहृत्कण्ठमूर्धसु ।
चतुष्षडष्टजगतीविकाराक्षिच्छदाम्बुजैः ॥ ५ ॥
युक्तं स्थूलशरीरं स्यात् सूक्ष्मं पुर्यष्टकात्मकम् ।
तत्तच्छब्दादयः पञ्च मनो बुद्धिरहङ्कृतिः ॥ ६ ॥
देहद्वयं तु साध्यात्मं साधिभूताधिदैवतम् ।

तद्यथा —

श्रोत्रादयश्च वागाद्यास्तथाध्यात्मानि वै पृथक् ॥ ७ ॥
शब्दादिवक्तव्यादीनामधिभूतत्वमिष्यते ।
खवायुतेजांसि जलं पृथिवी च तथानलः ॥ ८ ॥
इन्द्रो विष्णुश्च मित्रश्च प्र (दे ? जे) शश्चाधिदैवतम् ।
अध्यात्मानि मनो बुद्धिरहंकारश्च तत्रयम् ॥ ९ ॥

मन्तव्यं चैव बोद्धव्यं मानश्चैवाधिभूतकम् ।
चन्द्रो जीवो विरिञ्चश्चाप्यधिदैवान्यनुक्रमात् ॥ १० ॥
गुणत्रयमयी या सा प्रकृतिः पुरुषस्तथा ।
रागो विद्यादितत्त्वानि मायान्तान्यखिलानि तु ॥ ११ ॥
मलं कर्म च माया च सर्वमस्य प्रवर्तकम् ।
जाग्रत् स्वप्नः सुषुप्तिश्चेत्यवस्थात्रितयं तथा ॥ १२ ॥
कामः क्रोधश्च लोभश्च मोहश्च मदमत्सरौ ।
षडूर्मय इमे व्याप्ये मोहाब्धौ व्यापकाः स्मृताः ॥ १३ ॥
एवम्भूतं शरीरं यदाममृत्कुम्भसन्निभम् ।
जन्मादिभिः षड्विकारैरध्यस्तमतिनश्वरम् ॥ १४ ॥
अस्वतन्त्रं कर्मवशात् प्रविशन् निर्विशन्नपि ।
प्रवसन्नपि संसारे भ्रमत्यात्मा ह्यलक्षितः ॥ १५ ॥
शरीराणि तथैतानि पञ्चधा मानसानि च ।
जरायुजान्यण्डजानि स्वेदजान्युद्भिदान्यपि ॥ १६ ॥
तत्र देवादिदेहाः स्युर्मानसाश्चाजरायुजाः ।
जरायुजा मनुष्याणां पशूनां च भवन्ति हि ॥ १७ ॥
सरीसृपाहिविहगशरीराण्यण्डजानि तु ।
जरायुजाश्चाण्डजाश्च देहाः स्युर्जलचारिणम् ॥ १८ ॥
स्वेदजाः क्रिमयः प्रोक्ताः स्थावराश्चोद्भिदा मताः ।
सर्वे स्वकर्मवशगा भवन्ति न भवन्ति च ॥ १९ ॥
मृतिजन्मजले घोरे सुखदुःखझषाकुले ।
शोकमोहादिकलिले त्वगाधे भवसागरे ॥ २० ॥
उन्मज्जन्तो निमज्जन्तः पुण्यपापैकबन्धनैः ।
निबद्धा देहिनः सर्वे स्वर्गभूनरकादिषु ॥ २१ ॥
मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्नायुमज्जास्थिपञ्जरे ।
त्वचावृते शरीरेऽस्मिन् सौन्दर्यं स्मर्यते कुतः ॥ २२ ॥
अस्थिपञ्जरसारेऽस्मिन् मूत्रश्लेष्ममलाशये ।
मांसकेशनखस्नायुरुधिरत्वक्समावृते ॥ २३ ॥

देहे चेत् प्रीयते कश्चित् प्रीयते नरकेऽपि सः ।
यद्वाप्यज्ञानिभिर्देहे सुखबुद्ध्यात्र भण्यते ॥ २४ ॥

शब्दादीन्द्रियसौख्यान्यप्यन्वयव्यतिरेकतः ।
असाराणि यथागीतं मत्तोन्मत्तप्रलापवत् ॥ २५ ॥

वादयन्तश्च दृश्यन्ते यथोन्मत्ता विकुर्वते ।
स्पर्शसौख्यं तथोपाधेरुपाध्यन्तरसङ्क्रमात् ॥ २६ ॥

व्रणादेस्तु यथापूयमूत्रादेर्निर्गमात् सुखम् ।
पामकण्डूतिसौख्यं वा तत्तुल्यं सुरते सुखम् ॥ २७ ॥

चक्षुरिन्द्रियसौख्यं यन्नृत्तकान्तादिदर्शने ।
उन्मत्तचेष्टितान्नृत्तं न किञ्चिदपि हीयते ॥ २८ ॥

स्वक्षी सुनासा सुमुखी सुदतीत्यादिदर्शने ।
सौख्यं त्वगस्थिमांसादौ कतरत् स्यान्मनोहरम् ॥ २९ ॥

आस्वाद्येषु पदार्थेषु रसनेन्द्रियचापलात् ।
क्षुत्तृण्णिवृत्त्या सौहित्यं दुःखापायो न तत् सुखम् ॥ ३० ॥

निद्रादुःखं यदि लभेत् सौख्यं स्वापे सुखं यथा ।
तदात्मसुखभुद्दिष्टं करणानां तु संहृतौ ॥ ३१ ॥

घ्रेयेष्वपि सुगन्धेषु यत्नात् प्राप्येषु दृश्यते ।
अयत्नेन वनादौ च प्राप्तुं तच्छक्यते सुखम् ॥ ३२ ॥

गर्भवासे च जनने बाल्ये वास्य कुतः सुखम् ।
अस्वतन्त्रस्येव परैर्यन्त्रितस्येव पक्षिणः ॥ ३३ ॥

यौवनेऽनिष्टसंयोगादिष्टलाभे वियोगतः ।
रागाद्याक्रान्तचित्तस्य कुतः सौख्यं शरीरिणः ॥ ३४

वार्धक्येऽप्यसमर्थस्य विषयांस्तु बुभुत्सतः ।
प्रक्षीणेन्द्रियवृत्तेस्तु रोगरागाद्युपद्रवैः ॥ ३५ ॥

पीड्यमानस्य तत्सौख्यं कुतो वास्य मरिष्यतः ।
म्रियमाणस्य यद् दुःखे नरकेऽपि न तद् भवेत् ॥ ३६ ॥

ततः पापकृतां दुःखं यमलोकाय गच्छताम् ।
तद्दर्शनेन पततां पतितानां पतिष्यताम् ॥ ३७ ॥

नरकेषु प्रसिद्धं हि दुःखं तस्मान्न भण्यते।
यदि पुण्यकृदेव स्यात् स्वर्गे देवादिदेहवान्॥ ३८॥
विमानादिषु दिव्येषु भोगेष्वनन्तेष्वपि।
दृष्ट्वा (पापा? स्वल्पां) श्रियं दीप्तामन्येषामात्मनोऽधिकाम्॥ ३९॥
सन्तप्त एष विषयान् भुङ्क्ते दुःखं धिया वहन्।
ततोऽपि क्षीणपुण्यानां पतनाद्यवलोक्य तु॥ ४०॥
यादृशं हृदये दुःखं न तद् वर्णयितुं क्षमम्।
अथ राज्यादिषु सुखं स्याच्चेत् सन्ध्यादिदुःखिनः॥ ४१॥
पुत्रेभ्योऽपि भयं यस्य तस्य सौख्यं कुतो भवेत्।

अत्र पराशरः —

"यावतः कुरुते जन्तुः संबन्धान् मनसः प्रियान्।
तावन्तोऽस्य निखन्यन्ते हृदये शोकशङ्कवः॥
यद् यद् गृहे तन्मनसि यत्रतत्रावतिष्ठतः।
*नाशव्ययादिभीत्या क्व परिग्रहवतां सुखम्॥"

इति।

तथा चाहुः—

"यतो यतो निवर्तते ततस्ततः सुखी भवेत्।
निवर्तनाद्धि सर्वतो न वेत्ति दुःखमण्वपि"॥

इति।

तथापि तृष्णया जन्तुः पीड्यमानो दिवानिशम्।
अर्थाद्यार्जनवैतृष्ण्यं न कदाचिन्निगच्छति॥

तथाचोक्तं —

"जीर्यन्ति जीर्यतः केशा दन्ता जीर्यन्ति जीर्यतः।
चक्षुश्श्रोत्रे च जीर्येते तृष्णैका निरुपद्रवा॥
यत् पृथिव्यां व्रीहियवं हिरण्यं पशवः स्त्रियः।
नालमेकस्य तु यतस्तां तृष्णां दूरतस्त्यजेत्॥"

---

* 'नाशदाहापहरणं तत् तस्यास्यैव तिष्ठति' इति विष्णुपुराणे पठ्यते।

अतो न कर्मणा कार्यं प्रजया वा धनेन वा ।
त्यागेनैवामृतत्वं हि प्राप्तुं शक्यं मनीषिभिः ॥ ४२ ॥

तस्माद् धर्मार्थकामेभ्यो मोक्ष एव विशिष्यते ।
अस्थिरत्वात् त्रिवर्गाणां दुस्संपादतयापि च ॥ ४३ ॥

अलमलमतिविस्तरेण । प्रस्तुतमेवानुसन्धीयते ।

इत्थं विज्ञाय संसारमसारं तद्विरागतः ।
मोक्षमार्गः परो योगः साङ्गः साध्यो विपश्चिता ॥ ४४ ॥

स च सन्न्यसनात् सम्यग् योगः प्राप्यो न चान्यथा ।
सन्न्यासो मुण्डनान्न स्याद् दण्डादेर्ग्रहणादपि ॥ ४५ ॥

काषायावरणाद्यं च मुण्डनं दण्डधारणम् ।
यदन्यदप्येवमाद्यं देहस्योक्तं न देहिनः ॥ ४६ ॥

जडस्येह शरीरस्य घटकुड्यादिधर्मणः ।
वेषलक्षणमात्रेण देही मोक्षं कथं व्रजेत् ॥ ४७ ॥

अत एव शरीरस्य कर्तृत्वं नापि भोक्तृता ।
शरीरकर्मणां कर्ता संस्कार्यस्तत्फलार्थिभिः ॥ ४८ ॥

अत एव हि सन्न्यासस्त्यागः स्यात् काम्यकर्मणाम् ।
काम्यानां कर्मणां न्यासं सन्न्यासं कवयो विदुः ॥ ४९ ॥

लोकार्थपुत्रैषणाभ्यो निवृत्तो यः सदैव हि ।
स्ववर्णाश्रमयुक्तानां तथा स्वसमयस्य तु ॥ ५० ॥

विहितानां तु धर्माणां तत्फलेष्वनपेक्षया ।
ईश्वरार्पणबुद्ध्या तु करणं न्यास इष्यते ॥ ५१ ॥

तद्वान् यतिश्च सन्न्यासी न स्यात् केवलमुण्डितः ।
ज्ञेयः स नित्यसन्न्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति ॥ ५२ ॥

ब्रह्मचारी गृहस्थो वा वानप्रस्थोऽथवा यतिः ।
चीरवासा जटी वापि द्विदण्डो वाथ मुण्डितः ॥ ५३ ॥

विवासाः शुक्लवासो वा काषायवसनोऽथवा ।
कर्मसन्न्यासनं कृत्वा साङ्ख्ययोगं समाश्रितः ॥ ५४ ॥

---

१. 'स' ख. पाठः.

शिवानुग्रहमासाद्य योगी मोक्षमवाप्नुयात् ।
विज्ञाय संसारमसारमेवं वैराग्यतोऽनुग्रहतश्च शम्भोः ।
संप्राप्य योगं तु गुरूपदेशाद् योगी विमुक्तिं न चिरादुपैति ॥ ५५ ॥

इति श्रीमदीशानशिवगुरुदेवपद्धतौ सिद्धान्तसारे
उपरिभागे योगपादे योगलक्षणं नाम
प्रथमः पटलः ॥

अथ द्वितीयः पटलः ।

अथ योगस्तु विज्ञेयो गुणैश्वर्यविमुक्तिदः ।
चित्तवृत्तिनिरोधं तु योगमाह पतञ्जलिः ॥ १ ॥
युजेर्धातोः समाधौ तु क्षेत्रज्ञपरमात्मनोः ।
युक्तिर्योगः समुद्दिष्टस्तथाचाह महामुनिः ॥ २ ॥
"मनो हि सर्वभूतानां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
वृत्तिहीनं मनः कृत्वा स्वात्मानं परमात्मनि ॥
परमात्मा समायोज्य योगं कु + + + + ।
+ + + + विमुक्तेः स्यान्मुख्योऽयं योग इष्यते ॥"

इति ।

सम्यक् शिवगतं चित्तं यदा न चलति स्थिरम् ।
शिवत्वव्यक्तभावस्य कैवल्यं योग इष्यते ॥ ३ ॥
तच्च रागादिदोषाणां वर्जनेन प्रकाशते ।
ते च नश्यन्ति रागाद्या योगाङ्गानां निषेवणात् ॥ ४ ॥
योगाङ्गानि च तान्यष्टौ प्रवदन्ति हि तद्विदः ।

तद्यथा —

यमाश्च नियमास्तद्वदासनं प्राणसंयमाः ॥ ५ ॥
प्रत्याहारा धारणाश्च ध्यानानि च समाधयः ।
यमाः पञ्चप्रकाराः स्युर्नियमाश्चैव पञ्चधा ॥ ६ ॥
आसनानि च पञ्च स्युः प्राणायामास्तु नैकधा ।
प्रत्याहाराः पञ्चविधा धारणा बहुधा स्मृताः ॥ ७ ॥

---

१. 'नः' ।, २. 'रात्मना स', ३, 'क्तिः' क. पाठः.

ध्यानानि नैकधा त्वेकः समाधिरथवा त्रिधा ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ ॥ ८ ॥
यमाः पञ्चविधास्तेषां पृथग्भेदा भवन्ति हि ।
मनोवाक्कर्मभिर्हिंसास्त्रिविधाः प्राणिनामिह ॥ ९ ॥
ताभ्यो निवृत्तिं सर्वत्र अहिंसां परिचक्षते ।
सत्यं यथार्थकथनं सर्वभूतहितं च यत् ॥ १० ॥
परपीडाकरं सत्यमेवं सत्यं विदुर्बुधाः ।
असत्यमपि भूतानां हितं चेत् सत्यमेव तत् ॥ ११ ॥
परपीडाकरं सत्यं यदा मौनं तदा भजेत् ।
अन्यैः परिगृहीतानां त्यक्तानां वाश्रमादिषु ॥ १२ ॥
निक्षिप्तानां तृणानां वा कर्मणा मनसा गिरा ।
परार्थानामनादानमस्तेयं परमं स्मृतम् ॥ १३ ॥
ब्रह्मचर्यमिति प्राहुरिन्द्रियाणां तु संयमम् ।
तत्राप्युपस्थविषयनिवृत्तिं तु विशेषतः ॥ १४ ॥

किन्तु,

दर्शनस्पर्शनापेक्षासङ्कल्पाभाषणादिभिः ।
योषित्संभोगवैमुख्यं ब्रह्मचर्यं परं विदुः ॥ १५ ॥
तत्रापि च गृहस्थानां स्वदारानव्यतिक्रमात् ।
ऋतुस्नाताभिगमनं ब्रह्मचर्यं परं स्मृतम् ॥ १६ ॥
अर्जनक्षयसंरक्षाहिंसादोषादिदर्शनात् ।
अस्वीकरणमर्थानां मुख्यः स्यादपरिग्रहः ॥ १७ ॥
भिक्षूणामयमुद्दिष्ट अन्येषामन्यथा स्मृतः ।
ब्रह्मचारी गृहस्थो वा वानप्रस्थोऽथवा मुनिः ॥ १८ ॥
सकुटुम्बस्तु यस्तस्य गुर्वादीनां तु पुष्टये ।
असत्प्रतिग्रहेभ्यस्तु निवृत्तिरपरिग्रहः ॥ १९ ॥

॥ एवं यमाः ॥

नियमाः शौचसन्तोषौ स्वाध्यायस्तप एव च ।
तद्वदीश्वरपूजेति पञ्च भिन्नास्तु ते पुनः ॥ २० ॥

---

१. 'तत् परपीडाकरं सत्यं यदा', २. 'आ' क. पाठः.

शौचं तु शुद्धिर्विज्ञेया मनोवाक्कायकर्मणाम् ।
अचिन्तनमकृत्यानां यत् तच्छौचं तु मानसम् ॥ २१ ॥

अक्षी(नं? बं) वाचिकं स्यात् तु कायिकं तु मृदा जलैः ।
मलानां क्षालनञ्चान्तःकरणस्य विशोधनम् ॥ २२ ॥

पापानामननुष्ठानं कर्मिणां शौचमिष्यते ।
वर्णाश्रमादिधर्माणामविरोधागतेन तु ॥ २३ ॥

धनधान्यादिना वृत्त्या तृप्तिः सन्तोष उच्यते ।
(ग)तेष्वननुशोकः स्याद् भविष्यार्थेष्वलोलता ॥

वर्तमानेष्वसक्तिश्च सन्तोषः परिपठ्यते ।
हर्षागमेष्वनुत्सेकः शोकस्थानेष्वशोकता ॥ २५ ॥

समता चापि सर्वेषु सोऽपि सन्तोष उच्यते ।
प्रणवस्य तथाभ्यासस्तथोपनिषदामपि ॥ २६ ॥

तत्फलानभिसन्धानात् स्वस्वमन्त्रजपोऽपि च ;
स्वाध्याय इति निर्दिष्टस्त्रिविधोऽपि च योगिनाम् ॥ २७ ॥

तथाचाहुः —

"स्वाध्यायाद् योगमासीत योगात् स्वाध्यायमात्मनि ।
स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥

शब्दब्रह्म च तद् ब्रह्म वेदितव्ये उभे अपि ।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥"

इति ।

एकभुक्तोपवासाद्यैः कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।
कर्शनं तु शरीरस्य यत्तत्तप उदाहृतम् ॥ २८ ॥

तत्राप्यनशनं नेष्टं नेष्टमत्यशनं तथा ।
व्रतचोदितकालाशी तपस्वी योगभाग् भवेत् ॥ २९ ॥

तथाचाह भगवान् —

"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति नचैकान्तमनश्नतः ।
नचातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नापि चार्जुन! ॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥"

इति ।

आभ्यन्तरैस्तथा बाह्यैर्द्रव्यैर्गन्धादिभिः क्रमात् ।
चोदिताराधनं शम्भोर्यत् तदीश्वरपूजनम् ॥ ३० ॥
तत्राप्यनभिसन्धाय फलं भक्त्योपपत्तितः ।
देवस्येष्टस्य यजनं कर्मणा मनसापि च ॥ ३१ ॥
योगिनां योगसिद्ध्यर्थं शस्तमीश्वरपूजनम् ।
याज्ञवल्क्यो वसिष्ठश्च योगाचार्यौ महामुनी ॥ ३२ ॥
पृथग्यमांश्च नियमान् दशभेदानिहोचतुः ।
"अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ ३३ ॥
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमादयः ।
तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥ ३४ ॥
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ।
एते तु नियमाः" । इति

॥ नियमाः ॥

आसनान्यपि चोक्तानि बहुधा पूर्वपद्धतौ ॥ ३५ ॥
तेषां पञ्चैव शस्तानि योगसिद्धिकराणि वै ।
स्वस्तिकं पद्मसंज्ञं च भद्रं योगासनं तथा ॥ ३६ ॥
गोमुखं चेति तेषां तु लक्षणं पृथगुच्यते ।

उपविश्य तु विष्टरेऽथ जान्वोर्विवरेऽङ्गुष्ठनिपीडनं विधाय ।
ऋजुमध्यगलक्षणाग्रकायो भवति स्वस्तिकमासनं निविष्टम् ॥ ३७ ॥
चरणाग्रयुगं तथोपरिष्टादधिरोप्योरुयुगस्य मूलदेशे ।
उपविश्य पुरेव पद्मसंज्ञं कथितं तद्विपरीततस्तु भद्रम् ॥ ३८ ॥
अधिरोप्य तु दक्षिणाङ्घ्रिमूरावथ सव्यं चरणं तु दक्षिणोरौ ।
अधिरोप्य पुरेव सूपविष्टो यदि योगासनमिष्टदं तदाहुः ॥ ३९ ॥
वृषणे तु निगृह्य वामजङ्घापदगुल्फे त्वधिरूढसस्फिगूरूः ।
उपरिस्थितदक्षिणोरुजानुः खलु योगी स तु गोमुखासनस्थः ॥ ४० ॥

॥ आसनानि ॥

प्राणस्य धारणं देहे प्राणायाम इतीरितः ॥ ४१ ॥

स च नैकविधः प्रोक्तो योगशास्त्रविशारदैः ।
पूरकः कुम्भकश्चैव रेचकश्चेति ते त्रयः ॥ ४२ ॥

प्राणसंयमनासां तु खात्यान्यङ्गान्यनुक्रमात् । (?)
त्रिभिरङ्गैर्युतस्त्र्यंग स्याकुत्पूरकं विना (?) ॥ ४३ ॥

नासापुटेन वामेन पूरयेदुदरेऽनिलम् ।
निर्दिष्टोद्धातमात्राभिर्विज्ञेयः स तु पूरकः ॥ ४४ ॥

पूरितस्याथवा वायोः केवलस्य निरोधतः ।
संपूर्णकुम्भवत् तिष्ठेद् यदासौ कुम्भकः स्मृतः ॥ ४५ ॥

वामेतरेण घ्राणेन (मा?म)रुतः पूरितस्य तु ।
शनैः क्रमेण यो मोक्षो रेचकः परिपठ्यते ॥ ४६ ॥

तत्र षोडशमात्रस्तु सामान्यः पूरको मतः ।
कुम्भकः षष्टिमात्रः स्यात् पञ्चोद्धातस्तु संस्मृतः ॥ ४७ ॥

युग्मोद्धातो रेचकः स्याच्चतुर्विंशतिमात्रकः ।
प्राणायामो ह्ययं मन्दो मध्योऽस्माद् द्विगुणो भवेत् ॥ ४८ ॥

त्रिगुणस्तूत्तमो ज्ञेयः क्रमेणाभ्यासयोगतः ।
अगर्भाश्च सगर्भाश्च प्राणायामास्तु ते स्मृताः ॥ ४९ ॥

अन्तर्मन्त्रजपोपेताः प्राणायामाः सगर्भकाः ।
अन्तर्जपविहीना ये ते त्वगर्भा इति स्मृताः ॥ ५० ॥

प्राणयामादगर्भात् तु सगर्भः श्रेष्ठ उच्यते ।

तद्यथा —

कुम्भीकृत्योदरे वायुं स्वस्वमन्त्रं धिया जपेत् ॥ ५१ ॥

प्राणायामं सगर्भं तु कुर्यात् तद्गतमानसः ।
एकाक्षरः स्वमन्त्रश्चेत् तस्य स्याद् द्विशतं जपः ॥ ५२ ॥

प्रत्यक्षरविवृद्ध्यात्वा त्रिंशद्वर्णाननुक्रमात् ।
भावयित्वायतप्राणः प्राणायामं समाचरेत् ॥ ५३ ॥

---

१. 'ह्रापयि' ख. पाठः

अष्टार्णादिप्रकृत्यन्तं तत्राप्येकैककलोपतः ।
प्राणायामा विधातव्यास्तत्तद्ध्यानोपबृंहिताः ॥ ५४ ॥

तत्र विज्ञाय देहं च नाडीर्वायुं च तत्स्थितम् ।
तच्छुद्धिं च विधायाथ प्राणायामं समाचरेत् ॥ ५५ ॥

तद्यथा —

षण्णवत्यङ्गुलो देहो देहो लब्धाङ्गुलैः स्वकैः ।
ऊर्ध्वं शरीरादधिकं प्राणः स्याद् द्वादशाङ्गुलम् ॥ ५६ ॥

मेढ्राद् ऊर्ध्वं द्व्यङ्गुलं तु देहमध्यमुदीरितम् ।
मूलाधारः स च त्र्यश्रो देवादीनां नृणामपि ॥ ५७ ॥

पश्वादीनां तु वेदाश्रस्त्वण्डजानां तु वर्तुलम् ।
चतुष्पदानां हृन्मध्ये क्रोडमध्येऽण्डजन्मनाम् ॥ ५८ ॥
मूलादूर्ध्वं मनुष्याणां नाभिकन्दो नवाङ्गुलात् ।
नाभिचक्रं तदूर्ध्वं तु द्वादशारमसुस्थितिः ॥ ५९ ॥
नाभेरधस्तात् कन्दाख्ये कुण्डलिन्यष्टवर्तुला ।
प्रसुप्तभुजगाकारा चतुरङ्गुलविस्तृता ॥ ६० ॥
द्वासप्ततिसहस्राणि नाड्यस्तन्मध्यनिर्गताः ।
अष्टाविंशतिसंख्याः स्युस्तासां मुख्यास्तु नाडयः ॥ ६१ ॥
तासां च दश वै श्रेष्ठा इडाद्यास्तास्वपि त्रयम् ।
इडा पिङ्गा सुषुम्ना च गान्धारी हस्तिजिह्विका ॥ ६२ ॥
सुयशालम्बुषा पूषा कुहूश्चैव च शङ्खिनी ।
एतास्विडा पिङ्गला च सुषुम्ना चोत्तमाः स्मृताः ॥ ६३ ॥
तासामथ सुषुम्नाख्या ब्रह्मनाडी परा स्मृता ।

इति नाडीदशकम् ॥

विमला घोषणी पृथ्वी ततस्त्वाप्यायनी मता ॥ ६४ ॥

तेजोवती वायवी च गगना चैव रोधनी ।
रसावाहा च मृद्वङ्गी स्रंसनी चापि मर्शनी ॥ ६५ ॥

शब्दस्पर्शवहे दूर्णा सुरूपा रसधारणी ।
सर्वगा चेति निर्दिष्टा नाड्योऽष्टादश क्रमात् ॥ ६६ ॥

अथ प्राणादयः पञ्च नागाद्याश्चापि पञ्च हि ।
प्राणस्तु हृत्पद्मगत आसनाद्धृदयस्थितिः ॥ ६७ ॥

निःश्वासोच्छ्वासकासादीन् कुर्वन् वक्षः समाश्रितः ।
प्रयाणं कुरुते नित्यं य (स्या ? स्मात्) प्राणः प्रकीर्तितः ॥ ६८ ॥

अवाङ्मूत्रमलादीनां[1]मपानो(?) हस्तादिसन्धिगः ।
हानोपादानकर्मा च तस्माद् व्यान इति स्मृतः ॥ ६९ ॥

ऊर्ध्वं नयत्युदानस्तु नाभेराशिरसि स्थितः ।
गात्रनेत्रविकाराद्यं कर्मोदानस्य तु स्मृतम् ॥ ७० ॥

समानः सर्वकायं तु व्याप्य सन्धिषु च स्थितः ।
त्वगसृङ्मांसमेदोस्थिसंस्था नागादिवायवः ॥ ७१ ॥

ललाटिकोरश्शङ्खांसनाभिस्थास्ते त्वनुक्रमात्(?) ।

अथ वर्णाः—

नीलेन्द्रगोपगोक्षीरविद्युदर्केन्दुसप्रभाः ॥ ७२ ॥

कुन्दभिन्नाञ्जनार्काश्मकुसुम्भकुसुमोपमाः ।
आहारपचनाद्यन्तं प्राणकृत्यमितीरितम् ॥ ७३ ॥

पोषणाद्यं समानस्य कर्मेति परिपठ्यते ।
उद्गाराद्यं तु नागस्य कूर्मस्योन्मीलनादिकम् ॥ ७४ ॥

कृकरस्य क्षुतं कर्म जृम्भाद्यं देवदत्तजम् ।
धनञ्जयस्य शो(भा? षाद्यं) मृतं च न विमुञ्चति ॥ ७५ ॥

मध्येन तु शरीरस्य सुषुम्ना सूत्रवत् स्थिता ।
बिन्दोर्मूर्धानमासाद्य ब्रह्मरन्ध्रेण निर्गता ॥ ७६ ॥

इडा च पिङ्गला चैव वामतोऽस्याश्च दक्षिणे ।
सुषुम्नायां स्थिते वामदक्षिणप्राणयोः सृ[2]ते ॥ ७७ ॥

इडापृष्ठात्तु गान्धारी सव्यनेत्रविनिर्गता ।
हस्तिजिह्वा च वामाङ्घ्रेरङ्गुष्ठाग्राद् विनिर्गता ॥ ७८ ॥

सुयशा दक्षिणस्याङ्घ्रेर्ज्येष्ठिकाग्रान्तनिर्गमा ।
अलम्बुषा त्वधो नाभेः पायुमूलान्तनिर्गमा ॥ ७९ ॥

---

१. 'नां व्यानो ह' क. पाठः. २. 'स्मृ' ख. पाठः.

पूषा तु पिङ्गलापृष्ठाद् दक्षिणश्रोत्रनिर्गता[1] ।
नाड्यो विमलाद्यास्तु दश हस्ताग्रनिर्गताः ॥ ८० ॥
कुहूस्तु पिङ्गलापृष्ठाद् दक्षिणाक्षिविनिर्गता[2] ।
विश्वोदरोदरं याता सरस्वत्यपि मेढ्गा ॥ ८१ ॥
अन्तस्सुषिरसंयुक्ताः सर्वा अपि च नाडयः ।
पूर्णरक्ताश्च ताः सर्वाः पद्मतन्तुवि + + + ॥ ८२ ॥
तासां शाखोपशाखानां भेदस्तु बहुधा स्मृतः ।
देहाद् बहिर्निर्गताग्रा रोमसंज्ञाः शरीरगाः ॥ ८३ ॥
श्मश्रूणि मुखजातानि केशाः शिरसि निर्गताः ।
तिस्रः कोट्योऽर्धकोटिश्च केशरोमाणि देहगाः ॥ ८४ ॥
जरायुजानां देहेषु पशूनां त्रिगुणाः स्मृताः ।
पक्षिणां तु ततोऽर्धार्धं सिरारोमाणि संख्यया ॥ ८५ ॥
सिरारोमादिनियमो नहि कीटादिजातिषु ।
स्थावराणामपि तथा सर्वे ते प्राणिनः[3] स्मृताः ॥ ८६ ॥
एवं नाडीर्विदित्वा तु प्राणायामं समाचरेत् ।
एवं यमाश्च नियमा(नि ? श्च) तथासनानि
प्राणादयश्च पवना अपि नाडिचक्रम् ।
योगस्य यानि बहिरङ्गतयोदितानि
सेव्यानि तानि विदितानि यथोपदेशम् ॥ ८७[4] ॥

इति श्रीमदीशानशिवगुरुदेवपद्धतौ सिद्धान्तसारे उपरिभागे
योगपादे योगलक्षणादिपटलो द्वितीयः ॥

अथ तृतीयः पटलः ।

अथ योगं विविदिषुः प्राप्य योगविदं गुरुम् ।
शुश्रूषार्थप्रदानाद्यैराराध्य परितोष्य च ॥ १ ॥
तस्माद् विज्ञाय योगं तु दत्वा तु गुरुदक्षिणाम् ।
अनुज्ञातस्तु गुरुणा गत्वा देशं मनोरमम् ॥ २ ॥

---

१. 'कुण्डला' ख. पाठः २. 'णो' क. पाठः. ३. 'नां', ४. 'हा' ख. पाठः

पुण्यक्षेत्रनदीतीर्थवनसानुमदादिकम् ।
तत्राश्रमे मठे वाथ प्राज्यमूलफलोदके ॥ ३ ॥
ग्रामे देवालये वापि स्वगृहे वा मनोरमे ।
परिशुद्धा(त्म)वान् योगी निस्संगो विजितेन्द्रियः ॥ ४ ॥
स्ववर्णाश्रमकर्माणि चोदितानि समाचरन् ।
युक्ताहारविहारस्तु युक्तस्वप्नात्रबोधनः ॥ ५ ॥
शान्तास्त्रिषवणस्नायी सर्वत्र समदर्शनः ।
पिचुतूलादिसंपूर्ण आसने सोत्तरच्छदे ॥ ६ ॥
विशुद्धे सम्यगासीनो विजितासनमास्थितः ।
विनायकं गुरुं चाथ नमस्कृत्य ततः शिवं ॥ ७ ॥
ऋजुकायशिरोग्रीवः कृत्वान्तर्यजनं हृदि ।
योगं युञ्जीत मतिमान् न द्रुतं न विलम्बितम् ॥ ८ ॥
अथ ये ग्रन्थयः पञ्च भूतशुद्धौ प्रदर्शिताः ।
हृत्कण्ठतालुभ्रूमध्यब्रह्मरन्ध्रस्थिताः क्रमात् ॥ ९ ॥
तानूर्ध्ववायुना भित्त्वा मुक्त्वा दक्षिणनासया ।
वामनासापुटेनाथ पूरयेन्मरुतोदरम् ॥ १० ॥
पूरकस्तु स विज्ञेयो मात्राषोडश(का? को) विधिः ।
निरुन्ध्यान्निर्गमं तस्य कुम्भकाख्यः स तु स्मृतः ॥ ११ ॥
स चापि षष्टिमात्रः स्याद् रेचकस्तस्य रेचनात् ।
पिधाय वामघ्राणं तु दक्षिणेनैव रेचयेत् ॥ १२ ॥
स तु रेचक उद्दिष्टो मानं तेषां निगद्यते ।
पूरके ह्यष्टमात्राभिर्नाभिपद्मे चतुर्मुखम् ॥ १३ ॥
अकारमूर्तिमगुणं समाधिस्थं चतुर्भुजम् ।
कुम्भके च चतुष्षष्टिमात्रामात्रं तु धारयेत् ॥ १४ ॥
उकारमूर्तिं शङ्खाभं वासुदेवं हृदम्बुजे ।
शङ्खचक्रधरं सौम्यं समाधिस्थं चतुर्भुजम् ॥ १५ ॥
किरीटिनं स्मरेच्छक्त्या यावत् तावत् तु कुम्भयेत् ।
रुद्रं मकारमूर्तिं तु भ्रूमध्यकमले स्मरन् ॥ १६ ॥

---

१. 'ण्य' क. पाठः.

शुक्लवर्णं समाधिस्थं चतुर्बाहुं त्रिलोचनम् ।
एणटङ्कधरं सौम्यमिन्दुमौलिं कपर्दिनम् ॥ १७ ॥
मात्राद्वादशमात्रं तु दक्षिणेनैव रेचयेत् ।
अथ प्रणवतो वायुं समापूर्य भ्रुवोऽन्तरात् ॥ १८ ॥
बिन्दुमत्यक्षरे तस्मिन् नियम्यात्मानमात्मनि ।
मनसा तपदोङ्कारं जपेन्मात्रत्रयाधिकम् ॥ १९ ॥
एष प्राणजयोपायो दृष्टादृष्टफलप्रदः ।
भूतशुद्ध्युक्तमार्गेण प्राणायामास्तु पञ्च ते ॥ २० ॥
शोषणाद्यास्त्रयश्च स्युः सहैतान् पृथगाचरेत् ।
सन्ध्ययोर्वायुमाकृष्य पिबन् वाग्मी च जायते ॥ २१ ॥
व्याधयो ह्यस्य नश्यन्ति मासान् मासैस्तु वा क्रमात् ।
बधिरो मूर्ध्न्यथात्मानमाधायापूर्य मारुतम् ॥ २२ ॥
पिधाय सर्वद्वाराणि व्योमेन्दोरमृताप्लुतम् ।
कर्णाभ्यां विसृजेद् वायुं बाधिर्यादेष मुच्यते ॥ २३ ॥
पार्श्वयोर्वाथ नाभौ वा धारयेद् गुल्मशूलनुत् ।
यत्र यत्र रुजा देहे तत्र तत्र तु मारुतम् ॥ २४ ॥
आरोप्य प्राणनियमात् तं तं रोगं व्यपोहति ।
अथापानं समुत्कृष्य वह्निस्थाने नियोजयेत् ॥ २५ ॥
निरुन्ध्याच्च षडक्षाणि ततो नादः प्रवर्तते ।
नाभेरामूर्धतो वीणाध्वनिर्नादः प्रवर्तते ॥ २६ ॥
सुषुम्नयोर्ध्वङ्गमया तच्छ्रुत्वासौ विमुच्यते ।
ब्रह्मरन्ध्रेण तस्याथ प्राणोऽप्युच्चरतीच्छया ॥ २७ ॥
हृदयाम्भोरुहान्तःस्थः प्राणो हंस इतीरयन् ।
उच्छ्वासं जनयेच्छश्वदहोरात्रे तु संख्यया ॥ २८ ॥
षष्ट्युच्छ्वासः स्मृतः प्राणः षट् प्राणा घटिका स्मृता ।
घटिकानां स्मृतः षष्ट्या त्वहोरात्रस्तु मानुषः ॥ २९ ॥
श्वासनिःश्वासविच्छेदः प्राणायामात् प्रवर्तते ।
अथोदरे नाभिपद्मे ध्यात्वा तु चतुराननम् ॥ ३० ॥

अकारमूर्तिमिडया पूरयेन्मरुतोदरम् ।
कुम्भीकृत्य यथापूर्वं धियैव प्रणवं जपन् ॥ ३१ ॥
स्थिरीकृत्य तु संहृत्य रेचयेद् दक्षिणेन तु ।
अथवा हृदयाब्जस्थं वासुदेवं चतुर्भुजम् ॥ ३२ ॥
शङ्खचक्रधरं सौम्यं शुक्लवर्णं किरीटिनम् ।
चतुर्बाहुमुदारस्थमुकारमयविग्रहम् ॥ ३३ ॥
स्मरञ्जपन् धिया तारं पूर्ववत् पूरकुम्भकौ ।
रेचकं च विधाय स्यात् प्राणायामस्तु वैष्णवः ॥ ३४ ॥
भ्रुवोरन्तरतोऽम्भोजे मकारमयविग्रहम् ।
भस्माङ्गरागधवलं रुद्रं ध्यायंस्त्रिलोचनम् ॥ ३५ ॥
सूपविष्टं चतुर्बाहुं पूर्ववत् प्रणवं जपेत् ।
पूरकाद्यैर्यथापूर्वं रौद्रोऽयं प्राणसंयमः ॥ ३६ ॥
बिन्दुस्थानेऽम्बुजासीनमष्टबाहुं चतुर्मुखम् ।
ईश्वरं प्रोक्तरूपादिं ध्यायंस्तारं जपन् धिया ॥ ३७ ॥
पूरकाद्यैर्यथापूर्वं प्राणायामोऽयमैश्वरः ।
तथैव मूर्ध्नि कमले ध्यायन् देवं सदाशिवम् ॥ ३८ ॥
तारं जपन् धिया प्राग्वत् प्राणानायम्य पूर्ववत् ।
सर्वदोषहरोऽयं स्यात् सादेशः प्राणसंयमः ॥ ३९ ॥
कारणाधीशसंयुक्ताः पञ्चैते प्राणसंयमाः ।
सर्वकल्मषदोषघ्नाः सर्वे सर्वार्थसाधकाः ॥ ४० ॥
योगसिद्धिकराः पञ्च प्राणायामा भवन्ति हि ।
अथ हृत्पद्ममध्ये वा वि(न्दू ? न्दौ) वा व्योमपङ्कजे ॥ ४१ ॥
सूर्यादिमण्डलाधीशतत्त्वतत्त्वेशमूर्तिभिः ।
पुर्यष्टकाष्टच्छदने स्वस्वाङ्गावरणान्विते ॥ ४२ ॥
यो यो यस्या देवताया भक्तस्तां तत्र संस्मरन् ।
तत्तन्मन्त्रं जपन् बुद्ध्या पूरकादिक्रमेण तु ॥ ४३ ॥
प्राणसंयमनं कुर्वन् योगसिद्धिमवाप्नुयात् ।
अथवा हृदयाब्जादौ पश्यञ्ज्योतिर्निरञ्जनम् ॥ ४४ ॥

ब्रह्मादिकारणोपाधिनिर्मुक्तं चिद्घनं शिवम् ।
ध्यायंस्त्रिमात्रं चिन्मात्रप्रणवं वा धिया जपन् ॥ ४५ ॥
प्राणायामं प्रकुर्वीत न चिरात् सिद्धिमश्नुते ।
मूलाब्जात् कुण्डलिन्यास्तु ध्यायञ्च्छक्तिं विनिर्गताम् ॥ ४६ ॥
विद्युल्लेखोपमामूर्ध्वङ्गमामा व्योमपङ्कजा(न् ? त्) ।
परमामृतनिःष्यन्दैः प्लाव्यमानां ततोऽपि हि ॥ ४७ ॥
निवृत्तां पुनरायान्तीं मूलाम्भोजं पुनः पुनः ।
सुषुम्नयोर्ध्वं गच्छन्तीममृतासारवर्षिणीम् ॥ ४८ ॥
ध्यायञ्च्छक्तिं परां सूक्ष्मां चिन्मात्र(प्रणवं) तु वा ।
जपन् धिया यथापूर्वं प्राणानायम्य योगवित् ॥ ४९ ॥
योगसिद्धिमवाप्नोति नचिरान्नात्र संशयः ।
अथवा प्रणवाद्यां तु सप्तव्याहृतिपूर्विकाम् ॥ ५० ॥
गायत्रीं शिरसोपेतां त्रिः पठन् मनसा हृदि ।
व्योम्नि वा परमात्मानं सावित्रीं सूर्यमेव वा ॥ ५१ ॥
ध्यायन् प्रागुक्तमार्गेण पूरकादिक्रमेण तु ।
प्राणसंयमनं कुर्वन् योगी सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ५२ ॥
षड्भिर्द्वादशभिश्चाथ तथा षोडशभिः क्रमात् ।
मनोवाक्कर्मजानीह पातकानि विनाशयेत् ॥ ५३ ॥
प्राणायामस्ततश्चापि द्विगुणैस्त्रिगुणैरपि ।
अष्टोत्तरशतस्यापि(?)भ्रूणहत्यां च नाशयेत् ॥ ५४ ॥

अत्र याज्ञवल्क्यवसिष्ठौ—

"अपि भ्रूणहनं मासात् पुनात्यहरहः कृतः ।
ऋतुत्रयात् पुनात्येनं जन्मान्तरकृतादघात् ॥
वत्सरादिह सर्वज्ञो ब्रह्मविच्चापि जायते ।
प्रस्वेदकम्पोत्थानानां जननाः कुंभकाः (पुनः) ॥
कनिष्ठमध्यश्रेष्ठाः स्युः फलं तेषां च तादृशम् ।
प्राणायामैः क्रमाभ्यस्तैर्विजिताः स्युश्च वायवः ॥

निःश्वासोच्छ्वसनाद्यं च विना ज्ञानं च शक्यते ।
विनैव पूरकं तद्वद् रेचकं च विनैव तु ॥
कुम्भकेनैव सुचिरमपि तिष्ठेज्जितानिलः ।
मनोजव(इ?ग)तिश्च स्याद् दूरादर्थांश्च पश्यति ॥
खेचरो द्वादशाब्देन जरापलितवर्जितः ।
चिरजीवी च भवति ततो द्विगुणवत्सरैः ॥
ऋषिगन्धर्वदेवादीन् पश्यत्याभाषतेऽपि च ।
ततोऽपि द्विगुणैर्वर्षैर्लभते चाणिमादिकान् ॥"

प्राणायामा[धि]कारः ।

इन्द्रियाणां यथास्वं स्वं विषय परिधावताम् ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारं प्रचक्षते ॥ ५५ ॥
कर्मणां वि(जि ? हि)तानां तु नित्यादीनां विधिं विना ।
मनसा ह्यनुष्ठानं प्रत्याहारं विदुर्बुधाः ॥ ५६ ॥
अथवाष्टादशस्थानेष्वाकृष्याधाय मारुतम् ।
स्ववशे स्थापनं केचित् प्रत्याहारं वदन्ति हि ॥ ५७ ॥

तानि तानि स्थानानि —

पादाङ्गुष्ठद्वयं गुल्फे जङ्घे जानूरुपायवः ।
मेढ्रं कटिस्ततः कन्दो नाभी हृदयवक्षसी ॥ ५८ ॥
कण्ठकूपं तथा तालु घ्राणं नेत्रे भ्रुमध्यकम् ।
मूर्धा चाष्टादशैतेषु स्थानात् स्थानं क्रमेण तु ॥ ५९ ॥
आकृत्य धारणं वायोः प्रत्याहारः स्मृतो बुधैः ।
अनेन रोगशान्तिः स्यादायुषो वर्धनं तथा ॥ ६० ॥

प्रत्याहाराधिकारः ।

यमाद्यैः पञ्चभिः (क ?)स्तैर्विशुद्धस्य तु योगिनः ।
आत्मन्यवस्थितिं बुद्धेर्धारणं सम्प्रचक्षते ॥ ६१ ॥
प्रदेशावस्थितं देहे बुद्धेस्तु मरुता सह ।
+ + + + + + + + + + + + + + + + + ॥ ६२ ॥

+ + + + + + + + + + + + + + + + + + |
+ + + + + + भूतेषु ब्रह्मादीन् कारणेश्वरान् ॥ ६३ ॥
जान्वादिभूतशुद्ध्युक्तमार्गेण स्वस्वबीजतः ।
स्मृत्वा बुद्धिं तु तत्रैव प्रतीत्यन्तरवर्जिताम् ॥ ६४ ॥
संस्थाप्य प्राणसहितां धारणाभिश्च पञ्चभिः ।
त्रिभिस्त्रिभिर्भवे + + + + + + + + + + + ॥ ६५ ॥
ब्रह्मादीन् कारणेशांस्तु स्वैःस्वैः संयोज्य कारणैः ।
प्रणवाक्षरसम्भेदात् क्षित्याद्यैर्मण्डलाक्षरैः ॥ ६६ ॥
निष्कले द्वादशान्तस्थे शिवे संयोज्य चिद्घने ।
तन्मयं च स्वमात्मानं [1]गं सर्ववेदिना ॥ ६७ ॥
+ + + + + + + + + + + + + + + + |
+ + + + + + + + + + + + + + + + भाक् ॥ ६८ ॥

धारणाधिकारः ।

अथ ध्यानं द्विधा प्रोक्तं सकलं निष्कलं तथा ।
साकारं सकलं ध्यानं निराकारं तु निष्कलम् ॥ ६९ ॥
चतुर्भुजादिशुक्लादिद्वित्र्यक्षैकाननादिभिः ।
भेदैरिष्टसुराकारस्मरणं हृदयादिषु ॥ ७० ॥
साकारध्यानमुद्दिष्टं निराकारमथोच्यते ।
हृत्पद्मे वा भ्रुवोर्मध्ये बिन्दौ वा द्वादशान्तगे ॥ ७१ ॥
लैङ्गिकं परमं ज्योतिर्ध्यायेदङ्गुष्ठमात्रकम् ।
कदम्बगोलकाकारं भाभासितदिगन्तरम् ॥ ७२ ॥
तस्मान्नीवारशूकाभं ज्योतिरूर्ध्वं सुषुम्नया ।
निर्गतं द्वादशान्तस्थशिवेनाप्येकतां गतम् ॥ ७३ ॥
स्वदेहरोमकूपेभ्यो निर्यज्ज्योतिश्शिखोज्ज्वलम् ।
विश्वमावृत्य तु व्याप्तं ध्यायेन्निश्चलमानसः ॥ ७४ ॥
ध्यानानामुत्तमं त्वेतद् योगश्चायं परो मतः ।
एवं सन्ततयुक्तात्मा योगी निर्धूतबन्धनः ॥ ७५ ॥

---

१. 'त' ख, पाठः.

अणिमादिगुणैश्वर्याण्यधिगम्याप्यविस्मितः ।
षडूर्मिभिरसंस्पृष्टो मैत्रादिगुणवर्जितः ॥ ७६ ॥
क्षमादमशमोपेतः सर्वभूतानुकम्पकः ।
छित्त्वा गुणमयान् पाशान् परं निर्वाणमृच्छति ॥ ७७ ॥
धारणानां द्वादशकैरायतं ध्यानमिष्यते ।
ध्यानाद् द्वादशकायामः समाधिर्भवति स्फुटम् ॥ ७८ ॥

ध्यानाधिकारः ।

समाधिः समभावः स्याज्जीवात्मपरमात्मनोः ।
तद्वच्छिवाद्वयं ब्रह्म परंज्योतिः सुनिर्मलम् ॥ ७९ ॥
एकं ज्ञानघनं शान्तं सर्वकारणकारणम् ।
अवस्थात्रयनिर्मुक्तं षड्भावविकृतेः परम् ॥ ८० ॥
सर्वानुग्राहकं विश्वव्यापि नित्यं निरञ्जनम् ।
आकाशादिमहाभूतैः शब्दाद्यैर्विषयैरपि ॥ ८१ ॥
दशेन्द्रियमनोबुद्धिसाहङ्कारगुणैरपि ।
प्राणादिभिः प्रकृत्या च पुरोगाभ्यामविद्यया ॥ ८२ ॥
नियत्या कलया कालमायाभ्यां च विवर्जितम् ।
सादेशेश्वरविद्याभिः शक्त्या चाखिलकारणम् ॥ ८३ ॥
नादान्तभासकं शश्वत् पञ्चकृत्यैकहेतुमत् ।
अनाद्यन्तं परं सूक्ष्मं तद् योऽहं सोऽहमित्यपि ॥ ८४ ॥
चित्ताधानं शिवे सम्यक् स समाधिरिति स्मृतः ।
यदा समरसं चित्तं सर्वत्र समदर्शनात् ॥ ८५ ॥
रागादिदोषरहितं हेयोपादेयनिःस्पृहम् ।
आहितं स्याच्छिवे शश्वत् समाधिः परमः स्मृतः ॥ ८६ ॥
अनात्मबुद्धिर्देहेऽस्मिन्नस्वबुद्धिश्च वस्तुषु ।
एषणात्रयमुक्तस्य कर्मपुत्रार्थवर्जनात् ॥ ८७ ॥
सर्वारम्भपरित्यागात् सर्वसङ्गविवर्जनात् ।
सर्वव्यापिनि चिन्मात्रे शिवेनैक्येन भावना ॥ ८८ ॥

अविच्छेदेन सततं समाधिः पा(शमोचनः) ।
+ + + + + + + + + + + + त एव वा ॥ ८९ ॥

जिघ्रतो मौनिनो वाचं ब्रुवतः शयितस्य वा ।
आसीनस्यापि मिषतो मीलिताक्षस्य तिष्ठतः ॥ ९० ॥

जाग्रतः स्वपतो वापि स्वप्नान् वा परिपश्यतः ।
गच्छतोऽपि यदा चेतः समाधिस्थस्य निश्चलम् ॥ ९१ ॥

करणानां तु संहाराद्व्यक्तिर्विषयेष्वपि ।
स योगः परमो ज्ञेयस्तद्वान् योगीन्द्र उच्यते ॥ ९२ ॥

ऐश्वर्याण्यणिमादीनि योगस्यावान्तरं फलम् ।
अष्टैश्वर्यगुणा योगस्यान्तराया भवन्ति हि ॥ ९३ ॥

ते(ष ? षु)योग + + + + + + + नाभिरोचयेत् ।
फलं हि मोक्षो योगस्य तस्मात् तदभिरोचयेत् ॥ ९४ ॥

एवं साङ्गोऽत्र योगस्तु समासात् संप्रदर्शितः ।
संस्मृत्य योगशास्त्रेभ्यः शिवानुग्रहतः स्फु(टम्) ॥ ९५ ॥

+ + + त्र हि मुख्यमित्थमुदितं भोगा यतो वाञ्छिताः
पश्वादिप्रविचारचारुविशदज्ञानक्रियायोगतः ।
अष्टैश्वर्यगुणास्तथैव सुलभं निःश्रेयसं श्रेय(सा)
तामीशानशिवोऽभ्यधाद् सुरगुरुः सिद्धांन्ततापद्धतिम् ॥ ९६ ॥

इति श्रीमदीशानशिवगुरुदेवपद्धतौ सिद्धान्तसारे उपरिभागे
योगपादे प्राणायामादिपटलस्तृतीयः ।
योगपादः समाप्तः ॥

समाप्ता चेयमीशानशिवगुरुदेवस्य कृतिः
सिद्धान्तसारपद्धतिः ॥

शुभं भूयात् ॥

(अथैकादशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच–

अथातः संप्रवक्ष्यामि नाडीचक्रमनुत्तमम् ॥
श्रद्धया गुरुभक्त्या च विद्धि वाचस्पतेऽधुना ॥ १ ॥

यतः शरीरसंस्थानज्ञानाधीनं नाडीज्ञानं तदधीनं च तच्छोधनविज्ञानमतः शरीरोत्पत्तिकथनानन्तरं नाडीचक्राभिधानं प्रतिजानीते—अथात इति ॥ १ ॥

शरीरं तावदेव स्यात्षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ॥
मनुष्याणां मुनिश्रेष्ठ स्वाङ्गुलीभिरिति श्रुतिः ॥ २ ॥

षण्णवत्यङ्गुलेति । अत्राङ्गुलीशब्देन शरीरायामस्य षण्णवतितमांशोऽभिधीयते ॥ २ ॥

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥
त्रिकोणं मनुजानां तु सत्यमुक्तं बृहस्पते ॥ ३ ॥
गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः ॥
देहमध्यं विजानीहि मनुष्याणां बृहस्पते ॥ ४ ॥

तादृशानामंशानामप्यष्टचत्वारिंशत्तममधस्तादुपरिष्टाच्च परित्यज्य मध्ये मूलाधारस्तमाह—देहमध्य इति । शिखिस्थानमग्निस्थानम् । तदाहुरागमिकाः—

"षण्णवत्यङ्गुलोत्सेधो देहः स्वाङ्गुलिमानतः ॥
पायवन्तद्व्यङ्गुलादूर्ध्वं लिङ्गाच्च द्व्यङ्गुलादधः ॥
मध्यमेकाङ्गुलं यच्च देहमध्यं प्रचक्षते" इति ॥ ३ ॥ ४ ॥

कन्दस्थानं मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् ॥
चतुरङ्गुलमायामविस्तारं मुनिसत्तम ॥ ५ ॥
कुक्कुटाण्डवदाकारं भूषितं च त्वगादिभिः ॥
तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ६ ॥

१ ङ. 'नानन्दीना' । २ ग 'त्यं मू' । ३ घ. पायुं तद्व्य' ।

कन्दस्थानमित्यादि । तदुक्तमन्यत्र—

"नवाङ्गुलोर्ध्वतस्तस्मादस्ति कन्दोऽण्डसंनिभः ।
चतुरङ्गुलविस्तार उत्सेधेनापि तत्समः ॥
त्वगस्थिभूषितः कन्दस्तन्मध्यं नाभिरुच्यते" इति ॥ ५ ॥ ६ ॥

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता ॥
तिष्ठन्ति परितस्तस्या नाड्यो मुनिसत्तम ॥ ७ ॥
द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश ॥
सुषुम्ना पिङ्गला तद्वदिडा चैव सरस्वती ॥ ८ ॥
पूषा च वारुणी चैव हस्तिजिह्वा यशस्विनी ॥
अलम्बुषा कुहूश्चैव विश्वोदारा पयस्विनी ॥ ९ ॥
शङ्खिनी चैव गान्धारी इति मुख्याश्चतुर्दश ॥
तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेका वरा मुने ॥ १० ॥

पवनस्य सुषुम्नाप्रवेशलक्षणं योगमग्रे विवक्षुः सुषुम्नाया नाड्यन्तरेभ्यः प्राधान्यमाह—कन्दमध्य इति ॥ ७ ॥ ८ ॥ ९ ॥ १० ॥

ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥
पृष्ठमध्ये स्थितेनास्थ्ना वीणादण्डेन सुव्रत ॥ ११ ॥

ब्रह्मनाडीति । ब्रह्मलोकप्राप्तिद्वारत्वात् । तथा चाऽऽथर्वणोपनिषदि—"शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति" इति । अमृतत्वं ह्यत्र ब्रह्मलोकप्राप्तिर्मता ।

"आभूतसंप्लवं स्थानममृतत्वं हि भाष्यते"

इत्याहुः । उक्तानां नाडीनां संस्थानमभिदि(धि)त्सुः प्रथमं सुषुम्नामाह—पृष्ठमध्य इति ॥ ११ ॥

सहमस्तकपर्यन्तं सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ॥
नाभिकन्दादधःस्थानं कुण्डल्या द्व्यङ्गुलं मुने ॥ १२ ॥

पवनो हि मूलाधारादुत्थित इडापिङ्गलाभ्यां बहिरस्तमेति । तदुक्तम्—

---

१ घ. °श्वोदरा । २ ङ. °नान्यवी° । ३ घ. °था छान्दोग्योप° । ४ घ. °ष्वगन्या ।

"देहेऽपि मूलाधारेऽस्मिन्समुद्यति समीरणः ।
नाडीभ्यामस्तमभ्येति घ्राणतो द्विषडङ्गुले" इति ।

तत्र मूलाधारादुत्थितस्य वायोः स्वसंमुखावस्थितमध्यवर्तिसुषुम्नाद्वारपरित्यागेन पार्श्वस्थितयोरिडापिङ्गलयोः संचारे कारणं सुषुम्नाद्वारस्य कुण्डल्या स्वफणाग्रेणापिधानमभिधातुं कुण्डल्याः स्थानं स्वरूपं व्यापारं च क्रमेणाऽऽह—नाभिकन्दादिति ॥ १२ ॥

अष्टप्रकृतिरूपा सा कुण्डली मुनिसत्तम ॥
यथावद्वायुचेष्टां च जलान्नादीनि नित्यशः ॥ १३ ॥

अष्टप्रकृतीति ।

"मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त"

इत्युक्ता अष्टौ प्रकृतयः । तत्र मूलप्रकृत्यात्मिका कुण्डली तस्याः सुषुम्नावेष्टनानि महदादिसप्तप्रकृतिविकृत्यात्मकानीत्यष्टप्रकृतिरूपता । सा ह्यष्टधा कुण्डलीकृता तिष्ठति । यदाहुः—

"कुण्डली परितस्तस्मादष्टधा कुण्डलीकृता ।
अष्टप्रकृतिरूपा सा सुप्तसर्पसमाकृतिः" इति ।

एवं स्वरूपमुक्त्वा व्यापारमाह—यथावदिति ॥ १३ ॥

परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥
स्वमुखेन सदाऽऽवेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं मुने ॥ १४ ॥

मूलाधारादुत्थितस्य पवनस्य साक्षात्स्वसंमुखसुषुम्नाद्वारसंचारादियथावद्वायुचेष्टतामियं निरुणद्धि । कोष्ठगतस्य ह्यशितपीतादेर्मूलाधारस्थज्वलनव्यवधायकत्वेन त्वरया पाकप्रतिबन्धो जलान्नादीनां निरोधः । स्वमुखेनेति । मुखेन सुषुम्नामूलरन्ध्रं पिधायाष्टधाकुण्डलीभावेन स्वग्रीवां परिवेष्ट्य शेषकायं वंशास्थिसंबन्धमुपरि नीत्वा पुच्छेन ब्रह्मरन्ध्रं पिदधातीत्यर्थः । तदुक्तम्—

"कन्दनाभेरधोरन्ध्रे निधाय स्वफणां दृढम् ।
संनिरुध्य मरुन्मार्गं पुच्छेन स्वमुखं तथा ॥
ब्रह्मरन्ध्रं च संवेष्ट्य पृष्ठास्थ्ना सह सुस्थिता" इति ॥ १४ ॥

सुषुम्नाया इडा सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्मृता ॥
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्नापार्श्वयोः स्थिते ॥ १५ ॥

---

१ ङ. 'ग्रीवायां प°' ।

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पूर्वपार्श्वयोः ॥
पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गलापृष्ठपूर्वयोः ॥ १६ ॥
कुहाश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता ॥
यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी सुप्रतिष्ठिता ॥ १७ ॥
पूषायाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता पयस्विनी[1] ॥
गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी ॥ १८ ॥

उद्घाटनीयद्वारायाः सुषुम्नायाः संस्थानमभिधाय निरोद्धव्यद्वारयोरिडापिङ्गलयोराह—सुषुम्नाया इति । सरस्वतीत्यादिनाडीस्थानसंनिवेशाभिधानस्य प्रयोजनं प्रमादात्तत्र प्रविष्टस्य पवनस्य प्रवेशमार्गेणैवापकृष्य सुषुम्नायोजनमिति । सरस्वतीति । सुषुम्नायाः पुरतः सरस्वती । तदुक्तम्—

"सुषुम्नापूर्वभागस्था जिह्वान्तस्था सरस्वती ।
पृष्ठतश्च कुहूः" इति ॥ १५ ॥ १६ ॥ १७ ॥ १८ ॥

अलम्बुषा स्थिता पायुपर्यन्तं कन्दमध्यतः ॥
पूर्वभागे सुषुम्नाया मेढ्रान्तं संस्थिता कुहूः ॥ १९ ॥
अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी वारुणी सर्वगामिनी ॥
पिङ्गलासंज्ञिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥ २० ॥

पूर्वभागे सुषुम्नाया इति । पृष्ठत उत्पन्नाऽपि सुषुम्नायाः पूर्वभागं समागत्य मेढ्रान्तं गतेत्यर्थः ॥ १९ ॥ २० ॥

इडा चोत्तरनासान्तं स्थिता वाचस्पते तथा ॥
यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २१ ॥
पूषा याम्याक्षिपर्यन्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ॥
पयस्विनी तथा याम्यकर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥ २२ ॥
सरस्वती तथा चोर्ध्वमा जिह्वायाः स्थिता मुने ॥
हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २३ ॥

---

[1] ग. घ. यशस्विनी ।

शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमुच्यते ॥
गान्धारी सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥२४॥
विश्वोदराभिधा नाडी तुण्डमध्ये व्यवस्थिता ॥
प्राणोऽपानस्तथा व्यानः समानोदान एव च ॥ २५ ॥

याम्यस्य पादेति । याम्यस्य पादस्य योऽङ्गुष्ठस्तत्पर्यन्तमित्यर्थः ॥ २१ ॥ २२ ॥ २३ ॥ २४ ॥ २५ ॥

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥
एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ २६ ॥
तेषु प्राणादयः पञ्च मुख्याः पञ्च च सुव्रत ॥
प्राणसंज्ञस्तथाऽपानः पूज्यः प्राणस्तयोर्मुने ॥ २७ ॥

दश वायव इति । तत्राऽऽद्या नव देहस्थितिहेतवः । दशमो धनंजयस्तु लौकिकः । यदाहुः—

"धनंजयाख्यो देहेऽस्मिन्कुर्याद्बहुविधान्रवान् ।
स तु लौकिकवायुत्वान्मृतं च न विमुञ्चति" इति ॥ २६ ॥ २७ ॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि ॥
प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम ॥ २८ ॥

व्यापिनामपि प्राणानां स्थानविशेषेषु कार्यभेदकरतामभिप्रेत्याऽऽह—आस्यनासिकयोरिति ॥ २८ ॥

अपानो वर्तते नित्यं गुदमेढ्रोरुसंधिषु ॥
उदरे वृषणे कट्यां नाभौ जंघे च सुव्रत ॥ २९ ॥
व्यानश्श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकट्याङ्गुष्ठयोरपि ॥
घ्राणस्थाने गले चैव वर्तते मुनिपुंगव ॥ ३० ॥
उदानः सर्वसंधिस्थो विज्ञेयः पादहस्तयोः ॥
समानः सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठत्यसंशयः ॥ ३१ ॥

ऊरुसंधिर्वङ्क्षणः ॥ २९ ॥ ३० ॥ ३१ ॥

---

१ घ. कृकलो ।

नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ॥
उद्गारादिगुणः प्रोक्तो नागाख्यस्य बृहस्पते ॥ ३२ ॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं तु कृकरस्य च ॥
देवदत्तस्य कर्म स्यात्तन्द्रीकर्म महामुने ॥ ३३ ॥
धनंजयस्य शोकादि कर्म प्रोक्तं बृहस्पते ॥
निःश्वासोच्छ्वासकासादि प्राणकर्म बृहस्पते ॥ ३४ ॥
अपानाख्यस्य वायोस्तु विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥
समानः सर्वसामीप्यं करोति मुनिसत्तम ॥ ३५ ॥

नागादिवायव इति । नागादीनां बाह्यकोशवर्तित्वं प्राणादीनामन्तःकोशवर्तित्वं चोक्तमन्यत्र—

"एते प्राणादयः पञ्च मध्यकोशेषु संस्थिताः ।
त्वगादिपञ्चकोशस्था नागाद्या बाह्यवायवः" इति ॥ ३२ ॥

॥ ३३ ॥ ३४ ॥ ३५ ॥

उदान ऊर्ध्वगमनं करोत्येव न संशयः ॥
व्यानो विवादकृत्प्रोक्तो मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ३६ ॥

विवादकृदिति । विवादः प्राणापानयोः परस्परप्रतिबन्धादुभयाभावः । तदुक्तं छान्दोग्ये—"यद्वै प्राणिति स प्राणो यदपानिति सोऽपानोऽथ यः प्राणापानयोः संधिः स व्यानः, यो व्यानः सा वाक्तस्मादप्राणन्ननपानन्वाचमभिव्याहरति" इत्यादि ॥ ३६ ॥

सुषुम्नायाः शिवो देव इडाया देवता हरिः ॥
पिङ्गलाया विरिञ्चिः स्यात्सरस्वत्या विराण्मुने ॥ ३७ ॥
पूषा दिग्देवता प्रोक्ता वारुणी वायुदेवता ॥
हस्तिजिह्वाभिधायास्तु वरुणो देवता भवेत् ॥ ३८ ॥
यशस्विन्या मुनिश्रेष्ठ भगवान्भास्करो मुने ॥
अलम्बुषाभिमान्यात्मा वरुणः परिकीर्तितः ॥ ३९ ॥

---

१ क. ख. ग. स । २ घ. मुने ।

कुहोः कुर्देवता प्रोक्ता गान्धारी चन्द्रदेवता ॥
शङ्खिन्याश्चन्द्रमास्तद्वत्पयस्विन्याः प्रजापतिः ॥४०॥

उक्तनाडीनामधिष्ठातृदेवता आह—सुषुम्नायाः शिव इत्यादि ॥ ३७ ॥३८॥ ३९ ॥ ४० ॥

विश्वोदराभिधायास्तु भगवान्पावकः पतिः ॥
इडायां चन्द्रमा नित्यं चरत्येव महामुने ॥ ४१ ॥

दिनरात्रिषु विषुवायनग्रहणानि देहे दर्शयितुं तेषां चन्द्रसूर्यायत्तत्वात्तयोरेव तावद्देहेऽवस्थानमाह—इडायां चन्द्रमा इति । अत एवेडायां पवनस्योद्गमकालो रात्रिः । प्रवेशकालस्त्वहः । रात्रावहनि च परिपूर्णस्य चन्द्रस्योदयास्तमयनियमात् । पिङ्गलायां तु पवनस्योद्गमो दिनं प्रवेशो रात्रिः । तदुक्तं प्रपञ्चसारे—

"देहेऽपि मूलाधारेऽस्मिन्समुद्यति समीरणः ।
नाडीभ्यामस्तमभ्येति प्राणतो द्विषडङ्गुले ॥
अहोरात्रमिनेन्दुभ्यामूर्ध्वाधोवृत्तिरिष्यते" इति ॥ ४१ ॥

पिङ्गलायां रविस्तद्वन्मुने वेदविदांवर ॥
पिङ्गलाया इडायां तु वायोः संक्रमणं तु यत् ॥४२॥
तदुत्तरायणं प्रोक्तं मुने वेदार्थवेदिभिः ॥
इडायाः पिङ्गलायां तु प्राणसंक्रमणं मुने ॥ ४३ ॥

पिङ्गलाया इति । प्राङ्मुखस्थितस्य हि पुरुषस्य पिङ्गला दक्षिणदिशि भवति । इडा तूत्तरदिशि । मकरायनसमये च दक्षिणदिगवस्थितः सूर्यः कर्कटायनपर्यन्तं नित्यमुत्तरो गच्छतीति तदुत्तरायणं यथा । एवं पिङ्गलायां स्थितः पवनः सूर्यात्मा यावत्साकल्येनेडां संक्रामति तावदुत्तरायणमित्यर्थः । इत्थं दक्षिणायनमपि द्रष्टव्यम् । तदुक्तं प्रपञ्चसारे—

"वामदक्षिणनाडीभ्यां स्यादुदग्दक्षिणायनम्" इति ।

कालोत्तरे च—

'उत्तरं दक्षिणं प्रोक्तं वामदक्षिणसंज्ञितम्' इति ॥ ४२ ॥ ४३ ॥

दक्षिणायनमित्युक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः ॥
इडापिङ्गलयोः संधिं यदा प्राणः समागतः ॥ ४४ ॥

---

१ घ. 'त्तरं ग' । ङ. 'त्तरे ग'।

इडापिङ्गलयोरिति। अमावास्यायां हि चन्द्रार्कौ सहैवोदयं सहैवास्तं च प्रतिपद्येते। इडावर्ती च प्राणश्चन्द्रः पिङ्गलावर्ती सूर्यः संधिसमये चोभयत्र प्राणः सम एव वर्तमानः सहैवोदेति सहैव चास्तमेतीति साऽमावास्या॥ ४४॥

अमावास्या तदा प्रोक्ता देहे देहभृतां वर ॥
मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम ॥ ४५ ॥

मूलाधारमिति। सूर्यो हि प्राणः। तथा च प्रश्नोपनिषदि—"आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमाः" इति। स च प्राणो मूलाधारप्रवेशानन्तरमुदेति। मूर्धप्रवेशानन्तरं घ्राणतो द्विषडङ्गुले चास्तमेति। देवानां चाऽऽद्यविषुवे मेषायने सूर्योदयः। विषुवान्तरे तुलायने चास्तमय इति॥ ४५॥

तदाऽऽद्यं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तापसोत्तम ॥
प्राणसंज्ञो मुनिश्रेष्ठ मूर्धानं प्रविशेद्यदा ॥ ४६ ॥

प्राणोदयास्तमयसमयौ विषुवद्वयत्वेनोक्तौ। अत्रामावास्यात्वेनोक्तो यः संधिसमयः स एव विषुवद्वयत्वेनोक्तः। द्विशतिकालोत्तरे—

"मध्ये तु विषुवं प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम्" इति।

तत्र दक्षिणाद्वामगमनसमये यः संधिः स उत्तरायणमध्यवर्तित्वादाद्यविषुवकालः। इतरस्तु दक्षिणायनमध्यवर्तित्वाद्द्वितीयविषुवकाल इति॥ ४६॥

तदाऽन्त्यं विषुवं प्रोक्तं धार्मिकैस्तत्त्वचिन्तकैः ॥
निःश्वासोच्छ्वासनं सर्वं मासानां संक्रमो भवेत् ॥४७॥

संक्रमकालमाह—निःश्वासेति। इडाचारिणां निःश्वासोच्छ्वासानां ततः सकाशाद्यः सुषुम्नाप्रवेशकालस्ततश्च पुनः पिङ्गलाप्रवेशकालस्ततः पुनः सुषुम्नाप्रवेशकालः पुनरिडाप्रवेशकाल इति। तेऽविशेषेण संक्रमकाला इत्यर्थः। तदुक्तं कालोत्तरे—

'संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानानिलयोगतः' इति।

स्वस्यानिलस्य यानीडापिङ्गलासुषुम्नास्थानानि तेषां तद्योगत इत्यर्थः। तथा च स्पष्टीकृतं तत्रैव—

"इडा च पिङ्गला चैव अमा चैव तृतीयका।
सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्ग इडा वामे प्रकीर्तिता।
पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्ग एषु संक्रान्तिरिष्यते" इति।

अमा सुषुम्ना। तत्र हि सूर्याचन्द्रमसोः सहैवोदयास्तमयौ भवत इति॥४७॥

इडायाः कुण्डलीस्थानं यदा प्राणः समागतः ॥
सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्त्वविदां वर ॥ ४८ ॥

इडाया इति । इडासंचारिणः प्राणस्य चन्द्रात्मकत्वात्तस्य सुप्तसर्पाकारकुण्डलीस्थानेऽन्तर्हितत्वात्स सोमग्रहणकाल इत्यर्थः ॥ ४८ ॥

तथा पिङ्गलया प्राणः कुण्डलीस्थानमागतः ॥
यदा तदा भवेत्सूर्यग्रहणं मुनिसत्तम ॥ ४९ ॥

तथा पिङ्गलयेति । पिङ्गलाचारिणः प्राणस्य सूर्यात्मकत्वात्पूर्ववदेव तस्यापि ग्रहणम् ॥ ४९ ॥

श्रीपर्वतः शिरस्थाने केदारं तु ललाटके ॥
वाराणसी महाप्राज्ञ भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे ॥ ५० ॥

योगिनः शरीरगतस्थानभेदानामेव तत्तत्तीर्थविशेषतामाह—श्रीपर्वत इति ॥ ५० ॥

भ्रुवोर्घ्राणस्य यः संधिरिति जाबालकी श्रुतिः ।
कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागो हृत्सरोरुहे ॥
चिदम्बरं च हृन्मध्य आधारः कमलालयः ॥ ५१ ॥

जाबालकी श्रुतिरिति । "अथ हैनमत्रिः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं य एषोऽनन्तोऽव्यक्त आत्मा तं कथमहं विजानीयामिति । स होवाच याज्ञवल्क्यः सोऽविमुक्त उपास्यो य एषोऽनन्तोऽव्यक्त आत्मा सोऽविमुक्ते प्रतिष्ठित इति । सोऽविमुक्तः कस्मिन्प्रतिष्ठित इति वरणायां नास्यां च मध्ये प्रतिष्ठित इति । का वै वरणा का च नासीति सर्वानिन्द्रियकृतान्दोषान्वारयति तेन वरणा भवति सर्वानिन्द्रियकृतान्पापान्नाशयति तेन नासी भवतीति कतमं चास्य स्थानं भवतीति भ्रुवोर्घ्राणस्य च यः संधिः स एष द्यौर्लोकस्य परस्य च संधिर्भवति" इति हि तत्र श्रूयते ॥ ५१ ॥

आत्मस्थं तीर्थमुत्सृज्य बहिस्तीर्थानि यो व्रजेत् ॥
करस्थं स महारत्नं त्यक्त्वा काचं विमार्गति ॥ ५२ ॥

उक्ततीर्थानां बाह्यतीर्थेभ्यो विशेषमाह—आत्मस्थमिति । विमार्गति गवेषते ॥ ५२ ॥

---

१ ग. °त्मत्वा°। २ ङ. °तमञ्चास्य।

भावतीर्थं परं तीर्थं प्रमाणं सर्वकर्मसु ॥
अन्यथाऽऽलिङ्ग्यते कान्ता भावेन दुहिताऽन्यथा ॥५३॥

ननु बाह्यानि तीर्थानि प्रत्यक्षतो निरीक्ष्यन्त आन्तराणि तु भावनामात्रसिद्धानीति कथं ततस्तेषामुत्कर्ष इत्यत आह—भावतीर्थमिति। भावः शास्त्रप्रतिपादितेषु प्राकृततीर्थेष्वास्तिक्यबुद्धिः। सा च संसारोत्तरणकारणतया तरन्त्यनेनेति तीर्थं तद्विषयीकृतस्यार्थस्य परमार्थत्वात्प्रमाणं च। बाह्यतीर्थस्नानदानादिषु सर्वेष्वपि कर्मसु सत्येव भावे फलसाधनता नान्यथेति तस्य सर्वत्र प्रमाणतेत्यर्थः। कर्मण एकरूपत्वेऽपि भावभेदस्यैव निषेधानिषेधवैषम्यहेतुत्वमुदाहरति। अन्यथाऽऽलिङ्ग्यत इति ॥ ५३ ॥

तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्काष्ठादिनिर्मितान् ॥
योगिनो न प्रपद्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारिणः ॥ ५४ ॥
बहिस्तीर्थात्परं तीर्थमन्तस्तीर्थं महामुने ॥
आत्मतीर्थं परं तीर्थमन्यतीर्थं निरर्थकम् ॥ ५५ ॥
चित्तमन्तर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानैर्न शुध्यति ॥
शतशोऽपि जलैर्धौतं सुराभाण्डमिवाशुचि ॥ ५६ ॥

स्वात्मप्रत्ययेति। स्वात्मन्येव शास्त्रोदीरिततीर्थादविश्वासवन्त इत्यर्थः ॥ ॥ ५४ ॥ ५५ ॥ ५६ ॥

विषुवायनकालेषु ग्रहणे चान्तरे सदा ॥
वाराणस्यादिके स्थाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥ ५७ ॥

अतः प्रागुक्तपुण्यकालेषु प्रागुक्ततीर्थस्नानेषु चित्तस्थापनलक्षणमेव स्नानं कार्यमित्याह—विषुवेति ॥ ५७ ॥

ज्ञानयोगपराणां तु पादप्रक्षालितं जलम् ॥
पापशुद्ध्यर्थमज्ञानां तत्तीर्थं मुनिसत्तम ॥ ५८ ॥
तीर्थे दाने तपोयज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा ॥
शिवं पश्यति मूढात्मा शिवो देहे प्रतिष्ठितः ॥ ५९ ॥

१ क. ख. ग. °षु प्रकृ°। २ ख. °बेध°। ३ ग. °स्त्रोदित°। ४ ग. °ण्यलोकेषु।

सर्वत्रावस्थितं शान्तं न प्रपश्यन्ति शंकरम् ॥
ज्ञानचक्षुर्विहीनत्वादहो मायाबलं मुने ॥ ६० ॥
आत्मस्थं यः शिवं त्यक्त्वा बहिस्थं यजते शिवम् ॥
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥ ६१ ॥

उक्तयोगासमर्थानामपि लघुप्रशस्तं चोपायमाह—ज्ञानयोगेति ॥ ५८ ॥ ॥ ५९ ॥ ६० ॥ ६१ ॥

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः ॥
अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥ ६२ ॥

प्रतिमानामुपयोगमाह—अज्ञानामिति ॥ ६२ ॥

अपूर्वानपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम् ॥
प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥ ६३ ॥

अपूर्वं कारणरहितमनपरं कार्यरहितं निष्कलमखण्डमद्वयं सच्चिदानन्दैकरसमित्यर्थः। स पश्यतीति। तदीयमेव दर्शनं फलवदित्यर्थः ॥ ६३ ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं विशुद्धज्ञानदेहिनम् ॥
स्वात्मन्यपश्यन्बाह्येषु पश्यन्नपि न पश्यति ॥ ६४ ॥

अन्तर्योगाभावे केवलबहिर्योगस्य वैफल्यमाह—सर्वभूतेति ॥ ६४ ॥

देवतां महतीमन्यामुपास्ते स्वात्मनो नरः ॥
न स वेद परं तत्त्वमथ योऽन्यामिति श्रुतिः ॥६५॥

महतीं देवतां परशिवात्मिकां स्वात्मनः सकाशादन्यां य उपास्ते भेदेन स मूढः पशुरित्यर्थः। अथ योऽन्यामिति श्रुतिरिति। वाजसनेयके हि श्रूयते—"अथ योऽन्यां देवतामुपास्ते, अन्योऽसावन्योऽहमस्मीति न स वेद यथा पशुरेवं स देवानां यथा ह वै बहवः पशवो मनुष्यं भुञ्ज्युरेवमेकैकः पुरुषो देवान्भुनक्त्येकस्मिन्नेव पशावादीयमानेऽप्रियं भवति किमु बहुषु। तस्मादेषां तन्न प्रियं यदेतन्मनुष्या विद्युः" इति ॥ ६५ ॥

नाडीपुञ्जं सदासारं नरभावं महामुने ॥
समुत्सृज्याऽऽत्मनाऽऽत्मानमहमित्यवधारय ॥ ६६ ॥

---

१ घ. 'वो मानुष्यं भेज्जुरे'।

भेदेन चेन्नोपासनीयं तर्हि कथमित्यत आह—नाडीपुञ्जमिति । नर इति भावोऽहमभिमानो यस्मिंस्तं नाडीपुञ्जं तदुपलक्षितं शरीरत्रयमुपाधिभूतमात्मना समुत्सृज्य बुद्ध्या विविच्याऽऽत्मानमहमित्यवधारय परमात्मानं प्रत्यक्तादात्म्येनानुसंधेहीत्यर्थः ॥ ६६ ॥

अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम्[1] ॥
आनन्दमक्षरं[2] साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥ ६७ ॥

उक्तेऽर्थे काठकश्रुतिमर्थत उदाहरति—अशरीरमिति । श्रुतिपाठस्त्वेवम्—

"अशरीरं शरीरेष्वनवस्थेष्ववस्थितम् ।
महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति" इति ।

मत्वा ज्ञात्वा ॥ ६७ ॥

विभेदजनकेऽज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने[3] ॥
आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं कः करिष्यति ॥ ६८ ॥

तावतैव शोकाभावे कारणमाह—विभेदेति । निरतिशयानन्दपरशिवस्वरूपस्य हि जीवस्य तथात्वापरिज्ञाननिबन्धनो यो भेदः स एव सांसारिकसकलक्लेशहेतुरैकात्म्यज्ञानेन तादृगज्ञाननिवृत्तौ ब्रह्मणः सकाशादात्मनो जीवस्य तन्निबन्धनभेदाभावान्निर्हेतुकः संसारशोक इत्यर्थः ॥ ६८ ॥

सर्वं समासतः प्रोक्तं सादरं मुनिसत्तम ॥
तस्मान्मायामयं देहं मुक्त्वा पश्य स्वमात्मकम् ॥ ६९ ॥

सूत उवाच—

इति श्रुत्वा गिरं नाथो भक्त्या परवशः पुनः ॥
स्तोतुमारभते देवमम्बिकापतिमद्भुतम् ॥ ७० ॥

बृहस्पतिरुवाच—

जय देव परानन्द जय चित्सत्यविग्रह ॥
जय संसाररोगघ्न जय पापहर प्रभो ॥ ७१ ॥
जय पूर्ण महादेव जय देवारिमर्दन ॥
जय कल्याण देवेश जय त्रिपुरमर्दन ॥ ७२ ॥

---

१ ख. °धित्रयम् । २ घ. °न्दमीश्वरं । ३ ग. °नवतां मुने ।

जयाहङ्कारशत्रुघ्न जय मायाविषापह ॥
जय वेदान्तसंवेद्य जय वाचामगोचर ॥ ७३ ॥
जय रागहरश्रेष्ठ जय द्वेषहराग्रज ॥
जय साम्ब सदाचार जय सर्वसमाद्भुत ॥ ७४ ॥
जय ब्रह्मादिभिः पूज्य जय विष्णो परामृत ॥
जय विद्यामहेशान जय विद्याप्रदानिशम् ॥ ७५ ॥
जय सर्वाङ्गसंपूर्ण नागाभरणभूषित ॥
जय ब्रह्मविदां प्राप्य जय भोगापवर्गद ॥ ७६ ॥
जय कामहर प्राज्ञ जय कारुण्यविग्रह ॥
जय भस्म महादेव जय भस्मावगुण्ठित ॥ ७७ ॥
जय भस्मरतानां तु पाशभङ्गपरायण ॥
जय हृत्पङ्कजे नित्यं यतिभिः पूज्यविग्रह ॥ ७८ ॥

सूत उवाच—

इति स्तुत्वा महादेवं प्रणिपत्य बृहस्पतिः ॥
कृतार्थः क्लेशनिर्मुक्तो भक्त्या परवशोऽभवत् ॥ ७९ ॥
य इदं पठते नित्यं संध्ययोरुभयोरपि ॥
भक्तिपारंगतो भूत्वा परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ८० ॥
गङ्गाप्रवाहवत्तस्य वाग्विभूतिर्विजृम्भते ॥
बृहस्पतिसमो बुद्ध्या गुरुभक्त्या मया समः ॥८१॥
पुत्रार्थी लभते पुत्रं कन्यार्थी कन्यकामियात् ॥
ब्रह्मवर्चसकामस्तु तदाप्नोति न संशयः ॥ ८२ ॥
तस्माद्भवद्भिर्मुनयः संध्ययोरुभयोरपि ॥
जप्यं स्तोत्रमिदं पुण्यं देवदेवस्य भक्तितः ॥ ८३ ॥

---

१ ङ. °य विज्ञानसं° । २ ङ. °प्रकाशन । ३ ङ. भक्तिदम् ।

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीचक्रनिरूपणं नामैकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

॥ ६९ ॥ ७० ॥ ७१ ॥ ७२ ॥ ७३ ॥ ७४ ॥ ७५ ॥ ७६ ॥ ७७ ॥७८॥ ॥ ७९ ॥ ८० ॥ ८१ ॥ ८२ ॥ ८३ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीचक्रनिरूपणं नामैकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

(अथ द्वादशोऽध्यायः)

ईश्वरउवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ॥
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ १ ॥
यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः ॥
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ २ ॥

यतो नाडीचक्रज्ञानाधीनं तत्र चित्तप्रणिधानपूर्वकं नाडीशोधनमतस्तदनन्तरं तत्कथनमिति प्रतिजानीते—अथात इति । पापनिबन्धनस्य शोधनसमये नाडीस्खलनस्य परिहारायाऽऽह—विध्युक्तेति । चित्तविक्षेपनिबन्धनस्य परिहारायाऽऽह—कामेति ॥ १ ॥ २ ॥

स्वाश्रमे संस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ॥
पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वनेऽथवा ॥ ३ ॥

ज्ञानिभिरिति । शोधनेऽनुभवपर्यन्तं ज्ञानवद्भिः । ऐकाग्र्यानुकूलं देशमाह—पर्वताग्र इत्यादि ॥ ३ ॥

मनोरमे शुचौ देशे वेदघोषसमन्विते ॥
फलमूलैः सुसंपूर्णैर्वारिभिश्च सुसंयुते ॥ ४ ॥
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥
त्रिकालस्नानसंयुक्तः श्रद्दधानः समाहितः ॥ ५ ॥

---

१ ग. °डीस्तवन° । ङ. °डीसंवलन° । २ ग. °ने तथा ।

विरजानलजं[1] भस्म गृहीत्वा वाऽग्निहोत्रजम् ॥
अग्निरित्यादिभिर्मन्त्रैर्जाबालैः सप्तभिर्मुने ॥ ६ ॥
षड्भिर्वाऽऽथर्वणैर्मन्त्रैः समुद्धूल्य ततः परम् ॥
तिर्यक्त्रिपुण्ड्रमुरसा शिरसा बाहुमूलतः ॥ ७ ॥
धारयेत्परया भक्त्या देवदेवं प्रणम्य च ॥
सरस्वतीं सुसंपूज्य स्कन्दं [2]विघ्नेश्वरं गुरुम् ॥ ८ ॥
चन्द्रमादित्यमानिलं तथैवाग्निं महामुने ॥
आरुह्य चाऽऽसनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ॥ ९ ॥

पावनत्वाय वैदिकाधिष्ठितं देशमाह—वेदघोषेति । नतु योगाभ्याससमये वेदघोषापेक्षा ।

"समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोनुकूले नतु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्" इति श्वेताश्वतरश्रुतेः ॥ ४ ॥ ५ ॥ ६ ॥ ७ ॥ ८ ॥ ९ ॥

समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ॥ १० ॥
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥
इडया प्राणमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ ११ ॥

समग्रीवेति । तथाच गीतासु—

"समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः" इति ।

नासाग्र इति । नासाग्रे चन्द्रबिम्बं तत्र यत्तुरीयकं यकाराच्चतुर्थं वकारं सबिन्दुकममृतस्राविणं स्मरन्नेत्राभ्यामपि तमेव देशं पश्यन्नित्यर्थः । तदुक्तमागमे—

---

१ ग. 'लकं भ'। २ ङ. विश्वेश्वरं ।

"नासाग्रे मण्डलं चान्द्रं ज्योत्स्नाजालसमन्वितम्।
नादबिन्दुयुजा मध्ये वकारेण विराजितम्॥
ध्यायन्प्रपूरयेद्वायुम्" इति॥ १०॥ ११॥

ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीमयम्॥
बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत्॥ १२॥
पश्चाद्विरेचयेत्प्राणं मन्दं पिङ्गलया बुधः॥
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य वह्निबीजमनुस्मरन्॥ १३॥
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः॥
त्रिचतुर्वत्सरं वाऽथ त्रिचतुर्मासमेव वा॥ १४॥
षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु॥
नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम्॥ १५॥

बिन्दुनादसमायुक्तमिति। बिन्दुरनुस्वारः। नादस्तदनुगतो ध्वनिः॥ १२॥
॥ १३॥ १४॥ १५॥

शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः॥
नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम्॥ १६॥

नादाभिव्यक्तिरिति। अनाहतनादः स्फुरतीत्यर्थः॥ १६॥

यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेत्॥
अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाश्रयेत्॥ १७॥

विवेकज्ञानाधिकारवतस्तु तदेव पर्याप्तं नाडीशुद्ध्यादिभिर्न प्रयोजनमित्याह—अथवैतदिति। पूर्वोक्ता विशुद्धिर्नाडीगतपित्तश्लेष्मादिशोषणेन देहशुद्धिमात्रे हेतुः। विवेकज्ञानं तु नाडीपरिवृतं स्थूलं देहं तत्र व्याप्तं लिङ्गशरीरं तदुभयोपादानं चाविद्यामात्मनः सकाशात्परिशोध्य विविक्तं सच्चिदानन्दैकरसमात्मतत्त्वं व्यवस्थापयतीति पूर्वस्मादिदं प्रशस्ततरमित्यर्थः॥ १७॥

आत्मा शुद्धः सदा नित्यः सुखरूपः स्वयंप्रभः॥
अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानाच्छुद्धो विभात्ययम्॥ १८॥

---

१ ङ. °बीजं मुनीश्वर। २ क. घ. ङ. °क्षिताम्। ३ घ. स्फुरती°। ४ घ. °वृते स्थू°। ५ ग. °नन्दरसात्मत°।

अज्ञानमलपङ्कं यः क्षालयेज्ज्ञानतोयतः ॥
स एव सर्वदा शुद्धो नाज्ञः कर्मरतो हि सः ॥ १९ ॥

वस्तुभूतश्लेष्मादिमलनिरसनं हि वस्तुभूतेनैव पवनेन भवति । नित्यशुद्धस्वप्रकाशचिदानन्दैकरस आत्मा त्वविद्यामलेनैव मलिन इति विद्यया तन्निरासे स्वाभाविकी तस्य शुद्धिर्व्यवतिष्ठत इत्याह—आत्मा शुद्ध इति ॥१८॥१९॥

न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम् ॥
कर्म कर्तव्यमित्येवं बोधयेत्तान्समाहितः ॥ २० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीशुद्धिनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥

इयमेव यदि प्रशस्ता किमिति तर्हि भूतपूर्वा शुद्धिः शास्त्रैरुपदिश्यत इत्यत आह—न बुद्धिभेदमिति । अज्ञो हि कर्मणि सक्तो ज्ञानानधिकृत इति तस्य कृते साऽपि शुद्धिर्वक्तव्येत्यर्थः ॥ २० ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीशुद्धिनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥

(अथ त्रयोदशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि तवाष्टाङ्गानि सुव्रत ॥
यमश्च नियमश्चैव तथैवाऽऽसनमेव च ॥ १ ॥
प्राणायामस्तथा विप्र प्रत्याहारस्तथा परः ॥
धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमो मुने ॥ २ ॥

यत उक्तनाडीशोधनसापेक्षाणि यमादीन्यष्टौ योगाङ्गान्यतस्तदनन्तरं तदभिधानमिति प्रतिजानीते—अथात इति ॥ १ ॥ २ ॥

---

१ ग. 'शसचिदा' ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयाऽऽर्जवम् ॥
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ ३ ॥

उद्देशक्रमेण यमस्य लक्षणमाह—अहिंसेत्यादि ॥ ३ ॥

वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन ॥
कायेन मनसा वाचा हिंसा हिंसा न चान्यथा ॥ ४ ॥

"न हिंस्यात्सर्वा भूतानि" इति निषेधः स रागनिबन्धनाया एव हिंसायाः । अतः "अग्नीषोमीयं पशुमालभेत" इति विधिनिबन्धना हिंसा न निषिध्यत इत्याह—वेदोक्तेनेति । अग्नीषोमीयस्य हि सोमयागाङ्गत्वात्तद्धिंसा विधिनिबन्धना । "श्येनेनाभिचरन्यजेत" इत्यत्रापि श्येनयागाङ्गभूतपशुहिंसा विधिनिबन्धनैव न निषिध्यते । या तु तेनाभिचारयागेन शत्रुवधात्मिका हिंसा सा द्वेषनिबन्धनैवेति विध्यसंस्पर्शान्निषिध्यते[1] । शारीरहिंसाया एव हिंसात्वं न पुनर्वाचिकमानसयोरिति[2] भ्रमनिरासाय तद्भेदानाह—कायेनेति । साऽप्येकैका त्रिविधा । स्वयं कृताऽन्येन कारिता क्रियमाणा केवलमनुमोदिता चेति नवधा । तत्राप्येकैका त्रिविधा । लोभमूला क्रोधमूलाऽज्ञानमूला चेति सप्तविंशतिधा । साऽप्येकैका त्रिविधा । मृदुमात्रा मध्यमात्राऽधिकमात्रा[3] चेत्येकाशीतिर्हि हिंसाभेदा वितर्कनामानस्त्यक्तव्याः । तत्त्यागोपायश्च तेषां निरतिशयदुःखहेतवस्तत्त्वज्ञानप्रतिबन्धकाश्चेति प्रणिधानम् । एतच्च सत्यवचनादिवितर्कान्तरेष्वपि द्रष्टव्यम् । तदुक्तं योगशास्त्रे—

"वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्" 'वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्' इति ॥ ४ ॥

आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्य अदाह्य इति या मतिः ॥
सा चाहिंसा परा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ५ ॥

कायिकादिहिंसाया वर्जनमुक्त्वाऽऽत्महिंसाया वर्जनमाह—आत्मा सर्वगत इति ।

"अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च ।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः" इति ।

उक्तस्याऽऽत्मस्वरूपस्याज्ञानमात्महिंसा । यदाहुः—

---

१ क. °ते । शरी° । २ ख. °नसिकयो° । ३ क. ख. घ. °धिकमा° ।

"योऽन्यथा सन्तमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते ।
प्रायश्चित्तं न पश्यामि येन शुध्येत्स आत्महा" इति ।

अतो ज्ञानेन तन्निरासः परमाऽहिंसेत्यर्थः ॥ ५ ॥

यत्त्वदुष्टेन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं वेदाविदां वर ॥
तस्यैवोक्तिर्भवेद्विप्र सत्यता नान्यथा भवेत् ॥ ६ ॥

अहिंसावत्सत्यमपि परमपरं चेति द्विविधम् । तत्रापरमाह—यत्त्वदुष्टेति । भ्रमदृष्टाभिधानं प्रमाणदृष्टस्यापि रागादिभिरन्यथाभिधानं चासत्यमित्यर्थः॥६॥

सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः ॥
तत्सत्यं परमं प्रोक्तं वेदान्तज्ञानभावितैः ॥ ७ ॥

परमं सत्यमाह—सर्वं सत्यमिति । सर्वं वस्तु ब्रह्मस्वरूपेणैवं सत्यं पृथक्त्वेनासत्यमिति यज्ज्ञात्वाऽभिधानं तत्सत्यमित्यर्थः ॥ ७ ॥

अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि वा ॥
मनसाऽपि निवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥ ८ ॥

अस्तेयमपि द्विविधम् । तत्राऽऽद्यमाह—अन्यदीय इति । मृदुमध्याधिकमात्रा इत्युक्तभेदोपलक्षणत्वेन तृणादिविभागकथनम् ॥ ८ ॥

आत्मनोऽनात्मभावेन ह्यपहारविवर्जनम् ॥
यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महात्मभिः ॥ ९ ॥

द्वितीयमस्तेयमाह—आत्मन इति । अनात्मा देहेन्द्रियादिस्तद्रूपतयैवाऽऽत्मनो यत्परिज्ञानं स आत्मापहारः ।

"योऽन्यथा सन्तमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते ।
किं तेन न कृतं पापं चोरेणाऽऽत्मापहारिणा" इत्युक्तम् ।

तद्विवर्जनं देहेन्द्रियादिव्यतिरिक्तात्मानुसंधानं परममस्तेयमित्यर्थः ॥ ९ ॥

कायेन मनसा वाचा नारीणां परिवर्जनम् ॥
ऋतुसेवां विना स्वस्यां ब्रह्मचर्यं तदुच्यते ॥ १० ॥

अपरं ब्रह्मचर्यमाह—कायेनेति । अनुरागपुरःसराणि नारीणां स्पर्शभाषणचिन्तनान्यब्रह्मचर्यम् । उक्तं हि—

---

१ घ. 'दृश्यस्या' । २ घ. 'व सम्यक्तृ' ।

'स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥

एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः ।
विपरीतं ब्रह्मचर्यम्' इति ।

ऋतौ स्वभार्यासेवा तु ब्रह्मचर्यमेव । ऋताविति विहितकालोपलक्षणम् । श्रूयते हि—"[1]प्राणं वा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्या संयुज्यन्ते । ब्रह्मचर्यमेव तद्यद्रात्रौ रत्या संयुज्यते" इति ॥ १० ॥

ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परं तथा ॥
आत्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा ॥ ११ ॥
अनुकम्पा दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥
पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि संततम् ॥ १२ ॥

ब्रह्मभाव इति । ब्रह्मात्मैकत्वे मनसश्चरणं ब्रह्मचर्यम् । श्रूयते हि—

"येषां तपो ब्रह्मचर्यं येषु सत्यं प्रतिष्ठितम् ।
तेषामसौ विरजो ब्रह्मलोको न येषु जिह्ममनृतं न माया च" इति ।

अत्र परमपरं ब्रह्मचर्यं विवक्षितम् ॥

आत्मवदिति । अनुकम्पा रक्षाभिमुखी बुद्धिः । यदुक्तमागमे—

"रोगार्तस्य रिपोर्वाऽपि मित्रस्यान्यस्य वा पुनः ।
तद्रक्षाभिमुखी बुद्धिर्दयैषा भाषिता बुधैः" इति ।

पुत्रे मित्र इति । तदुक्तं गीतासु—

"सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ॥
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते" इति ॥११॥१२॥

[2]ऐकरूप्यं मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया ॥
कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते ॥ १३ ॥

कायेनेति । त्रिभिरपि करणैः पीडने चित्तविक्षेपविरहः क्षमा ॥ १३ ॥

चित्तक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुंगव ॥
वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ॥ १४ ॥

---

१ घ. प्राणा वा । २ घ. ऐक्यरूपं ।

वेदादेवेति। वेदविप्लावकवचनेषु सत्स्वपि वेदविरुद्धधर्मपरिहारेण वैदिकधर्मेषु स्थैर्यमपरमा धृतिः ॥ १४ ॥

इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः ॥
अहमात्मा न मर्त्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः ॥ १५ ॥

परमामाह—अहमात्मेति। उक्ता हि धृतिर्देहाद्विविक्तात्मविषयेति परमा धृतिः ॥ १५ ॥

या सा प्रोक्ता धृतिः श्रेष्ठा मुने वेदैकवेदिभिः ॥
अल्पमिष्टाशनाभ्यां तु नास्ति योगः कथंचन ॥ १६ ॥

अल्पेति। अल्पाशने तु धातुसंक्षोभः। अधिकेऽजीर्णं निद्रालस्यादि वा। अतो मिताहारो योगाङ्गमिति। उक्तं च—

"अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत्।
प्राणसंचरणार्थं तु चतुर्थमवशेषयेत् ॥
गुरूणामर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तता"

इत्यादि वैद्यशास्त्रोक्तं द्रष्टव्यम् ॥ १६ ॥

तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् ॥
स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने ॥ १७ ॥

स्वदेहेति।

"शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा।
मृज्जलाभ्यां भवेद्बाह्यं भावशुद्धिस्तथाऽऽन्तरम्"।

इति स्मरणात् ॥ १७ ॥

यत्तच्छौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः ॥
अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचं वाञ्छन्ति पण्डिताः ॥ १८ ॥

अहं शुद्ध इति।

"स्थानाद्बीजादुपष्टम्भान्निष्पन्दान्निधनादपि।
कायमाधेयशौचत्वात्पण्डिता ह्यशुचिं विदुः"।

अतस्तदविवेक एवाशौचं तद्विवेकज्ञानं शौचमित्यर्थः ॥ १८ ॥

अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्मलः ॥
उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते ॥ १९ ॥

---

१ घ. 'निवृत्ति'।

ज्ञानशौचं परित्यज्य बाह्ये यो रमते नरः ॥
स मूढः काञ्चनं त्यक्त्वा लोष्टं गृह्णाति सुव्रत॥२०॥
ज्ञानाम्भसैव शुद्धस्य कृतकृत्यस्य योगिनः ॥
कर्तव्यं नास्ति लोकेऽस्मिन्नस्ति चेन्न स तत्त्ववित् ॥२१॥

विवेकज्ञानस्यैव शौचत्वे हेतुमाह—अत्यन्तमलिन इति ॥ १९॥२०॥२१॥

लोकत्रयेऽपि कर्तव्यं किंचिन्नास्त्यात्मवेदिनः ॥
इहैव जीवन्मुक्तास्त इह चेदिति हि श्रुतिः ॥ २२ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मुने हिंसादिसाधनैः ॥
आत्मानमक्षरं ब्रह्म विद्धि ज्ञानात्तु वेदजात् ॥ २३ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे
यमविधिनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥१३॥

किंचिदिति। किमपि नास्ति। इहैव जीवन्मुक्तत्वे श्रुतिमुदाहरति—इह चेदिति।
"इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः"
इति तलवकारोपनिषदीत्यर्थः ॥ २२ ॥ २३ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डेऽष्टाङ्गयोगे यमविधिनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥ १३ ॥

(अथ चतुर्दशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि नियमान्मुनिसत्तम ॥
तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥ १ ॥
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥
एते च नियमाः प्रोक्ता योगविद्भिर्महात्मभिः ॥ २ ॥

---

१ ङ. ॰रञ्जनम् ।

यतो यमवन्नियमा अपि योगाङ्गमतस्तदनन्तरं तान्वक्तुं प्रतिजानीते—अथात इति ॥ १ ॥ २ ॥

तानहं क्रमशो वक्ष्ये शृणु श्रद्धापुरःसरम् ॥
वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥ ३ ॥

अपरं तप आह—वेदोक्तेनेति। कृच्छ्रचान्द्रायणादिस्वरूपं प्रागुक्तम् ॥ ३ ॥

शरीरशोषणं यत्तत्तप इत्युच्यते बुधैः ॥
कोऽहं मोक्षः कथं केन संसारं प्रतिपन्नवान् ॥ ४ ॥
इत्यालोचनमर्थज्ञास्तपः शंसन्ति पण्डिताः ॥
यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम् ॥ ५ ॥

परमं तप आह—कोऽहमिति। उक्तं हि—

"मनसश्चेन्द्रियाणां च ऐकाग्र्यं परमं तपः।
तज्ज्यायः सर्वधर्मेभ्यः स धर्मः परमो मतः" इति ॥ ४ ॥ ५ ॥

तं संतोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः ॥
ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्तस्य परात्मनि ॥ ६ ॥
प्रियं यत्तन्महाप्राज्ञाः संतोषं परमं विदुः ॥
श्रौते स्मार्ते च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ७ ॥
न्यायार्जितं धनं चान्नं श्रद्धया वैदिके द्विजे ॥
अन्यद्वा यत्प्रदीयेत तद्दानं प्रोच्यते मया ॥ ८ ॥
अवैदिकाय विप्राय दत्तं यन्मुनिपुङ्गव ॥
नोपकाराय तत्तस्य भस्मनीव हुतं हविः ॥ ९ ॥

परमं संतोषमाह—ब्रह्मादीति। श्रूयते हि—

"ते ये शतं बृहस्पतेरानन्दाः, स एकः प्रजापतेरानन्दः, श्रोत्रियस्य चाकामहतस्य" इति ॥ ६ ॥ ७ ॥ ८ ॥ ९ ॥

ब्रह्माणं विष्णुमीशानं वैश्यक्षत्रियवाडवैः ॥
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या यत्तदीश्वरपूजनम् ॥ १० ॥

---

१ घ. तज्जयः। २ ग. 'रक्तः परमात्म'। ३ क. ग. घ. 'शक्त्याऽर्चन'।

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टाऽनृतादिना ॥
हिंसाविरहितः काय एतच्चेश्वरपूजनम् ॥ ११ ॥

ब्रह्माणमिति । वैश्यैर्ब्रह्माणं क्षत्रियैर्विष्णुम् । वाडवा ब्राह्मणास्तैरीशानं स्वीकृत्य यदर्चनं तदित्यर्थः ॥ १० ॥ ११ ॥

सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं ध्रुवं परम् ॥
प्रत्यगित्यवगत्यन्तं वेदान्तश्रवणं बुधाः ॥ १२ ॥

प्रत्यगिति । अवगतिरापरोक्ष्यम् ॥ १२ ॥

सिद्धान्तश्रवणं प्राहुर्द्विजानां मुनिसत्तम ॥
शूद्राणां च विरक्तानां तथा स्त्रीणां महामुने ॥ १३ ॥
सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः ॥
वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥ १४ ॥
तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ॥
वैदिकेषु हि सर्वेषु श्रद्धया सा मतिर्भवेत् ॥ १५ ॥

तथा स्त्रीणामिति। त्रैवर्णिकस्त्रीणां तु श्रौते विकल्प उक्तः ॥१३॥१४॥१५॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तन्त्रसंबन्धवर्जितः ॥
वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥१६॥
कल्पे सूत्रेऽथ वा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके ॥
इतिहासेऽनुवृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया ॥ १७ ॥

उपदिष्टोऽपीति। न पुनः पुस्तकपाठादिमात्रेण ज्ञात इत्यर्थः। तन्त्रसंबन्धेति। कापालं नाकुलं वाममित्यादिवेदविरुद्धागमसंस्पर्शरहित इत्यर्थः॥१६॥१७॥

या वेदबाह्याः स्मृतयो याश्च काश्च कुदृष्टयः ॥
सर्वास्ता निष्फलाः प्रेत्य तमोनिष्ठा हि ताः स्मृताः॥१८

वेदविरुद्धतन्त्रसंबन्धत्यागे कारणमाह—या वेदबाह्या इति ॥ १८ ॥

---

१ घ. ङ. °दिभिः॥ हिं°। २ ग. जपे। ३ घ. °से च वृ°। ङ. °से नितृ°। ४ ङ. °न्त्रप्रबन्ध°।

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ॥
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥ १९ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन वेदमन्त्रं सदा जपेत् ॥
जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥ २० ॥

वेदोक्तधर्मसम्यगनुष्ठानाशक्तस्यापि यथाशक्ति तदनुष्ठानमेव न तु विरुद्धतन्त्रार्थानुष्ठानमित्याह—श्रेयान्स्वधर्म इति ॥ १९ ॥ २० ॥

वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः ॥
मानसो मननध्यानभेदाद्द्वैविध्यमास्थितः ॥ २१ ॥
उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ॥
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ॥ २२ ॥

वाचिकोपांशुरिति । संधिश्छान्दसः ॥ २१ ॥ २२ ॥

उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ॥
नीचैः श्रुतो न चेत्सोऽपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥ २३ ॥

उच्चैर्जपादुपांशुजपः फलेन सहस्रगुण उक्त[1] उच्चैर्जपस्तु कियत्फल इत्यत आह—उच्चैर्जपस्तु सर्वेषामिति । यो मन्त्रजपो यावतः[2] फलस्य साधनत्वेन शास्त्रे कथितः स तावत्फलस्तत्सहस्रगुणस्तन्मन्त्रोपांशुजप इत्यर्थः । उच्चैर्जपोऽपि यथा नीचैर्म्लेच्छैर्न श्रूयते तथाऽरण्यादौ विविक्तदेशे क्रियते चेदुक्तफलो भवति । प्रमादात्तैः श्रुतश्चेत्तस्य[3] यथोक्तमपि फलं नास्तीत्याह—नीचैरिति ॥ २३ ॥

ऋषिं छन्दोऽधिदैवं च ध्यायमानो जपेन्नरः ॥
प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टं त्वनुज्ञया ॥ २४ ॥

दशमं नियमव्रतमाह—प्रसन्नेति । प्रतिबन्धकपापनिरासद्वारा चित्तशुद्धये पुण्योपचयद्वारा फलानुकूल्याय च गुर्वनुज्ञया क्रियमाणमुपवासादिकं व्रतमित्यर्थः ॥ २४ ॥

धर्मार्थमात्मशुद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम् ॥
अथवाऽऽथर्वणैर्मन्त्रैर्गृहीत्वा भस्म पाण्डुरम् ॥ २५ ॥

---

१ क. ख. ग. घ. 'गुणोऽस्तूक्त'। २ ङ. यावत्फल'। ३ घ. श्रुतस्यैतस्य

व्रतशब्दस्यार्थान्तरमाह—अथवेति ॥ २५ ॥

सर्वाङ्गोद्धूलनं यत्तद्व्रतं प्रोक्तं मनीषिभिः ॥
एतद्वेदशिरोनिष्ठाः प्राहुः पाशुपतं मुने ॥ २६ ॥

एतद्वेदेति । अथर्वशिरसि—"अग्निरित्यादिना भस्म गृहीत्वा निमृज्याङ्गानि संस्पृशेद्व्रतमेतत्पाशुपतम्" इत्युक्तमित्यर्थः ॥ २६ ॥

केचिच्छिरोव्रतं प्राहुः केचिदत्याश्रमं विदुः ॥
केचित्तद्व्रतमित्यूचुः केचिच्छांभवमैश्वरम् ॥ २७ ॥

व्रतपदस्य मतभेदेनार्थान्तराण्याह—केचिदिति । "शिरोव्रतं विधिवद्यैस्तु चीर्णम्" इत्याथर्वणिका आहुरित्यर्थः । केचिदिति । "अत्याश्रमिभ्यः परमं पवित्रम्" इति श्वेताश्वतरशाखिनो व्यवहरन्तीत्यर्थः । व्रतं नाम शांभवमित्यन्ये, ऐश्वरमित्यपरे कथयन्तीत्यर्थः । अथवा यथोक्तपाशुपतव्रतमेव शिरोव्रतात्याश्रमशांभवैश्वरशब्दैराथर्वणिकादिभिरभिधीयत इत्यर्थः ॥ २७ ॥

अस्य व्रतस्य माहात्म्यमागमान्तेषु संस्थितम् ॥
सर्वपापहरं पुण्यं सम्यग्ज्ञानप्रकाशकम् ॥ २८ ॥

आगमान्तेष्वपरेष्वपि बहुषु वेदान्तेषु ॥ २८ ॥

यः पशुस्तत्पशुत्वं च व्रतेनानेन न त्यजेत् ॥
तं हत्वा न स पापीयानिति वेदान्तनिश्चयः ॥ २९ ॥

यः पशुरिति । सुकरसर्वभोगोपकरणं परमपुरुषार्थसाधनं चैतत्पाशुपतव्रतम् । अमुना व्रतेन यः पशुः स्वात्मनः पशुत्वं न जहाति स आत्मघातकत्वादाततायी । अतः—

"आततायिवधे दोषो हन्तुर्नास्त्येव कश्चन"

इति वेदविदः स्मरन्तीत्यर्थः ॥ २९ ॥

सर्वमुक्तं समानेन नियमं मुनिसत्तम ॥
अनेन विधिना युक्तो भस्मज्योतिर्भविष्यति ॥ ३० ॥

---

१ ग. 'त्याद्याश्र' । २ ङ. 'मान्तरेषु । ३ च. 'नान्येन' ।

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नियमविधिकथनं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥ १४ ॥

भस्मज्योतिरिति । भस्मैवोक्तरीत्या तत्त्वावबोधहेतुत्वाज्ज्योतिर्यस्य स तथोक्तः ॥ ३० ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नियमविधिकथनं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥ १४ ॥

(अथ पञ्चदशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

आसनानि पृथग्वक्ष्ये शृणु वाचस्पतेऽधुना ॥
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥ १ ॥
भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ॥
सुखासनसमाख्यं च नवमं मुनिपुंगव ॥ २ ॥

यमनियमानुक्त्वा क्रमप्राप्तमासनं बृहस्पतिं प्रति वक्तुमीश्वरः प्रतिजानीते—आसनानीति । तानि नव तावदुद्दिशति—स्वस्तिकमिति ॥ १ ॥ २ ॥

जानूर्वोरन्तरे विप्र कृत्वा पादतले उभे ॥
समग्रीवशिरस्कस्य स्वस्तिकं परिचक्षते ॥ ३ ॥

स्वस्तिकस्य लक्षणमाह—जानूर्वोरिति । दक्षिणजानूरुमध्ये वामपादतलं वामजानूरुमध्ये दक्षिणपादतलं च विन्यस्य ऋजुकाय उपविशेदेतत्स्वस्तिकासनमित्यर्थः ॥ ३ ॥

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ॥
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं तत्प्रचक्षते ॥ ४ ॥

सव्ये वामे तस्मिन्पृष्ठपार्श्वे दक्षिणगुल्फं दक्षिणे च पृष्ठपार्श्वे सव्यं वामं विन्यसेदेतद्गोमुखासनम् ॥ ४ ॥

---

१ घ. °नि ता° । २ घ. ङ. वामगुल्फं वि° ।

अङ्गुष्ठावपि गृह्णीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥
ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतलद्वयम् ॥
पद्मासनं भवेदेतत्पापरोगभयापहम् ॥ ५ ॥

अङ्गुष्ठावपीति । दक्षिणस्योरोरुपरि वामपादतलं विन्यस्य तदीयमङ्गुष्ठं पश्चिमपथा गतेन वामहस्तेन गृह्णीयात् । एवं वामस्योरोरुपरि न्यस्तस्य दक्षिणपादतलस्याङ्गुष्ठं पश्चिमपथा गतेन दक्षिणहस्तेनेत्येतत्पद्मासनमुक्तफलमित्यर्थः ॥ ५ ॥

दक्षिणोत्तरपादं तु सव्य ऊरुणि विन्यसेत् ॥
ऋजुकायः सुखासीनो वीरासनमुदाहृतम् ॥ ६ ॥

दक्षिणमुत्तरपादं नाम पादाग्रं सव्ये वाम ऊरौ विन्यसेत् । एतच्चोपलक्षणम् । सव्यं वामं दक्षिण ऊरावेतद्वीरासनमित्यर्थः । दक्षिणोत्तरपादं तु दक्षिणोरुणि विन्यसेदिति पाठान्तरम् । आगमे चोभयमुक्तम्—ऊर्वोरुपरि कुर्वीत पादौ वीरं चेति ॥ ६ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
दक्षिणं सव्यगुल्फेन वामं दक्षिणगुल्फतः ॥ ७ ॥
हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ॥
नासाग्रं च निरीक्षेत भवेत्सिंहासनं हि तत् ॥ ८ ॥

सीवन्या वामपार्श्वे दक्षिणगुल्फं दक्षिणपार्श्वे च वामगुल्फं प्रसारिताङ्गुलिहस्तौ जानुमूर्ध्नोर्विन्यस्य नासाग्रदर्शनं सिंहासनम् ॥ ७ ॥ ८ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥९॥
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलः ॥
भद्रासनं भवेदेतद्विषरोगविनाशनम् ॥ १० ॥

भद्रासनमाह—गुल्फौ चेति । सीवन्या वामपार्श्वे वामगुल्फो दक्षिणपार्श्वे दक्षिणगुल्फो यथा भवति तथा पादतले परस्पराभिमुखे सीवन्या अधस्ताद्विनिवेश्य दक्षिणोरुं दक्षिणपाणिना वामोरुं च वामपाणिना सम्यङ्निष्पीड्यावस्थानं भद्रासनमित्यर्थः ॥ ९ ॥ १० ॥

---

१ घ. 'दं वामपादा' । २ क. ङ. निरीक्षेत ।

निपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां दक्षिणोत्तरगुल्फतः ॥
वामं याम्येन गुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ ११ ॥
मेढ्रोपरि विनिक्षिप्य सव्यगुल्फं ततोपरि ॥
गुल्फान्तरं च संक्षिप्य मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ १२ ॥

सीवन्या अधस्ताद्वामो गुल्फस्तस्याधस्ताद्दक्षिणः । अथवा मेढ्रस्योपरि सव्यो गुल्फस्तस्योपरि दक्षिण इति द्वेधा मुक्तासनमित्याह—निपीड्य सीवनीमिति ॥ ११ ॥ १२ ॥

कूर्पराग्रौ मुनिश्रेष्ठ निःक्षिपेन्नाभिपार्श्वयोः ॥
भूम्यां पाणितलद्वंद्वं निःक्षिप्यैकाग्रमानसः ॥ १३ ॥
समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः ॥
मयूरासनमेतत्स्यात्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ १४ ॥

कूर्पराग्राविति । तथा चाऽऽगमे—

"भुवि पाणितले कृत्वा कूर्परौ नाभिपार्श्वगौ ।
समुन्नतशिरःपादं दण्डवद्व्योमसंश्रयम् ॥
कुर्याद्देहमिति प्रोक्तं मायूरं पापनाशनम्" इति ॥ १३ ॥ १४ ॥

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते ॥
तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाश्रयेत् ॥ १५ ॥

येन केनेति । तथा च पातञ्जलं सूत्रम्—"स्थिरसुखमासनम्" इति ॥ १५ ॥

आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ॥
आसनं सकलं प्रोक्तं मुने वेदविदां वर ॥ १६ ॥

जगत्त्रयमिति । आसनजयस्य चित्तैकाग्र्यहेतुत्वात् । शीतोष्णादिद्वंद्वैरनुपघाताच्च । आह पतञ्जलिः—"ततो द्वंद्वानभिघातः" इति ॥ १६ ॥

अनेन विधिना युक्तः प्राणायामं सदा कुरु ॥ १७ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे आसनविधिनिरूपणं नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥ १५ ॥

---

१ ग. ङ. वामेन । २ ग. पादतल° । ३ ङ. सफलं ।

अनेनेति । आसनवतैव हि प्राणायामः कर्तव्य इत्याह—विधिनेति । श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम इति ॥ १७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे, आसनविधिनिरूपणं नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥ १५ ॥

(अथ षोडशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामं यथाविधि ॥
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥ १ ॥
वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ॥
स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ २ ॥

यतो जितासनस्यैव प्राणायामो निरुपद्रवः सिध्यति, अतस्तदनन्तरं तत्प्रतिजानीते । अथात इति ॥ १ ॥ २ ॥

इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥
शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ३ ॥

उक्तं वर्णात्मकत्वं विवृणोति—इडयेति । मात्रैर्मात्राभिः । तल्लक्षणमुक्तम्—

'कालेन यावता स्वीयो हस्तः स्वजानुमण्डलम् ।
पर्येति मात्रा सा तुल्या स्वयैकश्वासमात्रया' इति ।

अकारं ब्रह्मात्मकम् ॥ ३ ॥

पूरितं धारयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥
उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ४ ॥
यावद्वा शक्यते तावद्धारयञ्जपसंयुतम् ॥
पूरितं रेचयेत्पश्चान्मकारेणानिलं बुधः ॥ ५ ॥
शनैः पिङ्गलया विप्र द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ॥
प्राणायामो भवेदेष ततश्चैवं समभ्यसेत् ॥ ६ ॥

१ क. °सनिःश्वा° । २ घ. °त्रादिभिः । ३ ग. घ. °र्तिमात्रा° ।

उकारमूर्तिं विष्णुमूर्तिम् ॥ ४ ॥ ५ ॥ ६ ॥

पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ॥
मकारमूर्तिमत्रापि स्मरेदेकाग्रमानसः ॥ ७ ॥
धारयेत्पूरितं विद्वान्प्रणवं विंशतिद्वयम् ॥
जपेदत्र स्मरेन्मूर्तिमुकाराख्यां तु वैष्णवीम् ॥ ८ ॥
अकारं तु स्मरेत्पश्चाद्रेचयेदिडयाऽनिलम् ॥
एवमेव पुनः कुर्यादिडयाऽऽपूर्य बुद्धिमान् ॥ ९ ॥

मकारमूर्तिं रुद्रम् ॥ ७ ॥ ८ ॥ ९ ॥

एवं समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं यतीश्वरः ॥
अथवा प्राणमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ १० ॥
प्रणवेन समायुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् ॥
गायत्रीं संजपेच्छुद्धः प्राणसंयमने त्रयम् ॥ ११ ॥
पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्याद्गृहस्थश्च त्रिसंधिषु ॥
ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां वनस्थानां महामुने ॥ १२ ॥

प्रणवव्याहृतिपूर्विकां गायत्रीं वा कुम्भके जपित्वेत्याह—अथवेति ॥१०॥ ॥ ११ ॥ १२ ॥

प्राणायामो विकल्पेन प्रोक्तो वेदान्तवेदिभिः ॥
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तः प्राणायामो महामुने ॥ १३ ॥

विकल्पेनेति । उक्तविकल्पेनेत्यर्थः । क्षत्रियवैश्ययोरपि वैदिकमन्त्राधिकाराद्विप्रवदेव प्रणवगायत्रीभ्यां प्राणायाम इत्याह—द्विजवदिति ॥ १३ ॥

विरक्तानां प्रबुद्धानां वैश्यानां च तथैव च ॥
शूद्राणां च तथा स्त्रीणां प्राणसंयमनं मुने ॥ १४ ॥
नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वा न चान्यथा ॥
नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ॥ १५ ॥

---

१ ङ. 'कारं वि' । २ ग. घ. 'र्तिमात्रा' । ३ ख. तु ।

ब्रह्महत्यादिभिः पापैर्मुच्यते मासमात्रतः ॥
षण्मासाभ्यासतो विप्रा वेदनेच्छामवाप्नुयात् ॥१६॥

शूद्राणामिति। वेदानधिकारात् ॥ १४ ॥ १५ ॥ १६ ॥

वत्सराद्ब्रह्म विद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ॥
योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥ १७ ॥
प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति ॥
बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥ १८ ॥
संपूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ॥
बहिर्विरेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥ १९ ॥
प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥
कम्पनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं तथा ॥२०॥
पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः ॥
संभवत्युत्तमे प्राज्ञः प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ २१ ॥

योगाभ्यासेति। यः स्वधर्मनिरतः सन्योगाभ्यासरतो भवति तस्य प्राणायाम एवोक्तरीत्या ज्ञानद्वारा मोक्षसाधनमित्यर्थः ॥ १७ ॥ १८ ॥ १९ ॥ ॥ २० ॥ २१ ॥

प्राणायामेन चित्तं तु शुद्धं भवति सुव्रत ॥
चित्ते शुद्धे मनः साक्षात्प्रत्यग्ज्योतिष्यवस्थितम् ॥२२॥
प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति ॥
प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ २३ ॥

प्राणायामेन चित्तमिति। आह—पतञ्जलिः "ततः क्षीयते प्रकाशावरणं धारणासु योग्यता मनसः" इति ॥ २२ ॥ २३ ॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन किंचिज्ज्ञानाद्विमुक्तता ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ २४ ॥

---

१ घ. 'साभ्यासतो विप्र वे' ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् ॥
मनोजयत्वमाप्नोति पलितादि च नश्यति ॥ २५ ॥
प्राणायामैकनिष्ठस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ २६ ॥
विनियोगान्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सुव्रत ॥
संध्ययोर्ब्राह्मकाले वा मध्याह्ने वाऽथवा सदा ॥ २७ ॥

किंचिज्ज्ञानादिति। प्राणायामो हि सत्त्वशुद्धिं जनयति। तया ज्ञानं भवति। श्रूयते हि—"ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वस्ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः" इति ॥ २४ ॥ २५ ॥ २६ ॥ २७ ॥

बाह्यप्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरेऽनघ ॥
नासाग्रे नाभिमध्ये च पादाङ्गुष्ठे च धारयेत् ॥ २८ ॥

नासाग्रं नाभिमध्यं पादाङ्गुष्ठं च चिन्तयतस्तत्र चित्तं धृतं भवति तेन च प्राणो जीयत इत्यर्थः। एतद्योगप्रकारः सविशेषमन्यत्रोक्तः—

"इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरे दृढम् ।
वामाङ्घ्र्यङ्गुष्ठके नाभौ नासाग्रे धारयेत्स्थिरम् ॥
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य दक्षाङ्घ्र्यङ्गुष्ठकेऽनिलम् ।
नाभौ नासाग्रके प्राग्वद्धारयेद्ध्यानसंयुतः ॥
पुटाभ्यामथवा वायुं पूरितं धारयेत्स्थिरम् ।
अनेनाभ्यासयोगेन प्राणवायुर्जितो भवेत्' इति ॥ २८॥

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ॥
नासाग्रधारणाद्वायुर्जितो भवति सुव्रत ॥ २९ ॥
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् ॥
शरीरलघुता विप्र पादाङ्गुष्ठनिरोधनात् ॥ ३० ॥
जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ॥
श्रमदाहविनिर्मुक्तो भवेन्नीरोगतामियात् ॥ ३१ ॥

धारणात्रयस्य पृथक्फलमाह—नासाग्रेति ॥ २९ ॥ ३० ॥ ३१ ॥

जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधयेत् ॥
पिबेदमृतमव्यग्रं सकलं सुखमाप्नुयात् ॥ ३२ ॥
इडया वायु माकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥
यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते हि सः ॥ ३३ ॥
इडया वेदतत्त्वज्ञ तथा पिङ्गलयाऽपि च ॥
नाभौ निरोधयेत्तेन व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥ ३४ ॥

जिह्वामूले निरोधयेच्चित्तं धारयेत् । तमेवात्यन्तशीतलममृतमयं वायुमव्यग्रं शनैः पिबेत् ॥ ३२ ॥ ३३ ॥ ३४ ॥

मासमात्रं त्रिसंध्यायां जिह्वयाऽऽरोप्य मारुतम् ॥
अमृतं च पिबेन्नाभौ मन्दं मन्दं निरोधयेत् ॥ ३५ ॥
वातपित्तादिजा दोषा नश्यन्त्येव न संशयः ॥
नाडीभ्यां वायुमाकृष्य नेत्रद्वंद्वे निरोधयेत् ॥ ३६ ॥
नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथा श्रोत्रनिरोधनात् ॥
तथा वायुं समारोप्य धारयेच्छिरसि स्थिरम् ॥ ३७ ॥

जिह्वयाऽऽरोप्येति । जिह्वाग्रसंस्पर्शी यथा वायुर्भवति तथा काकचञ्चुवदोष्ठौ कृत्वा मन्दं मन्दं पवनमाकर्षन्नाभौ चित्तं धारयेदित्यर्थः ॥ ३५ ॥ ३६ ॥ ३७ ॥

शिरोरोगा विनश्यन्ति सत्यमुक्तं बृहस्पते ॥
स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ३८ ॥

संमुखीकरणयोगमाह—स्वस्तिकासनमित्यादि ॥ ३८ ॥

अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन शनैः शनैः ॥
हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादिकरणानि वै ॥ ३९ ॥

ऊर्ध्वमाकृष्याऽऽकुञ्च्य शनैः शनैः । त्वरया हि कृते नाड्यन्तरप्रविष्टः पवनो व्यथयेत् ॥ ३९ ॥

अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ॥
नासापुटावथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ ४० ॥

---

१ ख. °या पुनः ॥ ना° । २ ग. घ. ङ. वायुपि° । ३ ग. °माकृष्य नाभौ ।

आनन्दाविर्भवं यावत्तावन्मूर्धनि धारयेत् ॥
प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥ ४१ ॥

वामदक्षिणहस्ताङ्गुष्ठाभ्यां श्रोत्रे । तर्जनीभ्यां चक्षुषी । मध्यमाभ्यां च नासापुटौ च निरुध्य यावदानन्दाविर्भावो भवति तावद्ब्रह्मरन्ध्रे चित्तं धारयतः प्राणः सुषुम्नां प्रविशतीत्यर्थः ॥ ४० ॥ ४१ ॥

ब्रह्मरन्ध्रे गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ ॥
शङ्खध्वनिनिभश्चाऽऽदौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥४२॥
शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा ॥
पश्चाच्चित्तं महाप्राज्ञ साक्षादात्मोन्मुखं भवेत् ॥४३॥

नादश्चोत्पद्यत इति । तद्भेदा हंसोपनिषदि दशधा कथिताः । चिणीति प्रथमः । चिणिचिणीति द्वितीयः । घण्टानादस्तृतीयः । शङ्खनादश्चतुर्थः । पञ्चमस्तन्त्रीनादः । षष्ठस्तालनादः । सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो भेरीनादः । नवमो मृदङ्गनादः । दशमो मेघनाद इति ॥ ४२ ॥ ४३ ॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिस्तया संसारनिह्नुतिः ॥
दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवनीं पीडयेच्छिराम् ॥ ४४ ॥
सव्येतरेण गुल्फेन पीडयेद्बुद्धिमान्नरः ॥
जान्वोरधःस्थितं संधिं स्मृत्वा देवं च त्र्यम्बकम् ॥४५॥
विनायकं च संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः ॥
लिङ्गनालात्समाकृष्य वायुमव्यग्रतो मुने ॥ ४६ ॥
प्रणवेनाग्नियुक्तेन बिन्दुयुक्तेन बुद्धिमान् ॥
मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्यमे तु निरोधयेत् ॥ ४७ ॥
निरुद्धवायुना दीप्तो वह्निर्दहति कुण्डलीम् ॥
पुनः सुषुम्नया वायुर्वह्निना सह गच्छति ॥ ४८ ॥
एव मभ्यसतस्तस्य जितो वायुर्भवेद्ध्रुवम् ॥
प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिसत्तम ॥ ४९ ॥

---

१ ङ. धापयेत् । २ घ. 'श्चासौ म' । ३ ग. 'धने ॥ ४७ ॥

उत्थानं च शरीरस्य चिह्नमेतज्जितेऽनिले ॥
एवमभ्यसतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥ ५० ॥
भगंदरं च नष्टं स्यात्तथाऽन्ये व्याधयो मुने ॥
पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि च महान्ति च ॥५१॥

उत्कर्षप्राणायाममाह—दक्षिणोत्तरेति । वामेन गुल्फेन पीडयित्वा जान्वोरधः स्थितं तमेव वामगुल्फसंधिं दक्षिणगुल्फेन पीडयित्वा शिवविनायकवागीशान्स्मरल्लिँङ्गनालं समाकृष्य निरुद्धस्य पवनस्य नाड्यन्तरप्रवेशपरिहारार्थमाकुञ्चितोल्वणबन्धं कृत्वा रेफबिन्दुयुक्तं प्रणवमनुस्मरन्मूलाधारपवनं निरोधयेत् । मूलाधाराकुञ्चनलक्षणं मूलबन्धं कुर्यादित्यर्थः ।

अयमुत्कर्षप्राणायामयोग आगमे सविशेषो दर्शितः—

"अथोत्कर्षाभिधानस्य प्राणायामस्य संयमः ।
इडाधः सीवनीं सूक्ष्मां पीडयेद्वामगुल्फतः ॥
तद्गुल्फोपरि निक्षिप्य दक्षगुल्फं समं स्थिरम् ।
जङ्घोरुसंधिं निच्छिद्रां बद्ध्वाऽऽसीत समाहितः ॥
मूलाधारे चतुष्पत्रे रक्तकिञ्जल्कशोभिते ।
मनसा प्रणवं ध्यायन्दक्षगुल्फं विलोकयन् ॥
यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावद्वायुं निरोधयेत् ।
अपानोऽनेन योगेन वह्निस्थानं व्रजेत्तदा ॥
आग्नेये मण्डले रक्ते त्रिकोणे देहधारकः ।
वैश्वानरो वसत्यग्निरन्नपानादिपाचकः ॥
अपानमग्निना सार्धं प्राणं तत्रैव निश्चलम् ।
धारयेत्प्रणवं ध्यायन्यावदग्निर्जितो भवेत् ॥
जातेऽग्निविजये सम्यगूर्ध्वं तद्वह्निमण्डलात् ।
कन्दनाभेरधस्ताच्च स्वाधिष्ठाने च षड्दले ॥
प्राणापानौ समारोप्य निश्चलं वह्निना सह ।
नाभिं विलोकयन्दृष्ट्या मनसा प्रणवं स्मरन् ॥
यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावद्वायुं निरोधयेत् ।
ततोऽग्निनाऽभ्यावर्तेन प्रबोधं याति कुण्डली ॥

---

१ ग. ङ. 'तेऽनले । २ ग. 'थाऽन्या व्या' ।

प्रबुद्धा कुण्डली कन्दनाभिरन्ध्रात्फणं स्वकम् ।
अपाकरोति तेनैतत्सुषुम्नामूलरन्ध्रकम् ॥
विवृतं भवति क्षिप्रं तस्मिन्वायुं प्रपूरयेत् ।
शनैः साग्निं सुषुम्नायामा मूर्ध्नः प्रणवं स्मरेत् ॥
धारयेन्मारुतं साग्निं सुषुम्नारन्ध्रमूर्धनि ।
मरुताऽऽपूरिते देहे सुसर्वाङ्गे सवह्निना ॥
तदात्मा दृश्यते मूर्ध्नि यथाऽऽकाशे प्रभाकरः" इति ॥ ४४ ॥

॥ ४५ ॥ ४६ ॥ ४७ ॥ ४८ ॥ ४९ ॥ ५० ॥ ५१ ॥

नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पणमुत्तमम् ॥
पुनर्ब्रह्मादिलोकेभ्यो वैराग्यं जायते हृदि ॥ ५२ ॥

अनेन योगेन न केवलमारोग्यं किंतु समाधानं ज्ञानमप्यपवर्गफलं भवतीत्याह—पुनर्ब्रह्मादीति ॥ ५२ ॥

विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम् ॥
तेन पाशापहानिः स्याज्ज्ञात्वा देवमिति श्रुतिः॥५३॥
अहो ज्ञानामृतं मुक्त्वा मायया परिमोहिताः ॥
परिभ्रमन्ति संसारे सदाऽसारे नराधमाः ॥ ५४ ॥

ज्ञात्वा देवमिति ।

"ज्ञात्वा देवं सर्वपाशापहानिः क्षीणैः क्लेशैर्जन्ममृत्युप्रहाणिः"

इति श्वेताश्वतरोपनिषदित्यर्थः ॥ ५३ ॥ ५४ ॥

ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत् ॥
स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥ ५५ ॥
ज्ञानामृतरसः प्रायस्तेन नाऽऽस्वादितो भवेत् ॥
यो वाऽन्यत्रापि रमते तद्विहायैव दुर्मतिः ॥ ५६ ॥

असारसंसारपरिभ्रमणं ज्ञानामृतरसापरिज्ञानादित्युक्तम् । तत्परिज्ञानवतस्तु तद्विरहमाह—ज्ञानामृतेति ॥ ५५ ॥ ५६ ॥

ज्ञानस्वरूपमेवाऽऽहुर्जगदेतद्विचक्षणाः ॥
अर्थस्वरूपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥ ५७ ॥

---

१ ग. 'येन्मरुतः सा' ।

यज्ञैर्देवत्वमाप्नोति तपोभिर्ब्रह्मणः पदम् ॥
दानैर्भोगानवाप्नोति ज्ञानाद्ब्रह्माधिगच्छति ॥ ५८ ॥

चराचरजगज्जातस्य परशिवपरिकल्पितत्वेन वस्तुतस्तन्मयतां तत्त्वविदः पश्यन्तीत्याह—ज्ञानस्वरूपमिति। "सद्धीदं सर्वं सत्सदिति। चिद्धीदं सर्वं काशते काशते च" इति तापनीयश्रुतिः। ज्ञानात्पृथगर्थस्य पारमार्थिकत्वाभिमानस्त्वविद्यैकनिबन्धन इत्याह—अर्थेति ॥ ५७ ॥ ५८ ॥

कर्मणा केचिदिच्छन्ति कैवल्यं मुनिसत्तम ॥
ते मूढा मुनिशार्दूल प्लवा ह्येत इति श्रुतिः ॥ ५९ ॥
आत्मैवेदं जगत्सर्वमिति जानन्ति पण्डिताः ॥
अज्ञानेनाऽऽवृता मर्त्या न विजानन्ति शंकरम् ॥६०॥
अज्ञानपाशबद्धत्वादमुक्तः पुरुषः स्मृतः ॥
ज्ञानात्तस्य निवृत्तिः स्यात्प्रकाशात्तमसो यथा ॥६१॥

प्लवा ह्येत इति ॥

"प्लवा ह्येते अदृढा यज्ञरूपा अष्टादशोक्तमवरं येषु कर्म।
एतच्छ्रेयो येऽभिनन्दन्ति मूढा जरामृत्युं ते पुनरेवापियन्ति"

इति मुण्डकश्रुतिरपवर्गस्य कर्मसाध्यतां प्रतिक्षिपतीत्यर्थः॥५९॥६०॥६१॥

आत्मस्वरूपविज्ञानादज्ञानस्य परीक्षया ॥
क्षीणेऽज्ञाने महाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥ ६२ ॥
रागाद्यसंभवे प्राज्ञ पुण्यपापोपमर्दनम् ॥
तयोर्नाशे शरीरेण न पुनः संप्रयुज्यते ॥ ६३ ॥
अशरीरो महानात्मा सुखदुःखैर्न बाध्यते ॥
क्लेशमुक्तः प्रसन्नात्मा मुक्त इत्युच्यते बुधैः ॥ ६४ ॥
तस्मादज्ञानमूलानि सर्वदुःखानि देहिनाम् ॥
ज्ञानेनैव निवृत्तिः स्यादज्ञानस्य न कर्मभिः ॥ ६५ ॥
नास्ति ज्ञानात्परं किंचित्पवित्रं पापनाशनम् ॥
तदभ्यासादृते नास्ति संसारच्छेदकारणम् ॥ ६६ ॥

ज्ञानान्मिथ्याज्ञाननिवृत्तौ तन्निबन्धनरागाद्यभावेन धर्माधर्मप्रवृत्तिविरहे तदुभयफलभोगनिमित्तस्य शरीरपरिग्रहस्याभावाद्दुःखात्यन्तनिवृत्तिरपवर्गो भवतीत्याह--आत्मस्वरूपेति। तथा च गौतमसूत्रम्—"दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः" इति ॥ ६२ ॥ ६३ ॥ ॥ ६४ ॥ ६५ ॥ ६६ ॥

सर्वमुक्तं समासेन तव स्नेहान्महामुने ॥
गोपनीयं त्वयैवैष वेदान्तार्थो महामुने ॥ ६७ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे प्राणायामविधिनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः ॥ १६ ॥

गोपनीयमिति। ज्ञानस्यैव हेतुत्वं कर्मणामहेतुत्वं च यद्यपि सकलवेदान्तार्थस्तथाऽपि मूर्खेषु न प्रकाशनीयम्।

"न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम्।
जोषयेत्सर्वकर्माणि विद्वान्युक्तः समाचरन्"

इति गीतासु भगवतोक्तमित्यर्थः ॥ ६७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे प्राणायामविधिनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः ॥ १६ ॥

(अथ सप्तदशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने ॥
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ १ ॥

यतो जितप्राणस्यैवेन्द्रियनियमनहेतुप्रत्याहारसंभवः, अतस्तदनन्तरं स उच्यत इत्याह—अथात इति। लक्षणमाह—इन्द्रियाणामिति। आह—पतञ्जलिः—"स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः" इति ॥ १ ॥

---

१ ख. घ. 'नीयस्त्वयै'। २ ख. 'नीय इति। ३ घ. 'संयो'।

बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यद्यत्पश्यति तत्सर्वं ब्रह्म पश्येत्समाहितः ॥ २ ॥

ज्ञेयप्रपञ्चस्य सर्वस्य ज्ञानादव्यतिरेकानुसंधानमिन्द्रियनियमनादपि प्रशस्तः प्रत्याहार इत्याह—यद्यदिति ।

"ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद्ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण ।
अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्"

इति हि मुण्डकोपनिषत् ॥ २ ॥

प्रत्याहारो भवत्येष ब्रह्मविद्भिः पुरोदितः ॥
यदि शुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम् ॥ ३ ॥

सर्वव्यापारजातस्य ब्रह्मणि समर्पणलक्षणमपरं प्रत्याहारमाह—यदि शुद्धमिति ।

"यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥
शुभाशुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनैः"

इति हि गीतासु ॥ ३ ॥

तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात्प्रत्याहारोऽयमुच्यते ॥
अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः ॥ ४ ॥

निषिद्धानि वर्जयित्वा नित्यानां काम्यानां च फलानभिसंधानेन भगवदाराधनबुद्ध्याऽनुष्ठानलक्षणमपरं प्रत्याहारमाह—अथवा नित्येति ॥ ४ ॥

काम्यानि च तथा कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ॥
अथवा वायुमाकृष्य तत्तत्स्थाने निरोधयेत् ॥ ५ ॥

दन्तमूलात्पादाङ्गुष्ठपर्यन्तं प्राणस्यापकर्षणरूपमपरं प्रत्याहारमाह—अथवा वायुमिति । पूर्वस्थानादपरं स्थानं प्रति वायुमाकृष्यैकैकत्र स्थाने यावदखिलोऽपि प्राण आगत्य स्थिरो भवति तावच्चित्तं धारयेत् । अनन्तरमवस्थानान्तरं नयेदित्यर्थः ॥ ५ ॥

---

१ घ. प्रसृतं । ङ प्रसिद्धं । २ ङ. ततः । ३ ग. घ. °व्य स्थानात्स्थानं नि° । ङ. °व्य स्थानान्तरस्थं नि° । ४ घ. °कस्था° । ५ घ. °रमेव स्था° ।

दन्तमूलात्तथा कण्ठे कण्ठादुरसि मारुतम् ॥
उरोदेशात्समाकृष्य नाभिकन्दे निरोधयेत् ॥ ६ ॥
नाभिकन्दात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत् ॥
कुण्डलीदेशतो विद्वान्मूलाधारे निरोधयेत् ॥ ७ ॥
तथाऽपाने कटिद्वंद्वे तथोरुद्वयमध्यमे ॥
तथा जानुद्वये जङ्घे पादाङ्गुष्ठे निरोधयेत्[1] ॥ ८ ॥

तानि धारणास्थानान्यवरोहेणाऽऽह—दन्तमूलादिति ॥ ६ ॥ ७ ॥ ८ ॥

प्रत्याहारोऽयमित्युक्तः प्रत्याहारपरैः पुरा ॥
एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ९ ॥

प्रत्याहारोऽयमिति । दन्तमूलमारभ्योक्तस्थानक्रमेण प्राणस्य पादाङ्गुष्ठप्रत्याहरणं प्रत्याहारः ॥ ९ ॥

सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगाश्च सुव्रत ॥
अथवा तव वक्ष्यामि प्रत्याहारान्तरं मुने ॥ १० ॥
नाडीभ्यां वायुमाकृष्य निश्चलः स्वस्तिकासनः ॥
पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् ॥ ११ ॥
पश्चात्पादद्वये तद्वन्मूलाधारे तथैव च ॥
नाभिकंदे च हृन्मध्ये कण्ठकूपे च तालुके ॥ १२ ॥
भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च तथा मूर्धनि रोधयेत् ॥
अकारं च तथोकारं मकारं च तथैव च ॥ १३ ॥
नकारं च मकारं च शिकारं च वकारकम् ॥
यकारं च तथोङ्कारं जपेद्बुद्धिमतां वर ॥ १४ ॥

पवनस्य पादद्वयमारभ्याऽऽरोहरूपं प्रत्याहारान्तरमाह—अथवा तवेति । पादद्वयादिस्थाननवके पूर्वपूर्वस्थानजयानन्तरमुत्तरोत्तरस्थानक्रमेणाकारादिवर्णनवकेन सह चित्तस्य धारणमित्यर्थः । एष च पवनधारणरूपः प्रत्याहार आगमे दर्शितः—

1 क. ख. ग. घ. धारयेत् ।

"चित्तात्म्यैकपधृतस्य प्राणस्य स्थानसंहतिः स्थानात् ।
प्रत्याहारो ज्ञेयश्चैतन्ययुतस्य सम्यगनिलस्य" इति ।

धारणास्थानानि तु तत्र कानिचिदधिकानि—

"अङ्गुष्ठगुल्फजानुद्वितयानि गुदं च सीवनी मेढ्रम् ।
नाभिर्हृदयं ग्रीवासलम्बिकाग्रं तथैव नासा च ।
भ्रूमध्यललाटाग्रं सुषुम्नाद्वादशान्तमित्येवम् ॥
उत्क्रान्तौ परकायप्रवेशने चाऽऽगतौ पुनः स्वतनौ ॥
स्थानानि धारणायाः प्रोक्तानि मरुत्प्रयोगविधिनिपुणैः"

इति ॥ १० ॥ ११ ॥ १२ ॥ १३ ॥ १४ ॥

प्रत्याहारोऽयमित्युक्तः पण्डितैः पण्डितोत्तम ॥
अथवा मुनिशार्दूल प्रत्याहारं वदामि ते ॥ १५ ॥

विषयादिभ्यः प्रत्याहृत्य बुद्धेरात्मनि धारणरूपं प्रत्याहारान्तरमाह—अथवा मुनिशार्दूलेति ॥ १५ ॥

देहाद्यात्ममतिं विद्वान्समाकृष्य समाहितः ॥
आत्मनाऽऽत्मनि निर्द्वंद्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥ १६ ॥
प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः ॥
एवमभ्यसतस्तस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥ १७ ॥

आत्मना बुद्ध्या ॥ १६ ॥ १७ ॥

तस्य पुण्यं च पापं च नहि सत्यं बृहस्पते ॥
अयं ब्रह्मविदां श्रेष्ठः साक्षाद्देवेश्वरः पुमान् ॥ १८ ॥

तस्य पुण्यं चेति । पापवद्भोगकारणं पुण्यमपि संसारावहतया हेयमेव । "तदा विद्वान्पुण्यपापे विधूय निरञ्जनः परमं साम्यमुपैति" इति मुण्डकश्रुतिः ॥ १८ ॥

प्रत्याहारः समाख्यातः संक्षेपेण महामुने ॥
गोपनीयस्त्वया नित्यं गुह्याद्गुह्यतरो ह्ययम् ॥ १९ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे प्रत्याहारविधाननिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥ १७ ॥

गुह्यात्पवनप्रत्याहारादपि विमर्शरूपस्य प्रत्याहारस्य विशेषमाह—गोपनीय इति ॥ १९ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे प्रत्याहारविधाननिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥ १७ ॥

(अथाष्टादशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च सुव्रत ॥
देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत् ॥ १ ॥
प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे ॥
तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महामुने ॥ २ ॥
हयवरलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयेत्क्रमात् ॥
धारणैषा मया प्रोक्ता सर्वपापविशोधिनी ॥ ३ ॥

यतः प्रत्याहारेण वशीकृतस्य चित्तस्य धारणासु योग्यता, अतस्तदनन्तरं ता उच्यन्त इति प्रतिजानीते—अथात इति । तत्र शरीरान्तर्वर्तिषु वियदादिषु[4] हयवरलवर्णैर्भूतबीजैः सह बाह्यविषयादितादात्म्येन बुद्धिर्धारयितव्या । एषा च धारणा सह फलेन श्वेताश्वतरोपनिषदि वर्णिता—

"पृथ्व्यप्तेजोनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते ।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्" इति
॥ १ ॥ २ ॥ ३ ॥

जान्वन्तः पृथिवीभागो ह्यपां पाय्वन्त उच्यते ॥
हृदयान्तस्तथाऽग्न्यंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः ॥४॥
आकाशान्तस्तथा प्राज्ञ मूर्धान्तः परिकीर्तितः ॥
ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥ ५ ॥

---

१ घ. हयरवल॰ । २ ग. ॰शोषिणी ॥ ३ ॥ ३ घ. हयरवल॰ । ४ ख. ॰वियदादि॰ । ५ ख. क. ॰ध्यांशोऽनि॰ ।

उक्तानां वियदादीनां शरीरे धारणावस्थानविशेषात्सह तत्तद्देवताभिराह—जान्वन्त इति ॥ ४ ॥ ५ ॥

अग्न्यंशे च महेशानमीश्वरं चानिलांशके ॥
आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥ ६ ॥

महेशानं रुद्रं पञ्चधा विभक्तेषु पादादिषु शरीरप्रदेशेषु पृथिव्यादिपञ्चभूतात्मकतां तेषु च ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वरसदाशिवरूपतां च सदा भावयेदित्यर्थः ॥६॥

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुंगव ॥
मनसीन्दुं दिशः श्रोत्रे क्रान्ते विष्णुं बले हरिम् ॥७॥

अथवा तवेति। मनःप्रभृत्याध्यात्मिकशरीरभागेषु चन्द्रादीन्याधिदैविकरूपाणि तादात्म्येन भावयेत्। क्रान्ते क्रमणेनोपलक्षिते पादे। हरिमिन्द्रम् ॥७॥

वाच्यग्निं मित्रमुत्सर्गे तथोपस्थे प्रजापतिम् ॥
त्वचि वायुं तथा नेत्रे सूर्यमूर्तिं तथैव च ॥ ८ ॥

उत्सृजत्यनेनेत्युत्सर्गोऽपानं तत्र ॥ ८ ॥

जिह्वायां वरुणं घ्राणे भूमिदेवीं तथैव च ॥
पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ॥ ९ ॥
धारयेद्बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये ॥
एषा च धारणा प्रोक्ता[1] योगशास्त्रार्थवेदिभिः ॥ १० ॥

पुरुषे जीवे। सर्वशास्तारं परमात्मानम्। "अन्तः प्रविष्टः शास्ता जनानां सर्वात्मा" इति श्रुतेः ॥ ९ ॥ १० ॥

ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥
सर्वकारणमव्यक्तमनिरूप्यमचेतनम् ॥ ११ ॥
साक्षादात्मनि संपूर्णे धारयेत्प्रयतो नरः ॥
धारणैषा परा प्रोक्ता धार्मिकैर्वेदपारगैः ॥ १२ ॥

धारणान्तरमाह—ब्रह्मादीति। ब्रह्मादीनामपि[2] चिदंशाः स्वस्वकारणपरंपरया मायायां लीयन्ते। माया च परमात्मनि। ब्रह्मादयस्तु परमात्मरूपेणैव न्यवति-

---

१ ग. °क्ता वेदशा°। २ क. ख. ग. °मपि°।

ष्ठन्त इति भावयेदित्यर्थः । अव्यक्तमनभिव्यक्तम् । नामरूपानिरूप्यमनिर्वचनीयम् । अचेतनं जडम् ॥ ११ ॥ १२ ॥

इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसाऽऽत्मनि धारयेत् ॥
कंचित्कालं महाप्राज्ञ धारणैषा च पूजिता ॥ १३ ॥

धारणान्तरमाह—इन्द्रियाणीति । मनसैव विषयेभ्य इन्द्रियाणि व्यावृत्य मन आत्मनि धारयेदित्यर्थः । इयं च कठवल्लीषु सविशेषं दर्शिता—
"यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि" इति ॥ १३ ॥

वेदादेवं सदा देवा वेदादेव सदा नराः ॥
वेदादेव सदा लोका वेदादेव महेश्वरः ॥ १४ ॥

वेदादेवेति । देवादयः सर्वे वेदशब्देभ्य एव सृष्टाः । "एते असृग्रमिन्दवस्तिरःपवित्रमाशवः" इति । अत्र मन्त्र एत इति वै प्रजापतिर्देवानसृजत । असृग्रमिति मनुष्यान् । इन्दव इति पितॄन् । तिरःपवित्रमित्यन्याः प्रजा इति श्रुतेः ।

"ऋषीणां नामधेयानि कर्माणि च पृथक्पृथक् ॥
वेदशब्देभ्य एवाऽऽदौ निर्ममे स महेश्वरः"

इति स्मृतावपि ऋषिपदस्य सर्वस्रष्टव्योपलक्षणार्थत्वात् । महेश्वरोऽपि वेदादेव ज्ञातव्यः "नावेदविन्मनुते तं बृहन्तं सर्वानुभवमात्मानं संपराये" इति॥१४॥

इति चित्तव्यवस्था या धारणा सा प्रकीर्तिता ॥
ब्रह्मैवाहं सदा नाहं देवो यक्षोऽथवा नरः ॥ १५ ॥
न देहेन्द्रियबुद्ध्यादिर्न माया नान्यदेवता ॥
इति बुद्धिव्यवस्थाऽपि धारणा सेति हि श्रुतिः ॥१६॥
सर्वं संक्षेपतः प्रोक्तं सर्वशास्त्रविशारद ॥
आगमान्तैकसंसिद्धमास्थेयं भवता सदा ॥ १७ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे धारणाविधिनिरूपणं नामाष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

---

१ घ. °व महादेव वे° । २ क. ख. °नुभव° । ३ ख. देहेन्द्रियमनोबुद्धिर्न । ४ घ. °णा चेति ।

ब्रह्मैवाहमिति । "अयमात्मा ब्रह्म" इति श्रुतावात्मनः परमात्मतादात्म्याभिधानेनैव तदितरसमस्तवस्त्वात्मकत्वावगमादित्यर्थः ॥ १५ ॥ १६ ॥ १७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे धारणाविधिनिरूपणं नामाष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

(अथैकोनविंशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि ध्यानं संसारनाशनम् ॥
आकाशे निर्मलं शुद्धं भासमानं सुशीतलम् ॥ १ ॥
सोममण्डलमापूर्णमचलं दृष्टिगोचरम् ॥
ध्यात्वा मध्ये महादेवं परमानन्दविग्रहम् ॥ २ ॥
उमार्धदेहं वरदमुत्पत्तिस्थितिवर्जितम् ॥
शुद्धस्फटिकसंकाशं चन्द्ररेखावतंसकम् ॥ ३ ॥
त्रिलोचनं चतुर्बाहुं नीलग्रीवं परात्परम् ॥
ध्यायेन्नित्यं सदा सोऽहमिति ब्रह्मविदां वर ॥ ४ ॥

यतो धारणाभ्यासेन परित्यक्तचापलस्य मनसो ध्यानयोग्यता, अतस्तदनन्तरं तदुच्यत इत्याह—अथात इति । तच्च सगुणनिर्गुणलक्षणविषयभेदेन द्विविधम् । तत्र सगुणध्यानान्याह—आकाश इत्यादि । आकाशे वर्तमानमुक्तलक्षणं सकललोकदृष्टिगोचरं चन्द्रमण्डलं प्रथमतो ध्यात्वा तन्मध्ये "विज्ञानमानन्दं ब्रह्म" इति श्रुत्युक्तं सच्चिदानन्दैकरसं परमेव ब्रह्मोमासहायत्वादियथोक्तलक्षणं स्वीकृतलीलावतारं शिवमात्मत्वेन ध्यायेदित्यर्थः । तथा च वाजसनेयके—बालाक्यजातशत्रुसंवादे—"य एवासौ चन्द्रे पुरुष एतमेवाहं ब्रह्मोपासे" इति बालाकिनोक्ते नैतन्निष्कलशिवस्वरूपं किंतु स्वीकृतलीलावतारं सकलमिदं रूपमित्यभिप्रायवताऽजातशत्रुणोक्तम् "मा मैतस्मिन्संवदिष्ठा बृहन्पाण्डरवासाः सोमो राजेति वा अहमेतमुपासे" इति ॥ १ ॥ २ ॥ ३ ॥ ४ ॥

---

१ ङ. बालस्याजा° । २ घ. °पासते" इ° ।

अथवाऽऽकाशमध्यस्थे भ्राजमाने सुशोभने ॥
आदित्यमण्डले पूर्णे लक्षयोजनविस्तृते ॥ ५ ॥

चन्द्रमण्डलवदादित्यमण्डलमप्याकाशे ध्यात्वा तत्र स्वीकृतदिव्यावतारं परशिवमेवं ध्यायेदित्याह—अथवाऽऽकाशेति ॥ ५ ॥

सर्वलोकविधातारमीश्वरं हेमरूपिणम् ॥
हिरण्मयं श्मश्रुकेशं हिरण्मयनखं तथा ॥ ६ ॥

हेमरूपिणमिति । उद्गीथविद्यायामादित्यस्थस्य पुरुषस्य कतिचिदिहोक्ता हेमरूपत्वादिगुणाः श्रूयन्ते—"य एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषो दृश्यते । हिरण्यश्मश्रुर्हिरण्यकेश आ प्रणखात्सर्व एव सुवर्णस्तस्य यथा कप्यासं पुण्डरीकमेवमक्षिणि" इति ॥ ६ ॥

कप्यास्यासनवद्वक्त्रं नीलग्रीवं विलोहितम् ॥
आगोपालप्रसिद्धं तमम्बिकार्धशरीरिणम् ॥ ७ ॥

कप्यास्यासनवदिति । कपीनां हि केषांचिदास्यमासनं च रक्तवर्णं तथा रक्तवर्णं मुखमित्यर्थः । आगोपालमिति । श्रूयते हि रुद्राध्याये—

"उतैनं गोपा अदृशन्नदृशन्नुदहार्यः ।
उतैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः" इति ॥ ७ ॥

सोऽहमित्यनिशं ध्यायेत्संध्याकालेषु वा नरः ॥
अथवा वैदिके शुद्धेऽप्यग्निहोत्रादिमध्यगे ॥ ८ ॥
आत्मानं जगदाधारमानन्दानुभवं सदा ॥
गङ्गाधरं विरूपाक्षं विश्वरूपं वृषध्वजम् ॥ ९ ॥
चतुर्भुजं समासीनं चन्द्रमौलिं कपर्दिनम् ॥
रुद्राक्षमालाभरणमुमायाः पतिमीश्वरम् ॥ १० ॥
गोक्षीरधवलाकारं गुह्याद्गुह्यतरं सदा ॥
अत्यद्भुतमनिर्देश्यमहंबुद्ध्या विचिन्तयेत् ॥ ११ ॥

---

१ क. ग. आ प्रनखा° । घ. आ नखा° । २ ङ. °वद्रक्तं नी° ।

उक्तलक्षणं परशिवमग्नौ वा स्वीकृतवक्ष्यमाणदिव्यावतारं ध्यायेदित्याह—अथवा वैदिक इति। परब्रह्म सगुणमग्नावुपास्यत्वेनोक्तं हि बालाकिनैव—"य एवायमग्नौ पुरुष एतमेवाहं ब्रह्मोपासे" इति। उक्ताश्चन्द्रादित्याग्नयः शिवमूर्तित्वेनाऽऽगमेष्वपि प्रसिद्धाः—

"क्ष्मावह्नियजमानार्कजलवातेन्दुखानि च॥
कीर्तिता मूर्तयो ह्यष्टौ" इति॥ ८॥ ९॥ १०॥ ११॥

अथवाऽहं हरिः साक्षात्सर्वज्ञः पुरुषोत्तमः॥
सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात्॥ १२॥

आदित्यमूर्तिवद्विष्णुमूर्तावपि परशिवस्य वक्ष्यमाणलीलावतारस्य स्वात्म्यतादात्म्येन ध्यानमाह—अथवेति। तत्र प्रथमतो विष्णुमूर्तेरपि स्वात्मतादात्म्यानुसंधानमाह—अहं हरिरिति। सहस्रशीर्षा ब्रह्मादिपिपीलिकान्तसर्वप्राणिषु वर्तमानानि सहस्राण्यनन्तानि शीर्षाणि शिरांसि यस्येति स तथोक्तः। पुरुषः पूर्णः। सहस्राक्षः सहस्राण्यनन्तानि प्रजासंबन्धीन्यक्षीणीन्द्रियाणीति सहस्राक्षः। एवं सहस्रपादिति॥ १२॥

विश्वो नारायणो देवः अक्षरः परमः प्रभुः॥
इति ध्यात्वा पुनस्तस्य हृदयाम्भोजमध्यमे॥ १३॥

विश्वो विश्वत्वेन स्थितः। नारायणः 'नॄ नये' पचाद्यच्। नरो नेता सर्वस्य स्वामी। तस्यापत्यानि नाराः सर्वे चेतना अचेतनाश्च। अपत्येऽण्।[1] तेषामयनमधिष्ठानत्वेनाऽऽश्रयभूतं जलचन्द्राणां बिम्बचन्द्रवत्कलधौतादीनां शुक्तिकादिवदिति। नारायणः पूर्वपदात्संज्ञायामिति णत्वम्। देवो देवनशीलः। अक्षरो न क्षरतीति सर्वमश्नुत इति वाऽक्षरः। अशेः सरप्रत्ययेऽक्षरम्। परमः सर्वोत्कृष्टः। यद्वाऽक्षरः परमः परमाक्षरः परमव्यापको व्यापकानामपि व्यापकः। प्रभुः सर्वेषां प्रकर्षेण भरणक्षमः। तदात्मकस्य स्वात्मनो हृदयाम्भोजमध्ये "पद्मकोशप्रतीकाशं हृदयं चाप्यधोमुखम्" इतिश्रुत्युक्ते॥ १३॥

प्राणायामैर्विकासिते परमेश्वरमन्दिरे॥
अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते॥ १४॥

रेचकप्राणायामेन विकासीकृत्य, ऊर्ध्वमुखीकृतपरमेश्वरमन्दिरे। तत्र हि परमे-

---

१ ख. 'न्यक्षाणी'। २ क. ग. घ. ऋष्यण्। ३ घ. 'कादीनां शुक्तिकावदि'। ४ क. ख. 'ति चाक्ष'।

श्वरो ध्यातव्यत्वेन वक्ष्यते । अणिमादीन्यष्टैश्वर्याणि दलानि तैरुपेते तत्त्वविद्यारूपैः केसरैर्युते ॥ १४ ॥

ज्ञाननालमहत्कन्दे प्रणवेन प्रबोधिते ॥
विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ॥ १५ ॥

शास्त्रविषयं ज्ञानं नालं यस्य तस्मिन्महत्तत्त्वमेव कन्दो यस्य तस्मिन्प्रणवेन प्रबोधिते प्रागुक्तविकासे प्रणवदिवाकरस्य कारणतोच्यते । उक्तहृदयकमलमध्यगतसुषुम्नायामन्तर्वक्ष्यमाणवह्निशिखायाः कारणभूतं मूलाधारस्थं वैश्वानरमाह—विश्वार्चिषमिति । विश्वार्चिषं सर्वतःप्रसरज्ज्वालम् । विश्वतोमुखं विश्वावकाशोदीर्णमुखसामर्थ्यम् ॥ १५ ॥

वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् ॥
तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥ १६ ॥
निर्वातदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् ॥
नीलतोयदमध्यस्थं विद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥ १७ ॥

जगद्योनिम् । यद्धि जगदुपादानं परमात्मज्योतिस्तत्प्रतीकत्वेन तदात्मकमिदं मूलाधारस्थं ज्योतिस्तेन जगद्योनिरित्युच्यते । तत्प्रतीकत्वं च श्रूयते छान्दोग्ये—"अथ यदतः परो दिवो ज्योतिर्दीप्यते" इत्यारभ्य "इदं वाव तद्यदिदमन्तः पुरुषे ज्योतिः" इति । शिखां तनोतीति शिखतन्विनम् । औणादिको विनिप्रत्ययः । तापयन्तमिति । श्रूयते च तैत्तिरीयोपनिषदि—"संतापयन्ति स्वं देहमापादतलमस्तकम्" इति ॥ १६ ॥ १७ ॥

नीवारशुकवद्रूपं पीताभासं विचिन्तयेत् ॥
तस्य वह्नेः शिखायां तु मध्ये परमकारणम् ॥ १८ ॥
परमात्मानमानन्दं परमाकाशमीश्वरम् ॥
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म साम्बं संसारभेषजम् ॥ १९ ॥
ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपं महेश्वरम् ॥
नीलग्रीवं स्वमात्मानं पश्यन्तं पापनाशनम् ॥ २० ॥

तस्य वह्नेरिति । श्रूयते च—तस्याः शिखाया मध्ये तु परमात्मा व्यवस्थित इति ॥ १८ ॥ १९ ॥ २० ॥

१ घ. 'न्यष्टावैश्व' । २ क. ग. 'न्वितमी' । ३ क. ग. ङ. 'न्वितम्' । ४ ग. 'वह्निशि' ।

ब्रह्मविष्णुमहेशानैर्ध्येयं ध्येयविवर्जितम् ॥
सोहमित्यादरेणैव ध्यायेद्योगी महेश्वरम् ॥ २१ ॥

स्वयं ब्रह्मादिभिर्ध्येयं स्वात्मना ध्यातव्येनान्येन वर्जितम् ॥ २१ ॥

अयं मुक्तेर्महामार्ग आगमान्तैकसंस्थितः ॥
अथवाऽहं मुनिश्रेष्ठ ब्रह्मा लोकपितामहः ॥ २२ ॥

इति स्मृत्वा स्वहृन्मध्ये शिवं परमकारणम् ॥
साक्षाद्वेदान्तसंवेद्यं साम्बं संसारभेषजम् ॥ २३ ॥

ध्यानस्य मोक्षहेतुत्वे श्रुतिः प्रमाणमित्याह—आगमान्तेति। "ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानं स्वस्ति वः पाराय तमसः परस्तात्" इति श्रूयते। विष्णुमूर्तिरिव स्वयं ब्रह्ममूर्तिर्भूत्वा स्वहृदये शिवं ध्यायेदित्याह—अथवाऽहमिति ॥ २२ ॥ २३ ॥

अहंबुद्ध्या विमुक्त्यर्थं ध्यायेदीशानमव्ययम् ॥
अथवा सत्यमीशानं ज्ञानमानन्दमद्वयम् ॥ २४ ॥

अनन्तममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥
तथाऽस्थूलमनाकाशमसंस्पृश्यमचक्षुषम् ॥ २५ ॥

सर्वाधारत्वजगत्कारणत्वादिविशिष्टवाचकस्य स इति पदस्य बुद्ध्यादिविशिष्टप्रत्यक्चैतन्यवाचकस्याहंपदस्य च सामानाधिकरण्ये सत्यखण्डैकरसे लक्ष्ये यत्र वाक्यार्थे पर्यवसानमतः सोहमिति महावाक्येनानुसंदध्यादिति। निष्कलविषयं ध्यानमाह—अथवा सत्यमिति ॥ २४ ॥ २५ ॥

न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् ॥
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तं मूर्तमव्ययम् ॥ २६ ॥

तत्राहंपदवाच्यस्य बुद्ध्यादिविशिष्टप्रत्यक्चैतन्यस्य सकललोकप्रत्यक्षत्वेऽपि स इत्येतत्पदवाच्यस्य परोक्षत्वेनाप्रसिद्धत्वात्सर्वाधारमित्यादिना पदजातेन तन्निर्देशः। ततः प्राक्तनेन च सत्यमित्यादिना लक्ष्यस्याखण्डैकरसप्रदर्शनं सोऽहमिति च लक्षणाबीजस्य सामानाधिकरण्यनिर्देश इति विभागः। तत्राद्ध-

१ ध. 'र्महामाग आ'।

यमस्थूलमनाकाशमित्यादयोऽद्वैतादिनिषेधमुखेन लक्ष्ये पर्यवस्यन्ति । सत्यादयस्तु स्वार्थार्पणप्रणाड्येति विशेषः । तदुक्तमाचार्यैः—

"तत्रानन्तोऽन्तवद्वस्तुव्यावृत्त्यैव विशेषणम् ।
स्वार्थार्पणप्रणाड्या तु परिशिष्टे विशेषणम्" इति ।

वाजसनेयश्रुतिरप्यतद्व्यावृत्तिमुखेनैवैतदेव लक्ष्यं निर्दिशति "एतद्वै तदक्षरं गार्गि ब्राह्मणा अभिवदन्त्यस्थूलमनण्वह्रस्वमदीर्घमलोहितमस्नेहमच्छायमतमोऽवाय्वनाकाशमसङ्गमस्पर्शमगन्धमरसमचक्षुष्कमश्रोत्रम्" इत्यादि । प्रकृत्याऽमूर्तमपि मायया मूर्तम् ॥ २६ ॥

अदृश्यं दृश्यमन्तस्थं बहिष्ठं सर्वतोमुखम् ॥
सर्वतःपाणिपादं च सर्वकारणकारणम् ॥ २७ ॥
सर्वज्ञानादिसंयुक्तमहामित्येव चिन्तयेत् ॥
अयं पन्था मुनिश्रेष्ठ साक्षात्संसारनाशने ॥ २८ ॥

एवमदृश्यं दृश्यमव्ययं तत्त्वावबोधपर्यन्तमनिवृत्तोपाधिकम् । अन्तस्थमिति ।

"अन्तर्बहिश्च तत्सर्वं व्याप्य नारायणः स्थितः" इति हि श्रुतिः ॥ २७ ॥ ॥ २८ ॥

अथवा सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत ॥
अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥ २९ ॥

उक्ते वाच्यार्थपूर्वकलक्ष्यानुसंधानेक्षणे सति वाच्यानुसंधानमपि त्यक्त्वा लक्ष्य एवार्थोऽनुसंधेय इत्याह—अथवा सच्चिदिति । सच्चिदानन्दादयः शब्दा लक्षणयाऽखण्डैकरसमेव स्वरूपं समर्थयन्ति[4] ॥ २९ ॥

इदंतया न देवेशमभिध्यायेन्मनागपि ॥
ब्रह्मणः साक्षिरूपत्वान्नेदं यदिति हि श्रुतिः ॥ ३० ॥
एवं ध्यानपरः साक्षाच्छिव एव न चान्यथा ॥
अनेन सदृशो लोके नहि वेदविदां वर ॥ ३१ ॥
प्रक्षीणाशेषपापस्य ज्ञाने ध्याने भवेन्मतिः ॥
पापोपहतबुद्धीनां तद्वार्ताऽपि सुदुर्लभा ॥ ३२ ॥

१ घ. 'शिष्ये वि' । २ क. घ. ङ. 'रप्येत' । ३ घ. निर्देशयति । ४ ख. घ. ङ. समर्पयन्ति ।

प्रत्यक्तादात्म्येनैवानुसंधाननियमे कारणमाह—इदंतयेति। नेदं यदिति हि श्रुतिरिति।

"यच्चक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि पश्यति।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते"

इति तलवकारोपनिषत्परात्त्वेन ब्रह्मणोऽनुसंधानं प्रत्याचष्ट इत्यर्थः ॥३०॥ ॥ ३१ ॥ ३२ ॥

अथवा विष्णुमव्यक्तमाधारं देवनायकम् ॥
शङ्खचक्रधरं देवं पद्महस्तं सुलोचनम् ॥ ३३ ॥
किरीटकेयूरधरं पीताम्बरधरं हरिम् ॥
श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ॥ ३४ ॥
पद्मपुष्पदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥
शुद्धस्फटिकसंकाशमहमित्येव चिन्तयेत् ॥ ३५ ॥
एतच्च दुर्लभं प्रोक्तं योगशास्त्रविशारदैः ॥
अथवा देवदेवेशं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥ ३६ ॥
अक्षमालाधरं देवं कमण्डलुकराम्बुजम् ॥
वरदाभयहस्तं च वाग्देव्या सहितं सदा ॥ ३७ ॥
कुन्देन्दुसदृशाकारमहमित्येव चिन्तयेत् ॥
अथवाऽग्निं तथाऽऽदित्यं चन्द्रं वा देवतान्तरम् ॥३८॥

सकलनिष्कलात्मकस्य शिवस्य तादात्म्यानु[3]ध्यानान्युक्त्वा विष्ण्वादीनामपि सकलध्यानान्याह—अथवा विष्णुमित्यादि। निष्कलं तु विशेषाभावात्तदेव भविष्यतीति न पृथगुक्तम् ॥ ३३ ॥ ३४ ॥ ३५ ॥ ३६ ॥ ३७ ॥ ३८ ॥

वेदोक्तेनैव मार्गेण सदाऽहमिति चिन्तयेत् ॥
एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ३९ ॥
क्रमाद्वेदान्तविज्ञानं विजायेत न संशयः ॥
ज्ञानादज्ञानविच्छित्तिः सैव तस्य [4]विमुक्तता ॥ ४० ॥

---

१ ङ. प्रत्यगात्म्ये॰। २ क. पश्यन्ति। ३ घ. ॰नुसंधाना॰। ४ ङ. विविक्तता।

सर्वमुक्तं समासेन मया वेदान्तसंग्रहम् ॥
मत्प्रसादाद्विजानीहि मा शङ्किष्ठाः कदाचन ॥ ४१ ॥
इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे ध्यानविधिनिरूपणं नामैकोनविंशोऽध्यायः ॥१९॥

अत्र सगुणध्यानानि चित्तैकाग्र्यद्वारा पापक्षयद्वारा वा निष्कलसाक्षात्कारे कारणम्। निष्कलं ध्यानं त्वव्यवधानेनेत्याह—एवमभ्यासेति ॥ ३९॥ ४०॥ ॥ ४१ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे ध्यानविधिनिरूपणं नामैकोनविंशोऽध्यायः ॥ १९ ॥

(अथ विंशोऽध्यायः)

ईश्वर उवाच—

अथातः संप्रवक्ष्यामि समाधिं भवनाशनम् ॥
समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैक्यतामतिः ॥ १ ॥

यतः साधनभूतध्यानस्वरूपज्ञानार्यत्ता तत्फलसंविदः समाधिपर्यायाया उत्पत्तिः। अतस्तदनन्तरं तदभिधानमिति प्रतिजानीते—अथात इति। महावाक्यलक्ष्यस्वरूपसाक्षात्कार एव समाधिरिह विवक्षित इत्यर्थः ॥ १ ॥

यदि जीवः पराद्भिन्नः कार्यतामेति सुव्रत ॥
अचित्त्वं च प्रसज्येत घटवत्पण्डितोत्तम ॥ २ ॥
विनाशित्वं भयं च स्याद्द्वितीयाद्वा इति श्रुतिः ॥
नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ॥ ३ ॥

ध्यानफलभूततत्त्वविमर्शस्वरूपफलमाह—यदि जीव इति। "कस्मान्न्वहं बिभेम्यद्वितीयाद्वै भयं भवति" इति वाजसनेयश्रुतिरित्यर्थः ॥ २ ॥ ३ ॥

एकः स भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ॥
तस्मादद्वैतमेवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ॥ ४ ॥

---

१ क. ख. 'वैकता'। २ ङ. 'य तत्तत्फ'। ३ क. 'यानुत्प'। ४ घ. 'तत्व'। ५ ग. 'स्माद्ध्यभे'।

यथाऽऽकाशो घटाकाशो महाकाश इतीरितः ॥
तथा भ्रान्तैर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ॥५॥

स भिद्यत इति । माययाऽज्ञानेन जनिता या भ्रान्तिर्विपरीतज्ञानं तया भेदो गृह्यते । प्रमेयभेदग्रहणस्य "नेह नानास्ति" इतिश्रुतिबाधितत्वेन भ्रान्तित्वादित्यर्थः ॥ ४ ॥ ५ ॥

नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च ॥
न मनोऽहं न बुद्धिश्च नैव चित्तमहंकृतिः ॥ ६ ॥

अविद्ययाऽऽत्मतादात्म्येनाध्यस्तंस्य देहेन्द्रियमनःप्राणादेर्विमर्शजनितेन विवेकज्ञानेन निरासमभिनैयेन दर्शयति—नाहं देह इति ॥ ६ ॥

नाहं पृथ्वी न सलिलं न च वह्निर्न चानिलः ॥
न चाऽऽकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तथा रसः ॥७॥
नाहं गन्धो न रूपं च न मायाऽहं न संसृतिः ॥
सदा साक्षिस्वरूपत्वाच्छिव एवास्मि केवलः ॥ ८ ॥

यथा भूतकार्यस्य देहादेर्विवेक एवं तत्कारणस्य पृथिव्यादिभूतजातस्य चेत्याह—नाहं पृथ्वीति ॥ ७ ॥ ८ ॥

इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते ॥
अथवा पञ्चभूतेभ्यो जातमण्डं महामुने ॥ ९ ॥
भूतमात्रतया दग्ध्वा विवेकेनैव वह्निना ॥
पुनः स्थूलादिभूतानि सूक्ष्मभूतात्मना तथा ॥ १० ॥

सकारणाद्भूतभौतिकप्रपञ्चादात्मानं बुद्ध्यैव विविच्य विविक्ते तस्मिन्समाधिरुक्तः । अधुना तं प्रपञ्चं बुद्ध्यैव प्रविलाप्य परिशिष्टे तस्मिन्नद्वितीये समाधिमाह—अथवा पञ्चेति । "तदनन्यत्वमारम्भणशब्दादिभ्यः" इति न्यायेन भौतिकं ब्रह्माण्डं पञ्चीकृतभूतात्मना तानि च भूतान्यपञ्चीकृतभूतात्मना ॥ ९ ॥ १० ॥

[3]विलाप्यैवं विवेकेन ततस्तान्यपि बुद्धिमान् ॥
मायामात्रतया दग्ध्वा मायां च प्रत्यगात्मना ॥ ११ ॥

१ घ. ङ. °स्तदे° । २ घ. °नयत्वेन । ३ घ. विनाऽप्येवं ।

सोऽहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यत्कदाचन ॥
इति विद्यात्स्वमात्मानं स समाधिः प्रकीर्तितः ॥१२॥

तान्यपीति । "पर्यायेणानुक्रमोऽत उपपद्यते च" इति न्यायेन पृथिव्यादिक्रमेण मायायां तामप्यात्मनि बुद्ध्यैव प्रविलाप्य परिशिष्टेऽद्वितीये केवलमात्मनि स्वात्मतादात्म्येनानुसंधानं समाधिरित्यर्थः ॥ ११ ॥ १२ ॥

अथवा योगिनां श्रेष्ठ प्रणवात्मानमीश्वरम् ॥
वर्णत्रयात्मना विद्यादकारादिक्रमेण तु ॥ १३ ॥

वाच्यवाचकप्रपञ्चस्य ब्रह्मणि परिकल्पितत्वात्प्रणववाच्यस्थूलसूक्ष्मप्रपञ्चस्य सकारणस्योपसंहारद्वारा निष्कलब्रह्मणि समाधिमभिधाय वाचकप्रणवावयवानामकारोकारमकारार्धमात्रारूपाणां सकारणानां प्रविलापनं ब्रह्मणि समाधिमिदानीमाह—अथवा योगिनामिति ।

"प्रणवो ह्यपरं ब्रह्म प्रणवश्च परं स्मृतम् ।
एवं हि प्रणवं ज्ञात्वा व्यश्नुते तदनन्तरम्" इति ह्युक्तम् ॥ १३ ॥

ऋग्वेदोऽयमकाराख्य उकारो यजुरुच्यते ॥
मकारः सामवेदाख्यो नादस्त्वाथर्वणी श्रुतिः ॥ १४ ॥

अकारोकारमकारनादानां वेदचतुष्टयात्मकत्वमाह—ऋग्वेद इति ॥ १४ ॥

अकारो भगवान्ब्रह्मा तथोङ्कारो हरिः स्वयम् ॥
मकारो भगवान्रुद्रस्तथा नादस्तु कारणम् ॥ १५ ॥

तेषामेव ब्रह्मविष्णुरुद्रतत्कारणात्मकतामाह—अकार इति ॥ १५ ॥

अग्नयश्च तथा लोका अवस्थावसथास्त्रयः ॥
उदात्तादिस्वराः कालाश्चैते वर्णत्रयात्मकाः ॥ १६ ॥

तेषामेव गार्हपत्यदक्षिणाहवनीयसंवर्तकाग्निरूपात्मकतामाह—अग्नय इति । लोका इति तु पृथिव्यन्तरिक्षद्युसोमलोकात्मकतां दर्शयति । अवस्था इति जाग्रत्स्वप्नसुषुप्ततुरीयात्मकतामाह । आवसथा इति नाभिहृदयकण्ठमूर्धात्मकतामाह । त्रय इति संवर्तकादीनां चतुर्थानामप्युपलक्षणम् । उदात्तादीति,

१ ग. घ. °ति । विपर्ययेण तु क्र° । ङ. °ति । विपर्ययेणानुक्रमो नोप° । २ ङ °त्मका वि° । ३ क. ख. घ. °च्यप्र° । ४ ग. °त्वात्प्राणवा° । ५ ङ. °जुरेव च । म° । ६ क. °रूपक° । । ७ क. °तुर्यात्म° ।

उदात्तानुदात्तस्वरितैकश्रुत्यात्मकतामाह । काला इति भूतभविष्यद्वर्तमानसाधारणकालतामाह । वर्णत्रयेति नादस्याप्युपलक्षणम् । ऋग्वेदाद्यात्मकता चाकारादीनां श्रूयते—"तस्य ह वै प्रणवस्य या पूर्वा मात्रा पृथिव्यकारः स ऋग्भिर्ऋग्वेदो ब्रह्मा वसवो गायत्री गार्हपत्यः। द्वितीयाऽन्तरिक्षं स उकारः स यजुर्भिर्यजुर्वेदो विष्णुरुद्रास्त्रिष्टुब्दक्षिणाग्निः। तृतीया द्यौः स मकारः स सामभिः सामवेदो रुद्रा आदित्या जगत्याहवनीयो याऽवसानेऽस्य चतुर्थ्यर्धमात्रा सा सोमलोक ॐकारः साऽऽथर्वणैर्मन्त्रैरथर्ववेदः संवर्तकोऽग्निर्मरुतो विराडेक ऋषिः" इति। तथा—"जागरिते ब्रह्मा स्वप्ने विष्णुः सुषुप्तौ रुद्रस्तुरीयमक्षरम्" इति च। तथाऽन्यत्र—नाभिर्हृदयं[1] कण्ठो मूर्धा चेति ॥ १६ ॥

इति ज्ञात्वा पुनः सर्वमक्षरत्रयमात्रतः ॥
विलाप्याकारमद्वंद्वमुकाराख्ये विलापयेत् ॥ १७ ॥
उकारं च मकाराख्ये महानादे मकारकम् ॥
तथा मायात्मना नादं मायां जीवात्मरूपतः ॥ १८ ॥
जीवमीश्वरभावेन विद्यात्सोऽहमिति ध्रुवम् ॥
एषा बुद्धिश्च विद्वद्भिः समाधिरिति कीर्तिता ॥ १९ ॥
यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः ॥
समुद्रे लीयते तद्वज्जगन्मय्येव लीयते ॥ २० ॥

उक्तरूपोपेतमकारं तथाविध उकारे तं च तथाविधे मकारे तं नादे तं मायायां तां च तदुपाधिके जीवे तं च परमात्मनैकीकृत्य तद्रूपेणावतिष्ठत इत्यर्थः ॥ १७ ॥ १८ ॥ १९ ॥ २० ॥

तस्मान्मत्तः पृथङ्नास्ति जगन्माया च सर्वदा ॥
इति बुद्धिः समाधिः स्यात्समाधिरिति हि श्रुतिः ॥ २१ ॥

इति हि श्रुतिरिति । "इदं सर्वं यदयमात्मा" इति हि श्रूयते ॥ २१ ॥

यस्यैवं परमात्माऽयं प्रत्यग्भूतः प्रकाशितः ॥
स याति परमं भावं स्वकं साक्षात्परामृतम् ॥ २२ ॥

---

[1] क. ख. °भिर्हृदयकण्ठं मू°। ग. °भिर्हृदयं कण्ठमू°।

उक्तसमाधिनिष्ठस्य फलमाह—यस्यैवमिति । परमं भावमित्येतद्व्रतखण्डतृतीयाध्याये निरूपितम् ॥ २२ ॥

यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा ॥
योगिनोऽव्यवधानेन तदा संपद्यते स्वयम् ॥ २३ ॥
यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येवाभिपश्यति ॥
सर्वभूतेषु चाऽऽत्मानं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ २४ ॥
यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ॥
एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ॥ २५ ॥

योगिन इति । व्यवधायकस्याज्ञानस्य निरासात्स्वयं ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः ॥ २३ ॥ २४ ॥ २५ ॥

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि स्थिताः ॥
तदाऽसावमृतीभूतः[1] क्षेमं गच्छति पण्डितः ॥ २६ ॥

यदा सर्व इति । तज्ज्ञानेनाज्ञाननिरासात्तत्कार्यनिवृत्तौ "योऽकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्त्यत्रैव समवनीयन्ते" "ब्रह्मैव सन्ब्रह्माप्येति" इतिश्रुत्युक्तं ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः ॥ २६ ॥

यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति ॥
तत एव च विस्तारं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ २७ ॥

यदा भूतेति । भूतानां पृथिव्यादीनां यः पृथग्भावो भेदः स सर्व एकस्मिन्नेव ब्रह्मणि प्रलयदशायां तादात्म्येन स्थित्वा पुनः सृष्टौ तत एव विस्तारं प्रतिपद्यत इति यः पश्यति स ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः । श्रुतिपुराणयोरयं समानः पाठः ॥ २७ ॥

यदा पश्यति चाऽऽत्मानं केवलं परमार्थतः ॥
मायामात्रं जगत्कृत्स्नं तदा भवति [4]निर्वृतः ॥ २८ ॥
यदा जन्मजरादुःखव्याधीनामेकभेषजम् ॥
केवलं ब्रह्मविज्ञानं जायतेऽसौ तदा शिवः ॥ २९ ॥

---

१ क. ख. ग. घ. °तीभावः क्षे° । २ क. ख. घ. °वलीय° । ३ ग. ङ. स्थितः । ४ घ. निर्वृतिः । ५ ङ. °तेऽस्मै त° ।

तस्माद्विज्ञानतो मुक्तिर्नान्यथा कर्मकोटिभिः ॥
कर्मसाध्यस्य नित्यत्वं न सिध्यति कदाचन ॥ ३० ॥
ज्ञानं वेदान्तविज्ञानमज्ञानमितरन्मुने ॥
अहो ज्ञानस्य माहात्म्यं मया वक्तुं न शक्यते ॥३१॥
अत्यल्पोऽपि यथा वह्निः सुमहन्नाशयेत्तमः ॥
ज्ञानाभ्यासस्तथाऽल्पोऽपि महत्पापं विनाशयेत् ॥३२॥

निर्वृतस्तृप्तो मुक्त इत्यर्थः ॥ २८ ॥ २९ ॥ ३० ॥ ३१ ॥ ३२ ॥

यथा वह्निर्महादीप्तः शुष्कमार्द्रं च निर्दहेत् ॥
तथा शुभाशुभं कर्म ज्ञानाग्निर्दहति क्षणात् ॥ ३३ ॥
पद्मपत्रं यथा तोयैः स्वस्थैरपि न लिप्यते ॥
तथा शब्दादिभिर्ज्ञानी विषयैर्न हि लिप्यते ॥ ३४ ॥
मन्त्रौषधिबलैर्यद्वज्जीर्यते भक्षितं विषम् ॥
तद्वत्सर्वाणि पापानि जीर्यन्ते ज्ञानिनः क्षणात् ॥३५॥
पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपन्श्वसन् ॥
प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ॥ ३६ ॥
अकर्ताऽहमभोक्ताऽहमसङ्गः परमेश्वरः ॥
सदा मत्संनिधानेन चेष्टते सर्वमिन्द्रियम् ॥ ३७ ॥
इतिविज्ञानसंपन्नः सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ॥
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ३८ ॥
ये द्विषन्ति महात्मानं ज्ञानवन्तं नराधमाः ॥
पच्यन्ते रौरवे कल्पमेकान्ते नरके सदा ॥ ३९ ॥

शुष्कमार्द्रं चेति । परस्परविरोधिनोः शुभाशुभयोरेकरूपेण ज्ञानेन दाहे निदर्शनम् ॥ ३३ ॥ ३४ ॥ ३५ ॥ ३६ ॥ ३७ ॥ ३८ ॥ ३९ ॥

दुर्वृत्तो वा सुवृत्तो वा मूर्खः पण्डित एव वा ॥
ज्ञानाभ्यासपरः पूज्यः किं पुनर्ज्ञानवान्नरः ॥ ४० ॥

---

१ घ. "ज्ञानं विज्ञा°।

ज्ञानाभ्यासपर इति । ज्ञानसाधनयोगाङ्गयमाद्यभ्यासवानपि पूज्यः किं पुनर्ज्ञानीत्यर्थः ॥ ४० ॥

निरपेक्षं मुनिं शान्तं निर्वैरं समदर्शिनम् ॥
अनुव्रजाम्यहं नित्यं पूयेयेत्यङ्घ्रिरेणुभिः ॥ ४१ ॥
यथा राजा जनैः सर्वैः पूज्यते मुनिसत्तम ॥
तथा ज्ञानी सदा देवैर्मुनिभिः पूज्य एव हि ॥ ४२ ॥
यस्य गेहं समुद्दिश्य ज्ञानी गच्छति सुव्रत ॥
तस्य क्रीडन्ति पितरो यास्यामः परमां गतिम् ॥४३॥
यस्यानुभवपर्यन्ता बुद्धिस्तत्त्वे प्रवर्तते ॥
तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ॥ ४४ ॥
कुलं पवित्रं जननी कृतार्था
विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ॥
अपारसच्चित्सुखसागरे सदा
विलीयते यस्य मनःप्रचारः ॥ ४५ ॥

निरपेक्षमिति । विवेकविज्ञानातिरिक्तस्य निष्कलत्वावधारणाद्विवेकविज्ञानस्य मामत्वात्कंचिदप्यपेक्षारहितमित्यर्थः । समदर्शिनमिति । तथाच भगवतोक्तम्—

"सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते" इति

॥ ४१ ॥ ४२ ॥ ४३ ॥ ४४ ॥ ४५ ॥

महात्मनो ज्ञानवतः प्रदर्शनात्सुरेश्वरत्वं झटिति प्रयाति ॥
विहाय संसारमहोदधौ नरा रमन्ति ते पापबलादहो मुने॥४६॥
महानिधिं प्राप्य विहाय तं वृथा
विचेष्टते मोहबलेन बालकः ॥
यथा तथा ज्ञानिनमीश्वरेश्वरं
विहाय मोहेन चरन्ति मानवाः ॥ ४७ ॥

१ ग. 'दर्शन'। २ ग. ङ. पूजयेत्य'। ३ ङ. 'हारसं'।

अहो महान्तं परमार्थदर्शिनं
विहाय मायापरिमोहिता नराः ॥
हिताय लोके विचरन्ति ते मुने
विषं पिबन्त्येव महामृतं विना ॥ ४८ ॥
बहुनोक्तेन किं सर्वं संग्रहेणोपपादितम् ॥
श्रद्धया गुरुभक्त्या त्वं विद्धि वेदान्तसंग्रहम् ॥ ४९ ॥

महात्मन इति। श्रूयते हि मुण्डकोपनिषदि—
"यं यं लोकं मनसा संविभाति विशुद्धसत्त्वः कामयते यांश्च कामान्।
तं तं लोकं जयते तांश्च कामांस्तस्मादात्मज्ञं ह्यर्चयेद्भूतिकामः" इति।
इत्थं सकलश्रेयोमूलस्य तस्य परित्यागेनान्यत्र प्रवृत्तिः संचितदुरितैकहेतु-केत्याह—विहायेति ॥ ४६ ॥ ४७ ॥ ४८ ॥ ४९ ॥

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ॥
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते न संशयः ॥ ५० ॥

गुरुभक्तेस्तत्र कारणत्वे श्वेताश्वतरश्रुतिमुदाहरति—यस्य देव इति ॥५०॥

सूत उवाच—
इत्येवमुक्त्वा भगवांस्तूष्णीमास्ते महेश्वरः ॥
वक्तव्याभावमालोक्य मुनयः करुणानिधिः ॥ ५१ ॥
बृहस्पतिश्च मुनयो वेदान्तश्रवणात्पुनः ॥
आनन्दाक्लिन्नसर्वाङ्ग आत्मानन्दवशोऽभवत् ॥ ५२ ॥
भवन्तोऽपि महाप्राज्ञा मत्तःप्राप्तात्मवेदनाः ॥
अभवन्कृतकृत्याश्च मा शंकध्वं कदाचन ॥ ५३ ॥
स्थापयध्वमिमं मार्गं प्रयत्नेनापि हे द्विजाः ॥
स्थापिते वैदिके मार्गे सकलं सुस्थितं भवेत् ॥ ५४ ॥

सूतो मुनीन्संबोध्याऽऽह—इत्येवमुक्त्वेति ॥ ५१ ॥ ५२ ॥ ५३ ॥ ५४ ॥

यो हि स्थापयितुं शक्तो न कुर्यान्मोहतो नरः ॥
तस्य हन्ता न पापीयानिति वेदान्तनिर्णयः ॥ ५५ ॥

य: स्थापयितुमुद्युक्तः श्रद्धयैवाक्षमोऽपि सः ॥
सर्वपापविनिर्मुक्तः साक्षाज्ज्ञानमवाप्नुयात् ॥ ५६ ॥
यः स्वविद्याभिमानेन वेदमार्गप्रवर्तकम् ॥
छलजात्यादिभिर्जीयात्स महापातकी भवेत् ॥ ५७ ॥
य इमं ज्ञानयोगाख्यं खण्डं श्रद्धापुरःसरम् ॥
पठते सुमुहूर्तेषु न स भूयोऽभिजायते ॥ ५८ ॥
ज्ञानार्थी ज्ञानमाप्नोति सुखार्थी सुखमाप्नुयात् ॥
वेदकामी लभेद्वेदं विजयार्थी जयं लभेत् ॥ ५९ ॥
राज्यकामो लभेद्राज्यं क्षमाकामः क्षमी भवेत् ॥
तस्मात्सर्वेषु कालेषु पठितव्यो मनीषिभिः ॥ ६० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे
समाधिर्नाम विंशोऽध्यायः ॥ २० ॥

कृतकृत्यस्य किं स्थापनप्रवृत्त्याऽपीत्यत आह—योहि स्थापयितुमिति । स्वयं कृतकृत्येनापि परमकारुणिकेन शत्रोरपि भवदल्पमप्यनिष्टं न सोढव्यं किमुत सकललोकस्य प्राप्तं विद्यासंप्रदायोच्छेदलक्षणं महत्तरमनिष्टमित्यर्थः ॥ ५५ ॥ ॥ ५६ ॥ ५७ ॥ ५८ ॥ ५९ ॥ ६० ॥

संहितायाश्च सूतस्य व्याख्यां तात्पर्यदीपिकाम् ॥
सुस्थिरामनुगृह्णातु विद्यातीर्थमहेश्वरः ॥ १ ॥

इति श्रीमत्काशीविलासश्रीक्रियाशक्तिपरमभक्तश्रीमत्र्यम्बकपादाब्जसेवापरायणेनोपनिषन्मार्गप्रवर्तकेन श्रीमाधवाचार्येण विरचितायां श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे समाधिनिरूपणं नाम विंशोऽध्यायः ॥ २० ॥

समाप्तमिदं ज्ञानयोगखण्डम् ।

रेकात्मकं जगुः ॥१६॥ अनश्चित्तलयेनैवाऽहं गणेशो न संशयः । चित्तपंचकमुत्सृज्य पूर्णयोगमवाप्नुयात् ॥१७॥ तत्र समाधिजं सौख्यं वदामि युक्तिभावतः । गणेशोऽहं तदाकारो भवामि यदि योगतः ॥१८॥ तदा संयोगजः प्रोक्तोऽनुभवो योगिनां हृदि । यदाऽहं गणनाथश्चैवागतो न गतः कदा ॥१९॥ तदा ह्ययोगजः प्रोक्तोऽनुभवः शांतिदायकः । अतोऽयोगमयो योगः कथं तत्र प्रवर्तते ॥२०॥ चित्तं नानाविधं दक्ष संयोगायोगधारकम् । योगे योगात्मकोऽहं च तदा शांतिः प्रलभ्यते ॥२१॥ शांतीनां शांतिरूपा सा योगशांतिः प्रजायते । तस्मात् परं विद्यते न ब्रह्म योगात् सुनिश्चितम् ॥२२॥ अतोऽयं गणनाथस्तु ब्रह्मणस्पतिरुच्यते । संयोगाऽयोगकादीनां ब्रह्मणां पातृभावतः ॥२३॥ एतत् सर्वं समाख्यातं रहस्यं परमाद्भुतम् । गजाननस्य ते दक्ष प्रकृतं शृणु सांप्रतम् ॥२४॥

॥ ॐमिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरित्रे गणेशस्वरूपवर्णनं नाम तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ तपसा भक्तिभावेनागतं दृष्ट्वा गजाननम् । अयोगो हर्षितोऽत्यंतमुत्थाय प्रणनाम तम् ॥ १ ॥ ततः पूज्य गणेशानं प्रभुं नानोपचारकैः । पुनः प्रणम्य विघ्नेशं तुष्टाव करसंपुटः ॥२॥ अयोग उवाच । शांतिस्वरूपाय सुशांतिदाय वाणीमनोहीनतमाय ढुंढे । वाणीमनोयुक्तविचारिणे वै योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥३॥ वाणीमनोयुक्तमयं वदामि नो विश्वरूपोऽसि कथं स्तवीमि । नित्यं गणेशाय नमो महात्मन् योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥४॥ वाणीमनोहीनमयं कथं त्वां ब्रुवेऽद्य संयोगमयं कदा च । नो योगरूपं त्वथ ते नमो वै योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥५॥ त्वत्तः प्रसूतानि महानुभाव ब्रह्माणि विश्वानि पराणि भूयः । त्वय्येव लीनानि ह्यभिन्नभावाद्योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥६॥ नित्यं ह्ययोगाय निवृत्तिदाय मायाविहीनाय गणाधिपाय । वाणीमनोहीनतया सुलभ्य योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥७॥ स्वानंदरूपाय सुशांतिदाय सिद्ध्या च बुद्ध्या सह खेलकाय । वाणीमनोहीन निजात्मलभ्य योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥८॥ अव्यक्तरूपाय च साहजाय मोहेन हीनाय सदा शिवाय । त्रैविध्यनाथाय च नेति कर्त्रे योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥९॥ सामान्यरूपाय त्रयीमयाय द्वंद्वप्रकाशाय च विष्णवे ते । आनंदनाथाय सुखेलकाय योगाय योगाधिपते नमस्ते

॥१०॥ आत्मस्वरूपाय सदाऽमृतस्थयोगेन संलभ्यतमाय भानो। भेदैर्विहीनाय च जीवनाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥११॥ नानाप्रभेदेषु च तन्मयाय सर्वस्वरूपाय च शक्तये ते। आनंत्यभावैश्च सुमोहदाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१२॥ साक्षिस्वरूपाय च सांख्ययोगलभ्यस्वरूपाय सदात्मसंस्थ। बोधेन हीनाय परात्पराय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१३॥ बोधस्वरूपाय संख्याविहारकर्त्रे सदा पालकभावधारिन्। त्रैविध्यनाथाय महोदराय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१४॥ सोहंस्वरूपाय च चिन्मयाय मोहेन युक्ताय च हीनकाय। देहिस्वरूपेण विहारकर्त्रे योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१५॥ बिंदुप्रचुराय चतुष्पदाय चतुर्विधेषु प्रभवाय तुभ्यम्। आनंत्यतत्त्वाय च देहभोक्त्रे योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१६॥ तुर्यात्मदेहाय लयात्मकाय कालस्वरूपाय गणेश्वराय। नादात्मकायाऽथ त्रिदेहगाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१७॥ आनंदकोशात्मकसंस्थिताय प्राज्ञाय सौषुप्तमयाय तुभ्यम्। नित्येश्वरायैव तयोः प्रचारिन् योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१८॥ सर्वांतरस्थाय च सूक्ष्मकाय स्वप्नप्रचुराय च तैजसाय। हिरण्यगर्भाय तयोः प्रचारिन् योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥१९॥ बाह्यस्थितायान्नमयाय विश्ववैश्वानरायैव तयोः प्रचारिन्। स्थूलस्वरूपाय च जागृदास्थ योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२०॥ विश्वस्य द्वैविध्यमयाय तुभ्यं नानांडरूपाय च खेलकाय। शक्ते च धात्रे हरये शिवाय योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२१॥ एते गणेशाधिपते कलांशा विघ्नेश्वरास्ते गणनायकाय। न त्वं सदैतैः सहितो हि तुभ्यं योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२२॥ स्तुमः कथं नाथ गणेशरूपं संयोगहीनं च ह्ययोगहीनम्। तादात्म्यरूपं भव तुष्टचित्तं योगाय योगाधिपते नमस्ते ॥२३॥ मुद्गल उवाच। एवं स्तुत्वा गणेशानं प्रणनाम कृतांजलिः। अयोगस्तं गणाधीशो जगाद घननिःस्वनः ॥२४॥ गणेश उवाच। वरान् वृणु महाभाग मनसीप्सितरूपकान्। दास्यामि भक्तितुष्टोऽहं स्तोत्रेणानेन योगप ॥२५॥ त्वया कृतमिदं स्तोत्रं योगशांतिपदप्रदम्। पठतां शृण्वतां नित्यं नानासिद्धिप्रदं भवेत् ॥२६॥ यं यमिच्छसि तं तं वै दास्यामि स्तोत्रपाठतः। मयि प्रीतिकरं चास्तु भक्तिभावप्रदं तथा ॥२७॥ एकविंशतिवारं चैकविंशति दिनावधि। पठेत् तस्य सर्वं च दास्यामि दुर्लभं हि यत् ॥२८॥ एवमुक्त्वा गणेशानः सस्वजे तं गणाधिपम्। अयोगरूपिणं हर्षसंयुक्तं प्रचकार ह ॥२९॥ ततोऽयोगो गणाध्यक्षं प्रणम्य च पुनः पुनः। जगाद भक्तिसंयुक्तो हृष्टरोमा सुहर्षितः ॥३०॥ अयोग उवाच। यदि ढुंढे वरान् मे त्वं दास्यसि भक्तिमोहितः। तदा ते पादयुग्मे मे भक्तिं देहि दृढां पराम् ॥३१॥ पूर्णयोगस्वरूपस्थं मां

कुरुष्व गजानन । सुखं मुक्तस्वरूपस्थं नाथ नेच्छामि ते नमः ॥३२॥ मुद्गल उवाच । अयोगगणराजस्य श्रुत्वा वचनमुत्तमम् । जगाद तं गणेशानस्तथेत्यंतर्हितोऽभवत् ॥३३॥ अयोगस्तं हृदि स्थाप्य भजतेऽनन्यमानसः । अंते योगमयः सोऽपि बभूव मोक्षदायकः ॥३४॥ इति ते सर्वमाख्यातं चरितं गणपस्य यत् । पूर्णयोगधरस्यापि समासेन प्रजापते ॥३५॥ अतस्त्वं गणराजं तं भजस्व भक्तिसंयुतः । तेन यज्ञमिमं पूर्णं करिष्यसि न संशयः ॥३६॥ अंते योगयुतश्चैव ब्रह्मभूतो भविष्यसि । आज्ञां देहि गमिष्यामि त्वदातिथ्यसुतोषितः ॥३७॥ रहस्यं गणनाथस्य कथितं सकलं मया । नान्यत् किंचिदतो दक्ष परं वेदादिसंमतम् ॥३८॥ शृणुयाद्यः पठेद्वाऽपि स सर्वं प्राप्नुयाच्छुभम् । अंते योगमयो भूत्वा संतिष्ठेत् गणपात्मकः ॥३९॥

॥ ओमिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे योगचरिते नवमे खंडे पूर्णयोगचरितवर्णनं नाम चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं कृतस्त्वया महामुने । येन गणेशमाहात्म्यं श्रावितं योगदायकम् ॥१॥ गणेशगीतासारादि कथितं तु विशेषतः । ज्ञानं योगप्रदं पूर्णं संक्षेपेण त्वया परम् ॥२॥ तत्र बुद्धं मया सर्वमतः सौलभ्यतो वद । योगं क्रमयुतं पूर्णं येन योगी नरो भवेत् ॥३॥ सूत उवाच । एवं पृष्टो महायोगी मुद्गलस्तमुवाच यत् । हर्षेण महता युक्तस्तत्तेऽहं कथयामि तु ॥४॥ मुद्गल उवाच । धन्योऽसि कृतकृत्योऽसि साक्षाद्गणपतेः किल । विभूतिवाचकस्तत्र न चित्रमिदमुत्तमम् ॥५॥ त्वया पृष्टं महाभाग लोकोपकारकारकम् । सर्वेषां सुलभत्वेन योगशांतिपदप्रदम् ॥६॥ कथयामि च ते प्रीत्या गुह्यं वेदरहस्यकम् । शृणुष्वैकमना दक्ष योगं शांतिप्रदायकम् ॥७॥ चित्तं पंचविधं प्रोक्तं तेषु पंचविधो रसः । सरसं चित्तमुत्सृज्य योगी भवति मानवः ॥८॥ क्षिप्तं मूढं च विक्षिप्तमेकाग्रं च निरोधकम् । चित्तं पंचविधं विद्धि जगत्सु ब्रह्मसु स्थितम् ॥९॥ व्यष्टिभावे स्थिता ये तु जंतवो विविधात्मकाः । लक्षचतुरशीतिषु योनिषु संभवाः किल ॥१०॥ देहभोगादिमार्गेषु कुशलाः संभवंति ये । तेषु स्वस्वप्रपंचेषु नानाकार्यपरायणाः ॥११॥ तैः क्षिप्तं कार्यसिद्ध्यर्थं चित्तं कार्येषु नित्यदा । तत्तत्कार्यप्रकाशेन प्रकाशयति तान् हृदि ॥१२॥ तेन कार्येषु दक्षास्ते भवंत्यत्र न

संशयः । तदेव क्षिप्रसंज्ञं त्वं चित्तं जानीहि मानद ॥१३॥ केचित् स्वल्पज्ञकास्तेषु केचिज्ज्ञानाधिका मताः । मध्यमाः केचिदेवं तु नानाभेदाश्रिता नराः ॥१४॥ त्रिविधेषु विभागेषु स्थिता नानाविभेदतः । नानाज्ञानयुतास्तेषां रूपं न कथितुं क्षमम् ॥१५॥ लक्षचतुरशीतिषु जंतवो विविधात्मकाः । व्यष्टिस्थाः सर्वकार्येषु ज्ञानहीना भवंति ये ॥१६॥ ते मूढाः कथ्यते लोकैर्विषये चतुरैः सदा । तेषु नानाविधा भेदा अल्पाधिकसुमध्यमाः ॥१७॥ तेषां प्रकाशकं चित्तं नानामूढ-स्वभावगम् । तदेव मूढसंज्ञाख्यं चित्तं ज्ञानव्यसंजसा ॥१८॥ परैः संबोधितो जंतुर्न बुबोध विचारतः । कार्यं नानाविधं तस्य चित्तं मूढं प्रकीर्तितम् ॥१९॥ व्यष्टिस्था ये नरा दक्ष स्वधर्मनिरताः सदा । नानातपःपरा भूत्वा मुक्तिमिच्छंति शाश्वतीम् ॥२०॥ विषयेषु विरज्यैव सदा ब्रह्मपरायणाः । कुर्वंति विविधं कर्माऽहर्निशं मुक्तिकारणात् ॥२१॥ तदपि ब्रह्म हृदये न दृष्टं तैर्महात्मभिः । न संसारसुखे चित्तं तेषां रमति कर्हिचित् ॥२२॥ अतो विक्षिप्तचित्तास्ते मता योगि-जनैः पुरा । ब्रह्मार्पणक्रियाः सर्वाः कुर्वन्त्यंतरबाह्यजाः ॥२३॥ विशेषेणैव क्षिप्तोऽहं संसारे मायया सदा । विगतक्षेपणं सर्वं नानासाधनभावतः ॥२४॥ तेषां मुक्त्यर्थमत्यंतं प्रकाशयति भावनाम् । चित्तं क्रियात्मिकां तेन विक्षिप्तं तत्प्रकीर्ति-तम् ॥२५॥ तत्र नानाक्रियायाश्च सामर्थ्येन विमोहितः । जानाति देवतां तुष्टां ममोपरि न संशयः ॥२६॥ कदा देव-प्रसादादि गृह्य विक्षेपसंयुतः । अनाचारां क्रियां कुर्याद्देवाज्ञावशगो मुधा ॥२७॥ स्वप्नेषु विविधान् भावान् पश्यति तद्गतचेतसा । सत्यं स्वप्नं मदीयं तु मान्यं नादृशजं चरेत् ॥२८॥ एवं विक्षिप्तभावेन मोहितः स कदाचन । अनाचारं करोत्येव नानातपःप्रभावतः ॥२९॥ समष्टिव्यष्टिसंस्थं यच्चित्तं वैराटरं परम् । तेन व्यष्टिं समाव्याप्य भुंक्ते स विविधं सुखम् ॥३०॥ वैराटस्य क्रिया प्रोक्ता व्यापिका शास्त्रसंमते । तत्र व्यापकभावस्य चित्तं प्रकाशदं मतम् ॥३१॥ तत्त्वेषु विविधेष्वेव स्थूलसूक्ष्मादिरेषु च । व्यापकभावकाशत्वाच्चित्तं तेषु स्थितं मतम् ॥३२॥ समष्टिव्यष्टिसंयोगेऽन्नं ब्रह्म स्थूलगं परम् । तथा स्वप्नगतं सूक्ष्मं सौषुप्तं समसंस्थितम् ॥३३॥ चेतनाभावगं पूर्णं तद्ब्रह्मादात्मकं मतम् । अस्मिताख्यं परं ब्रह्म तेषु चित्तं प्रकीर्तितम् ॥३४॥ समष्टिव्यष्टिभागस्य तयोरैक्यस्य च प्रभो । प्रकाशकारकं विद्धि चित्तमेकाग्रसंज्ञितम् ॥३५॥ समष्टिव्यष्टिभावेषु न भिन्नं भवतीत्यहो । तेनैकाग्रं समाख्यातं चित्तं तज्ज्ञानकारकम् ॥३६॥ देहश्चतुर्विधः प्रोक्तः स्थूलः सूक्ष्मः समात्मकः । अस्मिताख्यश्चतुर्थश्च तेषु देही स्थितो मतः ॥३७॥ देहेषु मोहितो देही जीव इत्यभिधीयते ।

मोहहीनः स एवाऽपि शिवः प्रोक्तो मनीषिभिः ॥३८॥ जीवशिवात्मिका संज्ञा देहिनो भ्रममात्रतः । सदैकात्मस्वभावत्वात्तत्र भेदो न विद्यते ॥३९॥ तत्र जीवशिवाकारभावप्रकाशकारकम् । चित्तमेकाग्रसंज्ञाख्यं तिष्ठति देहिसंश्रितम् ॥४०॥ सास्मिताच्च परं चित्तमेकाग्रं विद्यते न वै । देहदेहिमयं चित्तमेकाग्रं योगिनां मते ॥४१॥ चतुर्णां वपुषां यत्र ब्रह्माकारेण जायते । संयोगो बिंदुरूपं तज्ज्ञातव्यं ब्रह्म सर्वगम् ॥४२॥ चतुष्पदं बुधैः प्रोक्तं चतुर्भिर्वर्जितं सदा । देहानां ब्रह्म विख्यातं नानादेहस्वभावगम् ॥४३॥ तत्र चतुष्पदाकारभावप्रकाशकारकम् । चतुर्भिर्वर्जितस्यैव चित्तं तिष्ठति तद्गतम् ॥४४॥ देहेषु न भवेद्भिन्नं सर्वगमात्मभावतः । निरोधं कथ्यते चित्तं बिंदुधर्मप्रकाशकम् ॥४५॥ जीवशिवात्मभावस्थं मोहहीनं सदात्मगम् । ब्रह्म सोऽहं समाख्यातं सदा भ्रांतिविवर्जितम् ॥४६॥ तत्र जीवशिवाकारमोहहीनप्रकाशकम् । चित्तमात्मस्वरूपस्थं निरोधं कथ्यते बुधैः ॥४७॥ देहदेहिसमायोगे स्वत उत्थानमुच्यते । बोधाख्यं द्वंद्वभावेन ब्रह्म खेलकरं सदा ॥४८॥ तत्र निरोधकं चित्तं तस्य रूपं वदाम्यहम् । संक्षेपेण प्रजानाथ शृणु भावसमन्वितः ॥४९॥ बाह्यं स्थूलं समाख्यातमांतरं सूक्ष्मगं मतम् । बाह्यांतरैकभावस्थमानंददेहगं परम् ॥५०॥ त्रिभिर्हीनं त्रयाणां च चालकं ह्यस्मितात्मकम् । अहमानुभवेनैतज्ज्ञातव्यं योगिनां हृदि ॥५१॥ तेषां संयोगभावे यच्चतुर्णां वपुषां परम् । सर्वात्मकं भवेद्ब्रह्म पंचमं बिंदुसंज्ञितम् ॥५२॥ चतुर्विधा नरस्यैव कल्पना हृदि संस्थिता । अतः परं न भेदोऽस्ति भवेद्येनास्य कल्पना ॥५३॥ बिंदुत्यागे निरालंबं चित्तं भवति सर्वदा । सततं तत् समाख्यातं ब्रह्म ध्यातृविहीनतः ॥५४॥ न किंचिज्ज्ञायते यत्र भेदहीनप्रभावतः । सोहं मात्रात्मकं चित्तं निरालंबसमाधिदम् ॥५५॥ अवलंबनगं चित्तं चतुर्धा देहिसंश्रितम् । अवलंबनहीनं तद्देहिगं चिन्मयं भवेत् ॥५६॥ निरालंबपरित्यागेऽधिकसंरोधनं भवेत् । चित्तस्य देहदेहिभ्यां हीनत्वान्नात्र संशयः ॥५७॥ मनोवाणीविहीनं तच्चित्तं ज्ञातव्यमादरात् । अस्तिनास्तिविहीनत्वादाधाराधेययोगतः ॥५८॥ अवलंबनयोगो न पंचधा योगिनां हृदि । निरालंबनकं तस्मात् मनोवाणीविवर्जितम् ॥५९॥ बोधेन बुद्ध्यते सर्वं निरालंबं समाधिना । अवलंबनकं तद्वद्बोधबोधो न विद्यते ॥६०॥ एवं बोधात्मकं ब्रह्म देहदेहिसमाधिदम् । देहदेहिसमायोगप्रकाशं चित्तमुच्यते ॥६१॥ देहसौख्यं प्रजानाति देहिसौख्यं निरंतरम् । तयोर्योगे च यत् सौख्यं जानाति ब्रह्म बोधगम् ॥६२॥ पदानां बोधभावेन पदार्थानां विशेषतः । उत्थानं जायते तस्मात् स्वत उत्थानमुच्यते ॥६३॥ सुखं ज्ञात्वा समुत्थानं स्वयमेव करोति यः । देहदेहि च सृष्ट्वा स खेलति ब्रह्म-

तत्परः ॥६४॥ तत्रोत्थानप्रकाशाख्यं चित्तं निरोधसंज्ञकम् । तिष्ठत्यत्र न संदेहो ज्ञातव्यं योगिनां हृदि ॥६५॥ बोधत्यागे समाख्यातं ब्रह्म सांख्यं प्रजापते । कः संख्यां कुरुते तस्य बोधनाशप्रभावतः ॥६६॥ उत्थानवर्जितं ब्रह्म सांख्यं साक्षिस्वभावगम् । बोधहीनात् कदा तत्रोत्थानं नैव प्रजापते ॥६७॥ प्रकृतिसंभवं बोधं तयोः पुरुषसंभवम् । योगसौख्यं न जानाति सांख्यं बोधविहीनतः ॥६८॥ बुद्ध्वा सुखं नरस्यैवोत्थानं यथा प्रजापते । तथा मायासुखं ज्ञात्वा ब्रह्मणोत्थानकं भवेत् ॥६९॥ तथा परत उत्थानं सांख्ये नित्यं प्रतिष्ठितम् । तत्र योगं प्रवक्ष्यामि येन योगी नरो भवेत् ॥७०॥ यद्युत्थानसमायुक्तं भवति चेत्तदा भवेत् । उत्थानवर्जितं दक्ष तदेवं बीजमात्मकम् ॥७१॥ उत्थानहीनभावेन सदा सांख्यं विराजति । स्वयं च स्वत उत्थानं निःसृतं तत् प्रभावतः ॥७२॥ सांख्येन न कृतं चैतत्तथाप्युत्थानहीनतः । स्वयं च स्वत उत्थानं जायते नात्र संशयः ॥७३॥ यदाऽमृतं भवेद्दक्ष तदा सत्यं प्रकीर्त्यते । एकं ब्रह्म यदा तिष्ठेत सत्यं तत केन कथ्यते ॥७४॥ न दृष्टमनृतं येन न जानाति स सत्यकम् । सदा तादृशरूपत्वादेकभावप्रदर्शनात् ॥७५॥ अत उत्थानहीनत्वं धृतं तेन विशेषतः । स्वत उत्थानभावाख्यं स्वयमेवोपजायते ॥७६॥ न कृतं तेन सांख्येन स्वयमेव विनिःसृतम् । अतः परत उत्थानं प्राप्तं तत्र न संशयः ॥७७॥ संख्याहीनप्रकाशाख्यं चित्तं तत्र प्रवर्तते । बोधहीनप्रकाशेन जायते तन्निरोधकम् ॥७८॥ उत्थानेन युतं ब्रह्म बोधमयं प्रकीर्तितम् । सांख्यमुत्थानहीनं च तयोर्योगे निजात्मकम् ॥७९॥ स्वतः परत उत्थानं तत्र नैव प्रजापते । जगतां ब्रह्मणां योगे भवति स्वस्वरूपकम् ॥८०॥ स्वस्वरूपात् परो नास्ति संयोगः तन्मयः कदा । स समाधिः समाख्यातो ब्रह्मणस्यात्वयात्मकः ॥८१॥ स्वकीयाभेदभावस्य तत्र प्रकाशकारकम् । चित्तं निरोधसंज्ञं तु तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥८२॥ संयोगः पंचधा दक्ष भवति शृणु रूपकम् । तस्य भिन्नं प्रवक्ष्यामि लोकानां हितकारणात् ॥८३॥ एते भेदाः समाख्याता योगेन लयतां ययुः । स्वसंवेद्येन संदेहस्तेन सृष्टाश्च पालिताः ॥८४॥ एतेषां रूपमास्थाय खेलति स्वस्वरूपकम् । नानालीलाकरं प्रोक्तं तदेवं वेदवादिभिः ॥८५॥ उत्पत्तिनाशसंयुक्ता भेदा एते मनीषिभिः । तेषां निजस्वभावत्वादसत्त्वानंद उच्यते ॥८६॥ तद्ब्रह्म शक्तिरूपाख्यं ज्ञातव्यं भेदधारणात् । तत्रासत्काशभावेन चित्तं तिष्ठति निश्चितम् ॥८७॥ एतैर्भेदैर्विहीनं यदमृतं ब्रह्म कथ्यते । एतेषां जीवनं नित्यं तच्च सत्स्वस्वरूपकम् ॥८८॥ तद्ब्रह्म सौरमाख्यातं भेदहीनप्रभावतः । तत्र

निग्यस्य काशाख्यं चित्तं निरोधकं मतम् ॥८९॥ असत् सत् द्विविधं प्रोक्तं तयोर्योगे समात्मकम् । स्वसंवेद्यं परं ब्रह्म विष्णु-द्वंद्वप्रवेशनात् ॥९०॥ तत्रानंदप्रकाशाख्यं चित्तं निरोधसंज्ञितम् । तिष्ठते तेन योगींद्रास्तं गच्छंति समाधिना ॥९१॥ त्रिभिर्हीनं त्रिभिर्युक्तमव्यक्तं नेति कारकम् । मोहहीनप्रभावेण तुरीयं ब्रह्म कथ्यते ॥९२॥ तदेव शिवसंज्ञाख्यं ज्ञानख्यं योगसेवया । तत्र नेति प्रकाशाख्यं चित्तं तिष्ठति तद्गतम् ॥९३॥ त्रिविधं मोहसंयुक्तं मोहहीनं चतुर्थकम् । तेषां संयोग-भावे वै स्वसंवेद्यं प्रकीर्तितम् ॥९४॥ पूर्णसंयोगभावाख्यं पंचमं ब्रह्म तत् स्मृतम् । तस्मात् परो न संयोगः कथ्यते योगिभिः सदा ॥९५॥ स एव गणनाथस्तु स्वानंदाख्यः प्रकीर्तितः । तत्र निजप्रकाशाख्यं चित्तं तिष्ठति सर्वगम् ॥९६॥ अतः परमयोगाख्यं ब्रह्म मायाविवर्जितम् । तदेव योगिभिः प्रोक्तं निवृत्तिसुखदायकम् ॥९७॥ न तत्र जगतां दक्ष ब्रह्मणां योग उच्यते । तस्याऽपि तेषु तद्रूप तेनायोग इति स्मृतः ॥९८॥ ब्रह्मणि तन्मयत्वेन स्वस्य संयोग उच्यते । तस्मान्नि-वृत्तिरापन्ना तेन निवृत्तिसंज्ञकम् ॥९९॥ स्वसंवेद्यस्य नाशेन लभ्यते व्यसमाधिना । नाऽगतं न गतं ब्रह्म संयोगः कुत्र जायते ॥१००॥ तत्रायोगप्रकाशाख्यं चित्तं निरोधसंज्ञितम् । तिष्ठति चापवादेषु निवृत्तिसुखदायकम् ॥१॥ इदं पंचविधं चित्तं कथितं ते प्रजापते । जगत्सु ब्रह्मसु तज्ज्ञं नानाप्रकाशदायकम् ॥२॥ भूमयः पंच विख्यातािश्चित्तस्य विविधात्मनः । भूमीनां त्यागभावे तच्चित्तं ब्रह्ममयं भवेत् ॥३॥ अतः पंचविधं चित्तं त्यज त्वं योगसेवया । योगी भविष्यसि दक्ष चिंतामणौ न संशयः ॥४॥ संयोगायोगसंज्ञस्थं निरोधाख्यं मतं बुधैः । अतः परो निरोधो न विद्यते सर्वसंमते ॥५॥ सार्वभौमात्मधर्मेण योगी भवति मानवः । तत्र शांतिं लभेच्चित्तं त्यक्त्वा भूमिभवं भ्रमम् ॥६॥ योगरूपे सुखं यद्वै योगिनां हृदि वर्तते । तदेव कथितुं दक्ष शक्यते न कदाचन ॥७॥ मनोवाणीमयं चित्तं चतुर्विधं प्रकीर्तितम् । मनोवाणी-विहीनं तु निरोधसंज्ञकं मतम् ॥८॥ अतो योगः समाख्यातो मनोवाणीमयो न च । मनोवाणीविहीनोऽपि कथ्यते नैव योगिभिः ॥९॥ कीदृशं ब्रह्म तत्राहं योगेन कीदृशेन च । ब्रह्मभूतः स्वयं जात एभ्यः शांतिं लभेन्नरः ॥११०॥ योगे योगी नरो जानस्तत्र न ज्ञायते कदा । ब्रह्म वा साधनं किंचिद्ब्रह्मभूतस्य कारकम् ॥११॥ तन्मयत्वं ब्रह्मणि न न च तन्मयवर्जनम् । अतः शांतिं समागृह्य शांतियोगपरो भवेत् ॥१२॥ पंचविधेषु चित्तेषु दृश्यते जगतां परम् । ब्रह्मणामैश्वरं सौख्यं रसं तत्र न धारयेत् ॥१३॥ नानारसविहीनं तु चित्तं कृत्वा प्रजापते । तत्त्यक्त्वा स भवेद्योगी शांत्या शांतिमवाप्नुयात् ॥१४॥

लोतमोर्णवमानंदाद्व्रजंत्यप्रेरितान्यपि । प्रारब्धेन तथा कामान् भुनक्ति योगिसत्तमः ॥१५॥ नानाद्वंद्वविहारेषु समभावपरायणः । योगी भवति शांत्या च सदा योगसुखे रतः ॥१६॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधने सार्वभौमयोगो नाम पंचमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु समासात् प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । योगस्यानुभवं ब्रूहि यत्र शांतिं लभेत मनः । इमं त्यक्त्वा सुशांत्या तद्युक्तः तिष्ठेत् महामुने ॥१॥ मुद्गल उवाच । न तत्र दृश्यते दक्ष जगद्ब्रह्मभवं सुखम् । तन्मायामयगं दृष्ट्वा तस्मान्निर्वृत्तिगो भवेत् ॥२॥ नाहं देहो न मे देहो नाहं नानाश्रमान्वितः । चराचरमयो नैव ताभ्यां संवर्जितो न च ॥३॥ न समष्टिसमायुक्तो व्यष्टिगो न कदाचन । ब्रह्माऽहमखिलेष्वेव तत्तद्भावविवर्जितः ॥४॥ न बाह्यसुखभोक्ताऽहं नांतरस्थपरायणः । न समानगतोऽहं तु नात्मप्रतीतिधारकः ॥५॥ न स्थूलो नैव सूक्ष्मोऽहं नानंदगः कदाचन । न नादेहसंस्थश्च सर्वाकारः सदा मतः ॥६॥ चतुष्पादाः सति मे चेत मायया संधृता मया । मायाहीनप्रभावेण पादहीनोऽहमंजसा ॥७॥ मायायुक्तवियुक्तत्वं मयि नैव प्रतिष्ठितम् । मायासंस्थापितं द्वंद्वं तदप्याश्चर्यमुत्तमम् ॥८॥ अनेनानुभवेनैव योगी विदुरतो भवेत् । तत्र लीन-स्वभावेन सदा शांत्या प्रवर्तते ॥९॥ अथाहं भेदहीनश्च न भेदो मयि वर्तते । सदा संततभावेन संस्थितोऽत्र निरंतरम् ॥१०॥ न सृजामि हरामेव पालयामि न निश्चितम् । स्वयमेव जगद्भाति यथा मयि ध्रुतं भवेत् ॥११॥ उत्पन्नं स्वस्वभावेन स्थितं नष्टं तथा किल । विश्वं तत्र न मे हानिर्वृद्धिर्भवति कर्हिचित् ॥१२॥ न विश्वस्मिन्नहं जीवो न शिवः साक्षिभावगः । भ्रांत्या मायायुतं हीनं वदंत्ययोगिनः सदा ॥१३॥ यथाऽऽकाशभवं मेघपटलं सर्वतः स्थितम् । तत्र सूर्यस्य किं दक्षाच्छादनं संभवेत् कदा ॥१४॥ नष्टेऽभ्रे किं रविः साक्षाच्छादनेन विवर्जितः । तथा मोहविमोहौ च मयि भ्रांत्या वदंति ये ॥१५॥

तदैकात्मस्वरूपाख्ये मयि मोहविमोहकौ । कथं भेदौ प्रवर्तेते पश्य मायाप्रभावजौ ॥१६॥ तथापि विश्वसंयुक्तो मोहितो-
ऽहं न संशयः । ज्ञात्वाऽऽत्मानं विमोहोऽहं सदा साक्षी न संशयः ॥१७॥ मायया जीवसंज्ञोऽहं तथा शिवो न संशयः ।
मयि ब्रह्मणि विश्वं तत् दृश्यते नैव दृश्यते ॥१८॥ एवं ज्ञात्वा स्वयं योगी सदा शांत्या प्रवर्तते । द्वंद्वभावं परित्यज्य
योऽहं ब्रह्मणि संस्थितः ॥१९॥ अतः परं प्रवक्ष्यामि ब्रह्मानुभवरूपकम् । न देही नैव देहस्थोऽहं भवामि कदाचन ॥२०॥
संततं मयि नास्त्येव विश्वं मयि न विद्यते । भेदाभेदविहीनत्वाद्ब्रह्म ब्रह्मण्यहं रतः ॥२१॥ विश्वरूपोऽहमेवेदं मयि सर्वं
प्रतिष्ठितम् । विश्वहीनो न संदेहः सदैकरूपधारकः ॥२२॥ न सृष्टं पाल्यते नैव ह्रियते न मया कदा । विश्वं सृष्टं हृतं
नित्यं पालितं सर्वदा मया ॥२३॥ मयि संततभावश्च दृश्यते न विनिश्चितम् । न विश्वं विविधाकारं नानादेहपरायणम् ॥२४॥
सदा बोधमयोऽहं तु देहदेहियुतस्तथा । मम तत्र न भो दक्ष बंधाऽबंधौ प्रकीर्तितौ ॥२५॥ मायया संयुतो नित्यं देहदेहिमयो
रतः । मायाहीनप्रभावेण देहदेहिविवर्जितः ॥२६॥ मायायुक्तवियुक्तत्वं मयि कुत्र प्रदृश्यते । सदाऽहं बोधरूपाख्यो
ब्रह्मणि ब्रह्मभावितः ॥२७॥ एवं बोधात्मकेनैवानुभवेन प्रजायते । योगी योगसमायुक्तः सदा शांत्या प्रवर्तते ॥२८॥
अतः परं विबोधाख्यं वक्ष्यामि ब्रह्मभूतकम् । प्रकृतिर्न तथा दक्ष पुरुषोऽहं न निश्चितम् ॥२९॥ तयोर्योगेन बोधोऽहं
ब्रह्माऽहं भोगवर्जितः । सदा ब्रह्मणि संस्थश्च खेलहीनप्रभावतः ॥३०॥ मिथ्यारूपं जगत् सर्वं जगदात्मा तथा मतः ।
तयोर्योगकरं ब्रह्म मिथ्यामूलप्रकाशकम् ॥३१॥ मयि ब्रह्मणि नास्त्येव प्रकृतिर्वा पुमान् क्वचित् । तयोर्योगो भ्रमाकारः
सदा खेलपरायणः ॥३२॥ बोधेनोत्थानभावश्च जायते ब्रह्मणः सदा । मिथ्याभूतं तदेवाऽपि कथं मयि प्रवर्तते ॥३३॥
सत्यं ब्रह्म इति प्रोक्तं वेदेषु वेदवादिभिः । तत्र खेलोऽनृताकारः कुतस्तिष्ठति भ्रांतिदः ॥३४॥ सदा ब्रह्मसुखे सक्तो
ब्रह्मणि ब्रह्मभावितः । तत्र भेदादिकं नास्ति स्त्रीपुंभावमयं कदा ॥३५॥ मायया रचितं सर्वमनृताख्यं न संशयः । सा
मयि न स्थिता दक्ष निराधारा भ्रमान्विता ॥३६॥ ब्रह्मरूपं च मां दृष्ट्वा स्वयमेव विनश्यति । माया ततः स्वयं साक्षात्
सत्यरूपो भविष्यति ॥३७॥ यद्यहं मायया युक्तस्तया स्त्रीपुंमयं जगत् । सृजामि चेत्तदा सत्यं मयि कुतः प्रतिष्ठति ॥३८॥
यत्रानृतस्वरूपं तु नास्त्येव वेदवादतः । तदेव सत्यमाख्यातमतो बोधो न दृश्यते ॥३९॥ अनृतं विश्वमखिलं प्रकृतिपुरुषा-
त्मकम् । तस्माद्भिन्नोऽहमेकश्च सत्यरूपो न संशयः ॥४०॥ योगेनैतादृशेनैव शांतियुक्तो भवेन्नरः । संख्यां त्यक्त्वा स

विविधां ब्रह्मभूतस्वभावतः ॥४१॥ अथ स्वानंदयोगं तु वदिष्यामि हिताय ते । तं शृणुष्व प्रजानाथ सावधानेन चेतसा ॥४२॥ सत्यमुत्थानहीनं चानृतमुत्थानसंयुतम् । ब्रह्मणि द्विविधं नास्ति स्वस्वरूपिणि नित्यदा ॥४३॥ योगयुक्तं स्वतोत्थानं सांख्यमुत्थानवर्जितम् । तयोर्योगं परं ब्रह्माऽसत्स्वानंदमयं भवेत् ॥४४॥ उत्थानवर्जितोऽहं नोत्थानयुक्तोऽपि तांजसा । उत्थानयुक्तहीनोऽहं पश्य मे योगमुत्तमम् ॥४५॥ मयि ब्रह्मणि सर्वं तत् स्वस्वरूपमयं भवेत् । तत्रोत्थानेन युक्तत्वं हीनत्वं नैव दृश्यते ॥४६॥ अहो मायाप्रभावेण मां वदंति विमोहिताः । उत्थानेन युतं हीनं स्वस्वरूपं निजं स्तम् ॥४७॥ उत्थानसंयुतं ब्रह्मोत्थानहीनं प्रकीर्तितम् । ब्रह्मणि तन्मयं सर्वं संयोगायोगभावतः ॥४८॥ मयि ब्रह्मणि संयोगो जायते योगिनां यदा । उत्थानेन युतं हीनं कः पश्यति ततः परम् ॥४९॥ समाधिहीनभावेन पश्यंति विविधं सदा । अयोगिनो न संदेहो योगिनां वै न विद्यते ॥५०॥ सर्वं ब्रह्मेति वेदेषु कथ्यते वेदवादिभिः । अतो मायां परित्यज्य ब्रह्माकारो भवेन्नरः ॥५१॥ अनेन विधिना योगं साधयेद्यः समाधिना । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स शांतिं प्राप्नोति शाश्वतीम् ॥५२॥ अथ सत्स्वस्वरूपस्य विधियोगं वदामि भोः । तं ज्ञात्वा योगमार्गेण योगी भवति मानवः ॥५३॥ सर्वं ब्रह्मेति वेदेषु कथितं नात्र संशयः । तदेवोपाधिसंयुक्तं सर्वं मायाप्रभावतः ॥५४॥ एकमेवाद्वितीयं यद्ब्रह्म वेदविवादतः । तत्र सर्वं कुतो भाति नानाभावपरायणम् ॥५५॥ नाहमुत्थानसंयुक्तो नाहमुत्थानवर्जितः । तयोर्योगमयोऽहं नाद्वितीयेऽस्मिन् स्थितः सदा ॥५६॥ न सत्यं मयि नास्त्येवानृतं तत् संयुतं परम् । ब्रह्म संयोगदं नास्ति सदाऽहं ब्रह्मसंज्ञकः ॥५७॥ न मया सत्यरूपं तु सृष्टं नानृतरूपकम् । तयोर्योगमयं नैवामृतोऽहं चात्मभावतः ॥५८॥ आदिमध्यांतभावाश्च कुतो मयि भवंति ते । सदामृतमयं संस्थोऽहमात्मा ब्रह्मभावितः ॥५९॥ मायया संयुताः सर्वे सर्वेषां जीवनं परम् । मां वदंति विशेषेण मयि सर्वं न विद्यते ॥६०॥ सर्वात्मकं परं ब्रह्म नानात्वेत्युतं भवेत् । खेलहीनं भवति च तदेवापि तयोः परम् ॥६१॥ तत्राहं नागतो दक्ष न गतोऽपि कदाचन । स्वयमेव भवेत् पश्य जीवनं मे प्रभावतः ॥६२॥ तत्र किं मयि सर्वात्मविकारो दृश्यते कदा । भ्रांतियुक्ता मां वदंति जीवनं ब्रह्मणां परम् ॥६३॥ ब्रह्मणां जगतां नैव जीवनं संधृतं मया । स्वयमेव प्रभावेण मयि तत् दृश्यते वृथा ॥६४॥ सदा ब्रह्मणि संस्थोऽहं भेदाभेदादिवर्जितः । अद्वितीयप्रभावेणात्माऽहं पूर्णस्वभावतः ॥६५॥ अनेन योगमुख्येन योगी संजायते नरः । ब्रह्मणिब्रह्मभूतत्वाच्छांतियुक्तो भवेत् सदा ॥६६॥ अतः परं समाख्यं यद्ब्रह्मानु-

भवरूपकम् । कथयामि महाप्रीत्या येन योगी भवेन्नरः ॥६७॥ नाहं सर्वात्मको दक्ष नाहमात्मात्मकः कदा । आनंदोऽहं तयोः साम्ये ब्रह्मणि ब्रह्मभावतः ॥६८॥ मया मायाबलेनैव सर्वात्मकं प्रतिष्ठितम् । एकमेवाद्वितीयाख्यं तयोः साम्येऽहमास्थितः ॥६९॥ ब्रह्मणि सर्वभावश्च भावहीनं कुतो भवेत् । अमृतं मृतमूलं यन्नास्त्येव मयि सर्वदा ॥७०॥ अनंतलीलया युक्तं लीलाहीनं न विद्यते । मयि लीलायुतं हीनं वर्तते पश्य मे महः ॥७१॥ अखंडरूपभावेन संस्थितोऽहं सदाऽमलः । नानाविकारहीनत्वाद् द्वाभ्यां हीनोऽहमंजसा ॥७२॥ ब्रह्मणि सर्वभावश्च वर्तते नात्र संशयः । सदात्मभावस्तत्रैव साम्यं वेद ततः स्मृतम् ॥७३॥ यद्यत् संकथ्यते वेदे तेषु ब्रह्म स्थितं मतम् । न वर्ण्यते तथा तत्र न तद्ब्रह्ममयं किल ॥७४॥ अतः समं समाख्यातं ब्रह्म वेदविवादतः । आनंदमुभयानंदादात्मसंतादृद्विचार्य ॥७५॥ आनंदोऽहं न संदेहो ब्रह्म ब्रह्मसु संस्थितम् । अनेनानुभवेनैव शांतियुक्तो नरो भवेत् ॥७६॥ अतस्ते व्यक्तसंज्ञस्थं कथयामि प्रजापते । ब्रह्मानुभवमाहात्म्यं येन योगी भवेन्नरः ॥७७॥ अहमव्यक्तरूपश्च त्रिभिर्हीनः सदा मतः । त्रिषु मोहविहीनोऽहं त्रितनिकारकः परः ॥७८॥ सर्वात्मकं मयि नास्ति तथाऽमृतमयं न च । साम्यं स्वाधीनसंज्ञऽस्थ ब्रह्मणि तंदनात्मकम् ॥७९॥ उत्थानयुक्तहीनाख्यो मोहः सर्वमये स्थितः । सदाऽमृतमयो मोहोऽखंडब्रह्मणि कथ्यते ॥८०॥ तंदनं सर्वभावेषु समत्वात्मोहरूपकम् । सदा स्वाधीनता तेषु कुतस्त्रिषु भवेत् किल ॥८१॥ त्रिभिर्युक्तोऽहमत्यंतं तदपि त्रिविमोहनः । भिन्नः सदा त्रयाणां तु नेति कर्ताहऽमंजसा ॥८२॥ नानाभावसमायुक्तं भावहीनं ततः परम् । साम्यमुभयगं तेभ्यः परोऽव्यक्तस्ततः स्मृतः ॥८३॥ सृष्ट्वाऽहं त्रिविधां मायां तत्र खेलकरो मुदा । मोहहीनोऽहं तदपि मायायाः स्वप्रभावतः ॥८४॥ मदाज्ञया त्रयं नित्यं चलत्यत्र न संशयः । स्वस्वव्यापारसंयुक्तं स्वाधीनोऽहं प्रभावतः ॥८५॥ त्रयाणामंतरे प्रज्ञस्तिष्ठाम्यत्र न संशयः । ममांतरे कोऽपि न वै प्रेरकः साधुसत्तम ॥८६॥ स्वस्वभावेषु नित्यं तु प्रेरकस्त्रिषु संस्थितः । तथापि नैव मे मोहो नाहं प्रेरक उच्यते ॥८७॥ अहमव्यक्तरूपश्च वेदे संकथितो मतः । नेह नानास्तिभावाख्यः सदा नानात्रिवर्जितः ॥८८॥ नेह नानाप्रमाणेनाऽव्यक्तं ब्रह्म सनातनम् । तदेवाहं सुखे सक्तः सदा ब्रह्मणि योगतः ॥८९॥ सर्वेषां नेति कर्ताऽहं महादंडधरः प्रभुः । नेति कर्ता नास्ति मे कस्तेनाव्यक्तोऽहमंजसा ॥९०॥ मनोवाणीविहीनोऽहमव्यक्तः परमो मतः । अनेनानुभवेनैव शांतिं प्राप्नोति मानवः ॥९१॥ अथ पूर्णनिजानंदानुभवं श्रृणु सौख्यदम् । येन स्वानंदसंयुक्तो भविष्यसि महामते ॥९२॥ अहं ब्रह्ममयः

साक्षात् मयि मोहविवर्जितम् । कुतो मोहयुतं ब्रह्म निजरूपं भवेत् कदा ॥९३॥ महावाक्ययुता वेदा यदा लीनाः समाधिना । तदा स्वानंदगाः प्रोक्ताः पश्य वेद महात्मभिः ॥९४॥ अहंभावयुतो जंतुर्माययया तुर्यभावया । मोहहीनश्च युक्तश्च भवति भ्रमभावतः ॥९५॥ चतुर्विधं मया सृष्टं नानाभावपरायणम् । भावहीनं समानं चाव्ययं तेषु स्थितेन वै ॥९६॥ ब्रह्मदोषविहीनं तु दोषयुक्तं प्रकीर्तितम् । साम्यं नेतिमयं वेद चतुर्हीनपरं भवेत् ॥९७॥ स्वानंदे तन्मयो योगी भवते यः समाधिना । न पश्यति पुनर्भ्रांत्र चतुर्षु मोहितात्मसु ॥९८॥ समाधिना युतो योगी निजरूपे लयं गतः । न पुनर्दर्शनं तस्य तेषां तत्र प्रवर्तते ॥९९॥ कीदृशोऽहमिमां मायां यस्त्यक्त्वा योगसंयुतः । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स भवति स्वस्वरूपिणि ॥१००॥ यदा ब्रह्मणि योगेन तन्मयो भवति स्वयम् । स्वपरादिकमेवेदं पुनर्वद कुतः प्रभो ॥१॥ अहं ब्रह्मेति यत् प्रोक्तं पश्य वेद विचारतः । तेनैव कृतकृत्यः स भवति योगसेवया ॥२॥ एवं संयोगयोगेन भवेत् ब्रह्मणि तन्मयः । शांतियुक्तः स वै साक्षात् वर्तते शांतिधारकः ॥३॥ अतः परमयोगाख्यं वदामि योगमुत्तमम् । तत्रानुभवमात्रेण शांतियुक्तो नरो भवेत् ॥४॥ अहं ब्रह्मेति यत् प्रोक्तं कुतस्तत्र भवेदिदम् । तत्सयत्वं प्रजानाथ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थितम् ॥५॥ ब्रह्म वार्ताविहीनं च सतोगतिविवर्जितम् । तदेव नागतं कुत्र न ब्रह्मणि गतं पुनः ॥६॥ यदा भिन्नं विहारेषु संसक्तं जायते परम् । तदा योगेन स्वानंदयुक्तं भवति नान्यथा ॥७॥ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थं च नागतं न गतं सतम् । कुतो योगेन तत्रैव तन्मयो जायते नरः ॥८॥ सदाऽहं ब्रह्मरूपश्च न मायासंयुतः कदा । भ्रांत्या मां नैव जानंति स्वमहिम्नि स्थितं परम् ॥९॥ सर्वसंयोगयोगाख्या माया नानाभ्रमात्मिका । मयि ब्रह्मणि सा कुत्र तिष्ठति ब्रह्मवर्जिता ॥१०॥ यथा मरीचिसंस्थं च तोयं व्यर्थभ्रमप्रदम् । तथा मयि महामाया व्यर्था संयोगधारिका ॥११॥ ब्रह्मदोषविहीनं तु वेद संकथितं पुरा । तदेव मायया युक्तं कथं भवति मोहितम् ॥१२॥ भ्रांतियुक्तं सुयोगेन भ्रांतिहीनं भवेत् कथम् । ब्रह्ममायायुता मूर्खा वदंति ब्रह्मवर्जिताः ॥१३॥ अतोऽहं नागतः पश्य जगत्सु ब्रह्मसु प्रभुः । न ब्रह्मणि गतस्तत्र पुनर्योगस्य सेवया ॥१४॥ ब्रह्मणि विविधाकारा माया नैव प्रतिष्ठति । मायायां नैव तद्ब्रह्म ह्यपवादप्रभावतः ॥१५॥ अयोगस्त्रिविधः प्रोक्तो मृदुमध्याधिमात्रतः । तेषां भेदं प्रवक्ष्यामि मायामूलनिकृंतनम् ॥१६॥ स्वतोत्थानभ्रमं त्यक्त्वाऽहं ब्रह्म ह्यपवादतः । यस्तिष्ठति नरः सोऽपि मृदुयोगयुतो सतः ॥१७॥ परतोत्थानजं दक्ष भ्रमं त्यक्त्वा ह्ययोगतः । तिष्ठति

मध्यगः सोऽपि मतो योगस्य सेवया ॥१८॥ स्वतः परत उत्थानहीनं संयोगधारकम्। ब्रह्म तस्य भ्रमं त्यक्त्वा तिष्ठति
सोऽस्मिमात्रगः ॥१९॥ नाऽऽगतोऽहं यदा भ्रांत्या जगत्सु ब्रह्मसु भ्रमत। तदा मे गमनं कुत्र योगेनैव भविष्यति ॥१२०॥
ब्रह्मभूतस्वभावेन स तिष्ठति नरोत्तमः। निवृत्तियोगमाश्रित्य सदा शांत्या प्रवर्तते ॥२१॥ अधुना पूर्णयोगस्यानुभवं ते
वदाम्यहम्। योगी येन नरो भूत्वा तिष्ठति गणपप्रियः ॥२२॥ नाहं न ब्रह्म वेदेषु कथितं भेदभ्रांतिदम्। ब्रह्मणि द्विविधं
दक्ष कुतो भवति चित्तगम् ॥२३॥ अहं चित्तमयश्चैव ब्रह्म चित्तमयं तथा। चित्तं पंचविधं त्यक्त्वा योगी भवति
मानवः ॥२४॥ जगद्रूपं महच्चित्तं ब्रह्मरूपं तथा मतम्। जगतां ब्रह्मणां संयोगायोगं चित्तमुच्यते ॥२५॥ भ्रांतियुक्तं
भवेच्चित्तं नानामायाविमोहितम्। योगमेवापरं चित्तं भ्रांतिहीनं तथा भवेत् ॥२६॥ अहं कुतस्तथा ब्रह्म कुतस्तयोश्च
योगतः। अभेदः सर्वगं चित्तं क्रीडत्यत्र न संशयः ॥२७॥ नाहं सर्वत्र योगेन संयोगाभेदभावतः। तिष्ठामि चित्तमोहेन
वदंत्ययोगिनो मुधा ॥२८॥ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थं यत्नागतं न गतं कदा। अयोगधारकोऽहं न चित्तं तदेव संमतम् ॥२९॥
धर्ममिच्छति चित्तं च भ्रमयुक्तं तथार्थकम्। कामं मोक्षं ब्रह्मभूतं पंचभूमिप्रभावतः ॥१३०॥ चित्तं त्यक्त्वा महायोगी पंच-
रूपं सुशांतिगः। ब्रह्मभूतो भवेन्नूनं चिंतामणिः प्रकथ्यते ॥३१॥ चित्तरूपा महाबुद्धिस्तत्र भ्रांतिप्रदायिका। सिद्धिस्तयोः
पतिः साक्षात् क्रीडति स्वेच्छयाऽपरः ॥३२॥ तं ज्ञात्वा ब्रह्मभूतश्च भवत्यत्र न संशयः। सिद्धिबुद्धिमयं सर्वं त्यक्त्वा योगी
प्रजापते ॥३३॥ नैव ब्रह्मणि संयोगो नायोगो वर्तते कदा। सिद्धिबुद्धिभ्रमेणैव परं वाञ्छति तत्पतिः ॥३४॥ गणेशोऽहं न
संदेहो कुतो मयि भवेदिदम्। सिद्धिबुद्धिकृतं सर्वं तेन योगी स जायते ॥३५॥ सिद्धिबुद्धिसमायुक्तो ब्रह्मभूतो नरो
भवेत्। शांतियोगेन शांतिस्थो वर्तते नित्यमादरात् ॥३६॥ ब्रह्मणि योगभावेन मायायुक्तविहीनता। शांतिं प्राप्तः स्वयं
त्यक्त्वा योगं योगी स जायते ॥३७॥ एतादृशभवेनैवानुभवेन युतं परम्। चित्तं भ्रांतिभवं सर्वं रसं त्यक्त्वा सुतिष्ठति ॥३८॥
योगे रससमायुक्तं सदा भवति तत्परम्। निश्चलं शांतिसंयुक्तं मायामलविवर्जितम् ॥३९॥ एतत्ते कथितं सर्वमनुभवभवं

सुखम् । यज्ज्ञात्वा ब्रह्मभूतः स तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥१४०॥ शृणुयाद्यः पठेद्वाऽपि योगानुभवरूपगम् । माहात्म्यं स लभेत् सर्वं वाञ्छितं शांतिमाप्नुयात् ॥१४१॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन योगिचिन्तानुभवशांतिसुखवर्णनयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु द्वितीयोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । स्थितिं वद महायोगिन जीवन्मुक्तस्य सौख्यदाम । शुभाशुभकृतं तेन कुत्र गच्छति तत्परम् ॥१॥ कायिकं वाचिकं मानसिकं सांसार्गिकं प्रभो । कर्म योगिकृतं सर्वं कीदृशं तस्य का गतिः ॥२॥ मुद्गल उवाच । जीवन्मुक्तः स्वयं योगी स्वेच्छाचारी भवेत सदा । प्रारब्धप्रेरितः साक्षाद् वर्तते नित्यमादरात ॥३॥ स्वयं ब्रह्मणि संस्थश्च विंबं चित्ते प्रतिष्ठति । योगिनस्तत्कृतं सर्वं न कदा बंधदं भवेत ॥४॥ नरवत सर्वकर्ताऽपि तथाऽपि दोषवर्जितः । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतत्वाच्छुभाशुभविवर्जितः ॥५॥ प्रारब्धेन स्वयं योगी प्रेरितः पुण्यमाचरेत । तीर्थयात्रादिकं सर्वं यज्ञदेवार्चना-दिकम ॥६॥ सदा शौचसमायुक्तो नित्यं धर्मपरायणः । तथापि पुण्यजं भोगं भुनक्ति नैव निश्चितम ॥७॥ अथवा पूर्वजेनैव प्रारब्धेन नियंत्रितः । पापानि नित्यमानंदात प्रकुर्याद्विविधानि सः ॥८॥ ब्रह्महत्यादिकं सर्वं मातृगमनकादिकम । मद्य-पानादिकं चौर्यं प्रकुर्याद् दैवयोगतः ॥९॥ एवं पापसमाचारो यदि तिष्ठति मानवः । योगी पापफलं नैव भुनक्ति नरवत कदा ॥१०॥ पूर्वजन्मार्जितेनैव प्रारब्धेन प्रजापते । कारितं योगिना तत्र तेन किंचित कृतं न च ॥११॥ मरणे या मतिः प्राप्ता तादृशीं लभते गतिम् । नरो योगयुक्तो यो योगी ब्रह्मैव जायते ॥१२॥ इदं संशयनाशार्थं कथितं ब्रह्मणः सुत । योगिनां कर्मजं सर्वं माहात्म्यं लेशतो मया ॥१३॥ योगी योगसमायुक्तो न पापानि कदाचन । चरति धर्मनिष्ठः स भवत्यत्र न संशयः ॥१४॥ लोकोद्धारकराः सर्वे योगिनः परिकीर्तिताः । नाचरंति कदा पापमहिंसादिसमन्विताः ॥१५॥

फलहीनस्वभावेन धर्मं चरति नित्यदा। योगी लोकोपकारार्थं स्वयं ब्रह्मपरायणः ॥१६॥ कदाचित् पूर्वसंस्कारात् पापं तेन कृतं परम्। न तत्र पापयुक्तोऽसौ तदर्थं वर्णितः पुरा ॥१७॥ किमर्थं प्राणिनां योगी दुःखदायकमाचरेत्। पापं पापसमायुक्तो न भवेन्निश्चितं पुरा ॥१८॥ सर्वत्र गणनाथं स पश्यत्यनन्यचक्षुषा। पुण्येन सुखसंयुक्तं विश्वं भवति तच्चरेत् ॥१९॥ प्रारब्धं योगिनां दक्ष न भवेत् पापकारकम्। पुण्यचेष्टासमायुक्तं तेषां प्रारब्धमंजसा ॥२०॥ योगार्थं धर्मसंयुक्तो ब्रह्मार्पणविधानतः। यतते जन्मसु प्राज्ञस्तदा योगी भवेन्नरः ॥२१॥ तस्य प्रारब्धकं दक्ष कुतो दुर्बुद्धिदायकम्। भवति च महायोगी धर्मयुक्तो भवेत् सदा ॥२२॥ अथ योगिजनानां ते स्थितिं वदामि सर्वदा। क्रमयुक्तो यथा योगी भ्रांतो नैव भवेत् कदा ॥२३॥ साधयित्वा महायोगं चित्तनिरोधकारकम्। पंचविधं परित्यज्य चित्तं योगी भवेन्नरः ॥२४॥ चित्तं चिंतामणिं ज्ञात्वा सचित्तः सहसा गतः। तदाकारः स वै योगी तत्र ब्रह्मणि संरतः ॥२५॥ प्रारब्धं योगिनां नास्ति भोगदं शास्त्रसंमतम्। यदा हठयुतो योगी भवेत् प्रारब्धचालकः ॥२६॥ देहपातं प्रकुर्याच्चेदात्महत्यां लभेन्न च। आयुषा संयुतो वाऽपि देहं त्यजति निश्चितम् ॥२७॥ तथापि योगसंयुक्तो न देहं त्यजति प्रभुः। न प्रारब्धमतिक्रम्य करोति किंचिदंजसा ॥२८॥ शांतियुक्तस्वभावेन निष्ठत्यत्र न संशयः। यद्भावि तद्भवत्येव मायामोहविवर्जितः ॥२९॥ देहपातेन किं प्राप्यं देहरक्षणतस्तथा। रचितं गणनाथेन सदा भवतु तादृशम् ॥३०॥ एवं निश्चित्य चित्तेन शांतियुक्तस्वभावतः। आचरेद्योगसंयुक्तः स्वधर्मे संस्थितां क्रियाम् ॥३१॥ वर्णाश्रमयुतो योगी भवेद्यदि स सर्वदा। तदा स्वधर्मजं कुर्यात् कर्म निःसंगभावतः ॥३२॥ देहः कर्ममयः प्रोक्तस्तस्थोऽकर्मी कुतो भवेत्। व्यवस्थासंभवं कर्म कृतं भवति न ह्यपि ॥३३॥ यदि कर्म परित्यज्य निष्ठेद्योगपरायणः। तदा देहनिपातेन युक्तो भवेन्न संशयः ॥३४॥ अन्नभक्षणरूपं यद्भवति कर्म निश्चितम्। जागृत्स्वप्नादिकं सर्वं त्यक्त्वा जीवति तत्कथम् ॥३५॥ क्रियतेऽनेन यत्किंचित् सा क्रिया परिकीर्तिता। अतः कर्ममयो देहस्तेन धर्मं समाचरेत् ॥३६॥ देहत्यागे समुद्युक्तो यदि योगी भवेत् प्रभो। सहने द्वंद्वभावस्य न समर्थः स वै स्मृतः ॥३७॥ अशांतिसंयुतः सोऽपि योगहीनो यथा नरः। तथा द्वंद्वं समालोक्य सहने न समर्थकः ॥३८॥ गणेशेन कृतं तस्येच्छया सर्वं च यद्भवेत्। भवतु तादृशं सर्वं सहे नित्यं सुशांतिगः ॥३९॥ स योगी शांतिहीनो न प्रभवेत् क्वचिदंजसा। ब्रह्मभूतो महाश्रेष्ठः पावनः सर्वदेहिनाम् ॥४०॥ अतो वर्णाश्रमस्थो यो योगी भवेत् स तत् क्रियाम्।

ब्रह्मार्पणतया कुर्याद् हृदि ध्यात्वा गजाननम् ॥४१॥ यदि स्वधर्मसंयुक्तं कर्म नैव समाचरेत्। तमक्रियं समालोक्यान्ये त्यजेयुः स्वधर्मकम् ॥४२॥ अतो लोकोपकारार्थं योगी कर्म समाचरेत्। अन्यान् कर्मयुतान् कुर्यात् स्ववशान् धर्मपालकः ॥४३॥ सर्वेभ्यश्चाधिको योगी कुर्यात् सत्कर्म धर्मदम्। तादृशं कर्म सर्वेऽपि करिष्यंति विशेषतः ॥४४॥ तेन प्रामाण्यमानंदात् कृतं कर्म प्रजापते। तदेव सर्वलोकाश्च मान्यं कुर्वंति निश्चितम् ॥४५॥ ब्रह्मार्पणतया कर्म बंधदं न भवेत् कदा। ब्रह्मप्राप्तिकरं तस्य फलं प्रोक्तं मनीषिभिः ॥४६॥ योगिभिश्च कृतं कर्म लोकसंग्रहकारणात्। असक्तमनसा नित्यं नैमित्तिकं न बंधदम् ॥४७॥ सदा ब्रह्ममयत्वेन तेन किंचित् कृतं न च। देहस्वभावजो भावो भवेदस्य निरंतरम् ॥४८॥ अन्यं मार्गं प्रवक्ष्यामि ये निंदंति स्तुवंति तम्। योगिनं पापभोक्तारो भवंति पुण्यभोगिनः ॥४९॥ योगिना यत् कृतं पापं तत् स्प्रष्टुं न क्षमं कदा। निंदकांस्तत् समाश्रित्य प्रतिष्ठेत्तस्य नित्यदा ॥५०॥ योगिना यत् कृतं पुण्यं तदेव तं न संस्पृशेत्। स्तुवतस्तान् समाश्रित्य नित्यं तिष्ठेत् स्वभावजम् ॥५१॥ अतो न योगिनां निंदां कदा कुर्याद्विचक्षणः। सेवां समाचरेत्तेषां तेन सौख्ययुतो भवेत् ॥५२॥ वने यदि स्थितो योगी प्रारब्धेन नियंत्रितः। फलादिकं तत्र भुंजन् शांत्या तिष्ठेत् स नित्यदा ॥५३॥ तत्र निंदाकरास्तस्य तथा सेवाकरा न च। एक एव महायोगी शुभाशुभं समाचरेत् ॥५४॥ तदेव देहपातेऽस्य योगिनश्च मृतं भवेत्। शुभाशुभं निराधारमुपोषणसमन्वितम् ॥५५॥ एतत्ते कथितं दक्ष ब्रह्मीभूतस्य चेष्टितम्। कर्म योगमयं पूर्णं श्रवणाच्छुभदं भवेत् ॥५६॥ अथ योगं प्रवक्ष्यामि ज्ञानात्मकमहं परम्। योगिभ्यः सुखदं पूर्णं शांतियुक्तं विशेषतः ॥५७॥ देहः कर्मात्मकः प्रोक्तस्तत्र योगं समाचरेत्। ब्रह्मार्पणतया कर्म चाचरन् शांतिधारकः ॥५८॥ ज्ञानं स्फूर्तिमयं प्रोक्तं हृदि तिष्ठति सर्वदा। विवेकात्ममयं तत्र ज्ञानयोगं समाचरेत् ॥५९॥ हृदि यस्माद् भवेज्ज्ञानं नानायोगार्थसौख्यदम्। अथवा विषयार्थानां बोधकं तत् स संत्यजेत् ॥६०॥ उत्पत्तिनाशसंयुक्तं ज्ञानं विषयबोधकम्। ब्रह्म सौख्यप्रदं ज्ञानं योगभूमिप्रभावजम् ॥६१॥ उपाधिसंयुतं चैकमनुपाधियुतं परम्। तत्त्यक्त्वा योगसंयुक्तो भवेद्योगी महायशाः ॥६२॥ ज्ञानानां सकलानां च योगे ज्ञानमयः स्मृतः। योगस्तत्र भवेल्लीनो ब्रह्मीभूतस्वभावतः ॥६३॥ ब्रह्मणि ब्रह्मीभूतोऽहं मम ज्ञानं कुतो भवेत्। नानाभ्रांतिकरं हृत्स्थं त्यक्त्वा ब्रह्मपरो भवेत् ॥६४॥ अनेन विधिना सर्वं ज्ञानं त्यक्त्वा हृदि स्थितम्। शांतियुक्तः स्वयं योगी तिष्ठेद्ब्रह्मपरायणः ॥६५॥ न कर्ताऽहं कदाचिद्धि कारयिता

न निश्चितम् । मायामोहयुता मां ते वदंति कर्मकारिणम् ॥६६॥ अहं साक्षी शरीरस्य यद्देहेन कृतं भवेत् । तन्मया न कृतं क्वापि ब्रह्माहं परतः परः ॥६७॥ यस्मात् स्फूर्तिर्भवेत् मे वै सा माया भ्रांतिदायिका । न तस्यां संस्थितो जीवः सदा साक्षिस्वभावतः ॥६८॥ न मोहेन समायुक्तो न कदा मोहवर्जितः । मायया मां वदंत्येव ह्ययोगिनो न संशयः ॥६९॥ एवं सदा महायोगी साक्षिवत्संस्थितो भवेत् । हृदयज्ञानयोगस्थस्त्यक्त्वा स्फूर्तिभवं भ्रमम् ॥७०॥ सर्वत्र रसहीनं यत् मनस्तस्य महात्मनः । शांत्या युक्तं भवेद्दक्ष ब्रह्मीभूतस्य नित्यदा ॥७१॥ एष ते कथितो योगो ज्ञानात्मको विशेषदः । साक्षिवद्देहसंस्थः स मया तिष्ठति लेशतः ॥७२॥ अतः परं समं योगं शृणु स्थितिपरायण । यं ज्ञात्वा ब्रह्मभूतो यः शांतिहीनो भवेन्न सः ॥७३॥ देहः कर्मत्रयस्तत्र कर्मयोगं समाचरेत् । मनो विवेकरूपं तु साक्षित्वं तत्र संचरेत् ॥७४॥ अहं ब्रह्म यदा दक्ष कृतस्तत्र भवेदिदम् । द्वंद्वरूपं विशेषेण तस्य वक्ष्यामि रूपकम् ॥७५॥ देहः कर्ममयः प्रोक्तो विवेकः कर्मवर्जितः । द्वंद्वं ज्ञात्वा महायोगी समयोगं समाचरेत् ॥७६॥ देहे कर्ममयोऽहं तु हृदि साक्षी तथाऽमलः । उभयोर्योगभावेन भवति किंचिदंजसा ॥७७॥ यदा विवेकहीनश्चेत् देहः किं तु करिष्यति । देहहीनं मनस्तद्वज्ज्ञानदं कस्य वा भवेत् ॥७८॥ आनंदमयभावेन संस्थितोऽहं तदात्मकः । उभयत्र ततः स्वस्वव्यापारं कुरुतः परौ ॥७९॥ देहे कर्ममयोऽहं वै हृदि विवेकधारकः । द्विविधां रचयतां मायां सदानंदनधर्मगः ॥८०॥ तयोः समानभावेन संस्थितोऽहं न संशयः । अनुपाधेरुपाधेश्च वर्जितो ब्रह्मसंज्ञितः ॥८१॥ अतः समं समाश्रित्य बाह्यांतरैकभावतः । यादृशं संस्थितं ब्रह्म तादृशं तत्र चाचरेत् ॥८२॥ देहे कर्मकरो भूत्वा हृदि साक्षिमयो भवेत् । उभयं तत् परित्यज्यानंदावस्थां समाचरेत् ॥८३॥ यद्यदुभयभावाख्यं नानाभेदमयं परम् । तत्र योगमयो भूत्वा तिष्ठदानंदसंयुतः ॥८४॥ आनंदानां समायोगे ब्रह्मानंदः प्रकीर्तितः । उभयेषां प्रजानाथ तादृशं चाचरेद्बुधः ॥८५॥ मदीयसंगयोगेनोभयं प्रवर्तते सदा । उभयं चाचरेत् सर्वसुभाभ्यां वर्जितोऽपि सः ॥८६॥ इयमानंदरूपाख्या कथिता योगिभिः पुरा । ब्रह्मीभूतः समास्थाय तिष्ठेत्तां शांतिसंयुतः ॥८७॥ अतः परं प्रजानाथावस्थां श्रृणु सुखप्रदाम् । सहजाख्यां महायोगी चाचरेत्तां विशेषतः ॥८८॥ देहः कर्ममयः प्रोक्तस्तत्र योगं समाचरेत् । ब्रह्मार्पणतया नित्यं कर्मणां योगिसत्तमः ॥८९॥ हृदि साक्षिस्वभावेन तिष्ठेत्तयोः परे ततः । समभावं समाश्रित्य त्रिषु त्रैधं प्रकीर्तितम् ॥९०॥ तेषु विस्मृतिभावेन भ्रांत्या वा विस्मृतं भवेत् । विपरीतं

भवेद्वाऽपि ततः खेदं न धारयेत् ॥९१॥ त्रिविधं मायया युक्तं पराधीनं प्रकीर्तितम् । तुर्यं स्वाधीनरूपाख्यं प्रोक्तं शास्त्रेषु सर्वदा ॥९२॥ तुर्येच्छया त्रिधा भूतं चलत्यत्र न संशयः । स्वस्वप्रारब्धसंयुक्तं सदा भ्रांतमिव स्थितम् ॥९३॥ न कस्याहंकृतिस्तस्य तुरीयस्य कदाचन । यादृशं कुरुते कर्म तादृशं फलमश्नुते ॥९४॥ अतः प्रारब्धयोगेन विस्मृतोऽहं स्थितिं पराम् । योगरूपां च तुर्येण प्रेरितः सर्वधारिणा ॥९५॥ अथवा ज्ञानमोहेन विपरीतं कृतं मया । त्यक्त्वा योगस्थितिं पूर्णां प्रारब्धं तत्र मुख्यकम् ॥९६॥ प्रारब्धधारकं प्रोक्तं तुरीयं नात्र संशयः । तस्येच्छया च यज्जातं तदेवं योगदं भवेत् ॥९७॥ पराधीनोऽहमत्यंतं तुर्येच्छया समन्वितः । करोमि कर्म साक्षित्वमानंदं वा न संशयः ॥९८॥ सदा स्वाधीनभावेन तिष्ठति ब्रह्म तुर्यगम् । तुरीयैः खेलकं प्रोक्तं तस्य किं बंधनं भवेत् ॥९९॥ यज्जातं तत्कृतं तेन तुरीयेण न संशयः । तत्र कुत्र स्थितोऽहं तु स्वेच्छया क्रीडति प्रभुः ॥१००॥ इयं तु सहजावस्था कथिता ते प्रजापते । यज्जातं तत्र सा प्रोक्ता न कृता तदपि ध्रुवं ॥१॥ यत्कृतं सह जातेन स्वयमेव प्रवर्तते । योगस्तेन समाख्याता सहजा तुर्यसंज्ञिता ॥२॥ अतः परं ब्रह्मभूतं स्वानंदाख्यं प्रकीर्तितम् । तत्र योगस्वरूपाख्यां स्थितिं शृणु सुखप्रदाम् ॥३॥ स्वाधीनं तुर्यभावाख्यं पराधीनं त्रिधा मतम् । तेषां योगे निजात्मस्थो भवेद्योगी निजात्मसु ॥४॥ त्रिविधं खेलरूपं तु तुर्यः खेलक उच्यते । तयोर्योगे प्रजानाथ स्वानंदस्थो भवेन्नरः ॥५॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतस्य योगिनश्च कुतो भवेत् । स्वाधीनं तु पराधीनं मायायुक्तं न संशयः ॥६॥ योगस्थितिं समाश्रित्य बुधश्चत्वारि चाचरेत् । तेषां संयोगरूपेण तिष्ठेत्तेषु महात्मवान् ॥७॥ कर्मयोगं समाश्रित्य देहचेष्टां समाचरेत् । ज्ञानयोगं तथाऽऽश्रित्य साक्षित्वं चाचरेत् बुधः ॥८॥ समयोगं समाश्रित्य आनंदं आचरेत् परम् । सहजं स समाश्रित्य विपरीतेन शोकभाक् ॥९॥ चतुर्भिः संयुतो भूत्वा चतुर्भिर्वर्जितस्तथा । तिष्ठेद्योगमयीं दक्षावस्थामाश्रित्य सर्वदा ॥११०॥ अवस्था निजरूपे तु कुतोऽवस्थाप्रधारकः । तयोर्योगे योगमयी व्यवस्था ते प्रकीर्तिता ॥११॥ चतुर्मयी चतुर्हीना योगावस्था प्रकीर्तिता । योगिभिस्तां समाश्रित्य शांतिहीनो भवेन्न सः ॥१२॥ अधुना शृणु योगस्थामवस्थां द्वितीयां पराम् । अयोगधारिकां पूर्णां सदा निवृत्तिदायिकाम् ॥१३॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतो यो योगी तां संश्रयेत् पराम् । यदा निवृत्तिसंयुक्तः शांतिहीनो भवेन्न सः ॥१४॥ ब्रह्मणि ब्रह्मसंस्थं तन्नागतं न गतं पुनः । मायायां ब्रह्मभूतो योऽवस्थाया धारकः कुतः ॥१५॥ यत् कुर्यात् कारयेच्च तत्र नैवावलोकयेत् ।

मायामयं विनिश्चित्य पंचकं पंचकेषु गम् ॥१६॥ नाहं पंचकगश्चैव ततस्तत्कुतमंजसा । कुतो मयि प्रद्द्वयेनाधार्यनिवृत्तिगो भवेत् ॥१७॥ जीवनं मरणं जन्म योगो योगात्मिका परा । अवस्था मे कुतो मायामोहयुक्तं स्मृतं बुधैः ॥१८॥ अथ योगमयीं पूर्णामवस्थां शृणु मानद । संयोगायोगहीनां तां यया शांतो भवेन्न सः ॥१९॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतोऽहं मयि मायामयं परम् । पंचकं च कुतो भाति मायाहीनमयोगकम् ॥१२०॥ विधिनिषेधसंयुक्तं चित्तं भवति सर्वदा । विधिनिषेधहीनं तु तदेवं जायते मुधा ॥२१॥ देहेन कर्मयोगश्च ज्ञानगो हृदि जायते । उभयत्र समश्चैव तुर्येषु सहजात्मकः ॥२२॥ सर्वसंयोगभावेषु स्वानंदाख्यः प्रवर्तते । निवृत्तिषु ह्ययोगाख्यो योगेषु शांतियोगकः ॥२३॥ एवं नानाविधं योगं समास्थाय महामतिः । योगी शांत्या समानिष्ठेद्ब्रह्मीभूतोऽपि निश्चितम् ॥२४॥ योगस्थितिः समाख्याता ब्रह्मीभूतसुखप्रदा । अनेन विधिना देहनिर्वाहो योगिनां भवेत् ॥२५॥ वर्णाश्रमस्थितो योगी चाचरेत् स्थितिमुत्तमाम् । लोकसंग्रहकार्यार्थमसक्तस्तत्फलादिषु ॥२६॥ यदा वर्णाश्रमं त्यक्त्वा पंचमाश्रमधारकः । न तस्य स्थितिरूपं तु कदाचिन्नात्र संशयः ॥२७॥ विधिनिषेधहीनोऽयं विनायको भवेत् सदा । यद्यत् कुर्यात् स तत् सर्वं योगरूपं भवेत् सदा ॥२८॥ यदि स्थितिसमायुक्तो वेदादिषु प्रमाणतः । तदा विधियुतः सोऽपि भवेत् पश्य प्रजापते ॥२९॥ यदा स्थितिविहीनोऽयं तिष्ठेत् संकथितं परम् । वेदेषु स निषेधेन तदा युक्तो भवेत् परः ॥१३०॥ अतः स्थितियुतो योगी स्थितिहीनो यथारुचि । वर्णाश्रमान् परित्यज्य तिष्ठेद्विनायको यथा ॥३१॥ शांत्या नित्यं चरेत् सर्वं मनसीप्सितमंजसा । विधिनिषेधहीनश्च ब्रह्मणि रसधारकः ॥३२॥ एतत् सर्वं समाख्यातं योगिनां चेष्टितं महत् । ब्रह्मभूतात् परं पूर्णं चरेदेवं निरंतरम् ॥३३॥ शृणुयाद्यः पठेद्वाऽपि स सर्वं हीप्सितं लभेत् । अंते योगमयो भूत्वा तिष्ठेत् स गणपे रतः ॥१३४॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे योगस्थितिवर्णनयोगो नाम सप्तमोऽध्यायः

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । योगशांतिं समाश्रित्य योगमभ्यस्य नित्यदा । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स योगभ्रष्टः कथं भवेत् ॥१॥ मायामयं जगत् सर्वं नानाभ्रमसमन्वितम् । ज्ञात्वा स्वयं पुनर्भ्रष्टः कौतुकं वद मे मुने ॥२॥ मुद्गल उवाच । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतस्य योगिनो बिंबसंस्थितम् । बुद्धौ तस्यां विमोहेन मोहयुक्तं प्रजायते ॥३॥ दृष्ट्वा नानाविधान् भोगान् स्वयं मोहेन मोहितः । तेषु भूत्वा रसयुतो नातिच्छति निरंतरम् ॥४॥ तत्र तस्य हृदि दक्ष विवेकः संस्थितो भवेत् । तस्य रूपं प्रवक्ष्यामि शृणु बुद्धिविशारद ॥५॥ अहं ब्रह्मणि योगेन ब्रह्मीभूतो न संशयः । पापपुण्यादिकं मे न शुभाशुभकृतं भवेत् ॥६॥ यदा भोगं परित्यज्य तिष्ठामि नित्यमादरात् । तदा योगस्य वृद्धिर्मे न भविष्यति निश्चितम् ॥७॥ यदा नित्यं प्रभुंजाने भोगान्नानाविधान् परान् । पापपुण्यमनादृत्य तदा योगक्षयो न च ॥८॥ अतोऽहं योगमुत्सृज्य किमर्थं दुःखसंयुतः । तिष्ठामि शांतिमाश्रित्य विधिनिषेधसंयुतः ॥९॥ एवं मनसि संधार्य योगी भोगेषु लालसः । विविधेष्वेव भवति रसयुक्तः क्रमेण सः ॥१०॥ अयं मोहः समाख्यातो योगिहृच्छांतिदायकः । तेन शांतिं परित्यज्य पापपुण्यपरो भवेत् ॥११॥ ततः कामं समाश्रित्य देहसौख्यप्रदायकम् । इच्छेत् स विविधान् भोगान् पुण्यपापपरायणः ॥१२॥ भोगार्थं यतमानस्य योगिनः कामभावतः । तत्र विघ्नः कृतः केन ततः क्रोधयुतो भवेत् ॥१३॥ येन विघ्नः कृतस्तेषु भोगेषु तस्य भोगिनः । तं शत्रुं स हि जानाति भिन्नभावपरायणः ॥१४॥ ततो ह्यज्ञानसंभूतिः क्रमेणोत्पद्यते परा । योगिनश्च तया युक्तो हंतुं तं यतते सदा ॥१५॥ शत्रुशिक्षार्थमर्थान् स नानाभावसमन्वितः । संपाद्य तं तु निर्जित्य भोगान् भुंक्ते प्रयत्नतः ॥१६॥ स्वपरज्ञानहीनत्वं गतं तस्य प्रजायते । तदेवाज्ञानसंभूतिः शत्रुमित्रप्रदर्शिनी ॥१७॥ ततः शांतिः क्रमेणास्य विस्मृतिर्जायते परा । तया युतः स्वयं देहं मन्यते सत्यरूपकम् ॥१८॥ देहे संतोषमापन्नः कृतकृत्यमिव स्थितम् । मन्यते विपरीतः स आत्मानं भाग्यवर्जितम् ॥१९॥ ततो योगं परित्यज्य स्वयं बिंबी प्रजायते । बिंबं तन्मयभावेनागमिष्यति न संशयः ॥२०॥ एवं क्रमेण योगी स शांतिहीनस्वभावतः । सदा तिष्ठति तं योगं नाश्रयते कदाचन ॥२१॥ सुखयुक्ते शरीरे स सुखयुक्तो भवेत् स्वयम् । दुःखयुक्ते तथा दुःखी नानाभावपरायणः ॥२२॥ लेशमात्रमयं शांतिं लभते न कदाचन । असंतोषयुतो नित्यं भ्रमते भोगलिप्सया ॥२३॥ भोगार्थं विविधान्येव नित्यं पापानि चादरात् । चरते सर्वपुण्यानि विधिनिषेधवर्जितः ॥२४॥ वर्णाश्रमयुतो योगी स्वधर्मं त्यज्य नित्यदा । पापं चरति वा पुण्यं स्वधर्मैः संयुतः कदा ॥२५॥

योगान् भुंक्ते विशेषेण मोहयुक्तो निरंतरम् । योगभ्रष्टोऽयमाख्यातस्त्यक्त्वा योगं नरो भवेत् ॥२६॥ हृदि तस्य विवेकश्च सदा तिष्ठति मोहदः । पुण्यपापविहीनोऽहं ब्रह्मैव ब्रह्मभावितः ॥२७॥ अंते स नरकान् गच्छेद् द्वंद्वदुःखप्रदायकान् । यातनां घोररूपां तु पतेद्भुक्त्वा भयानके ॥२८॥ दक्ष उवाच । योगभ्रष्टगतिं ब्रूहि योगींद्र दयया परम् । कथं नरकगो भूत्वा यातनां प्राप्नुयात् परम् ॥२९॥ कर्मफलपरित्यागादिहजन्मधरः कथम् । संभवेद्विस्मयो भाति चेष्टितं योगिनः परम् ॥३०॥ मुद्गल उवाच । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतस्य पुनर्विषयसेवनात् । ब्रह्मणो भक्तिहीनस्यांते स्थानं न भवेत् किल ॥३१॥ अपारपुण्ययोगेन ब्रह्मणि देहिनः कदा । रसोत्पत्तिर्भवेद्दक्ष सर्वश्रेष्ठस्य योगदा ॥३२॥ देहविषयसंयोगाद् द्वंद्वभावपरात्मनः । नानापापादियोगेन पुण्यं स्वल्पं प्रक्षीयते ॥३३॥ मृतोऽयं शिवलोके वै वैकुंठे सौरशाक्तयोः । ब्रह्मणः इंद्रलोके वा पतेदंते न संशयः ॥३४॥ शोकहर्षप्रदं विश्वं नानाद्वंद्वसमन्वितम् । नरको नात्र संदेहो योगिनां शास्त्रसंमतम् ॥३५॥ उत्पत्तिनाशसंयुक्तं त्यक्त्वा ब्रह्मपरायणः । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतः स पुनर्द्वंद्वपरो यतः ॥३६॥ वैकुंठादिपदे संस्थो द्वंद्वं भुंक्ते निरंतरम् । उत्पत्तिनाशसंयुक्तं नानाभोगपरायणः ॥३७॥ अतो योगी प्रजानाथ स्वर्गादिस्थाननरकान् परान् । भुक्त्वा द्वंद्वमयान् पश्चादिह जन्मधरो भवेत् ॥३८॥ भवेद्योगिकुले तस्य जन्म वा तापसे कुले । ऋद्धिमतां स तत्रापि पुनर्योगं चरिष्यति ॥३९॥ पूर्वसंस्कारयोगेन न भोगे स रमेत् कदा । चित्तं तस्य महायोगी प्रभवेत् स्वल्पयोगतः ॥४०॥ पुनर्न योगभ्रष्टः स संभवेद्ब्रह्मणः सुत । शांत्यायुक्तस्वभावेन शरीरं पोषयेत् मुदा ॥४१॥ अंते ब्रह्मणि योगी स तदाकारो भवेत् परम् । योगसंस्कारपुण्येन स्थितिं लब्ध्वा महामतिः ॥४२॥ एतत्ते कथितं पूर्णं योगभ्रष्टस्य चेष्टितम् । किं पुनः श्रोतुमिच्छा ते वद धातर्वदाम्यहम् ॥४३॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे योगभ्रष्टचरितनिरूपणं नाम अष्टमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । चित्तं चंचलमत्यंतं विषयेषु परायणम् । दुर्ग्रहं शांतिसंयुक्तं न भवेत मुनिसत्तम ॥१॥
अतो योगस्य प्राप्त्यर्थं सिद्ध्यर्थं सुगमं ततः । उपायं वद चित्तस्य जयार्थं वाऽपरं प्रभो ॥२॥ मुद्गल उवाच । पंचचित्तेषु
यद्बिंबं स्थितं भ्रांत्या समन्वितम् । चिंतामणेः समाख्यातं तस्यैव भजनं चरेत् ॥३॥ तेन चित्तं जयेद्योगी नान्यं पश्यामि
भो विधे । विना चित्तजयं योगदायकं नात्र संशयः ॥४॥ दक्ष उवाच । सुगमं वद मार्गं मे सर्वेभ्यो ब्रह्मदायकम् । संसेव्य
जंतवः सर्वे ब्रह्मीभूता भवंति वै ॥५॥ मुद्गल उवाच । अज्ञानेन समायुक्तो नरो विषयलंपटः । शिश्नोदरपरो नित्यं योगं
नेच्छति कर्हिचित् ॥६॥ तस्य सकामिकं कर्म सुखदं बोधयेत् परम् । अलभ्यप्रापकं ह्यमाचरेल्लोभसंयुतः ॥७॥
अलभ्यलभ्यलोभेन त्यक्त्वा पापं महाखलः । सत्कर्मनिरतो भूत्वा चरेत् पुण्यं निरंतरम् ॥८॥ ततस्तेनैकभावेन पापं
नश्येन्निरंतरम् । शुद्धोऽत्यंतं नरः कुर्यात् कर्म कामयुतं परम् ॥९॥ समाप्नुयात्ततोऽलभ्यं हृद्यं चेत् पुनरेव सः । विश्वासेन
समायुक्तः कुर्यात् कर्म विशेषतः ॥१०॥ अथवा नैव संप्राप्तमलभ्यं तेन तं तदा । उपादिशेद्विशेषेणाधिकं सत्कर्म चाचर ॥११॥
अनंतजन्मभिः पापं त्वया कृतमसंशयम् । अपारसंतरो भवति ते तद्विघातकम् ॥१२॥ एवं कर्मपरः सोऽपि दुःखितो-
ऽत्यंतमाचरेत् । पापनाशार्थमानंदात्तेन शुद्धांतरो भवेत् ॥१३॥ सत्कामिकपरस्यास्य कर्मात्यंतप्रभावतः । तस्य बुद्धिर्भवेत्
दक्ष निःकामिकपरायणा ॥१४॥ जन्ममृत्युप्रदा भोगा भुक्ता विविधजन्मसु । अपारसुखदं ब्रह्म न प्राप्तं देहधारिणा ॥१५॥
अलभ्यं न मया प्राप्तं प्रारब्धाधीनतोऽथवा । प्रारब्धं चालितुं कोऽपि न समर्थो भविष्यति ॥१६॥ अतो निःकामिकं कर्म
करोमि नित्यमादरात् । जन्ममृत्युविहीनोऽहं भविष्यामि न संशयः ॥१७॥ ब्रह्मसुखमपारं यल्लब्ध्वा ब्रह्मपरायणः ।
ब्रह्मीभूतो भविष्यामि यत्नं करोमि तत्परः ॥१८॥ एवं धार्यं परित्यज्य कामान् सेवेत स पंचकान् । देवान् गणेशमुख्यांश्च
मुक्तिमार्गपरायणः ॥१९॥ सालोक्यादिभवं सौख्यमिच्छति नित्यमादरात् । क्रमेण तपसा युक्तो प्रभवेत मानवस्ततः ॥२०॥
विभूतिर्ब्रह्मणः प्रोक्ता नानारूपा प्रजापते । तत्र तस्य रमेच्चित्तमैश्वर्यैर्युक्तभावतः ॥२१॥ इमे समर्थरूपा वै ब्रह्मणः
परमात्मनः । अंशतेजोधरास्तस्य सर्वाधीशा भवंत्यतः ॥२२॥ एवं सर्वत्र संचिंत्य तेषां पूजापरो भवेत् । लभेत्तत्
कृपया दक्ष चित्तशुद्धिं नरोत्तमः ॥२३॥ विचारेण गणेशानं ज्ञात्वा संपूर्णमंजसा । सर्वपूज्यादिचिह्नैस्तं श्रेष्ठं तत्र रतो
भवेत् ॥२४॥ ज्ञात्वा स्वानंदनाथं तं स्वानंदार्थं विशेषतः । प्रभजेद्गणराजं स निष्कामभक्तिसंयुतः ॥२५॥ ततोऽहर्निशमत्यंतं

भजेत्तत्परमो युतः । मोक्षार्थं सर्वभावेन विरक्तो विषयादिषु ॥२६॥ गणेशकृपया तस्य चित्तशुद्धिर्भवेत् परा । तया सर्वस्वभावेन भजेत्तं गणनायकम् ॥२७॥ विश्वं चराचरं सर्वं जानीयात्तत्स्वरूपकम् । सर्वेषां हितभावेन भजेत्तं द्विरदाननम् ॥२८॥ कस्यापि संभवेन्न दुःखं तादृशं प्रचरेन्न सः । सहेत सत द्वंद्वजं भावमार्जवेन समन्वितः ॥२९॥ देवकार्यं विना साधुर्न हिंस्यात स कदाचन । पत्रादिकं विशेषेण विश्वरूपपरायणः ॥३०॥ एकांते निर्जने स्थाने स्थित्वा ध्यात्वा गजाननम् । पूजयेद्भक्तिसंयुक्तो ध्यानं कुर्याद्विशेषतः ॥३१॥ अनन्यमनसा देवं भजेत्तं भावधारकः । शमदमपरो भूत्वा चित्तनिग्रहमाचरेत् ॥३२॥ दुर्जयं चित्तमत्यंतं ज्ञात्वा वायुनिबंधनः । प्राणायामपरो भूत्वा जयेत्तन्नात्र संशयः ॥३३॥ अथ वायुनिरोधस्य वदामि मार्गमुत्तमम् । येन पापं परित्यज्य शुद्धचित्तो नरो भवेत् ॥३४॥ पूरयेद्वामनासायां वायुं तस्माद्यनुगुणम् । धारणं तस्य कुर्यात् स स्वोदरे नियतो भवेत् ॥३५॥ पूरकाद् द्विगुणं कुर्याद्रेचकं च प्रजापते । पुनर्नसा दक्षिणया पूरयेत् कुंभकं चरेत् ॥३६॥ वामया रेचकं चैव पुनः पुनर्निरंतरम् । प्राणायामं चरेद् धीमान् पापहीनो नरो भवेत् ॥३७॥ एवं त्रैकालिकं कुर्यात् प्राणायामं विशेषतः । नातिनिरोधसंयुक्तं वायुं हठसमन्वितः ॥३८॥ अतिहठेन संरुद्धो वायू रोमभ्य एव च । निःसृत्य कुष्ठसंयुक्तं तं करोति न संशयः ॥३९॥ नाभिमूलस्थिता नाडी इडा च पिंगलाऽपरा । सुषुम्णा तत्र रोधेन मार्गो भवति निर्मलः ॥४०॥ अपानो नाभिमूलस्थो ह्यधो गच्छति सर्वदा । प्राण ऊर्द्ध्वं तथा जन्तोर्नाडीभिः प्रेरितः सदा ॥४१॥ मार्गरोधनभावेन नाड्यां मार्गो भविष्यति । वायुर्मूलं समाश्रित्य तिष्ठति क्रमतस्ततः ॥४२॥ तत्र लघ्वक्षराण्येव द्वादशापि प्रतिष्ठति । वायुश्चेत् स लघुः प्रोक्तः प्राणायामश्च योगिभिः ॥४३॥ ततो द्विगुणतस्तिष्ठेद्यदा वायुः सुरोधितः । मध्यमः स समाख्यातस्त्रिगुणादुत्तमोत्तमः ॥४४॥ एवं प्राणमपानं च स्वमूले संनयेद् बुधः । तयो रोधनभावेन मूलगौ तौ भविष्यतः ॥४५॥ एवं क्रमेण मूलेऽयं वायुर्मुहूर्तं संस्थितः । तदा समानगा नाडी भिद्यते तत्र संस्थिता ॥४६॥ सा सुषुम्णा समाख्याता तत्र संमिलितौ क्रमात् । प्राणापानौ समौ भूत्वा तद्रूपौ तौ भविष्यतः ॥४७॥ त्रिकालज्ञः स्वयं सिद्धो भविष्यति नरोत्तमः । वायुसाधनपात्रत्वं प्राप्य तेजःसमन्वितः ॥४८॥ ततः स्वाधीनतां यातौ प्राणापानौ विशेषतः । स नयिष्यति तौ यत्र क्रमात्तत्र गमिष्यतः ॥४९॥ ततो ध्यानपरो भूत्वा षट्चक्रभेदने रतः । चक्रस्थं स्वस्वरूपं स पश्येत्तद्वायुना गतः ॥५०॥ एवं क्रमेण योगींद्रो गच्छेद्भेद्य प्रजापते । सहस्रारे स

चक्राणि तत्र पश्येद्गजाननम् ॥५१॥ तत्र क्रमेण वायुं संस्थापयेत सुसमाधिना। वायुना संयुतस्तिष्ठेत पश्यन विघ्नेश्वरं परम् ॥५२॥ क्रमाद्वायुबलेनैवं शुद्धचित्तो भविष्यति। पश्येत सर्वत्र भावेषु स्थितं ब्रह्म सनातनम् ॥५३॥ ततः स्वाधीनतायुक्तः प्रभवेत स्वेन तेजसा। यं यमिच्छेत स तं तं तु सद्यो वै सफलं भवेत ॥५४॥ किंचिदिच्छेन्न यो योगी तदा योगमवाप्नुयात। नो चेच्छंदरतो भूत्वा भोगयुक्तः पुनः पतेत ॥५५॥ साधनं द्विविधं प्रोक्तं क्रियारूपं प्रजापते। बाह्यं कर्मस्वरूपाख्यं तपोयुक्तं स्वधर्मजम् ॥५६॥ आंतरं वायुरोधाख्यं सर्वसिद्धिप्रदायकम्। नाभ्यां चित्तं विनिगृह्य स्ववशं कारयेन्नरः ॥५७॥ बाह्यकर्मस्ताज्जंतोरांतरं शीघ्रसिद्धिदम्। सहस्राधिकभावाख्यं प्रोक्तं योगींद्रमुख्यकैः ॥५८॥ अतः परं तृतीयं ते साधनं कथयाम्यहम्। येन योगींद्रसत्यः स ध्रुवं भवति मानवः ॥५९॥ चित्तशुद्धेश्च कार्यार्थं कर्म द्विविधमुच्यते। शुद्धचित्तो नरः पश्चात संपश्येद्ब्रह्म शाश्वतम् ॥६०॥ सर्वत्र पूर्णभावेन संस्थितं परमव्ययम्। अवयवादिभिर्हीनं तत्र लीनो भवेत स्वयम् ॥६१॥ एतावान फलादानाऽयं क्रियायोगः प्रकीर्तितः। बाह्यांतरात्मकः पूर्णस्ततोऽन्यत साधनं चरेत ॥६२॥ चित्तं स्मयुतं कुत्र जायते योगिनः परम्। तज्जयेद्ब्रह्मभावेन शमदमपरायणः ॥६३॥ स्वधर्मसंयुतो भूत्वा देहनिर्वाहकं चरेत्। देहस्य शमनं तत्र जायते स दमः स्मृतः ॥६४॥ विषयार्थं मनस्तस्य संकल्पं यत समाचरेत। तन्निरुद्धेचित्तमागृह्य कुर्याद्ब्रह्मपरायणम् ॥६५॥ अयं शमः समाख्यातस्तेन चित्तं भवेत परम्। स्वाधीनं सर्वभावं च त्यक्त्वा ब्रह्मपरं भवेत ॥६६॥ शनैः शनैरुपरमेद्विषयेभ्यो महात्मवान। धृतिं योगमयीं धृत्वा भवेद्योगी स मानवः ॥६७॥ कर्ममार्गं परित्यज्य द्विविधं योगिसत्तमः। ध्यानयोगपरो भूत्वा तिष्ठत्तित्यं वदामि तत ॥६८॥ मनोवाणीविहीनं यद्ब्रह्म तत्र समाचरेत। ध्यानं संकल्पत्यागाख्यं विषयेषु निरंतरम् ॥६९॥ यो यश्चित्तेन संकल्पः क्रियते विषयेषु च। तत्तत्संकल्पहीनं स कारयेद्योगतत्परः ॥७०॥ एवं चित्तं नरस्यैव स्वाधीनं जायते सदा। यदा धर्तुं स नो शक्तस्तदान्यदाचरेद्बुधः ॥७१॥ देहेंद्रियाणि संगृह्य तिष्ठद्भूमौ महायशाः। न चलेत स्थाणुवत सोऽपि क्रियां नैव समाचरेत ॥७२॥ तत्र यत्मिलितं चान्नं जलपानादिकं चरेत। परेच्छया समायुक्तः सदा तिष्ठेत महायशाः ॥७३॥ केनापि जलपानादि न दत्तं तादृशो वसेत। न तदर्थं भ्रमेत सोऽपि नेच्छेत प्रारब्धधारकः ॥७४॥ सर्पवृश्चिकव्याघ्राद्यैः पीडितो यदि मानवः। नानाप्रहारयोगैश्च मानवादिभिरेव वा ॥७५॥ तथापि न चलेत् सोऽपि स्वस्थानाज्जडवत्परः। देहप्रारब्धमाश्रित्य न तेषु क्रोधमाचरेत् ॥७६॥ पूर्वजन्मकृतं कर्म

मया तेन प्रबोधितः । इमं संपीडयंत्येवमेषां दोषो न विद्यते ॥७७॥ अथवा सात्त्विकैस्तत्र पूजितः सर्वभावतः । नित्यं नानाजनैः सोऽपि सेवितो न चलेत्तदा ॥७८॥ पूर्वजन्मकृतं कर्म प्रेरितास्तेन मानवाः । मया मां पूजयंत्येव गुण एषां न विद्यते ॥७९॥ एवं मनसि संधार्य तेषां नेच्छेच्छुभं कदा । द्वंद्वमेवं परिगृह्य तिष्ठेन्नित्यं महायशाः ॥८०॥ अनेन विधिना सोऽपि स्वल्पकालेन भो विभो । चित्तं जयेन्न संदेहः शांतिं पूर्णामवाप्नुयात् ॥८१॥ नान्यत् किंचिच्चरेत् कर्म न ध्यानादिकमाचरेत् । एवं शमदमौ धृत्वा भवेद्योगी स मानवः ॥८२॥ विचारं ब्रह्मणस्तत्र कुर्यान्नित्यं विशेषतः । कीदृशं ब्रह्म इत्यर्थं स वेदाद्यैः प्रतिपादितम् ॥८३॥ पंचभूमिमतिक्रम्य तिष्ठेत क्रमेण मानवः । नानाब्रह्मणि पश्यन् सन्तेन शांतिमवाप्नुयात् ॥८४॥ शांतियुक्तो नरः पश्चात् संत्यजेत्तां महाद्भुताम् । जडावस्थां पुनः सोऽपि यथेच्छाचारगो भवेत् ॥८५॥ हृदि चिंतामणिं दृष्ट्वा पंचभूमिप्रचालकम् । शांत्या युक्तो भवेन्नित्यं स्वाधीनहृदयः परः ॥८६॥ दृष्ट्वा ब्रह्म स्वयं योगी रसहीनो भवेत् मुदा । सर्वत्र नात्र संदेहः शांत्या सर्वं समाचरेत् ॥८७॥ अनेन विधिना दक्ष ज्ञानी पापपरायणः । क्रमेण साधयेद्योगं स योगी संभवेत् परः ॥८८॥ एवं कर्तुमशक्तश्चेत्तदा श्रुत्वा महामतिः । इमं योगं स्वयं तत्र निष्ठायुक्तो भवेत् सदा ॥८९॥ स्वधर्मनिरतो भूत्वा योगमिच्छेन्निरंतरम् । निंद्यभोगान् प्रभुंजन् सन्तेन स्वानंदगो भवेत् ॥९०॥ गणेश्वरं तत्र दृष्ट्वा योगयुक्तो भविष्यति । ज्योतिर्देहधरो भूत्वा प्रभजेद्गणनायकम् ॥९१॥ ब्रह्मकल्पमयं स्थित्वा कालं तत्र महामतिः । तद्देहलीनतां प्राप्य ब्रह्मभूतो भविष्यति ॥९२॥ एवं कर्तुमशक्तश्चेत्तदा स धर्मसंयुतः । कर्माचरेत् प्रजानाथ ब्रह्मार्पणविधानतः ॥९३॥ तेनैव शुक्लगत्या स ब्रह्मीभूतो नरो भवेत् । निःकामयोगमार्गेण सदा ब्रह्मणि तत्परः ॥९४॥ एवं कर्तुमशक्तश्चेत्तदाऽहं ब्रह्मभावतः । त्रिविधं फलमुत्सृज्य कर्मजं योगमाप्नुयात् ॥९५॥ कर्मत्यागबलेनैवाहं ब्रह्म निश्चयेन सः । क्रमेण कर्मसंयुक्तो भविष्यत्यन्यजन्मनि ॥९६॥ निःकामकर्मकर्ता स पुनरन्यभवे नरः । योगरससमायुक्तो भवेद्विषयनिंदकः ॥९७॥ एवं क्रमेण शांतिं स लभेत् पूर्णां न संशयः । क्रमार्थं रचितं सर्वं नानामतसमन्वितम् ॥९८॥ सुगमं सर्वभावेषु गणेशभजनं परम् । तेन योगी भवेन्नूनं सर्वशास्त्रेषु संमतम् ॥९९॥ यत्किंचिद् गणराजस्य व्रतपूजादिकं प्रभोः । कीर्तनश्रवणाद्यं तु ब्रह्मीभूतप्रदायकम् ॥१००॥ नानाविषयसंयुक्तो नरः स्मरेद्गणाधिपम् । अहर्निशं तदास्यांते गणेशस्मरणं भवेत् ॥१॥ तेन स्वानंदगो भूत्वा योगमभ्यस्य तन्मयः । ब्रह्मकल्पांत-

भावे स भविष्यति न संशयः ॥२॥ स्मरणं गणराजस्य प्रकुर्यान्नित्यमादरात् । तस्यांते गणराजस्य स्मृतिं दद्यात्नराय सः ॥३॥ अतोऽहर्निशमेकं तं संस्मरेत् मानवः परम् । नानायोगादिकं सर्वं साध्य योगिसमो भवेत् ॥४॥ आयासेन विहीनोऽपि सदा विषयलंपटः । गणेशस्मरणे सक्तः सः शुकसमतां व्रजेत् ॥५॥ शिवविष्णुमुखादीनां नरो यः स्मरणं चरेत् । अंते तेषां स्मृतिं तस्मै स दयाचित्तगः प्रभुः ॥६॥ तेषां लोकं समासाद्य भुक्त्वा भोगान् मनोहरान् । प्रपतेन्नाऽत्र संदेहो मृत्युलोके विशेषतः ॥७॥ पुराणेषु प्रपश्यंते त्रिगुणानां लयाः सदा । अतः स जन्ममृत्युभ्यां युक्तो भवति तद्रतः ॥८॥ अतः सारं समाख्यातं गणेशभजनं परम् । तेनाज्ञानसमायुक्तो नरो ब्रह्ममयो भवेत् ॥९॥ एतत्ते कथितं दक्ष योगप्राप्त्यर्थमादरात् । अज्ञानसंयुतस्यापि ब्रह्मीभूतप्रदायकम् ॥१०॥

ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे अज्ञानिनां स्मरयोगवर्णनं नाम नवमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतार्णवस्तु सुगमास्तु पंचमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । विभूतीर्वद योगीश गणेशस्य महात्मनः । या ज्ञात्वा ताः समाराध्य गणेशज्ञो भवेन्नरः ॥१॥ मुद्गल उवाच । अपारा गणनाथस्य विभूतयो न संशयः । ता न शक्ताः कथयितुं भवंति शंकरादयः ॥२॥ क्षणे क्षणे गणेशानो नानास्वल्पपरायणः । विभूतिभिर्जगत्सर्वं भावयति परात्परः ॥३॥ लोकेषु तत्त्वमुख्येषु जगत्सु ब्रह्मसु प्रभोः । ये श्रेष्ठास्तस्य ते सर्वे विभूतिपदधारकाः ॥४॥ कल्पे कल्पे विभूतीनामवतारा असंख्यकाः । गणेशस्य तथा दक्ष तान वक्तुं कः क्षमो भवेत् ॥५॥ अतः संक्षेपतस्तुभ्यं कथयिष्यामि ताः शृणु । विभूतीर्गणनाथस्य नानासिद्धि-प्रदायिनीः ॥६॥ जगत्सु ब्रह्मसु प्राज्ञ योगरूपो गजाननः । कथं न भिन्नभावाख्यं वर्तते वर्णयाम्यहम् ॥७॥ मायाभ्यां संयुतः सोऽपि नानावेषप्रधारकः । अयोगिनामिदं हृद्यं सत्यं संभासते सदा ॥८॥ मायायुक्तप्रभावेण किं किं गजाननस्य

च । न संभवदहं मायां समाश्रित्य वदामि ते ॥९॥ कलांशाः कलया युक्ताः कलांशांशाः कलात्मकाः । तेषामंशधरा ये ते सर्वे विभूतिधारकाः ॥१०॥ एवमेव गणेशानः पृष्टश्च नारदेन सः । जगाद तां शृणुष्व त्वं विभूतीः परमाद्भुताः ॥११॥ श्रीगणेश उवाच । पूर्णो योगेषु सर्वेषु चित्तरोधमयः परः । मायाहीनप्रभावाणामयोगोऽहं महामुने ॥१२॥ स्वानंदो निजभूतेषु तुर्येष्वव्यक्तसंज्ञितः । आनंदसमभावेषु जीवेष्वात्माहमंजसा ॥१३॥ नानाभेदेषु ब्रह्माहमसद्रूपप्रधारकम् । सत्येषु सांख्यरूपोऽहं बोधः स्वल्पकेषु च ॥१४॥ देहाभिमानयुक्तेषु सदैकोऽहं महामते । देहेषु बिंदुरूपोऽहं चेतनासु गुणेश्वरः ॥१५॥ कोशेष्वानंदकोशोऽहं विज्ञानं सूक्ष्मजातिषु । विवेकेषु मनश्चाहं चालकेषु समीरणः ॥१६॥ स्थूलेष्वन्नस्वरूपोऽहं समष्टिषु तथेश्वरः । व्यष्टिषु प्राज्ञरूपोऽहमणुषु च महाविराट् ॥१७॥ इंद्रियेषु मनश्चाहं भूतेष्वाकाशसंज्ञितः । तन्मात्राणामहं शब्दो ज्ञानाहं देवतासु च ॥१८॥ तत्त्वेषु विविधेष्वेव महत्तत्त्वमहं परम् । गुणेषु गुणपोऽहं तु पालकेषु जनार्दनः ॥१९॥ हरः संहारकर्तॄणां स्रष्टॄणां प्रपितामहः । कर्मणामर्यमाऽऽत्माऽहं मोहकानां च शक्तिका ॥२०॥ देवानां मघवाऽहं तु आदित्यानां विनायकः । तेजसां भानुरूपोऽहममृतेषु विधुः परः ॥२१॥ अग्निः प्रतापदेष्वेव धर्मः समप्रवृत्तिषु । यमो यमवतां चाहं रक्षसां निर्ऋतिः स्वयम् ॥२२॥ जलेषु वरुणोऽहं तु बलवत्सु समीरणः । निधीनां धनदाताऽहं रुद्राणां शंकरः प्रभुः ॥२३॥ कामो धनुर्धराणां च रतिर्भोगेषु भोगदा । नागेशानामहं शेषः सर्पाणां तक्षकः स्वयम् ॥२४॥ नागानां वासुकिर्नाम जंबुर्द्वीपेषु सर्वदः । स्वादूदकः समुद्राणां पर्वतेषु हि मेरुकः ॥२५॥ पितॄणां यमरूपोऽहं वृक्षेषु शमिका मता । देववृक्षेषु मंदारस्तरूणां कामदायकः ॥२६॥ धेनूनां कामधेनुर्या दूर्वा चौषधिषु प्रभुः । पक्षिषु तु मयूरोऽहं मृगाणां सिंहरूपधृक् ॥२७॥ मासानां श्रावणश्चाहं चौराणां मूषकाधिपः । वाहनेष्वश्ववाहोऽहं सिद्धिरैश्वर्यदेषु च ॥२८॥ विद्यासु बुद्धिरूपोऽहं चित्तं प्रकाशकारिणाम् । अहं मनश्च वेगानां मोहदेष्वभिमानकः ॥२९॥ नराधिपो नराणां तु वर्णेषु ब्राह्मणोऽप्यहम् । आश्रमेषु तुरीयोऽहं पोषकेषु गृहस्थकः ॥३०॥ त्यागिनामवधूतोऽहं तिथीनां च चतुर्थिका । प्रजापतिषु दक्षोऽहं ब्रह्मर्षिषु भृगुस्तथा ॥३१॥ नारदो दैवतर्षीणां दत्तोऽवधूतरूपिणाम् । कपिलस्तत्त्वविज्ञानां योगिनां शुक एव यः ॥३२॥ जनकोऽहं विदेहानां निःसंगेषु महामुने । सनकादय एवाऽहं ज्ञानिनां बादरायणः ॥३३॥ वसिष्ठः कर्मकर्तॄणां गाणपत्येषु मुद्गलः । भृशुंडी चैकनिष्ठेषु ब्रह्मिष्ठानां बृहस्पतिः ॥३४॥ अन्नानां तिलरूपोऽहं गव्यानां घृतमंजसा । मधु सर्वरसानां च

मकरो जलजात्मनाम् ॥३५॥ कौमंडली नदीनां च तीर्थेषु गाणपं परम् । क्षेत्राणां मयूरक्षेत्रं काशिराजः सुबुद्धिषु ॥३६॥ मयूरेशोऽवताराणां गार्ग्य उपासकात्मनाम् । ध्याननिष्ठेषु सर्वेषु गृत्समदोऽहमेव च ॥३७॥ सुबोधौ दैत्यजातीनां ज्ञानारिर्दूषकारिणाम् । दुर्जयेषु मनश्चाहं वर्णेष्वोंकार एव सः ॥३८॥ शुक्रोऽहं भाविकेष्वेव त्रिशिराः शुद्धचेतसाम् । उपदेशप्रदातॄणां याज्ञवल्क्यः प्रतापवान् ॥३९॥ पौराणिकेषु सूतोऽहं श्रोतॄणां शौनको मुनिः । सेनानीनामहं स्कंदो विष्णुर्यशस्विनामहम् ॥४०॥ पापेष्वनृतरूपोऽहं कलहो भेदधारिणाम् । प्राप्तिषु लोभरूपोऽहं मणीनां चिंतितार्थदः ॥४१॥ ज्ञानं पवित्रं भावानां सामगायकधर्मिणाम् । वेदेष्वथर्वसंज्ञोऽहं शस्त्रेषु परशुः परः ॥४२॥ निर्लेपानामहं साक्षी राजश्रीषु राजस्तथा । विषयो भ्रांतिदानां च रंभा ह्यप्सरसामहम् ॥४३॥ गंधर्वाणां चित्ररथो वैद्यानां वैद्यनायकः । धन्वंतरिस्तु भिषजां समुद्रः सरसात्मनाम् ॥४४॥ स्रोतसां जाह्नवी विप्र मंत्राणामेकवर्णजः । सूक्तेषु ब्राह्मणस्पत्यं यज्ञेषु ज्ञानरूपधृक् ॥४५॥ प्राणेषु तु समानोऽहं शक्तिः शक्तिमतामहम् । बृहदारण्यकं विद्धि नानोपनिषदां परम् ॥४६॥ शास्त्रेषु योगशास्त्रं च पुराणेषु च मौद्गलम् । अरण्यानां महारण्यं दंडकाख्यमहं परम् ॥४७॥ नियंतॄणामहं दंडो मायाऽहं भावकारिणाम् । स्मृतीनां याज्ञवल्क्यस्य स्मृतिरेव परा मता ॥४८॥ गायत्री छंदसां विप्र स्वानंदो नगरात्मनाम् । व्याकरणमंगभूतेषु कलासु योगदा ह्यहम् ॥४९॥ नीतिज्ञेषु तथा काव्यो वृषभो भूमिधारिणाम् । नंदिकेशो गवां चाहं नग्नो भैरवभाविनाम् ॥५०॥ एवं नानाविधाऽऽकारा विभूतीर्गणपस्य या । कथितुं नैव शक्या सा सारं संकथिता मया ॥५१॥ यद्यदुत्कृष्टतमं विप्र सा विभूतिर्न संशयः । लोकेषु गणराजस्य तां भावय विशेषतः ॥५२॥ मुद्गल उवाच । एवमुक्त्वा गणेशानो विरराम प्रजापते । नारदस्तं प्रणम्यैव जगाम ताद‍ृशोऽभवत् ॥५३॥ य इमां श्रावयेद्दक्ष शृणुयाद्वा प्रयत्नतः । न मोहं स लभेत क्वापि ज्ञात्वा मामत्र्यजं महः ॥५४॥ अपारमहिमायुक्ता जीवाश्च परमेश्वराः । न सर्वे विघ्नराजस्य विभूतिपदधारकाः ॥५५॥ एवं ज्ञात्वा गणेशानं ये भजंति मनीषिणः । न सर्वे ब्रह्मभूताश्च भविष्यंति प्रजापते ॥५६॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधने विभूतियोगो नाम दशमोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु षष्ठोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । त्वया प्रोक्तः पुरा विप्र विचारो ब्रह्मणः परः । तं कृत्वा योगमाप्नोति तद्वदस्व हितावहम् ॥१॥ क्रियया शुद्धचित्तो यो नरो ब्रह्मपरायणः । सर्वत्र ब्रह्मरूपं यद्विधिना केन पश्यति ॥२॥ मुद्गल उवाच । बाह्यांतरां क्रियां कृत्वा शुद्धचित्तो नरोत्तमः । तत्त्वविचारमार्गेण पश्यति ब्रह्म शाश्वतम् ॥३॥ तत्तेऽहं कथयिष्यामि तत्त्वज्ञानं प्रजापते । आदौ योगिजनानां यत् साधनं योगदायकम् ॥४॥ पृथ्वी जलं तथा तेजो वायुराकाशमेव यत् । पंचभूतमयो देहः प्रकृतिः सा च पंचधा ॥५॥ क्रियारूपा महाभागा नानाभेदपरायणा । विभज्यात्मानमेवं सा क्रीडति विविधं रता ॥६॥ भूतानामेकभावाख्या पंचानां ज्ञानरूपिणी । प्रकृतिर्हृदि संस्था सा जीवभावधरा परा ॥७॥ तया ज्ञानं भवेत् सर्वं नानाविवेकदायकम् । तदाधारं जगत् सर्वमेकरूपा प्रकीर्तिता ॥८॥ तयोर्योगे प्रजानाथ ब्रह्मैवमभिधीयते । क्रियाज्ञानस्वरूपाख्यं द्वंद्वहीनं परात्परम् ॥९॥ तदेव पंचधा ज्ञानं शृणु तद्योगदायकम् । स्थूलं सूक्ष्मं समं चात्मप्रतीतं बिंदुसंज्ञितम् ॥१०॥ समष्टिव्यष्टिभावेन द्विविधं ब्रह्म कथ्यते । पृथक्त्वेन स्वयं भाति पंचसु पंचभेदतः ॥११॥ स्थूलं जागृन्मयं ब्रह्म तदेव द्विविधं मतम् । विश्वाख्यं व्यष्टिरूपेण वैश्वानरं समष्टिगम् ॥१२॥ अंडेषु विविधा रूपा जंतवो दृष्टिगोचराः । जागृद्भावधराः सर्वे विश्वात्मका उदाहृताः ॥१३॥ तस्य बोधं प्रवक्ष्यामि सुगमार्थप्रकाशकम् । क्रियात्मकेषु देहेषु क्रियारूपा भवंति ते ॥१४॥ ज्ञानात्मकेषु देहेषु ज्ञानरूपधरा मताः । उभयोर्योगभावेन विश्वाख्यास्ते प्रकीर्तिताः ॥१५॥ बाह्यदेहस्य भो दक्ष वितस्तिर्यादृशी भवेत् । तावन्मानेन सर्वेषां ज्ञानदेहो हृदि स्थितः ॥१६॥ विराट् जागृत् स्वरूपस्थो वैश्वानर इति स्मृतः । व्यापकात्मकदेहेन तिष्ठति विश्वभाविषु ॥१७॥ तस्यापि द्विविधो देहः क्रियाज्ञानप्रभेदतः । तयोर्योगे समाख्यातो वैश्वानरश्च तन्मयः ॥१८॥ विश्ववैश्वानरयोश्च योगे ब्रह्म प्रकीर्तितम् । जागृद्भावधरं पूर्णं स्थूलभूतप्रकाशकम् ॥१९॥ एतत् स्थूलस्य तत्त्वं ते कथितं तु समासतः । तत्र तत्त्वविधिं भिन्नं शृणु योगसमाधिदम् ॥२०॥ जन्ममृत्युयुतं यच्च नानाभावपरायणम् । त्वंपदाख्यं प्रजानाथ विद्धि तत् सर्वभावगम् ॥२१॥ जन्ममृत्युविहीनं यदेकरूपं प्रकीर्तितम् । तत्पदाख्यं च तद्विद्धि परं सर्वात्मधारकम् ॥२२॥ तयोर्योगे भवेत्तत्वं तदेवासिपदं परम् । द्वंद्वभावविहीनं यद् द्वंद्वरूपप्रकाशकम् ॥२३॥ त्वंपदं क्रियया युक्तं ज्ञानाख्यं तत्पदं भवेत् । तयोर्योगे भवेद्विश्वं तत्त्वरूपं न संशयः ॥२४॥ एवं वैश्वानराख्यं त्वं जानीहि तत्त्वसंज्ञितम् । क्रियाज्ञानसमायोगे तयोः प्रकाशकारकम् ॥२५॥ अथान्यच्छृणु दक्ष त्वं तत्त्वरूपं पुरातनम् । विश्वाख्या

जंतवः सर्वे नानाभावात्मका बुधैः ॥२६॥ जन्ममृत्युयुताः प्रोक्तास्त्वंपदधारका मताः । वैश्वानरस्त्वंपदश्चैकरूपाद्व्यापको मतः ॥२७॥ तयोरभेदभावे यद्ब्रह्मतत्त्वं प्रकीर्त्यते । जागृद्भावधरं पूर्णं स्थूलभावपरायणम् ॥२८॥ एवं नानाविभागेषु ज्ञातव्यं तत्त्वरूपकम् । सूक्ष्मादिषु प्रजानाथ ब्रह्मसौख्यप्रदायकम् ॥२९॥ अथ सूक्ष्मं प्रवक्ष्यामि योगमार्गप्रसिद्धये । शुद्धचित्तप्रभावेण तज्ज्ञानं तन्मयं भवेत् ॥३०॥ बाह्यं स्थूलं विशेषेण जागृदस्तमयं परम् । आंतरं स्वप्नभावाख्यं सूक्ष्मं जानीहि मानद ॥३१॥ प्राणो दशविधः प्रोक्तः सूक्ष्मरूपोऽन्तरे स्थितः । तस्मात् सूक्ष्मं मनः प्रोक्तं प्राणांतः संव्यवस्थितम् ॥३२॥ तस्मात् सूक्ष्मं च विज्ञानं देहद्वंद्वजमुत्तमम् । मनोऽन्तरे स्थितं पूर्णं तदंतरे च विद्यते ॥३३॥ त्रिविधं कोशसंयुक्तं स्वप्नं सूक्ष्मस्वरूपकम् । सर्वांतरे स्थितं ब्रह्म द्वंद्वमायाप्रचालकम् ॥३४॥ क्रियारूपस्तथा देहः सूक्ष्मभूतमयः स्मृतः । सर्वांतरे समास्थाय कल्पिताभोगकारकः ॥३५॥ ज्ञानदेहः समाख्यातः सदैकभावधारकः । पूर्ववत् सर्वं विज्ञेयं सूक्ष्ममायाप्रकाशकम् ॥३६॥ भिन्नभावधराः सर्वे जंतवः स्वप्नगाः पराः । तैजसास्ते मताः शास्त्रे क्रियाज्ञानप्रकाशकाः ॥३७॥ विराट् तत्र समाख्यातो हिरण्यगर्भसंज्ञितः । व्यापकः स्वप्नभावेषु नानाजंतुप्रचालकः ॥३८॥ तयोरभेदभावे यद्ब्रह्म स्वप्नात्मकं परम् । सूक्ष्ममायाप्रकाशत्वात् सूक्ष्मं तत कथ्यते बुधैः ॥३९॥ पूर्ववत्तत्त्वभावश्च विज्ञेयः सूक्ष्मगः परः । शुद्धचित्तप्रभावेण साक्षात्कारं करोति सः ॥४०॥ अतः परं समाख्यं यद्ब्रह्म सुषुप्तिसंज्ञितम् । कथयामि महाप्रीत्या लोकानामुपकारकम् ॥४१॥ बाह्यं जागृन्मयं दक्ष वपुः सर्वत्र पठ्यते । आंतरं स्वप्नमित्युक्तं तयोर्योगे समात्मकम् ॥४२॥ बाह्यांतरैकभावाख्यं बाह्यांतरविवर्जितम् । आनंदकोशगं साम्यं कृतं भूतैर्गुणात्मकैः ॥४३॥ जागृत्त्यक्त्वा नरो यस्तु स्वप्नं गच्छति तत्र सः । तयोः संधिं समाश्रित्य सुषुप्तिर्जायते परा ॥४४॥ तथा स्वप्नं परित्यज्य जागृतिं गच्छति स्वयम् । तयोः संधिं समास्थाय तिष्ठति सा सुषुप्तिका ॥४५॥ यत्र सुप्तो नरो दक्ष ज्ञानयुक्तो भवत्यसौ । न जानाति स्वकं चान्यं स्वप्नं नैव प्रपश्यति ॥४६॥ सा सुषुप्तिः समाख्याता निद्रां संश्रित्य तिष्ठति । जागृतिस्वप्नबोधं या करोति सा सुषुप्तिका ॥४७॥ सा द्विधा मायया युक्ता प्राज्ञेश्वरस्वभावतः । भिन्नदेहधराणां तु प्रज्ञाख्या सा प्रकीर्तिता ॥४८॥ विराड्रूपधरा नित्या सेश्वराख्या प्रकथ्यते । ब्रह्मरूपा तयोर्योगे तत्त्वसंज्ञा यथा पुरा ॥४९॥ अथ तुरीयरूपं ते कथयामि समासतः । नादरूपधरं भूततन्मात्राभेदमंजसा ॥५०॥ व्यवस्थासंश्रितं पूर्णं त्रिषु साक्षिवदुच्यते । तस्यानुभवमाहात्म्यं कथयामि हिताय ते ॥५१॥ मया जागृन्मयं भुक्तं मया स्वप्नं विलोकितम् । निद्रायां न मया

किंचिज्ज्ञानं वदति यः स वै ॥५२॥ यदा जागर्ति विश्वस्थस्तदा द्वाभ्यां विवर्जितः। यदा स्वपिति स द्वाभ्यां हीनस्तिष्ठति निश्चितम् ॥५३॥ यदा सुषुप्तिसंस्थोऽयं तदा द्वाभ्यां विवर्जितः। एवं भेदप्रकारैः स व्यवस्थासंयुतो मतः ॥५४॥ तस्य तत्त्वं प्रवक्ष्यामि वैश्वतैजसप्राज्ञगः। त्वंपदाख्यः समाख्यातो नादरूपधरः प्रभुः ॥५५॥ त्रिविगणमय एवासौ तत्पदाख्यः प्रकीर्त्यते। तयोरभेदभावे स तत्त्वरूपोऽस्मितामयः ॥५६॥ अवस्थानां समायोगो नादस्तुरीयधारकः। सदैकभावसंयुक्तः सर्वत्राऽसौ विराजति ॥५७॥ न बाह्यो नाऽऽन्तरस्थोऽयं नोभयात्मक उच्यते। अहमित्येव कोशात्माऽस्मिताख्यः परमेश्वरः ॥५८॥ अतः परं प्रवक्ष्यामि बिंदुतत्त्वं सुसौख्यदम्। पंचमं ब्रह्मसंज्ञं तत् देहानां देहगं परम् ॥५९॥ व्यवस्थामयसंस्थं यत्त्वंपदस्थं प्रकथ्यते। तुरीयसंज्ञितं देहं तत्पदाख्यं प्रकीर्तितम् ॥६०॥ तयोरभेदभावे यत्तत्त्वं योगमयं परम्। चतुर्षु संस्थितं पूर्णं चतुर्भिर्वर्जितं सदा ॥६१॥ एवं तत्त्वविचारेण शमदमपरायणः। संकल्पजान् सदा कामांस्त्यक्त्वा योगमयो भवेत् ॥६२॥ सर्वत्र ब्रह्मसंस्थं यत् पश्येत्तन्नात्र संशयः। तत्त्वरूपधरं पूर्णं तत्त्वविचारतः सदा ॥६३॥ अथान्यत्तत्त्वमार्गं ते कथयिष्यामि सर्वदम्। बिंदुस्त्वंपदसंज्ञस्थः सोऽहं तत्पदगं मतम् ॥६४॥ तयोर्योगे प्रजानाथ बोधस्तत्त्वमयः स्मृतः। मनोवाणीविहीनत्वात् दृश्यते योगिना परः ॥६५॥ बोधस्त्वंपदरूपश्च विबोधस्तत्पदात्मकः। तयोर्योगे स्वसंवेद्यं तत्त्वं वेदे प्रकीर्तितम् ॥६६॥ असत्त्वंपदरूपं सत्तत्पदस्थमुदुच्यते। तयोर्योगे समं ब्रह्म तत्त्वं योगप्रदं मतम् ॥६७॥ समं त्वंपदसंज्ञस्थमव्यक्तं तत्पदस्थितम्। तयोर्योगे तथा तत्त्वं स्वानंदाख्यं प्रकीर्तितम् ॥६८॥ स्वानंदस्त्वंपदाख्यश्चायोगस्तत्पदमुच्यते। तयोर्योगे परं तत्त्वं पूर्णयोगमयं मतम् ॥६९॥ सिद्धिस्त्वंपदगा प्रोक्ता बुद्धिस्तत्पदगा मता। तयोर्योगे गणेशानस्तत्त्वरूपः प्रकथ्यते ॥७०॥ एवं नानामतैर्युक्ता वेदांतार्थविचक्षणाः। तत्त्वं वदंति दक्ष त्वं जानीहि नात्र संशयः ॥७१॥ अनंतभावसंयुक्तं त्वंपदं विद्धि सर्वदा। अकल्पितं तत्पदाख्यं तयोर्योगे परं भवेत् ॥७२॥ इदं सारं रहस्यं ते कथितं योगदं परम्। येन सर्वत्र योगं स संपश्येज्ज्ञानचक्षुषा ॥७३॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे
योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन तत्त्वविचारयोगो नाम एकादशोऽध्यायः ॥
॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु सप्तमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । शुक्लां कृष्णां गतिं ब्रूहि याभ्यां मुक्तिमवाप्नुयात् । संसारं च तथा योगिन् दयया
सर्वतारक ॥१॥ गुरुरुवाच । कर्मत्वं त्रिविधं विद्धि कर्माकर्मविकर्मगम् । स्वधर्मवर्जितं सर्वं कर्म विकर्मसंज्ञकम् ॥२॥
स्वधर्मसंयुतं कर्म भोगवासनया युतम् । कर्मसंज्ञं विजानीहि कृष्णगतिपदप्रदम् ॥३॥ ब्रह्मार्पणतया कर्म स्वधर्मस्थं भवेत्
परम् । शुक्लगतिमयं विद्धि मुक्तिदं तदकर्मकम् ॥४॥ आग्नेयं ज्योतिरयनमुत्तराख्यं दिवा तथा । शुक्लगतिमयं सर्वं जानीहि
मुक्तिदायकम् ॥५॥ चांद्रं ज्योतिर्धूमरात्री दक्षिणायनमेव यत् । कृष्णगतिस्वरूपं तज्जानीहि जनिमृत्युदम् ॥६॥ तयोर्भेदं
प्रवक्ष्यामि लोकानां हितकाम्यया । येन द्वैधं परित्यज्य ब्रह्मणि निरतो भवेत् ॥७॥ निष्कामिकं कर्म कृत्वा मृतो नरो
यदा भवेत् । रात्रौ स दक्षिणायां वा न तं गृह्णन्ति देवताः ॥८॥ देवभोगांस्तिरस्कृत्य ब्रह्मार्पणपरायणम् । नरं तं किं
करिष्यन्ति देवाः स्वर्गसुखप्रदाः ॥९॥ अतो दाहे स वै दक्ष अग्निज्योतिःस्थगो भवेत् । दिवसे समनुप्राप्ते दिवा देवतरा-
स्तथा ॥१०॥ उत्तरायणसंभूते स गच्छेद्भानुमंडले । प्रलये मंडलस्यैव नाशे पुरुषगो भवेत् ॥११॥ महाप्रलयवेलायां
प्रकृतेः पुरुषस्य च । नाशे ब्रह्मणि गच्छेत स ब्रह्मभूतो भवेत्ततः ॥१२॥ सकामकं कर्म कृत्वा दिवसे उत्तरायणे । मृतं
नरं न तं भानुर्गृह्णाति कामनायुतम् ॥१३॥ सदाय धूमसंस्थश्च यदा रात्रिः समागता । तदा तस्यां समाश्रित्य तथा तिष्ठेत्
प्रजापते ॥१४॥ दक्षिणायनमानंदादागतं वीक्ष्य तत्क्षणात् । विमानवरमारुह्य गच्छेत स्वर्गं विहायसा ॥१५॥ चांद्रं
ज्योतिः समाश्रित्य भोगान् भुंक्ते स्वकर्मजान् । कर्मप्रमाणमार्गेण नानास्वर्गपरायणः ॥१६॥ विधिं तत्र प्रवक्ष्यामि चंद्र-
कलासमुद्भवम् । अमृतं देवलोकेषु स्वर्गेषु भोगदं परम् ॥१७॥ इह कर्म कृतं पूर्णं नरैस्तदमृतात्मकम् । भवति चंद्रगं
सर्वं तेन कलायुतो भवेत् ॥१८॥ शुक्लपक्षे क्रमेणायमेकैककलया प्रभुः । वृद्धियुक्तः स्वयंपूर्णः पूर्णिमायां प्रदृश्यते ॥१९॥
कृष्णपक्षे सुराः सर्वे क्रमेणामृतभोजिनः । पिबंति चंद्रसंस्थं तदमृतं तृप्तिकारकम् ॥२०॥ तेन तृप्तियुताः सर्वे भवंति
मासमानतः । अमायां पतितश्चंद्र ओषधीषु न संशयः ॥२१॥ अत ओषधयश्छेद्या नरेण नैव निश्चितम् । अमायां
चंद्रसंयोगयुक्ताः सुखपरायणाः ॥२२॥ अतश्चंद्रभवं सर्वममृतं देवभूमिषु । चांद्रः स्वर्ग इति प्रोक्तस्तेनैव वेदवादिभिः ॥२३॥
देवानां विविधानां स कर्म कृत्वा सकामकम् । कर्मांगदेवमभ्यर्च्य गच्छेत् समर्प्य तत्क्रियाम् ॥२४॥ तत्तल्लोकसुखं
भुक्त्वा नानाभोगसमन्वितम् । भोगांते पुनरेवाऽसौ मेघमंडलगो भवेत् ॥२५॥ तत्र जलमयो भूत्वा पतेद् वृष्ट्या स भूमिषु ।

तत ओषधिगो भूत्वा भवेदन्नमयस्ततः ॥२६॥ ततो वीर्यं समाश्रित्य गच्छेत स जठरे स्त्रियः । तत्र तत्त्वानि तं दक्ष आविशंति न संशयः ॥२७॥ क्षेत्रज्ञः संस्थितस्तत्र तत्त्वैः क्षेत्रं विनिर्ममे । विधिं तस्य प्रवक्ष्यामि गर्भोपनिषदि भवम् ॥२८॥ तत्रैकदिवसेनैव स्त्रीवीर्यं रक्तसंश्रितं । तस्मिन संमिलनं कृत्वा तदाकारो भवेन्नरः ॥२९॥ ततस्त्रिदिवसैः सोऽपि फेनरूपो भवेन्नरः । बुद्बुदः पंचदिवसैः पेशी सप्तदिनैस्तथा ॥३०॥ ततश्चतुर्दशैः सोऽपि दिवसैः फुल्लतां गतः । पंचविंशतिभिस्तत्र मांसरूपो भवेत् स्वयम् ॥३१॥ मासेन कठिनत्वं स प्रगच्छेत्तत्र संस्थितः । द्विमासाभ्यां शिरो युक्तो भवेत्तत्र प्रजापते ॥३२॥ त्रिमासैः कंठसंयुक्तश्चतुर्मासैस्त्वचा युतः । पंचमासैर्भवेज्जंतुरिंद्रियैः संयुतः क्रमात् ॥३३॥ अवयवादिसंयुक्तो नखरोमसमन्वितः । भवेत् सुखेन संयुक्तो मासैः षड्भिर्न संशयः ॥३४॥ तत इंद्रियसंभूतं ज्ञानं भवेत् क्रमेण वै । षण्मासैः परिपूर्णश्चाऽऽकृतिः पूर्णा भवेत् परा ॥३५॥ पूर्वकर्मानुसारेण यादृशी योनिराभवेत् । तादृशाकृतिसंयुक्त इंद्रियैश्च समन्वितः ॥३६॥ सप्तमासैर्भवेज्जंतुश्चेतनया समन्वितः । उदरे प्रचरेत् सोऽपि मातुर्दुःखसमन्वितः ॥३७॥ अवकाशविहीनः स पीडितो जंतुभिः सदा । मूर्च्छां गच्छेत् पुनः संज्ञां कोमलोऽतीव मानवः ॥३८॥ अष्टमासैस्ततस्तत्र बुद्धियुक्तो भवेन्नरः । सांख्ययोगपरो भूत्वा ध्यायेद्ब्रह्म सनातनम् ॥३९॥ अतिसंकोचभावेन पीडितो जंतुभिस्तथा । मातुर्भक्ष्यान्नदोषैः स वेदनासंयुतो भवेत् ॥४०॥ गर्भदुःखं स विज्ञाय तन्निवृत्त्यर्थमादरात् । सांख्ययोगपरो भूत्वा भजेत्तं गणनायकम् ॥४१॥ ततस्तत्र भवेत्तस्य ज्ञानं परमसौख्यदम् । तेनानंतभवानां स दृष्ट्वा दुःखं निवृत्तिगः ॥४२॥ अनन्यमनसा देवं स्तुयात् स्तोत्रैर्महामतिः । गर्भवासप्रशांत्यर्थं ब्रह्म भूयार्थमादरात् ॥४३॥ गर्भ उवाच । नमस्ते गणनाथाय ब्रह्मणे ब्रह्मरूपिणे । अनाथानां प्रणाथाय विघ्नेशाय नमो नमः ॥४४॥ ज्येष्ठराजाय देवाय देवदेवेशमूर्तये । अनादये परेशाय चादिपूज्याय ते नमः ॥४५॥ सर्वपूज्याय सर्वेषां सर्वरूपाय ते नमः । सर्वादये परब्रह्मन् सर्वेशाय नमो नमः ॥४६॥ गजाकारस्वरूपाय गजाकारमयाय ते । गजमस्तकधाराय गजेशाय नमो नमः ॥४७॥ आदिमध्यांतभावाय स्वानंदपतये नमः । आदिमध्यांतहीनाय त्वादिमध्यांतगाय ते ॥४८॥ सिद्धिबुद्धिप्रदात्रे च सिद्धिबुद्धिविहारिणे । सिद्धिबुद्धिमयायैव ब्रह्मेशाय नमो नमः ॥४९॥ शिवाय शक्तये चैव विष्णवे भानुरूपिणे । मायिनां मायया नाथ मोहदाय नमो नमः ॥५०॥ किं स्तौमि त्वां गणाधीश यत्र वेदादयोऽपरे । योगिनः शांतिमापन्ना अतस्त्वां प्रणमाम्यहम् ॥५१॥ रक्ष मां गर्भदुःखात्त्वं त्वामेव

शरणागतम्। जन्ममृत्युविहीनं वै कुरुष्व ते पदप्रियम् ॥५२॥ एवं संस्तुवतं तं नवमासादनंतरम्। प्रसूतिजो महा-
वायुर्बहिः कुर्यात्तरं क्षणात् ॥५३॥ वायुना चालितः सोऽपि मुमूर्च्छ दुःखसंयुतः। संकीर्णांगः पतेज्जंतुर्धरण्यां योनि-
मार्गतः ॥५४॥ भवेत् स सावधानोऽत्र विस्मृतो ज्ञानमुत्तमम्। बालभावधरः कुर्याद्रोदनं धरणीतले ॥५५॥ फलहीनं
भवेत् सर्वं गर्भागारकृतं महत्। ज्ञानादिकमतो भूमौ साधयेत् सर्वमंजसा ॥५६॥ न साधितं नरेणात्र कर्मभूमौ प्रजापते।
ज्ञानादिकं तदा सोऽपि गर्भजं दुःखमश्नुते ॥५७॥ एवं कृष्णा गतिश्चैव कथिता ते विशेषतः। जन्ममृत्युकरी जंतोः
सुखदुःखप्रदायिनी ॥५८॥ इदं गर्भकृतं स्तोत्रं यः पठिष्यति मानवः। स भुक्त्वा सकलान् भोगानंते स्वानंदगो भवेत् ॥५९॥
न कदाचिल्लभेत् सोऽपि गर्भवासं प्रजापते। अतो विशेषतो जंतुर्निरंतरमिदं जपेत् ॥६०॥ अधुना कथयिष्यामि
अन्यमर्थं सुखप्रदम्। शुक्लकृष्णगतिसंस्थं येन ज्ञानं तयोर्भवेत् ॥६१॥ भक्तिमुक्तिफलोभार्थं नरः कुर्यान्निरंतरम्। कर्म
स्वधर्मसंयुक्तो नानादेवं स योगवित् ॥६२॥ उत्तरायणगे भानौ दिवसे वा मृतो भवेत्। स चाग्निलोकमासाद्य तपो-
युक्तो भवेत् सदा ॥६३॥ तत्र भोगप्सुतां त्यक्त्वा गच्छेच्छक्ति महामतिः। तत्राभिमानमुत्सृज्य गच्छेत् दिवं
दिवाकरम् ॥६४॥ अतिध्यानेन संयुक्तस्तत्रात्मानं स चिंतयेत्। अंतरात्मानमुत्सृज्य गच्छेद्वैकुंठमेव च ॥६५॥ तत्रानंदं
परित्यज्य शिवं गच्छेन्न संशयः। तत्र साक्षित्वमुत्सृज्य गच्छेत् स्वानंदमंजसा ॥६६॥ तत्र गणेश्वरं दृष्ट्वा ब्रह्मीभूतो
नरो भवेत्। शुक्लगतिप्रभावेण कथितं ते प्रजापते ॥६७॥ यदा दक्षिणगे भानौ रात्रौ वा स मृतो भवेत्। भुक्तिमुक्तिपरः
सोऽपि गच्छेत् स्वर्गं ततो नरः ॥६८॥ नानास्वर्गफलं भुक्त्वा स्वकर्मनिर्मितं नरः। पुनः पतेद्द्विधे भूमौ तत्र मोक्षरुचि-
र्भवेत् ॥६९॥ ततः शुक्लां समाश्रित्य मोक्षं गच्छेत् स योगवित्। एवं जानीहि भो दक्ष गत्योर्मार्गं पुरातनम् ॥७०॥
यदैकदेवतां श्रित्वा तद्भक्तस्तत्परः सदा। उपासनाविधानेन स्वधर्मस्थो भजेत् स ताम् ॥७१॥ स मृतः स्वेष्टदेवस्य लोकं
गच्छेन्न संशयः। तत्क्षणाचंद्रसूर्याख्यौ मार्गौ नैव प्रकीर्तितौ ॥७२॥ तत्र भोगान् प्रभुंजानः स पतेदिह निश्चितम्।
त्रिगुणात्ममया देवास्तेषां नाशे प्रजापते ॥७३॥ यदा गणेश्वरं सोऽपि भजेदत्रैव मानवः। अंते स्वानंदगो भूत्वा ब्रह्मीभूतो
भविष्यति ॥७४॥ स्वानंदो नाशहीनश्च सदा ब्रह्मसुखप्रदः। अतः स्वानंदमाश्रित्य ब्रह्मीभूतो भविष्यति ॥७५॥ मरणे
दाघहीनश्चेत्तेजस्तत्त्वं समाश्रितः। अथवा धूम्रतत्त्वं स शुक्लकृष्णगतिश्रितः ॥७६॥ पूर्ववत् सर्वमाख्यातं तस्य सर्वं

प्रजापते। एवं विस्तरतो गत्योः कथितं ते प्रजापते ॥७७॥ अतो गणेश्वरं दक्ष समाश्रय हितप्रदम्। योगक्षेमं स ते कुर्यादनन्यचेतसः सदा ॥७८॥ न शुक्ला नैव कृष्णा ते भविष्यति गतिः कदा। ब्रह्मभूयमयं भावं प्राप्स्यसे नात्र संशयः ॥७९॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खण्डे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधने शुक्लकृष्णगतियोगो नाम द्वादशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु अष्टमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच। क्षेत्रं वद महाभाग क्षेत्रज्ञं च तयोः परम्। सर्वगं ब्रह्म यत् प्रोक्तं येन ज्ञानं तयोर्भवेत् ॥१॥ मुद्गल उवाच। देहं क्षेत्रमयं विद्धि देही क्षेत्रज्ञमंजसा। तयोर्योगे महद्ब्रह्म स्वत उत्थानसंज्ञितम् ॥२॥ भूतानि पंचतन्मात्राः पंच ज्ञानेंद्रियाणि तु। कर्मेंद्रियाणि पंचैव वायवः पंच देवताः ॥३॥ इंद्रियाणां दशैवाऽपि द्वेष इच्छा धृतिस्तथा। अव्यक्तं चेतना दुःखं सुखं मोहनमेव च ॥४॥ चित्तं बुद्धिः स्थूलसूक्ष्मे कारणं च तुरीयकम्। एतेषां योगभावे यत् क्षेत्रं तत् कथितं बुधैः ॥५॥ सदैकभावरूपश्च भेदैः संवर्जितः परः। क्षेत्रज्ञः क्षेत्रमास्थाय सर्वांतर्यामितां दधे ॥६॥ तयोर्योगे परं ब्रह्म दृश्यादृश्य-विवर्जितम्। दृश्यादृश्यमयं पूर्णं बोधरूपं प्रजापते ॥७॥ स्थूलसूक्ष्मसमात्माख्यैर्भावैर्माया विशेषतः। क्षेत्रज्ञं मोह्यस्वाधीनं करोति नित्यमादरात् ॥८॥ चतुर्भेदैर्विशेषेण मोहितोऽत्यंतमेव सः। अहं देहस्वरूपाख्यो मन्यते सततं मुधा ॥९॥ ततः क्षेत्रस्य भोगार्थं नानाकर्मपरायणः। त्रिगुणेषु भ्रमेणैव भ्रमतेऽहंममात्मकः ॥१०॥ ततस्तमोगुणं त्यक्त्वा राजसं धारयेन्नरः। राजसं च ततस्त्यक्त्वा सात्त्विकः संभवेत् क्रमात् ॥११॥ ततस्तुरीयमाश्रित्य गणेशं स भजेत् परम्। सर्वगं पंचमं साध्यं ब्रह्मीभूतो भवेन्नरः ॥१२॥ इह सौख्यप्रदं यच्च कर्म संजायते सदा। पापरूपमयं तेन ज्ञायते न कदाचन ॥१३॥ देहभोग-करं पूर्णं शिश्नोदरपरायणम्। तामसं तद्विजानीहि चांते नरकदं भवेत् ॥१४॥ तत्र तामससंयुक्ता भुक्त्वा दुःखं महाद्भुतम्।

पुना रोगादिसंयुक्ता भवंति नीचयोनिषु ॥१५॥ काणमूकादिदोषैस्ते संयुक्ताः पापचेतसः । दरिद्रादिसमायुक्ता भोगैर्हीना
भवंत्यपि ॥१६॥ पुनः पापसमाचारा भवंति यदि मानवाः । अंते यमस्य गेहे ते नरकस्थाः पुनः पुनः ॥१७॥ अतस्तमो-
गुणस्थं स्वभावं त्यक्त्वा च मानवाः । धर्मार्थधृतिसंयुक्ता यत्नेन दैवयोगतः ॥१८॥ विद्धि राजसगं भावं नरा भुवि
सकामकम् । सततं कर्म कुर्वंति भोगदं धर्मसंयुताः ॥१९॥ वासनासंयुतं कर्म स्वधर्मस्थं भवेत्किल । तदेव राजसं विद्धि
नानाभावगतं परम् ॥२०॥ राजसाः सर्वभोगं तु भुक्त्वा पुनः पतंत्यपि । इह ये यादृशं कर्म कुर्वते तादृशं फलम् ॥२१॥
अथवा स्वल्पभावेन कृतं राजससंभवम् । कर्म तेन नरा भूमौ भवंते तत्क्षणात् पुनः ॥२२॥ अथवा विविधास्ते ते योनिषु
संभवंत्यपि । नीचोचासु विशेषेण जन्ममृत्युपरायणाः ॥२३॥ राजसानां प्रजानाथ नरको नैव विद्यते । स्थावरं जंगमं
भित्वा भवंते जन्मसंयुताः ॥२४॥ तत्र दुःखं सुखं नाना भुंजते नात्र संशयः । एवं राजसगं सर्वं कथितं ते समासतः ॥२५॥
अतः परं प्रवक्ष्यामि सात्त्विकं कामवर्जितम् । स्वधर्मस्था जना विद्धि तत्कुर्वंति निरंतरम् ॥२६॥ ब्रह्मार्पणतया यद्यद्भवति
कर्म धर्मजम् । नानाविधं परं तत्तत् सात्त्विकं विद्धि मानद ॥२७॥ तेन शुक्लगतिं भित्त्य गच्छंति मोक्षसंज्ञता । अतः
सत्त्वगुणेनैव युक्ता भवंति मानवाः ॥२८॥ अतःपरं तुरीयं ते कथयामि समासतः । रसहीनस्वभावेन चित्तं देह-
समन्वितम् ॥२९॥ तदा भवति चेत्तुर्यं कर्म संजायते परम् । नानाविधं जगत् सर्वं ब्रह्माकारं न संशयः ॥३०॥ यद्यत्तेन
कृतं कर्म तदेव ब्रह्मदं भवेत् । स्तुतिनिंदादिकं किंचिन्नैव तत्र प्रकीर्तितम् ॥३१॥ देवभक्तादिकं दक्ष नैव तुर्ये प्रतिष्ठितम् ।
ब्रह्मणि समभावेन वर्तते सर्वदा स्वयम् ॥३२॥ अंतरे सर्वभावेषु पश्यति विश्वरूपिणम् । तदा तुरीयगं कर्म क्वचिद्भवति
नान्यथा ॥३३॥ एवं सर्वसमन्वेन यद्भवेत्तत्तुरीयकम् । कर्म प्रारब्धयोगेन ब्रह्मणो रसभावतः ॥३४॥ अंतेऽस्मिन्नामये तेन
लीनो भवति मानवः । महाकारणभावेन भवेत् त्रिगुणचालकः ॥३५॥ अतः परमहं कर्म कैवल्यं कथयामि ते । निषेध-
विधिहीनं यद्भवेत् कर्म स्वेच्छया ॥३६॥ ब्रह्मभूयमयं विद्धि पंचमं योगिसंमतम् । कर्ता देहो न संदेहस्तुरीयं प्रेरकं
मतम् ॥३७॥ कुतस्तत्र व्यवस्थाख्यं तुरीयं वर्तते परे । चतुर्विधं येन सृष्टमिदं सर्वं स्वलीलया ॥३८॥ स एव कर्तृभावेन
कारयितृप्रभावतः । तत्र तिष्ठति कोऽहं तु कुतो ब्रह्मविचारतः ॥३९॥ नाहं नरो न वै ब्रह्म मया साध्यं निरंतरम् । भ्रांत्या
सर्वं न संदेहो दृश्यते मायया मयि ॥४०॥ स्वेच्छया खेलति ब्रह्म चतुर्भेदमयं परम् । शुभाशुभं तस्य नास्ति वृथाऽहंतां

त्यजेन्नरः ॥४१॥ अनेनानुभवेनैव शांत्या संवर्तेत नरः । रमं सर्वत्र संत्यज्य ब्रह्मणो रसधारकः ॥४२॥ एवं चतुर्विधं भाव
स्थितं देहिस्वरूपकम् । देहभ्रांतिविहीनं तत्कृत्वा सोऽहंपरो भवेत् ॥४३॥ एवं क्रमेण योगींद्रा भवद्योगान्नरोत्तमः ।
कथितं विस्तरात् सर्वं क्षेत्रक्षेत्रज्ञसाधनम् ॥४४॥ अथ वर्णाश्रमाचारं शृणु सर्वसुखप्रदम् । येन धर्मार्थकामांश्च लभेत् मोक्षं
नरोत्तमः ॥४५॥ चित्तेंद्रियाणि वश्यानि क्षमार्जवतपांसि च । शौचं श्रुतिस्मृतीनां वै ज्ञानं यत्र प्रतिष्ठति ॥४६॥ वेदाधार-
विहीनं यन्न करोति कदाचन । सदा ब्रह्मपरो यस्माद्ब्राह्मणः स च संस्मृतः ॥४७॥ शौर्यं दाक्ष्यं तथा दार्ढ्यं युद्धे संमुखता
सदा । शरण्यरक्षणं नित्यं प्रभुत्वं दंडधारणम् ॥४८॥ धृतिः क्षात्रं सदा तेजश्चित्तमौदार्यसंयुतम् । सुनीत्या पालनं पंच
कर्मयुक्तः स बाहुजः ॥४९॥ क्रयविक्रयकौ नित्यं वस्तूनां भूमिकर्षणम् । गवां पालनकं त्रेधा कर्मयुक्तः स वैश्यकः ॥५०॥
त्रिवर्णसेवनं दानं नाममंत्रं जपेत् परम् । पुराणश्रवणं शौद्रं कर्म पौराणिकं द्विजात् ॥५१॥ अंत्यजानां पुराणोक्तं कर्म
विप्रमुखोद्गतम् । नैव शूद्रसमं चान्यदस्पर्शत्वं द्विजादिषु ॥५२॥ कृतोपवीतको विप्रः क्षत्रियो वैश्य एव यः । वेदादिकं
समभ्यस्यन् ब्रह्मचर्ययुतो भवेत् ॥५३॥ भिक्षाशनो भवेन्नित्यं गुरोराज्ञावशानुगः । गायत्रीं संजपेन्नित्यं त्रिकालेषु च
रोमधृक् ॥५४॥ सायं प्रातश्च जुहुयात् हविर्नित्यं जितेंद्रियः । षोडशाब्दं द्वादशाब्दं ब्रह्मचर्यं चरेत् परम् ॥५५॥ पंचयज्ञपरो
नित्यं नैमित्तं स समाचरेत् । कृतदारः प्रजार्थं स ऋतुगामी भवेद् गृही ॥५६॥ स्त्रीसंगं संपरित्यज्य स्त्रिया युक्तो वसेद्वनम् ।
वन्येन सर्वकर्माणि कुर्यान्नित्यं तपः परम् ॥५७॥ नखलोमयुतश्चैव न ग्रामेषु प्रवेशयेत् । कुर्यादेवं वानप्रस्थो वायुभक्ष्यादिकं
चरेत् ॥५८॥ मनसाऽपि स्मरेन्नैव स्त्रीसंगं न्याससंयुतः । चित्तनिग्रहसंयुक्तो भिक्षाशी सततं नरः ॥५९॥ कपर्दिकादिकं
किंचिन्न स्पृशेत् स कदाचन । ब्रह्मणि ब्रह्मभूतत्वं तदर्थं श्रमयेत् सदा ॥६०॥ साक्षिवद् देहसंस्थोऽपि मौनादिदंडधारकः ।
अथवा दंडहीनः स ज्ञानदंडधरो भवेत् ॥६१॥ एवं संन्यासकं कृत्वा सदा तिष्ठेद्यतात्मवान् । मुक्तिमार्गमयं शास्त्रं
स्पृशेन्नान्यद्विनिश्चितम् ॥६२॥ वर्णाश्रमविहीनश्चेद्योगी पंचमगः स्मृतः । विधिनिषेधहीनः स यथा विनायको भवेत् ॥६३॥
एतत्ते सर्वमाख्यातं स्वधर्माचरणादिकम् । येनैव प्राप्यते योगो नरेण ब्रह्मदायकः ॥६४॥ दक्ष उवाच । धर्मार्थकाममोक्षाणां
स्वरूपं वद मानद । ब्रह्मीभूतस्य भिन्नं मे भ्रमनाशकरं परम् ॥६५॥ केचिद्धर्मं महाश्रेष्ठमर्थं कामं तु मोक्षकम् । परात्परं
वदंत्येव ब्रह्मभूयं तथाऽपरे ॥६६॥ मुद्गल उवाच । धर्मेण ब्रह्मलोकश्च लभ्यते मानवैः परः । ब्रह्मा सर्वसमानश्च स्वधर्माख्यः

प्रकीर्तितः ॥६७॥ अर्थः समर्थभावाख्य ईशलोकप्रदायकः । ईश्वरात्र समर्थोऽन्यः पश्य ब्रह्मांडमंडले ॥६८॥ कामो भोगात्मकः प्रोक्तो विष्णुलोकप्रदायकः । स लक्ष्मीपतिराख्यातो नानाकामप्रदः प्रभुः ॥६९॥ मुक्तिः सौरात्मिका प्रोक्ता सूर्यः पुरुष उच्यते । शुक्लमार्गधरः पूर्णः साक्षात साक्षी विभावसुः ॥७०॥ ब्रह्मीभूतमयः प्रोक्तः स्वानंदः पूर्णयोगदः । वदंति न परं लोकं स्वानंदाद्वेदवादिनः ॥७१॥ अन्यच्छृणु प्रजानाथ पंचैते योगदायकाः । योगार्थवाचकाः सर्वे तत्र भेदं वदाम्यहम् ॥७२॥ योगधर्मेण योगश्च लभ्यते मानवैः परः । न योगादपरः श्रेष्ठस्तेनार्थोऽयं प्रकीर्त्यते ॥७३॥ योगकामेन योगोऽयं लभ्यते सर्वभावतः । मायाया वरणं त्यक्त्वा मोक्षयोगः प्रकीर्त्यते ॥७४॥ ब्रह्म ब्रह्मणि वेदेषु कथितं नात्र संशयः । तत्र योगेन योगी यो ब्रह्मीभूतः स वै स्मृतः ॥७५॥ धर्मार्थकाममोक्षाख्या योगशास्त्रे विशेषतः । भिन्ना मायामयाः प्रोक्ता ब्रह्मीभूतस्तु पंचमः ॥७६॥ ब्रह्मणि ब्रह्मभूतो यो योगी एव स उच्यते । न भिन्नः सर्वथा तस्माद्ब्रह्मणो ब्रह्मगः परः ॥७७॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदन्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधन श्रेयःश्रेयज्ञानयोगो नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतार्थनिरूपणं सुगमास्तु नवमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ मुद्गल उवाच । वक्ष्यामि भावनां चैकां वेदशास्त्रार्थसंयुताम् । नानामतभयं त्यक्त्वा तया योगी भवेत्परः ॥१॥ चैतन्यं न्यायशास्त्रज्ञा वदंति ब्रह्ममुख्यकम । चैतन्येन युताः सर्वे स्वस्वकार्यपरायणाः ॥२॥ सर्वप्रकाशकत्वात्तचैतन्यं ब्रह्मसंज्ञितम । चैतन्येन यदा त्यक्तं तदा नाशमुपैष्यति ॥३॥ पंचचित्तात्मयोगेन चैतन्यं ब्रह्मसंज्ञितम् । भवत्यत्र न संदेहः शब्दार्थानामनेकतः ॥४॥ तार्किकाः प्रवदंत्येव सर्वाभेदं परं मतम् । ब्रह्मवेदांतवादेषु विद्यते शास्त्रसंमतौ ॥५॥ पंचचित्तमया भेदा अभेदा योगिना कृताः । योग एकार्थभावाख्यो भवत्यर्थप्रमाणतः ॥६॥ धर्मशास्त्र-

विदः सर्वे बोधात्मैव परं पदम्। ब्रह्म बोधमयं मुख्यं भावाभावविवर्जितम् ॥७॥ पंचचित्तगतो धर्मस्त्यक्तव्यस्तेन योगकः। धर्मो भवेन्न संदेहो ब्रह्मधर्मधरः प्रभुः ॥८॥ सांख्या वदंति सांख्यं यद्ब्रह्म संख्याविवर्जितम्। विबोधान्न परं ब्रह्म खेलहीनप्रभावतः ॥९॥ तत्र पंचविधं चित्तं परं योगेन संख्यया। हीनं तदेव भवति योगाख्यं शब्दमानतः ॥१०॥ मीमांसका वदंत्येव स्वसंवेद्यं परं मतम्। कारणं ब्रह्म तत्रान्यन्नास्ति ब्रह्मणि संस्थितम् ॥११॥ पंचचित्तं परित्यज्य ब्रह्मरूपं करोति तत्। मीमांसया स्वयं योगी योगवाच्यं भवेत् परम् ॥१२॥ एवं नानामतैर्युक्ता वदंति शास्त्रभेदतः। ब्रह्म नानाविधं दक्ष तदेवं योगगं भवेत् ॥१३॥ शक्तिर्ब्रह्मेति शाक्ता वै न वदंति न तत्परम्। संयोगो द्वंद्वयोर्यत्र तदेवं योगगं भवेत् ॥१४॥ शक्तिः पंचमचित्तगा सा ब्रह्मणि समागता। परिगृह्य निरोधाख्यं चित्तं देवी ततः स्मृता ॥१५॥ सौरं ब्रह्मेति सौराश्च वदंति तु परात्परम्। तस्मात्परं न विद्येत सर्वाधारप्रमाणतः ॥१६॥ भेदात्मकं स संजीव्य नित्यं तिष्ठति चादरात्। तेन योगमयः सूर्यो भवत्यत्र न संशयः ॥१७॥ वदंति विष्णुर्ब्रह्मेति मुख्यं यद्वैष्णवा जनाः। तस्मात् परं पदं नास्ति सदानंदप्रमाणतः ॥१८॥ चित्तं यत् पंचमं तत्र मोहं त्यक्त्वा तदात्मकम्। ब्रह्मयोगे भवेद्योग आनंदो नात्र संशयः ॥१९॥ शैवाः शैवं परं ब्रह्म वदंति मुख्यभावतः। वेद तस्मात् परं नास्ति किंचिन् मोहविहीनकम् ॥२०॥ निरोधं त्रिविधं दक्ष पराधीनं न संशयः। तत्रस्थं योगरूपाख्यं स्वाधीनं योगगं भवेत् ॥२१॥ एवं नानामतैर्युक्ता स्वस्वदेवपरायणाः। वदंति तत् प्रमाणं वै शब्दानामर्थभावतः ॥२२॥ अनेकार्थमयाः शब्दास्तेषु किं किं न संभवेत्। सर्वे योगार्थवाच्या वै जायंते योगिनः क्रमात् ॥२३॥ अन्नप्राणादिकाः शब्दा एवं ब्रह्मप्रवाचकाः। ते सर्वे योगदा दक्ष भवंति ब्रह्मधारणात् ॥२४॥ वेदांतमथ वक्ष्यामि सर्वमान्यं विशेषतः। शास्त्राणि च तदंगानि तत्प्रमाणानि सर्वदा ॥२५॥ यः सर्व सर्वभावेषु युतो जानाति मायया। मायाहीनप्रभावेण योगस्तिष्ठति नित्यदा ॥२६॥ तदेव ब्रह्ममुख्यं तु सर्वेभ्यो नात्र संशयः। ब्रह्मभ्य ऋग्जगादैव प्रज्ञानं योगगं स्मृतम् ॥२७॥ पंचचित्तभवं सर्वं यो जानाति तदेव सः। योगस्तद्गतभावैः संवर्जितो भवति प्रभुः ॥२८॥ अहं ब्रह्मेति यद्ब्रह्म सर्वदोषविवर्जितम्। सदैवं यजुषा प्रोक्तं मुख्यं वै परतः परम् ॥२९॥ पंचचित्तभवा भेदास्तेष्वेवं भेदवर्जितम्। योगं विद्धि प्रजानाथ योगशास्त्रप्रमाणतः ॥३०॥ मायामोहयुतं यच्च मायामोहविवर्जितम्। तयोर्योगे परं ब्रह्म साम्ना संकथितं किल ॥३१॥ मायामोहयुतं ब्रह्म स्वानंदाख्यं ततः परम्। अयोगं मायया

हीनं तयोर्योगे तु योगगम् ॥३२॥ ब्रह्म ब्रह्मणि संस्थं यन्मनोवाणीमयं न तत् । मनोवाणीविहीनं नाथर्ववेदो जगाद ह ॥३३॥ मनोवाणीमयः प्रोक्तः संप्रज्ञातो न संशयः । असंप्रज्ञातकस्ताभ्यां हीनो योगस्तयोः परः ॥३४॥ एवं वेदार्थयुक्तानि महावाक्यानि मानद । योगाख्यानि विशेषेण जानीया योगसेवया ॥३५॥ कर्मादयः समाख्याताः शब्दा ब्रह्ममया बुधैः । भवंति योगसंज्ञस्तास्ते सर्वे योगिनां मते ॥३६॥ सर्वशास्त्रमनैक्यं तु कथितं शब्दधारणात् । तज्ज्ञात्वा मोहहीनः स सदा भवति मानवः ॥३७॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खण्डे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन नानात्मैक्ययोगो नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतामृतनिषत्सु सुगमासु दशमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ मुद्गल उवाच । अथो लयं प्रवक्ष्यामि येन चित्तं लयं व्रजेत् । ब्रह्मण्यास्थाय योगं च ज्ञात्वा योगं प्रजापते ॥१॥ लयश्चतुर्विधः प्रोक्तो नित्यो नैमित्तिकः परः । तृतीयः प्राकृतो विप्रैः सारस्वतश्चतुर्थकः ॥२॥ कर्माकर्मविकर्माख्यो नित्यः प्रोक्तो बुधैः पुरा । कर्मानुकूलभावेन जनानां जननादिकम् ॥३॥ क्षणक्रमादिमाख्यायुषामंतः समास्थितः । गर्भाधानाद्यवस्थानां प्रकाशश्च प्रकथ्यते ॥४॥ ब्रह्मणो दिवसांते स कुंठितो नात्र संशयः । नैमित्तिकलयेनैव त्रिलोकलयकारिणा ॥५॥ शुभाशुभयुताः सर्वे जंतवो लयमाययुः । शुभाशुभफलैर्हीना बभूवुः कर्मकुंठनात् ॥६॥ स्वर्गमंडलपर्यंतं त्रैलोक्यं प्रलयं गतम् । तावता स प्रमाणेन नित्यः संकथितो बुधैः ॥७॥ अथो नैमित्तिकं दक्ष कथयामि समासतः । चतुर्युगसहस्राणि ब्रह्मणो दिनमुच्यते ॥८॥ नैमित्तिको दिनांतो यस्तदाख्यं वर्तते लयः । तेन नैमित्तिकः प्रोक्तो नाम्ना सर्वार्थकोविदैः ॥९॥ अधुना प्राकृतं वच्मि व्यवस्थाभिर्युतं लयम् । महाकारणगं चेदं स प्राकृत उदाहृतः ॥१०॥ तत्त्वानामेकभावोऽयं स्थूलसूक्ष्मसमात्मनाम् । प्राकृतः प्रकृतिस्थत्वात् कथ्यते विबुधैः परः ॥११॥ सारस्वतं परं पूर्णं शृणु योगप्रदं प्रभो । निरोधचित्तभावेन पंचचित्तलयात्मकम् ॥१२॥ मनोवाणीमयं सर्वं

विश्वं नानास्वभावगम् । मनोवाणीविहीनं त्वसंप्रज्ञातं विदुर्बुधाः ॥१३॥ वाण्या संकथ्यते भावो मनस्तत्र प्रगच्छति । नानापदार्थभिन्नत्वात् सर्वेषां प्राणिनां प्रभो ॥१४॥ वाण्या वाणीविहीनं यत् कथितं ब्रह्म हृद्गतम् । चित्तं समाधिना तत्र सदा तिष्ठति तादृशम् ॥१५॥ वाणी सा द्विविधा प्रोक्ता ब्रह्माकारा जगन्मयी । तयोर्नाशे लयः प्रोक्तः परः सारस्वतो बुधैः ॥१६॥ सरस्वतीलयं यत्र योगभावात् प्रगच्छति । महावाक्यादिसंयुक्ता स सारस्वत उच्यते ॥१७॥ सारस्वतलयेनैव चित्तं पंचविधं प्रभो । चिंतामणौ लयं कृत्वा तिष्ठ त्वं योगिसंमतः ॥१८॥ एतत् सर्वं समाख्यातं योगदं ते समासतः । गोपयैनं महायोगं ततो योगी भविष्यसि ॥१९॥ मा योगं कथयस्व त्वमिमं कस्मै प्रजापते । पात्रहीन-प्रभावेण भ्रंशदस्ते भविष्यति ॥२०॥ वासनाहीनभावेन गणेशज्ञानलालसान् । तान् बोधय विशेषेण तदाऽयं शुभदो भवेत् ॥२१॥ अत्र ते कारणं दक्ष कथयामि समासतः । तस्य श्रवणमात्रेण संशयस्तु लयं व्रजेत् ॥२२॥ योगाकारो गणेशानो यदा खेलपरोऽभवत् । तदा तं वचनं माये सिद्धिबुद्धी समूचतुः ॥२३॥ सिद्धिबुद्धी ऊचतुः । यदि खेलं करोषि त्वमावाभ्यां गणनायक । आवां त्वां छादयिष्यावो नानाभावप्रदर्शनात् ॥२४॥ वेदादिभिस्तत्र वाणीमयी गाथा गजानन । स्वरूपं ते यथातथ्यं कथयिष्यति मानवान् ॥२५॥ तेन त्वां ब्रह्मणां नाथं ज्ञास्यंते मानवादयः । त्वदुपासन-मात्रेण भवेयुर्ब्रह्मभूतकाः ॥२६॥ न त्वां छादयितुं शक्ते वाणीस्थं गणनायक । अतस्तदर्थमानंदात् कुरु किंचिद्गजानन ॥२७॥ एवं तयोर्वचः श्रुत्वा ते जगाद गजाननः । मा खेदं कुरुतं देव्यौ वाणीं संमोहयाम्यहम् ॥२८॥ मोहिता सा मया वाणी वर्णनं भ्रांतिदं च मे । करिष्यति प्रगूढार्थयुतं सत्यार्थभाषितम् ॥२९॥ गूढार्थं नैव देवेशा योगीशास्तत्त्वदर्शिनः । ज्ञास्यंति तेन मां सर्वे न भजिष्यंति भावतः ॥३०॥ सिद्धिबुद्धियुतं ब्रह्म वाणी प्रकटयिष्यति । न गणेशमयीं गाथां कथयिष्यति योगदाम् ॥३१॥ सिद्धिबुद्धिमयं सर्वं जगद्ब्रह्म प्रसेव्य यः । यदा शुद्धो नरो भावी तदा मां ज्ञास्यति प्रिये ॥३२॥ परं सिद्धियुतं ब्रह्म कथितं सिद्धिदायकम् । स एव गणनाथोऽयं पतिः सिद्धेः प्रमाणतः ॥३३॥ परं बुद्धियुतं ब्रह्म परं बुद्धेः प्रकथ्यते । गणेश एव संप्रोक्तः पतिर्बुद्धेः प्रमाणतः ॥३४॥ एवं त्रैविध्यगं वाणी वदिष्यति सदा तु माम् । सिद्धिदं बुद्धिगं ब्रह्म शास्त्रेष्वेतत् त्रयं मतम् ॥३५॥ एवमुक्त्वा गणेशानः पुनस्तूष्णीं बभूव तम् । उवाच प्रणनामादौ भक्तिः परम-दुःखिता ॥३६॥ भक्तिरुवाच । वरो दत्तस्त्वया नाथ सिद्ध्यै बुद्ध्यै गजानन । तेन भक्तिविहीनाश्च भविष्यंति सदा नराः ॥३७॥

अतोऽहं दुःखसंयुक्ता चरिष्यामि निरंतरम् । मां पालय गणाध्यक्ष भक्तियुक्तान् जनान् कुरु ॥३८॥ एवमुक्तो गणाध्यक्ष-
स्तामुवाच सुदुःखिनाम् । भक्तिं भक्तिप्रियः पूर्णः स्मयमानः प्रजापते ॥३९॥ श्रीगणेश उवाच । मा शोकं कुरु कल्याणि नरा
मद्भक्तिकारकाः । देवनागासुराद्याश्च भविष्यंति न संशयः ॥४०॥ नानादेवपरा ये तु भक्त्या जन्मनि जन्मनि । संतुष्टा
अमरास्तेभ्यो दास्यंत्यप्रिरुचिं मुदा ॥४१॥ ततस्तेऽपि समागम्य भक्तियुक्ता निरंतरम् । तुष्टं तं वै करिष्यंति नानायज्ञ-
परायणाः ॥४२॥ ततस्तस्य कृपायोगात देवीभक्तियुता नराः । भविष्यंति च ते सर्वे तां भजिष्यंति संयताः ॥४३॥ एवं
बहौ गते काले संतुष्टा सा प्रदास्यति । तेभ्यः सौरीं महाभक्तिं भजिष्यंति तया रविम् ॥४४॥ ततो बहौ गते काले
सूर्यस्तोषसमन्वितः । उग्रां दास्यति भक्तिं तु वैष्णवीं तेभ्य आदरात् ॥४५॥ तया युक्ता भजिष्यंति विष्णुं भावसम-
न्विताः । नरास्ततः स संतुष्टो बहुकाले भविष्यति ॥४६॥ तुष्टो विष्णुः स्वयं तेभ्यो दाता स्याद्भक्तिमुत्तमाम् । शैवीं
तया ततस्ते तं भजिष्यंति सदाशिवम् ॥४७॥ ततो बहौ गते काले तुष्टः शंभुः प्रदास्यति । भक्तिं गाणेश्वरीं तेभ्यो भजिष्यंति
तया च माम् ॥४८॥ नराः शांतिं समालभ्य सत्तो योगपरायणाः । ब्रह्मीभूता भविष्यंति भजिष्यंति तथाऽपि ते ॥४९॥
एवं क्रमेण मद्भक्ता भविष्यंति नरादयः । त्वद्युक्ता मां भजिष्यंति तेषां वश्यो भवाम्यहम् ॥५०॥ न भक्ते
ते समं मे वै प्रियं किंचिद्भविष्यति । यत्र भक्तिर्गता तत्र यथा स्यास्यामि किंकरः ॥५१॥ स्वानंदं लक्षलाभौ
च सिद्धिं बुद्धिं मदीयकम् । सर्वं तेभ्यः प्रदास्यामि भक्तेभ्यो नात्र संशयः ॥५२॥ अयं मदीयदेहश्च भक्त्यधीनो
भविष्यति । भक्ताग्रे भक्तरूपेण सदा स्यास्यामि दासवत् ॥५३॥ कर्मभ्यश्चाधिकं भक्ते तपः परमदुश्चरम् ।
तपोभ्यश्चाधिकं ज्ञानं निःसंगपददायकम् ॥५४॥ ज्ञानाद्योगः समाख्यातोऽधिकः शांतिप्रदायकः । तस्माच्च त्वं महाभक्ते
भविष्यस्यधिका प्रिया ॥५५॥ भक्तेः परं न किंचित् मे ह्यधिकं शास्त्रसंमतम् । भविष्यति महाभागे मा चिंतां कुरु
सर्वथा ॥५६॥ अन्यद्वाणी मदीयं यद् गूढं रूपं वदिष्यति । तदर्थं ते प्रियं भक्ते करोमि शृणु मे वचः ॥५७॥ मदीयभुज-
संस्थोऽयं मुद्गलः सर्वदर्पहा । स एव ब्राह्मणो भूत्वा चरिष्यति निरंतरम् ॥५८॥ कृतं तेन मदीयं वै पुराणं वेदबृंहितम् ।
गूढार्थद्योतनं भावि सर्वेभ्यो भक्तिदायकम् ॥५९॥ स्वरूपं तत्र मे भक्ते प्रकटं पश्यतां नृणाम् । शृण्वतां तत्तदा पूर्णं
भविष्यति न संशयः ॥६०॥ तथापि दुर्लभा भक्तिर्मदीया त्वं भविष्यसि । अतोऽल्पप्रज्ञा न मां देवि भजिष्यंति कदा-

चन ॥६१॥ विघ्नं मौद्गलशास्त्रेऽहं करिष्यामि भ्रमप्रदम् । अश्रद्धं तेन नष्टं तद्भविष्यति कदा कदा ॥६२॥ तव भावस्य रक्षार्थं मौद्गलं निर्मितं मया । अतः परं महाभक्त वद किं ते करोम्यहम् ॥६३॥ एवं तस्य वचः श्रुत्वा हर्षिता सा ननाम तम् । गणेशं भावगंभीरा न किंचित् पुनरब्रवीत ॥६४॥ एतत्ते कथितं दक्ष गुह्यं विघ्नेश्वरस्य यत् । अतो गुप्तं प्रकर्षेण शास्त्रं कुरु मदीयकम् ॥६५॥ त्वं दक्षः सर्वभावेषु दक्षाद्दक्षो न विद्यते । अतस्तुभ्यं मया सर्वं कथितं शास्त्रमुत्तमम् ॥६६॥ हृदिस्थेन गणेशेन प्रेरितोऽहं प्रजापते । तदाज्ञया हृदिस्थं मे कथितं शास्त्रमुत्तमम् ॥६७॥ अनेन विधिना दक्ष भज त्वं गणनायकम् । तेनेप्सितं समासाद्य गाणपत्यो भविष्यसि ॥६८॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदांत्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधनं गणेशरहस्ययोगो नाम पंचदशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु एकादशोऽध्यायः

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ दक्ष उवाच । धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं कृतस्त्वया महामते । त्वदाज्ञावशगः स्वामिन् गुप्तं ग्रंथं करोमि ते ॥१॥ अधुना वद मे भक्तिं गणेशस्य तया परम् । भजिष्यामि विशेषेण सदा भक्तिपरायणः ॥२॥ मुद्गल उवाच । सांख्ययोगौ प्रजानाथ शृणु ते कथयाम्यहम् । ताभ्यां युक्तस्ततो भक्तिं करिष्यसि परां मुदा ॥३॥ चित्तं पंचविधं प्रोक्तं पंचसंख्याविवर्जितम् । कुरु चिंतामणौ लीनभावेन त्वं सुयोगतः ॥४॥ एतत् सांख्यं समाख्यातं गणेशाभेददायकम् । तेन योगी भवेत् सद्यः शांतियुक्तो विशेषतः ॥५॥ पंचचित्तोद्भवेषु त्वं भोगेष्वसि सुसंस्थितः । बिंबरूपेण तान् भुंक्ष्व शांत्या रससमन्वितः ॥६॥ चित्तेषु चित्तभूतेषु कर्म ज्ञानादिकं भवेत् । तद्गणेशार्पणं सर्वं कुरु त्वं नित्यमादरात् ॥७॥ स्वधर्मसंस्थितं देहं चित्तं शांतिसमन्वितम् । कुरुष्व सततं दक्ष ब्रह्मभावपरायणः ॥८॥ अयं योगः समाख्यातः शास्त्रे वै सर्वसंमतः । वेदेषु च पुराणेषु ब्रह्मभूयप्रदायकः ॥९॥ सांख्ययोगौ समाराध्य भजस्व गणनायकम् । योगाकारं समाध्याय तन्निष्ठस्तत्परायणः ॥१०॥ श्रवणं गणनाथस्य गुणानां नित्यमादरात् । कीर्तनं तस्य तद्भक्त्वं कुरुष्वैतद्रसैर्युतम् ॥११॥

गाणेशस्य च भावस्य विस्मृतिं मा कुरु प्रभो । गणेशापादजं मोहं धारयेः सत्यभावनः ॥१२॥ मार्गं गणेश्वरस्यैव कुरु सर्वं विशेषतः । गणेशात्र परं श्रेष्ठं तस्मात्तन्निष्ठको भव ॥१३॥ गाणपत्यस्य मार्गस्य सेवनं कुरु सर्वदा । साक्षिरूपं गणेशानं ज्ञात्वा हृत्स्थं भजस्व च ॥१४॥ गणेशात्रैव भिन्नोऽहं भावयस्व निरंतरम् । एवं नवप्रकारैस्त्वं भज त्वं भक्तिसंयुतः ॥१५॥ बाह्यांतरं गणेशार्थं कुरु त्वं कर्म चादरात् । तथा स्वदेहभावेन पूर्णभक्तो भविष्यसि ॥१६॥ अथो चतुर्विधां भक्तिं कथयामि शृणुष्व ताम् । कायिकां वाचिकां पूर्णां मानसीं नित्यदा कुरु ॥१७॥ तथा सांसर्गिकीं दक्ष तस्याश्चिह्नं वदाम्यहम् । गणेशार्थं सदा देहश्रमं कुरु महामते ॥१८॥ गणेशभावहीनां यां वाचं मा त्वं वदस्व ताम् । गणेशचिंतनं तद्वद्गणेशे भावकस्य वा ॥१९॥ गणेशभक्तियुक्तानां संगतिं कुरु सर्वदा । एवं भजस्व भक्त्या त्वं भक्तराजो भविष्यसि ॥२०॥ भक्तिः सा द्विविधा दक्ष मानवैः क्रियते परा । पाखंडसंयुता पूर्णा देवप्रीत्यर्थमेव वा ॥२१॥ देहे विषयभोगार्थं भजनं संप्रवर्तनं । पाखंडिनां सदा दक्ष लोकमोहकरं परम् ॥२२॥ पाखंडभजनस्यैव चिह्नं मुख्यं वदाम्यहम् । तच्छृणु त्वं हितार्थाय लोकानां लोकनायक ॥२३॥ सर्वालंकारनिर्मुक्तः पाखंडी दृश्यते जनैः । जना मोहयुता येन भवंति भजनं यतः ॥२४॥ यत्र येषां रुचिर्दक्ष यादृशी तादृशं सदा । करोति तत्र यत्नेन सर्वभावं प्रदर्शयन् ॥२५॥ येनैव विषयाणां च प्राप्तिः संजायते परा । तादृशं भजनं तस्य परं भवति सर्वदा ॥२६॥ अथवा चैकनिष्ठः स भवति देवतत्परः । स्वदेवभक्तान् संमोह्य भुंक्ते दुष्टोऽर्थलालसः ॥२७॥ स्वदेवभजने सक्ता जनाः स्वल्पमतो बहु । तेषां रुचिप्रमाणेन भवति भजनं यतः ॥२८॥ जनानां मोहदा भक्तिः कथिता ते प्रजापते । पाखंडिभिः सदा पूर्णा सेव्यते सा रुचिप्रदा ॥२९॥ पाखंडसंयुता नित्यं भक्तिं कुर्वंति शाश्वतीम् । चांडालास्ते मताः शास्त्रे देवानां दुःखदायकाः ॥३०॥ सत्यसंकल्पसिद्ध्या ते संयुतं देवमुत्तमम् । संगृह्य भिक्षुकं दुष्टाः कुर्वतेऽधः प्रगामिनः ॥३१॥ अथ देवप्रियां भक्तिं शृणुष्व सुसमाहितः । विचार्य हृदये भक्तिं कुरुते देवतुष्टये ॥३२॥ सदा देवपरो भूत्वा भजतेऽनन्यमानसः । लोकानां तत्र संभूयाद्रुचिर्वा ह्यरुचिः कदा ॥३३॥ लोका निंदंति तं भक्तमुत्तमाश्च स्तुवंति वा । नाननादृत्य देवस्य प्रीत्यर्थं भजते सदा ॥३४॥ स्वकीये हृदये सोऽपि विचार्य कुरुते सदा । भक्तिं यां तां प्रजानाति देवस्तस्य हृदि स्थितः ॥३५॥ यदा देवस्य मार्गस्यापमानं वा ह्यनादरम् । कुर्वंति तान् परित्यज्य तदा भजति सर्वदा ॥३६॥ लोकानां रुचिदं तस्य भजनं जायते कदा । कदा तेषां विरुद्धं वा भक्त्या

नद्देवतुष्टिदम् ॥३७॥ अनेन विधिना दक्ष भजस्व गणनायकम् । गाणपत्यो न संदेहो भविष्यसि परात् परः ॥३८॥ पंच चित्तेषु यज्ज्ञानं तद्बुद्धि विषयात्मकम् । तत्र रुचिविहीनस्त्वं भजस्व गणनायकम् ॥३९॥ सदा गणेश्वरे दक्ष रसोत्पत्तिः प्रजायते । चित्तस्य नान्यभावेषु यस्य भक्तः स उच्यते ॥४०॥ एतद्भक्तिरहस्यं ते कथितं भक्तिदायकम् । समासेन भजस्वैव गणेशं ब्रह्मनायकम ॥४१॥ इमं योगं नरो यस्तु शृणुयाच्छ्रावयेत् परम् । योगिभ्यो वाऽन्यजंतुभ्यः स ईप्सितमवाप्नुयात् ॥४२॥ नानेन सदृशं किंचिद्योगदं शास्त्रसंमतम् । अस्य श्रवणमात्रेण ब्रह्मीभूतो भवेन्नरः ॥४३॥ महापापोपपापेभ्यो मुच्यते पठनात् किल । श्रवणादस्य योगस्यांते ब्रह्म प्राप्नुयात् परम् ॥४४॥ पुत्रपौत्रादिसंयुक्तो धनधान्यसमन्वितः । आरोग्यादिसमायुक्तो लभेदंते परं पदम् ॥४५॥ सकामको लभेद्भोगान् पठनादस्य निश्चितम् । अंते ब्रह्ममयो भावी श्रवणान्नात्र संशयः ॥४६॥ योगगीतां पठेद्यस्तु निष्कामः शृणुयादथो । स विघ्नहीनतां प्राप्य ब्रह्मीभूतो भविष्यति ॥४७॥ योगगीतां पठेद्यस्तु स भवेत् शांतिसंयुतः । शृणुयाद्ब्रह्मभूतश्च ज्ञानवान् स्थितिसंयुतः ॥४८॥ कर्मनिष्ठैरियं सेव्या तपोनिष्ठैः प्रजापते । तत्तत्सिद्धिसमायुक्तैरिहांते ब्रह्म चाप्यते ॥४९॥ नित्यं पठेदिमां गीतां स गणेशो धरातले । दर्शनात् पावनो नृणां सर्वसिद्धिप्रदायकः ॥५०॥ एककालं द्विकालं वा त्रिकालं यः पठेदिमाम् । कृत्वाऽवश्यं गणेशानं स भवेत् सर्वदायकः ॥५१॥ शुक्लकृष्णचतुर्थ्योस्तु पठेदेतां नरोत्तमः । स भुक्त्वा सकलान् भोगानंते ब्रह्म लभेत् परम् ॥५२॥ अथवा शुक्लजायां स चतुर्थ्यां भाद्रमाघयोः । ज्येष्ठे माघे च कृष्णायां पठेदीप्सितमाप्नुयात् ॥५३॥ अथवा गणराजस्य तीर्थक्षेत्रादिके गतः । पठेदिमां सुभावेन स ईप्सितमवाप्नुयात् ॥५४॥ वेदशास्त्रपुराणेषु यत् सारं समुदाहृतम् । योगगीतामयं तुभ्यं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ॥५५॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खण्डे योगचरिते मुद्गलदक्षसंवादे योगामृतार्थशास्त्रे चित्तभूमिनिरोधेन भक्तिरहस्यवर्णनयोगो नाम षोडशोऽध्यायः ॥

॥ इति योगगीतासूपनिषत्सु सुगमासु द्वादशोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगजाननार्पणमस्तु ॥

॥ गीताश्लोकसंख्या ॥ ९९८ ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ मुद्गल उवाच । एतत्ते कथितं सर्वं रहस्यं परमं मया । गणेशस्य प्रजानाथ समासेन शुभप्रदम् ॥१॥
अतो भज गणाध्यक्षं सर्वेप्सितमवाप्स्यसि । मा शोकं कुरु दक्ष त्वं यज्ञध्वंसभवं परम् ॥२॥ सूत उवाच । एवमुक्त्वा ददौ
तस्मै मंत्रमेकाक्षरं परम् । विधियुक्तं विधानेन मुनिर्दक्षाय मुद्गलः ॥३॥ तेन संपूजितो योगी ह्यभवद्दंतमुख्यतः । तस्मिन्
काले गणाध्यक्षः प्रकटोऽभूच्छुभप्रदः ॥४॥ मूषकोपरिसंस्थं तं सिद्धिबुद्धिसमन्वितम् । पाशांकुशवरैर्युक्तमभयं धारकं
प्रभुम् ॥५॥ गजास्यं रक्तवस्त्रैः संछादितं भूषणैर्युतम् । नाभिशेषं गणैर्युक्तं प्रमोदाद्यैः सुसेवितम् ॥६॥ त्रिनेत्रमेकदंतं
च महाकुक्षिं परात्परम् । दृष्ट्वा समागतं दक्षो मुद्गलो हर्षितोऽभवत् ॥७॥ उत्थाय सर्वसंयुक्तो ननाम द्विरदाननम् । दक्षश्च
मुद्गलो विप्रो दंडवत् पृथिवीतले ॥८॥ ततोऽतिहर्षसंयुक्तो दक्षस्तं प्रजगाद ह । गणेशं भक्तिसंयुक्तः सरोमांचोऽश्रुसंयुतः ॥९॥
दक्ष उवाच । धन्योऽहं सर्वभावैश्च दर्शनात्ते गजानन । वेदानामगोचरोऽसि त्वं ब्रह्मरूपः समागतः ॥१०॥ धन्योऽयं मुद्गलो
योगी पुराणं धन्यमुत्तमम् । मौद्गलं येन विघ्नेशो मया प्राप्तः परात्परः ॥११॥ मुद्गलेन समाख्यातं भक्त्याधीनो गजाननः ।
तदद्य सत्यरूपं यत् मया ज्ञातं प्रमाणतः ॥१२॥ मुद्गलस्यैव भक्त्या त्वं मोहितः सहसाऽऽगतः । त्वत्तः श्रेष्ठो गणेशान
मुद्गलो नात्र संशयः ॥१३॥ एवं प्रवदतस्तस्य दक्षस्यासीत् महात्मनः । भक्ते रसः समुत्पन्नो ननर्त स हि विह्वलः ॥१४॥
भ्रांतस्तत्र स्म जानाति कृत्यं विघ्नेश्वरस्य सः । जय हेरंब विघ्नेश गणेश मूषकध्वज ॥१५॥ गजानन परेशान जय लंबोदर
प्रभो । उच्चरन् साश्रुनेत्रश्च देहातीत इवाऽभवत् ॥१६॥ एतस्मिन्नंतरे सर्वे समाजग्मुः सुरेश्वराः । शिवविष्णुमुखास्तत्रागतं
ज्ञात्वा गजाननम् ॥१७॥ मुनयो भृगुमुख्याश्च नारदाद्याः सुरर्षयः । शुकाद्याः सनकाद्याश्च कपिलाद्या महामुने ॥१८॥
वसवः साध्यरुद्राश्च गंधर्वाप्सरसस्तथा । अश्विनौ शेषमुख्याश्च नागाः पर्वतनायकाः ॥१९॥ सिद्धाश्चारणमुख्याद्या असुरा
धर्मपालकाः । विद्याधराः कामदुघा गावो विप्रा अनेकशः ॥२०॥ प्रणेमुर्गणराजं ते हर्षयुक्ताः प्रतुष्टुवुः । भक्तियुक्ता
विशेषेणात्मानं धन्यं च मेनिरे ॥२१॥ ततः स मुद्गलो योगी विस्मितः प्रबभूव ह । पुराणश्रवणस्यैतत् दृष्ट्वा
फलमनंतकम् ॥२२॥ बोधयामास दक्षं स ततो दक्षोऽतिहर्षितः । हर्षं नियम्य विघ्नेशं यथाविधि पुपूज ह ॥२३॥ ततो
देवेश्वरान् देवान् विप्रादीन् योगिमुख्यकान् । पूजयित्वा पुनः सोऽपि प्रणनाम गजाननम् ॥२४॥ साश्रुनेत्रः प्रतुष्टाव
भक्तिनम्रात्मकंधरः । अनु तं देवविप्राद्यास्तुष्टुवुस्तं परेश्वरम् ॥२५॥ सदेवर्षिर्दक्ष उवाच । नमस्ते गणेशाय सर्वात्मने ते सदा

भक्तिमोहन मोहात्मकाय । महेशादिदेवैः शुकाद्यैः स्तुताय अयोगाय संयोगधारिन्नमस्ते ॥२६॥ गजाननाय वै तुभ्यं नमः परशुपाणये । गदाधराय शंखं वै धारिणे ते नमो नमः ॥२७॥ विघ्नेशाय परेशाय महाविघ्नविदारिणे । अनाथाय सनाथाय हेरंबाय नमो नमः ॥२८॥ नमो नमस्तेऽस्तु महोदराय स्वभक्तसंरक्षणतत्पराय । अभक्तकामान् विनिहंतृकाय सदा सुशांतिप्रद ते नमो वै ॥२९॥ ब्रह्मेशाय नमस्तुभ्यं सदा स्वानंदवासिने । सिद्धिबुद्धिवरायैव मूषकध्वजिने नमः ॥३०॥ दैत्यमस्तकधाराय दितिपुत्राय ते नमः । कंठाभो देवकायाय नमो सुरसुराय ते ॥३१॥ योगाय सर्वात्मकसर्वपूज्य मायाविनां मोहकराय तुभ्यम् । मायाप्रचालाय तु सिद्धिदाय धर्मस्यपालाय तु शूलपाणे ॥३२॥ अनंतलीलया नाथ स्वयं खेलसि मायया । तत्र किं वर्णयाम्येवाऽतो ब्रवीमि नमो नमः ॥३३॥ सदा योगस्वरूपाय भक्तिभावप्रदाय ते । भक्तिप्रियाय पूर्णाय भक्तवत्सल ते नमः ॥३४॥ प्रसीद पाहि विघ्नेश दासं ते भक्तिलालसम् । मां मुद्गलस्य शिष्यं वै भक्तराजस्य मानद ॥३५॥ एवमुक्त्वा गणेशानं प्रणनाम प्रजापतिः । अनु तं देवविप्राद्याः प्रणेमुस्तं परात्परम् ॥३६॥ तमुत्थाप्य गणाधीशो जगाद वच उत्तमम् । दक्षं मुद्गलमालोक्य स्वभक्तं भक्तपालकः ॥३७॥ श्रीगणेश उवाच । वरान् वृणु प्रजानाथ दास्ये ते तुष्टिमागतः । श्रवणेन पुराणस्य स्तोत्रेण मनसीप्सितान् ॥३८॥ त्वया कृतमिदं स्तोत्रं भुक्तिमुक्तिप्रदं भवेत् । यं यमिच्छति तं तं वै दास्यामि स्तोत्रपाठतः ॥३९॥ ब्रह्मप्रदं सुशांतेश्च दायकं भक्तिवर्धनम् । भविष्यति महाप्राज्ञ परं मत्प्रीतिवर्धनम् ॥४०॥ गणेशवचनं श्रुत्वा दक्षो हर्षसमन्वितः । प्रणम्य तं जगादाऽथ भक्तिनम्रात्मकंधरः ॥४१॥ दक्ष उवाच । वरदोऽसि गणाध्यक्ष तदा ते भक्तिमुत्तमाम् । देहि मे यच्च कृत्यं तदादिशेः करवाणि किम् ॥४२॥ तच्छ्रुत्वा गणनाथस्तं जगाद वच उत्तमम् । ज्ञात्वा भक्तिप्रियं दक्षं हृष्टरोमा महामुने ॥४३॥ श्रीगणेश उवाच । मदीयां भक्तिमत्यंतं करिष्यसि महामते । दक्षाऽद्यप्रभृति प्राज्ञो भविष्यसि यथार्थगः ॥४४॥ यज्ञं कुरु महेशेन मया ध्वस्तं समन्वितः । किंचित् कष्टं प्रदत्तं ते शापैः शैवैः सुखी भव ॥४५॥ योगशांतियुतो नित्यं मां भजिष्यसि सर्वदा । सर्वमान्यः सर्वमुख्यो भविष्यसि प्रजापतिः ॥४६॥ एवमुक्त्वा गणेशानो विरराम च शौनक । दक्षो हृष्टमना भूत्वा स चक्रे यज्ञमुत्तमम् ॥४७॥ संपूज्यादौ गणाध्यक्षं ततः शंभुमुखान् सुरान् । मुनीन्नागादिकान् सर्वान् विससर्ज सुहर्षितः ॥४८॥ ततो मुद्गलविप्रेशं पूजयन् भक्तिसंयुतः । उवाच तं सरोमांचो दक्षो दक्षगणाग्रणीः ॥४९॥ दक्ष उवाच । किं ददामि महायोगिन् शिष्योऽहं ते नमाम्यतः । शरीरं पादपद्मे ते समर्पितमिदं

प्रभो ॥५०॥ ततो दक्षं समानंद्य मुद्गलः प्रययौ मुने । स्वाश्रमं गाणपत्यैः संसेवितं गणपप्रियः ॥५१॥ इदं दक्षस्य माहात्म्यं कथितं ते समासतः । मुद्गलस्य तथा श्रेष्ठं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ॥५२॥ पुराणं मौद्गलं पूर्णं कथितं योगभावितम् । सर्वमान्यं विशेषेण सर्वसंशयनाशनम् ॥५३॥ पुराणश्रवणस्यापि फलं प्रोक्तं मया परम् । श्रवणेन प्रजानाथो दक्षो दक्षो बभूव ह ॥५४॥ अधुनाऽहं गमिष्यामि स्वाश्रमं विप्रनायक । त्वदाज्ञया वद स्वामिन् किं करोमि हितं पुनः ॥५५॥

॥ ॐमिति श्रीमदान्त्ये पुराणोपनिषदि श्रीमन्मौद्गले महापुराणे नवमे खंडे योगचरिते दक्षसिद्धिप्राप्तिवर्णनं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ शौनक उवाच । धन्योऽस्मि सूत सर्वेभ्यो भवान् ज्ञानाधिको मतः । समस्त्रिभुवने नैव संशयानां विनाशकः ॥१॥ सर्वसंशयहीनोऽहं धन्यश्चाद्य त्वया कृतः । अधुना कृतकृत्यश्च जातो मुनिसमन्वितः ॥२॥ न मुद्गलसमं किंचित् मया ज्ञातं परात्परम् । तेनोक्तं मौद्गलं सूत मुद्गलेन सदृक् परम् ॥३॥ वेदशास्त्रपुराणानां नानामतनिकृंतनम् । मौद्गलं मुद्गलाकारं सर्वसारप्रकाशकम् ॥४॥ त्रैलोक्ये मुद्गलो योगी मान्यः सर्वैः प्रकीर्तितः । सर्वाभिमानहीनत्वाद्यथार्थकरणात् किल ॥५॥ मुद्गलेन कृतं यद्वै पुराणं मुद्गलाकृति । तस्यापमानभावेन नारकी जायते नरः ॥६॥ यामा मुद्गरहस्तास्तं मारयिष्यंति निश्चितम् । न वक्ता कुत्र योगींद्रो मुद्गलेन सदृक् भवेत् ॥७॥ न भूतो नाधुना कुत्र वर्तते सूत निश्चितम् । निरहंकारसंयुक्तं भाषणं मुद्गलस्य च ॥८॥ पुराणानि च सर्वाणि स्वस्वब्रह्मपराणि वै । अभिमानेन संगोप्य स्वदोषं प्रवदंति हि ॥९॥ यथार्थभाषणं सर्वं पुराणानां न संशयः । मुनीनां देवतादीनां स्थितस्तत्राप्यहं किल ॥१०॥ तेन भिन्नमतादीनां प्रकाशस्तेषु जायते । मौद्गलं सर्वमान्यं वै निरहंकारभावतः ॥११॥ अभिमानो महाघोरो दुर्जयो देवयोगिभिः । मुद्गलेन समाचूर्ण्य कृतो जीवविवर्जितः ॥१२॥ अतोऽयं मुद्गलः प्रोक्त एक एव महर्षिभिः । तत्र चित्रं न वै सूत सर्वमान्यं वदेत् परम् ॥१३॥ अहो गणेशहस्तस्थो मुद्गलः पतितो भुवि । नराकारस्वरूपेणांगिरसेन प्रपालितः ॥१४॥ स एव मुद्गलो योगी योगरूपप्रकाशकः । तत्र किं चित्रकं मन्येऽभिमानैर्वर्जितात्मकम् ॥१५॥ मुद्गलस्य च दक्षस्य संवादेन युतं परम् । पुराणं चांगिरःप्रोक्तं श्रुतं शांतिप्रदं मया ॥१६॥ अधुना वद सूत त्वं पुराणस्य प्रविस्तरात् ।

दशमोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि देहोत्पत्तिं महामुने । शृणु वैराग्यसिद्ध्य[1] र्थमात्मशुद्ध्यर्थमेव च ॥ १ ॥
पुण्यैर्देवत्वमाप्नोति पापैः स्थावरतामियात् । समा[2] भ्यां पुण्यपापाभ्यां मानुष्यं प्राप्नुयान्नरः ॥ २ ॥
तत्राऽऽहुत्या रविर्नित्यं वर्धते मुनिसत्तम । सूर्याद्वृष्टिर्विजायेत वृष्टेरोषधयः क्रमात् ॥ ३ ॥
ओषधीभ्योऽन्नमन्नं च नित्यं भुङ्क्ते च मानवः । पञ्चभूतात्मकं भुक्तं किट्टसारात्मना द्विधा ॥ ४ ॥
पुनर्द्विधा भवेत्सारः स्थूलसूक्ष्मविभेदतः । किट्ट[3] मूत्रपुरीषास्थिमेदस्नाय्वात्मना भवेत् ॥ ५ ॥

एवमुत्तमाधिकारिणां वेदान्तवाक्यश्रवणम[4] धमाधिकारिणां च कर्माणि ज्ञानसाधनमभिधाय, कर्मभिः प्रक्षीणप्रतिबन्धकदुरितानामपि रजसा विक्षिप्तचेतसां सहसा मनस ऐकाग्र्यासंभवात्तदर्थं नाडीशुद्धिपुरःसरमष्टाङ्गयोगं वक्तुं प्रथमं पिण्डोत्पत्तिमाह–**अथात** इति । यत उक्तपापकर्मफलज्ञानवद्देहोत्पत्तिज्ञानमपि वैराग्योपयोगि, अतस्तदनन्तरमित्यर्थः । देहोत्पत्तिक्रमकथने हि गर्भक्लेशवर्णनाद्वैराग्यं जायते । अत एव योगसाधनप्रवृत्तिद्वारा ब्रह्मज्ञानमपि सिध्यतीत्यर्थः ॥ १ ॥

पुण्यैर्देवत्वमिति । 'पुण्येन पुण्यं लोकं जयति पापेन पापमुभाभ्यामेव मनुष्यलोकम्' इति श्रुतेः ॥ २ ॥

तत्राऽऽहुत्येति । यदाहुः–'अग्नौ प्रास्ताऽऽहुतिः सम्यगादित्यमुपतिष्ठते । आदित्याज्जायते वृष्टिर्वृष्टेरन्नं ततः प्रजाः' इति ॥ ३ ॥

पञ्चभूतात्मकं भुक्तमिति । श्रूयते हि–'अन्नमशितं त्रेधा विधीयते । तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तत्पुरीषं भवति, यो मध्यमस्तन्मांसं, यो[5] ऽणिष्ठस्तन्मनः । आपः पीतास्त्रेधा विधीयन्ते । तासां यः स्थविष्ठो धातुस्तन्मूत्रं भवति, यो मध्यमस्तल्लोहितं, योऽणिष्ठः स प्राणः । तेजोऽशितं त्रेधा विधीयते । तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तदस्थि भवति, यो मध्यमः स मज्जा, योऽणिष्ठः स वागिति' । अत्र च भुक्तानां स्थूलादीनामन्नादीनां मनआदिकं प्रत्युपचयमात्रहेतुत्वम् । उपादानत्वं[6] तु सूक्ष्मभूतानामेवेति गतखण्ड एकादशाध्याये 'हिरण्यगर्भं वक्ष्यामि' इत्य[7] त्रोक्तम् ॥ ४ ॥ ५ ॥

पिण्ड की उत्पत्ति का कथन नामक दसवाँ अध्याय

(नाडीशोधनपूर्वक अष्टांगयोगरूप समाधानद्वारक ज्ञानसाधन बताने के उद्देश्य से भूमिका रचते हुए) भगवान् शंकर बोले–हे महामुनि ! अब मैं शरीर की उत्पत्ति के विषय में बताता हूँ । शरीर से वैराग्य के लिये और शरीर से आत्मा के विवेक के लिये इसे सुनो ॥ १ ॥

अत्यधिक पुण्य हों तो जीव देवयोनि पाता है तथा अत्यधिक पाप हों तो वृक्षादि योनि पाता है । पुण्य व पाप जब लगभग बराबर हों तब मानव देह मिलता है ॥ २ ॥

शरीरप्राप्ति के क्रम के विषय में यह समझना चाहिये–नित्य समर्प्यमाण आहुतियों से सूर्य पुष्ट होता है । सूर्य से वृष्टि और वृष्टि से व्रीहि आदि ओषधियाँ उपजती हैं ॥ ३ ॥ ओषधियों को कूटपीसकर उनसे खाने योग्य अन्न निष्पन्न होता है तथा मानव रोज़ अन्न खाता है । खाया हुआ पांचभौतिक अन्न दो हिस्सों वाला हो जाता है–मल और सार ॥ ४ ॥ सारभाग पुनः दो तरह होता है–स्थूल और सूक्ष्म । मलात्मक मूत्र और विष्ठा तथा हड्डी, मेदा और स्नायुरूप से अन्न ही परिणत होता है ॥ ५ ॥ पुरीष और मूत्र को वायु (अपान) यथाक्रम शरीर से निकाल देता है । सारभाग के स्थूल हिस्से से क्रमशः धातुओं

---

१. देहादात्मनो विवेकार्थमित्यर्थः । जन्यादिमच्छरीरं यस्यासावात्मा मम शरीरमिति दर्शनादभेदे च संबंधासंभवा द्भेदाभेदस्याप्रामाणिकत्वात्सम्बन्धस्य चौपचारिकत्वे मानाभावदकृताभ्यागमादिप्रसंगाच्चेत्यादयो युक्तयोऽप्यनुसन्धेयाः । २. समप्रायस्त्विमिह विवक्षितमन्यथा समेषां सुखदुःखतौल्यप्रसंगात् । ३. किट्टमिति सामान्यतो मलमुक्त्वा तद्विशेषयोरुक्तिः मूत्रपुरीषेति । तदाहु वैद्यकविदः 'आहारस्य रसः सारः सारहीनो मलद्रवः । शिराभिस्तज्जलं नीतं वस्तिं मूत्रत्वमाप्नुयात् । शेषं किट्टञ्च यत्तस्य तत्पुरीषं निगद्यते ॥' (भावप्रकाश आदौ) इति ॥ ४. घ. °मननाधि° । ५. घ. यो निकृष्टस्त° । ६. ग. °नभूतत्वं° । ७. घ. °त्वत्रैवोक्त° ।

पुरीषमूत्रे विसृजेदनिलः क्रमशो मुने । सारयोः स्थूलभागस्य पञ्चभूतांशकैः क्रमात् ॥ ६ ॥
वर्धन्ते धातवः सर्वे तेषां मध्ये महामुने । आकाशाद्धातवः सर्वे वर्धन्ते वायुना बलम् ॥ ७ ॥
अग्निना वर्धते मज्जा लोहितं वर्धते जलात् । भुवा मांसस्य वृद्धिः स्यादित्थं धातुविवर्धनम् ॥ ८ ॥
अवशिष्टो रसांशश्च द्विधा सत्त्वगुणेन च । राजसेन गुणेनापि भवेत्[1] सत्त्वे[2] तपोधन ॥ ९ ॥
तयोः सत्त्वप्रधानस्य भूमिभागान्महामुने । घ्राणेन्द्रियस्यापानस्य वर्धकश्च सदा भवेत् ॥ १० ॥
उपस्थस्यापि विप्रेन्द्रा जिह्वायाश्च जलांशकः । अग्निर्वाक्चक्षुषोश्चर्महस्तयोरनिलस्तथा ॥ ११ ॥
आकाशो वर्धकः पादश्रोत्रयोर्मुनिसत्तम । सर्वांशो वर्धकश्चान्तःकरणप्राणसंज्ञयोः ॥ १२ ॥
विशेषेण महीभागो वर्धको मनसो भवेत् । तोयं प्राणस्य वह्न्यंशो वदनस्य विशेषतः ॥ १३ ॥
वाय्वंशः पाणिमूलस्य पादमूलस्य चाम्बरम् । तथा रजोगुणग्रस्तो रसांशः कालकर्मतः ॥ १४ ॥

क्रमादिति । समनन्तरवक्ष्यमाणा[3]वकाशदानादिक्रमेणेत्यर्थः ॥ ६ ॥

तमेव क्रममाह—**आकाशाद्धातव** इति । अवकाशदानद्वाराऽऽकाशस्य वृद्धिहेतुता । व्यूहनद्वारा वायोः । पाकद्वाराऽग्नेः । क्लेदनद्वारा जलस्य । घनीभावद्वारा भुव इति द्रष्टव्यम् ॥ ७ ॥ ८ ॥

अवशिष्टः सारयोः सूक्ष्मः । **द्विधेति** सत्त्वरजोभेदेन ॥ ९ ॥

तत्र सात्त्विकस्य सारस्य पञ्चभूतात्मकस्य यः पृथिव्यंशः स प्राणापानयोर्वर्धकः । एवमबाद्यंशा अपि चत्वारश्चतुर्णां ज्ञानकर्मेन्द्रिययुग्माणामित्यर्थः ॥ १० ॥ ११ ॥

सर्वांशो वर्धक इति पृथिव्याद्यंशपञ्चकं सात्त्विकं मनः प्राणवाय्वोरुपष्टम्भकम् । विशेषेण तु पृथिव्यबंशौ मनःप्राणयोः पाञ्चभौतिकयोरप्यन्नप्राणयोर्विशेषेणोपचयहेतुत्वादेव "अन्नमयं हि सौम्य मनः । आपोमयः प्राणः" इत श्रुतिरिति गतखण्डे कथितम् । ननु ज्ञानेन्द्रियपञ्चकं मनश्च प्रत्येव शक्तिद्वारा सत्त्वस्य हेतुत्वम्, कर्मेन्द्रियपञ्चकं प्राणं च प्रति तु शक्तिद्वारा रजस इति प्रागुक्तम्, इह तु मनःप्राणौ ज्ञानकर्मेन्द्रियदशकं च प्रति सत्त्वस्य कारणता कथमुच्यत इति ? सत्यम् । सूक्ष्मभूतगतयोः सत्त्वरजसोर्मनःप्राणौ ज्ञानकर्मेन्द्रियाणि च प्रति विभागेनोपादानत्वं तत्रोक्तम् । इह तु स्थूलभूतसारतरांशगतस्य सत्त्वस्याविभागेनोपष्टम्भकत्वमुच्यत इत को विरोधः ॥ १२ ॥

ननु तेजोवाय्वाकाशानां मनःप्राणावपि प्रति कारणत्वे 'तेजोमयी वागि'त्यादिवागादिमात्रकारणत्वव्यवहारः कथमित्याशङ्क्य तदपि विशेषाभिप्रायमित्याह—**वह्न्यंशो वदनस्येत्यादि** ॥ १३ ॥

सात्त्विकरसभागस्येन्द्रियमनःप्राणोपष्टम्भकतामभिधाय राजसरसभागस्य रक्तादिक्रमेण धातूत्पादकतामाह—**तथा रजोगुणग्रस्त** इति ॥ १४ ॥

की वृद्धि होती है । आकाश जगह देकर सब धातुओं को बढ़ाता है । वायु से बल बढ़ता है ॥ ६—७ ॥ अग्नि से मज्जा, जलसे खून और पृथ्वी से मांस की वृद्धि होती है ॥ ८ ॥ अन्न का सूक्ष्मभाग भी दो प्रकार का होता है—सात्त्विक और राजस ॥ ९ ॥ सात्त्विक सारभाग का पार्थिवांश घ्राणेन्द्रिय और अपानवायु का वर्धक होता है । सात्त्विक सारभाग का जलीयांश उपस्थ और जिह्वा का बलवर्धक होता है । उसी का अग्निअंश वाणी और चक्षु का उपोद्बलक होता है । त्वगिन्द्रिय और हाथ का वर्धक वायु-अंश होता है । आकाश पैर और श्रोत्रेन्द्रिय को पुष्ट करने वाला होता है। सात्त्विक सारभाग के पाँचो महाभूतों के अंश अंतःकरण और प्राण के पोषक होते हैं ॥ १०-१२ ॥ फिर भी विशेषकर पृथ्वी-अंश मन का और जलांश प्राण का वर्धक होता है । इसी तरह तेज-अंश वागिन्द्रिय का विशेष पोषक है ॥ १३ ॥ सात्त्विक सारभाग की तरह राजस सारभाग समयानुसार रक्त बनता है । रक्त ही कालक्रम से मांस बनता है । मांस से मेदा, उससे स्नायु तथा उससे अस्थि बनती है । अस्थि से मज्जा

१. ख. ग. °त्सत्वं त° । २. सत्त्वं स्थिरं, स्यादितिशेषः । पाठान्तरं तु 'सत्यमि'ति । भगवानेव तथा प्रतिजानीते । ३. °णाका° ।

भवेद्रक्तं महाप्राज्ञ रक्तं मांसं भवेत्पुनः । मांसान्मेदस्ततः स्नायुस्तस्मादस्थि समुद्गतम् ॥ १५ ॥

ततो मज्जोद्भवस्तस्माद्बलं पश्चात्समुद्गतम् । बलाच्छोणितसंयुक्तात्प्रजा कालविपाकतः ॥ १६ ॥

ऋतुकाले यदा शुक्रं निर्दोषं योनिसंगतम् । कदाचिन्मारुतेनैव स्त्रीरक्तेनैकतामियात् ॥ १७ ॥

शुक्राशोणितसंयुक्तं कललं बुद्बुदं तथा । पिण्ड[1] भवेद्दृढं तद्वच्छिरः पश्चात्पदद्वयम् ॥ १८ ॥

तथाऽङ्गुल्यः कटी कुक्षिस्तद्वत्पृष्ठास्थिसंधयः । चक्षुषी नासिका श्रोत्रे पश्चाज्जीवप्रकाशनम्[2] ॥ १९ ॥

अङ्गप्रत्यङ्गसंपूर्णं भवेत्तु [3]क्रमशो मुने । एकाहात्सप्तरात्रेण तथा पञ्चदशेन च ॥ २० ॥

एकद्वित्रिक्रमेणैव मासानां तद्विवर्धते । इत्थं परिणतो गर्भः पूर्वकर्मवशान्मुने ॥ २१॥

महद्दुःखमवाप्नोति रौरवे नरके यथा[4] । तां पीडां च विजानाति तदा जातिस्मरो[5] भवेत् ॥ २२ ॥

इन्द्रियाणां सर्गादावेवोत्पन्नत्वात्तानि प्रत्युपष्टम्भकत्वमात्रमत्रोक्तम् । धातूनां तु प्रतिशरीरमिदानीमेवोत्पत्तेस्तान्प्रत्युत्पादकत्वमिति विभागः । 'त्वगसृङ्मांसमेदोस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः' इति त्वगादयः शुक्रान्ताः सप्त धातवः कथ्यन्ते । तत्राऽऽद्याः षट्कोशत्वेनोच्यन्ते । मज्जास्थिस्नायवः शुक्राद्,रक्तात्त्वङ्मांसशोणितानीति षाट्कौशिकं नाम देहो भवति । इह त्वन्नरसादेव पच्यमानात्किट्टसारात्मना त्वग्रसयोरुत्पत्तिरिति किट्टभूतां त्वचमनादृत्य रस एव रक्तं भवतीती तदारभ्य मेदसश्चरमावस्था स्नायुपदेन पृथग्धात्वात्मना कोशात्मना च स्वीकृत्य कोशगतषट्संख्या धातुगतसप्तसंख्या चेति द्रष्टव्यम् ॥ १५ ॥

बलमिति । शुक्रम् । **बलाच्छोणितसंयुक्ताद्** इति मातृबीजसहितात् पितृबीजात् **कालविपाकत** इति । स कललादिपरिणामक्रमेण ॥ १६ ॥

तदाह–**ऋतुकाल** इत्यादिना । **निर्दोषमिति** । धातुषु नित्यं स्थितानामपि वातपित्तश्लेष्मणां प्रतिकूलत्वे सत्येव दोषत्वम् । अनुकूलत्वे तु गुणत्वमेव यदुक्तम्–'कालेन जन्तुर्भवति दोषास्त्वनुगुणा यदि' इति । **मारुतेनेति** । तदुक्तमागमे– 'स्वस्थानतश्च्युताच्छुक्राद्बिन्दुमादाय मारुतः । गर्भाशयं प्रापयति यदा तुल्यं तदा परः ॥ आर्तवात्मसमं बीजमादायास्याश्च मूलतः ॥ यदा गर्भाशयं नेष्यत्यथ संमिश्रयेन्मरुत्' इति ॥ १७ ॥ १८ ॥ १९ ॥

उक्तकललादिपरिणामस्य कालपरिमाणमाह–**एकाहात्सप्तरात्रेणे**त्यादि । तदुक्तं गर्भोपनिषदि–"एकरात्रोषितं कललं भवति, सप्तरात्रोषितं बुद्बुदं भवति, अर्धमासाभ्यन्तरेण पिण्डो भवति, मासाभ्यन्तरेण कठिनो भवति, मासद्वयेन शिरः कुरुते, मासत्रयेण पादप्रदेशो भवति, अथ चतुर्थे मासेऽङ्गुलिजठरकटिप्रदेशो भवति, पञ्चमे मासे पृष्ठवंशो भवति; षण्मासे नासाक्षिश्रोत्राणि भवन्ति, सप्तमे मासे जीवेन संयुक्तो भवति, अष्टमे मासे सर्वसंपूर्णो भवति" ॥ २० ॥ २१ ॥

जातिस्मर इति । कारणकर्मपरिज्ञानेन दुःखाभिवृद्धये तान्येव कर्माणि पूर्वजन्मान्तराण्यपि स्मारयन्तीत्यर्थः । श्रूयते हि तत्रैव– "नवमे मासि सर्वलक्षणसंपूर्णो भवति, पूर्वजातीः स्मरति, कृताकृतं च कर्म भवति, शुभाशुभं च कर्म विन्दति" इति ॥ २२ ॥

और उससे अंत में शुक्र बनता है ॥ १४–१५१/२ ॥ (पूर्व में धातुओं की वृद्धि बतायीथी, यहाँ उत्पत्ति कम बताया है अतः अपुनरुक्ति है ।)

शोणित-सम्बद्ध शुक्र से यथाकाल प्रजा उत्पन्न होती है । ॥ १६ ॥ ऋतुकाल में जब दोषरहति शुक्र योनि में जाकर वायु-प्रेरित हो स्त्रीशोणित से मिल जाता है तब शुक्र-शोणित के उस संयुक्त रूप से कलल और बुद्बुद क्रम से पिण्ड बनता है । पहले गर्भस्थ का सिर बनता है फिंर दोनो पैर बनते हैं । ऐसे ही अंगुलियाँ, कमर पीठ की हड्डियाँ और जोड़ बनते हैं । आँखे, नाक और कान बनने के बाद गर्भस्थ देह में जीव सबोध होता है ॥ १७-१९ ॥ क्रम से ही यह अंग प्रत्यंगों की सम्पूर्णता होती है । एक दिन में कलल, सात दिन में बुद्बुद; पन्द्रह दिन में पिण्ड तथा पहले दूसरे तीसरे आदि महीनों में बढ़ोत्तरी होती जाती है । इस प्रकार पूरा बढ़ा गर्भ पूर्व कर्मों के कारण रौरव नरक की तरह दुःख पाता है । सबोध होने से वह उस पीडा का अनुभव करता है । उस समय वह जीव अपने पूर्व जन्मों को स्मरण करता है ॥ २०-२२ ॥

---

१. क. ख. °ण्डं दृढं भवेत्तद्व° । २. प्रवेशस्त्वन्नेन सहैवेति पंचाग्निप्रसंगे स्पष्टम् । ३. क. ख. ग. घ. °वेत्तत्क्रम° । ४. ग. ङ. तथा । ५. वैराग्यविधेरर्थवादतयापि जातिस्मरवचांसि नेतुं शक्यानीति ज्ञेयम् ।

नानायोनिसहस्राणि पुरा प्राप्तानि वै मया । आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च विविधाः स्तनाः ॥ २३ ॥
अहो दुःखोदधौ मग्नो न पश्यामि प्रतिक्रियाम् । यदि योन्याः प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये महेश्वरम् ॥ २४ ॥
अध्येष्यामि सदा वेदान्साङ्गाञ्शुश्रूषया गुरोः । नित्यं नैमित्तिकं कर्म श्रद्धयैव करोम्यहम् ॥ २५ ॥
कृतदारः पुनर्यज्ञान्करोम्यात्मविशुद्धये । यज्ञैर्दग्धमलो भूत्वा ज्ञात्वा संसारहेयताम् ॥ २६ ॥
वैराग्यातिशयेनैव मोक्षकामनया पुनः । निरस्य सर्वकर्माणि शान्तो भूत्वा जितेन्द्रियः ॥ २७ ॥
विरजानलजं भस्म गृहीत्वा चाग्निहोत्रजम् । अग्निरित्यादिभिर्मन्त्रैः षड्भिराथर्वणैः क्रमात् ॥ २८ ॥
विमृज्याङ्गानि मूर्धादिचरणान्तानि सादरम् । समुद्धूल्य सदाऽऽचार्यं प्रणिपत्याऽऽत्मविद्यया ॥ २९ ॥
संसारसागरं घोरं लङ्घयाम्यहमात्मनः । इत्थं गर्भगतः स्मृत्वा योनियन्त्रप्रपीडनात् ॥ ३० ॥
जायते वायुना याति विस्मृतिं वैष्णवेन[१] च । अज्ञाने सति रागाद्या धर्माधर्मौ च तद्वशात् ॥ ३१ ॥
धर्माधर्मवशात्पुंसां शरीरमुपजायते । ज्ञानेनैव निवृत्तिः स्यादज्ञानस्य न कर्मणा ॥ ३२ ॥
यद्यात्मा मलिनः कर्ता भोक्ता च स्यात्स्वभावतः । नास्ति तस्य विनिर्मोक्षः संसाराज्जन्मकोटिभिः ॥ ३३॥

गर्भोपनिषदर्थं संगृह्णाति–**नानायोनी**त्यादि । इत्थं हि श्रूयते–''नानायोनिसहस्राणि [२]दृष्टाश्चैव ततो मया । आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च विविधाः स्तनाः ॥ जातश्चैव मृतश्चैव जन्म चैव पुनः पुनः । अहो दुःखोदधौ मग्नो न पश्यामि प्रतिक्रियाम् । यदि योन्याः प्रमुञ्चामि सांख्यं योगं समाश्रये । अशुभक्षयकर्तारं फलमुक्तिप्रदायिनम् । यदि योन्याः प्रमुञ्चामि तं प्रपद्ये महेश्वरम्'' इत्यादि ॥ २३ ॥ २४ ॥ २५ ॥ २६ ॥ २७ ॥ २८ ॥ २९ ॥

इत्थं गर्भगत इत । तदाह सैवोपनिषत्–'योनिद्वारेण संप्राप्ते यन्त्रेणाऽऽपीड्यमानो महता दुःखेन जात[३]मात्रस्तु वैष्णवेन वायुना संस्पृशति तदा न स्मरति' इति ॥ ३० ॥ ३१ ॥ ३२ ॥

यद्यात्मा मलिन इति । मलिनसत्त्वप्रधानमायोपाधिकत्वमात्मनो मालिन्यं तन्निबन्धनश्च भोग इत प्रागुक्तं, तद्यदि स्वाभाविकं स्यात्तदा न मुक्तिरित्यर्थः[४] ॥ ३३ ॥

वह यों सोचता है–'मैंने अब तक नानाविध हज़ारों योनियाँ प्राप्त की हैं । भिन्न-भिन्न आहार खाये हैं । सब प्रकारों के पेय चखे हैं । न जाने कितनी माताओं का स्तनपान किया है । अहो कष्ट है ! इतना भोगकर भी मैं रहा सदा दुःखसागर में ही डूबता । इससे उबरने का उपाय मैंने कभी अनुष्ठित नहीं किया । यदि इस गर्भ से निकलूँगा तो अवश्य महादेव की शरण लूँगा । श्रीगुरु से अंगों सहित वेदों का पावन अध्ययन करूँगा । परम श्रद्धापूर्वक नित्य व नैमित्तिक कर्म निर्वर्तित करूँगा । सत्पत्नी का ग्रहण कर पुनः चित्तशुद्धि के उद्देश्य से विविध यज्ञों को संपादित करूँगा । अत्यधिक वैराग्य से प्रेरित हुआ मोक्ष की इच्छा से सर्वकर्मसंन्यास कर जितेन्द्रिय होकर शांत वृत्ति से रहूँगा । विरजाहोम की या अग्निहोत्र की भस्म लेकर 'अग्निरिति' आदि अथर्ववेदीय छह मंत्रों से उसे सिर से पैर तक यथाविधि लगाऊँगा । यों समुद्धूलन कर उत्तम आचार्य के पास जाकर सेयादिपूर्वक शिवात्मविद्या का ग्रहण करूँगा और उससे इस घोर संसारसागर से तर जाऊँगा ।' ॥ २३–२९½ ॥

योनि की यंत्रणा से पीडित होता हुआ जीव इस प्रकार का विचार करता है । किन्तु जब उत्पन्न होता है तो वैष्णवी मायात्मक वायु के स्पर्शमात्र से यह सब भूल जाता है । मूलतः अज्ञानी तो वह होता ही है । जब इस यंत्रणा व अपनी प्रतिज्ञा को विस्मृत कर देता है तब साधनाप्रवृत्ति न होकर स्वाभाविक राग-द्वेष और तत्प्रेरित धर्मा-ऽधर्म करता रहता है । धर्माधर्म से निश्चित ही उसे पुनः शरीर मिलना है और यों यह चक्र चलता रहता है । इसकी निवृत्ति तो एकमात्र ज्ञान से है, कर्म से नहीं । ३०–३२ ॥

यदि आत्मा स्वभाव से–स्वरूप से–अशुद्ध अर्थात् कर्ता-भोक्ता होता तो करोड़ों जन्मों में भी उसका मोक्ष संभव नहीं

१. ब्राह्मी माया जन्महेतु वैष्णवी स्थितिहेतुः शाम्भवी च मोक्षहेतुरित्युपेयते । वैष्णवी मायैवेह वैष्णवो वायुः । मायायाः कार्यविशेष एवैवमुक्तो बोध्यः । न च गर्भस्थस्यैवंविधविचारोऽप्रामाणिकः, शास्त्रस्यैव तत्र मानत्वात् । किंच ज्ञानाय यतेतेत्यत्रैव तात्पर्यात्सर्वमनाकुलम् ।
२. ध. दृष्ट्वा चैव । ३. घ. °तस्तु ॥ ४. स्वभावापरिवर्तनीयत्वात् ।

आत्माऽयं केवलः स्व[1]च्छः शान्तः सूक्ष्मः सनातनः । अस्ति सर्वान्तरः साक्षी चिन्मात्रसुखविग्रहः ॥ ३४ ॥
अयं स भगवानीशः स्वयंज्योतिः सनातनः । अस्माद्धि[2] जायते विश्वमत्रैव प्रविलीयते ॥ ३५ ॥
अयं ब्रह्मा शिवो विष्णुरयमिन्द्रः प्रजापतिः । अयं वायुरयं चाग्निरयं सर्वाश्च देवताः ॥ ३६ ॥
य एवंभूतमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते । किं तेन न कृतं पापं चौरेणाऽऽत्मापहारिणा ॥ ३७ ॥
ब्राह्मण्यं प्राप्य लोकेऽस्मिन्नमूकोऽबधिरो भवेत् । नापक्रामति संसारात्स खलु ब्रह्महा भवेत् ॥ ३८ ॥
आत्मानं चेद्विजानीयादयमस्मीति पूरुषः । किमिच्छन्कस्य कामाय शरीरमनु संज्वरेत् ॥ ३९ ॥
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः । क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्टे ह्यात्मनि सुव्रत ॥ ४० ॥
यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह । ज्ञात्वाऽऽत्मानं परानन्दं न बिभेति कुतश्चन ॥ ४१ ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन श्रद्धया गुरुभक्तितः[4] । उत्सृज्य प्राकृतं भावं शिवोऽहमिति भावयेत् ॥ ४२ ॥
एतद्धि जन्मसाफल्यं ब्राह्मणानां विशेषतः । प्राप्यैतत्कृत कृत्यो हि द्विजो भवति नान्यथा ॥ ४३ ॥

कथं तर्हि विनिर्मोक्षः ? तत्राऽऽह–**आत्माऽयं केवल** इति । अनेन शोधितस्त्वंपदार्थो दर्शितः ॥ ३४ ॥

तस्य तत्पदार्थतादात्म्यरूपं महावा[5]क्यार्थमाह–**अयं स भगवानिति** ॥ ३५ ॥

अयं ब्रह्मेति । श्रूयते हि 'स ब्रह्म(ह्मा) स शिवः स हरिः स इन्द्रः सोऽक्षरः परमः स्वराट्' इति ॥ ३६ ॥ ३७ ॥

ब्राह्मण्यं प्राप्येति । **अमूकः** शास्त्राण्यध्येतुं शक्तः । **अबधिरः** श्रोतुं क्षमः । इत्थं ज्ञानसामग्रीसद्भावेऽपि, आलस्यादिना सच्चिदानन्दैकरसमात्मानमजानानः पुनः पुनः संसारे पातयति यः स ब्रह्मघातक इत्यर्थः ॥ ३८ ॥

अविदुषः संसारप्राप्त्याऽऽत्मघातकतामुक्त्वा विदुषस्तद्विरह[6]तामाह–**आत्मानं चेदिति** ॥ ३९ ॥

ज्ञानिनस्तापहेतुशरीरेन्द्रियादिसंबन्धविरहे कारणमाह–**भिद्यत** इति ॥ ४० ॥

कुतश्चनेति विहिताकरणादविहितकरणाद्वेत्यर्थः । श्रूयते हि 'एतं ह वाव न तपति किमहं साधु नाकरवं किमहं पापमकरवम्' इति ॥ ४१ ॥ ४२ ॥ ४३ ॥

क्योंकि स्वभाव परिवर्तनीय नहीं होता है । (स्वरूप तो दूर की बात है, यदि किसी भी वास्तविक कारण से बंधन होता तो भी मोक्ष की आशा नहीं । कारण यह कि उस कारण को हम समाप्त कर नहीं सकते क्योंकि हर वास्तविक वस्तु व्यक्त या अव्यक्त रूप से अवश्य रहती है । उसका ध्वंस भी केवल उसका सूक्ष्म रूप से, प्रविलीन रूप से रहना ही है । अतः कारण वास्तव होने पर सनातन होता और इसीलिये मोक्ष नाम की स्थिति नृशृङ्ग जैसी असत् होती । किन्तु शास्त्र उसे शाश्वत सत्य कहता है । मोक्षसत्यत्व की अन्यथा अनुपपत्ति से बन्धन का मिथ्यात्व सिद्ध हो जाता है ।) ॥ ३३ ॥ यह आत्मा अद्वितीय निर्मल शान्त अविषय नित्य प्रत्यक् द्रष्टृस्वभाव ज्ञानात्मक सुखरूप है ॥ ३४ ॥ यही वह भगवान् ईश्वर है जो स्वप्रकाश नित्य है । इस आत्मा से ही संसार उत्पन्न होता है और इसी में लीन होता है ॥ ३५ ॥ आत्मा ही ब्रह्मा, शिव, विष्णु, इंद्र, प्रजापति, वायु, अग्नि तथा सारे देवता है ॥ ३६ ॥ ऐसे तात्त्विक आत्मा को जो अन्य प्रकार का बद्ध, परिच्छिन्न आदि समझता है, उसने आत्मा के वास्तविकत्त्व को चुराने की कोशिश द्वारा सभी पाप कर लिये हैं ॥ ३७ ॥ संसार में ब्राह्मणजन्म पाकर न गूंगा होना चाहिये न बहरा अर्थात् शास्त्राध्ययन और वेदान्त श्रावण अवश्य करना चाहिये । जो ज्ञानसामग्री के रहते भी संसारसमुद्र को लाँघ नहीं जाता वह निश्चित ही ब्रह्महत्यारा है ॥ ३८ ॥ यदि 'यह आत्मा मैं ही हूँ' इस प्रकार पुरुष आत्मा को जान ले तो वह क्योंकर कामनाओं के परवश हुआ शरीर को स्वस्वरूप समझे ? ॥ ३९ ॥ आत्मयाथात्म्य का दर्शन हो जाने पर हृदय की गाँठ खुल जाती है–आत्मा-अनात्मा का आध्यासिक सम्बंध बाधित हो जाता है । सारे संशय निवृत्त हो जाते हैं । आत्मज्ञाता के कर्म क्षीण हो जाते हैं– संचित नष्ट हो जाते हैं, आगामी उससे सम्बद्ध नहीं होते और प्रारब्ध बाधितानुवृत्तिपूर्वक खेल खेल में भोग लिए जाते हैं ॥ ४० ॥ मन और वाणी जिसे विषय नहीं कर सकते उस परम आनन्दरूप आत्मा को जानकर विद्वान् को किसी भी हेतु से कोई भय नहीं होता क्योंकि भयहेतु नामक द्वितीय कुछ रहता ही नहीं ॥ ४१ ॥ इसलिये गुरुसेवापूर्वक पूर्णप्रयत्न से आज्ञानिक आत्मभावनाओं को छोड़ 'मैं शिव हूँ' ऐसा निश्चय करना चाहिये ॥ ४२ ॥ यह निश्चय प्राप्त होना ही जन्म की सफलता है । खासकर ब्राह्मणों के लिए तो यही एकमात्र लक्ष्य है । इसे पाकर ब्राह्मण कृतकृत्य हो जाता है । कृतकृत्यता पाने का और कोई साधन किसी के लिये नहीं है ॥ ४३ ॥ हे बृहस्पति ! मैंने सब उपनिषदों का सार तुम्हें बता

१. व. स्वस्थः । २. ख. ङ. °स्माद्विजा° । ३. आत्मस्तेयाख्यपरपापस्य ब्रह्मघातस्य प्रायश्चित्तमाह-आत्मानमिति । ४. गुरोः सेवया ततो विद्या ग्राह्येत्यर्थः । यद्वा महत्या भक्त्येत्यर्थः । सैव गुर्वी भक्ति र्यामाह भगवान् भक्त्या मामभिजानातीति । ५. ख. ग. °वाक्यना° । ६. ङ. °हत्वमा° ।

सर्ववेदान्तसर्वस्वं मया प्रोक्तं बृहस्पते । श्रद्धयैव विजानीहि श्रद्धा सर्वत्र कारणम् ॥ ४४ ॥

सूत उवाच—इति श्रुत्वा मुनिश्रेष्ठा गिरां नाथः समाहितः । स्तोतुमारभते भक्त्या देवदेवं त्रियम्बकम् ॥ ४५ ॥

बृहस्पतिरुवाच—नमः शिवाय सोमाय सपुत्राय त्रिशूलिने । प्रधानपुरुषेशाय[1] सृष्टिस्थित्यन्तहेतवे ॥ ४६ ॥

सर्वज्ञाय वरेण्याय शंकरायाऽऽर्तिहारिणे । नमो वेदांतवेद्याय चिन्मात्राय महात्मने ॥ ४७ ॥

देवदेवाय देवाय नमो विश्वेश्वराय च । ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥ ४८ ॥

ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपं नमाम्यहम् । विश्वं विश्वाधिकं रुद्रं विश्वमूर्तिं वृषध्वजम् ॥ ४९ ॥

नमामि सत्यविज्ञानं हृदयाकाशमध्यगम् । चन्द्रः सूर्यस्तथेन्द्रश्च वह्निश्च यमसंज्ञितः ॥ ५० ॥

निर्ऋतिर्वरुणो वायुर्धनदो रुद्रसंज्ञितः । [2]स्थूला मूर्तिर्महेशस्य तया व्याप्तमिदं जगत् ॥ ५१ ॥

यस्य प्रसादलेशेन देवा देवत्वमागताः । तं नमामि महेशानं सर्वज्ञमपराजितम् ॥ ५२ ॥

नमो दिग्वाससे तुभ्य[3]मम्बिकापतयेनमः । उमायाः[4]पतये तुभ्यमीशानाय नमो नमः ॥ ५३ ॥

श्रद्धयैवेति । श्रद्धा हि समाधिलाभद्वारा पुरुषार्थसाधनमु[5]क्ता पातञ्जले 'श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्' इति ॥ ४४ ॥ ॥ ४५ ॥ ४६ ॥ ४७ ॥ ४८ ॥ ४९ ॥ ५० ॥ ५१ ॥ ५२ ॥ ५३ ॥

दिया । (शिवैकसत्यत्व, शिवेतर-मिथ्यात्व और प्रत्यक्-शिवैक्य—यही श्रुत्यन्तसार है ।) श्रद्धा से ही इसे जानो । सभी दुर्लभ वस्तुओं की प्राप्ति में श्रद्धा ही कारण होती है ॥ ४४ ॥

सूत जी बोले—हे उत्तम मुनियों ! भगवान् के इस प्रकार के उपदेश को सुनकर बृहस्पति ने भक्ति से एकाग्र हो उनकी स्तुति करना प्रारंभ किया—॥ ४५ ॥

बृहस्पति ने कहा—पुत्रों सहित शिव को प्रणाम है । त्रिशूलधारी को प्रणाम है । माया, जीव और ईश्वर तीनों रूपों में व्यक्त होने वाले तथा संसार की सृष्टि, स्थिति व समाप्ति के कारण परमशिव को प्रणाम है ॥ ४६ ॥ सर्वज्ञ, चुनने योग्य, कल्याणकारी, दुःखनिवारक, उपनिषद्रम्य, चिन्मात्रस्वरूप कृपालु शंकर को नमस्कार है ॥ ४७ ॥ सब देवताओं के शासक, प्रपंच-क्रीडा के अद्वितीय खिलाड़ी, सबके मालिक को नमस्कार है । जो शाश्वत नियमरूप और नियमों का पालन करना रूप हैं, सर्वश्रेष्ट व्यापक तथा पूर्ण हैं, जो अविद्यालांछित प्रतीत होते हैं, कभी कुछ पैदा न करने वाले, अलौकिक ज्ञान वाले सर्वरूप उन महेश्वर को मैं प्रणाम करता हूँ ॥ ४८ १/२ ॥ चंद्र, सूर्य, इंद्र, वह्नि, यम, निर्ऋति, वरुण, वायु, कुबेर, रुद्र आदि महेश की स्थूल मूर्तियाँ हैं जिन्होंने संसार को व्याप्त कर रखा है ॥ ५०—५१ ॥ जिसकी कृपा के अंशमात्र से देवताओं ने

१. तथा च श्वेताश्वतरोपनिषदि 'प्रधानक्षेत्रज्ञपति र्गुणेशः संसारमोक्षस्थितिबन्धहेतुः' (६-१६) इति । २. ग. घ. ङ. स्थूलमू° । ३. ङ. °भ्यमीशानाय नमो न° । ४. अम्बिकेति निग्रहशक्तिरुक्ता । उमेति त्वनुग्रहशक्तिरुच्यते । ५. घ. °भुक्तं पा° ।

नमो नमो नमस्तुभ्यं पुनर्भूयो नमो नमः । ॐकारान्ताय सूक्ष्माय मायातीताय ते नमः ॥ ५४ ॥

नमो नमः कारणकारणाय[1] ते नमो नमो मङ्गलमङ्गलात्मने[2] ।

नमो नमो वेदविदां मनीषिणामुपासनीयाय नमो नमो नमः ॥ ५५ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे पिण्डोत्पत्तिकथनं नाम दशमोऽध्यायः ॥ १० ॥

एकादशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि नाडीचक्रमनुत्तमम् । श्रद्धया गुरभक्त्या च विद्धि वाचस्पतेऽधुना ॥ १ ॥

शरीरं तावदेव स्यात्षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् । मनुष्याणां मुनिश्रेष्ट स्वाङ्गुलीभिरिति श्रुतिः ॥ २ ॥

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् । त्रिकोणं मनुजानां तु सत्यमुक्तं बृहस्पते ॥ ३ ॥

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः । देहमध्यं विजानीहि मनुष्याणां बृहस्पते ॥ ४ ॥

कन्दस्थानं मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् । चतुरङ्गुलमायामविस्तारं मुनिसत्तम ॥ ५ ॥

कुक्कुटाण्डवदाकारं भूषितं च त्वगादिभिः । तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ६ ॥

ॐकारान्तायेति । ॐकारस्य ह्यन्तो नादस्तत्प्रतिपाद्यतया निष्कलः शिवोऽपि तथोच्यते ॥ ५४ ॥ ५५ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे पिण्डोत्पत्तिकथनं नाम दशमोऽध्यायः ॥ १० ॥

यतः शरीरसंस्थानज्ञानाधीनं नाडीज्ञानं तदधीनं च तच्छोधनविज्ञान**मतः** शरीरोत्पत्तिकथनानन्तरं नाडीचक्राभिधानं प्रतिजानीते–**अथात** इति ॥ १ ॥

षण्णवत्यङ्गुलेति । अत्राङ्गुलीशब्देन शरीरायामस्य षण्णवतितमांशोऽभिधीयते ॥ २ ॥

तादृशानामंशानामप्यष्टचत्वारिंशत्तममधस्तादुपरिष्टाच्च परित्यज्य[3] मध्ये मूलाधारस्तमाह–**देहमध्य** इति । **शिखिस्थान**मग्निस्थानम् । तदाहुरागमिकाः– "षण्णवत्यङ्गुलोत्सेधो देहः स्वाङ्गुलिमानतः । पाय्वन्तद्व्यङ्गुलादूर्ध्वं लिङ्गाच्च द्व्यङ्गुलादधः । मध्यमेकाङ्गुलं यच्च देहमध्यं प्रचक्षते" इति ॥ ३ ॥ ४ ॥

कन्दस्थानमित्यादि । तदुक्तमन्यत्र–"नवाङ्गुलोर्ध्वतस्तस्मादस्ति कन्दोऽण्डसंनिभः । चतुरङ्गुलविस्तार उत्सेधेनापि तत्समः । त्वगस्थिभूषितः कन्दस्तन्मध्यं नाभिरुच्यते" इति ॥ ५ ॥ ६ ॥

अपने पद पाये हैं उन कभी न हारने वाले सर्वज्ञ महान् ईशान को मैं नमस्कार करता हूँ ॥ ५२ ॥ दिगम्बर, अम्बिकापति, उमापति ईशान आपको बारंबार प्रणाम है ॥ ५३ ॥ आपको अनेकों बार प्रणाम है । प्रणवनाद के साक्षीरूप से स्फुट समझे जा सकने वाले दुर्लक्ष्य तथा माया से अतीत आपको नमस्कार है ॥ ५४ ॥ कारणों के भी कारण और मंगलों के भी मंगल आपको प्रणाम है । वेदवेत्ता मनीषियों के उपास्य आपको भूयोभूयो नमस्कार है ॥ ५५ ॥

नाडीचक्र-निरूपण नामक ग्यारहवा अध्याय

शङ्कर जी ने आगे कहा–हे वाचस्पति (बृहस्पति) ! अब मैं साधना में अत्यधिक उपयोगी नाडीचक्र के विषय में बताता हूँ इसे श्रद्धा व गुरुसेवापूर्वक समझना चाहिये ॥ १ ॥

मनुष्यों का शरीर अपनी-अपनी अंगुली के हिसाब से छयानब्वे अंगलु लम्बा होता है ॥ २ ॥ देह के ठीक मध्य में तपे सोने के रंग का अग्निस्थान है जो त्रिकोणाकार है ॥ ३ ॥ गुदासे दो अंगुल ऊपर व शिश्नसे दो अंगुल नीचे (रीढ़ की हड्डी

१. परिणामिनोप्यधिष्ठानायेत्यर्थः । २. मंगलानां मांगल्यहेतवे । अशिवस्य स्वरूपतएवामंगलत्वात् । ३. ध. °ज्य मू° ।

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता । तिष्ठन्ति परितस्तस्या नाडयो मुनिसत्तम ॥ ७ ॥
[1]द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश । सुषुम्ना पिङ्गला तद्वदिडा चैव सरस्वती ॥ ८ ॥
पूषा च वारुणी चैव हस्तिजिह्वा यशस्विनी । अलम्बुषा कुहूश्चैव विश्वोदारा [2]पयस्विनी ॥ ९ ॥
शङ्खिनी चैव गान्धारी इति मुख्याश्चतुर्दश । तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेका वरा मुने ॥ १० ॥
ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः । पृष्ठमध्ये स्थितेना[3]स्थ्ना वीणादण्डेन सुव्रत ॥ ११ ॥
सह मस्तकपर्यन्तं सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता । नाभिकन्दादधः स्थानं कुण्डल्या द्व्यङ्गुलं मुने ॥ १२ ॥
अष्टप्रकृतिरूपा सा कुण्डली मुनिसत्तम । यथावद्वायुचेष्टां च जलान्नादीनि नित्यशः ॥ १३ ॥
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता । स्वमुखेन सदाऽऽवेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं मुने ॥ १४ ॥

पवनस्य सुषुम्नाप्रवेशलक्षणं योगमग्रे विवक्षुः सुषम्नाया नाड्यन्तरेभ्यः प्राधान्यमाह—**कन्दमध्य** इति ॥ ७ ॥ ८ ॥ ९ ॥ १० ॥

ब्रह्मनाडीति ब्रह्मलोकप्राप्तिद्वारत्वात् । तथा[4]चाऽऽथर्वणोपनिषदि—"शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति वि[5]ष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति" इति । अमृतत्वं ह्यत्र ब्रह्मलोकप्राप्तिर्मता । "आभूतसंप्लवं स्थानममृतत्वं हि भाष्यते" इत्याहुः । उक्तानां नाडीनां संस्थानमभिधित्सुः प्रथमं सुषुम्नामाह—**पृष्ठमध्य** इति ॥ ११ ॥

पवनो हि मूलाधारादुत्थित इडापिङ्गलाभ्यां बहिरस्तमेति । तदुक्तम्—"देहेऽपि मूलाधारेऽस्मिन्समुद्यति समीरणः । नाडीभ्यामस्तमभ्येति घ्राणतो द्विषडङ्गुले" इति । तत्र मूलाधारादुत्थितस्य वायोः स्वसंमुखावस्थितमध्यवर्तिसुषुम्नाद्वारपरित्यागेन पार्श्वस्थितयोरिडापिङ्गलयोः संचारे कारणं सुषुम्नाद्वारस्य कुण्डल्या स्वफणाग्रेणापिधानमभिधातुं कुण्डल्याः स्थानं स्वरूपं व्यापारं च क्रमेणाऽऽह—**नाभिकन्दा**दिति ॥ १२ ॥

अष्टप्रकृतीति । "मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त" इत्युक्ता अष्टौ प्रकृतयः । तत्र मूलप्रकृत्यात्मिका कुण्डली तस्याः सुषुम्नावेष्टनानि महदादिसप्तप्रकृतिविकृत्यात्मकानीत्यष्टप्रकृतिरूपता । सा ह्यष्टधा कुण्डलीकृता तिष्ठति । यदाहुः— "कुण्डली परितस्तस्मादष्टधा कुण्डलीकृता । अष्टप्रकृतिरूपा सा सुप्तसर्पसमाकृतिः" इति । एवं स्वरूपमुक्त्वा व्यापारमाह— **यथावदि**ति ॥ १३ ॥

मूलाधारादुत्थितस्य पवनस्य साक्षात्स्वसंमुखसुषुम्नाद्वारसंचारादियथावद्वायुचेष्टतामियं निरुणद्धि । कोष्ठगतस्य ह्यशितपीतादेर्मूलाधारस्थज्वलनव्यवधायकत्वेन त्वरया पाकप्रतिबन्धो जलान्नादीनां निरोधः । **स्वमुखेने**ति । मुखेन सुषुम्नामूलरन्ध्रं पिधायाष्टधाकुण्डलीभावेन स्वग्री[6]वायां परिवेष्ट्य शेषकायं वंशास्थिसंबन्धमुपरि नीत्वा पुच्छेन ब्रह्मरन्ध्रं पिदधातीत्यर्थः । तदुक्तम्— "कन्दनाभेरधोरन्ध्रे निधाय स्वफणां दृढम् । संनिरुध्य मरुन्मार्गं पुच्छेन स्वमुखं तथा ॥ ब्रह्मरन्ध्रं च संवेष्ट्य पृष्ठास्थ्ना सह सुस्थिता" इति ॥ १४ ॥

की सीध में) वह मूलाधार नाम से प्रसिद्ध स्थान है ॥ ४ ॥ उससे नौ अंगुल ऊपर कन्दस्थान है जो चार अंगुल आयाम वाला और मुर्गी के अण्डे के आकार का है । वह त्वचा आदि से युक्त है और उसके मध्य को नाभि कहा जाता है ॥ ५–६ ॥ कन्द के बीच में सुषुम्ना नामक नाडी स्थित है । उसके चारों ओर नाडियां हैं । कुल मिलाकर बहत्तर हज़ार नाडियाँ हैं । उनमें चौदह मुख्य हैं जिनके नाम हैं—सुषुम्ना, पिंगला, इडा, सरस्वती, पूषा, वारुणी, हस्तिजिह्वा, यशस्विनी, अलम्बुषा, कुहू, विश्वोदारा, पयस्विनी, शंखिनी और गान्धारी । इनमें भी प्रमुख हैं तीन (इडा, पिंगला, सुषुम्ना) और उनमें भी एक (सुषुम्ना) ही सर्वप्रमुख है ॥ ७-१० ॥ उसे वेदान्तज्ञ ब्रह्मनाडी कहते हैं । पीठ में वीणादण्ड की तरह स्थित हड्डी के (हड्डीशृंखला के) साथ सुषुम्ना मस्तक तक गयी है । नाभिकन्द से नीचे कुण्डली का स्थान है जिसका दो अंगुल आयाम है ॥ ११–१२ ॥ कुण्डली अष्टप्रकृतिरूप है । (कुण्डली मूलप्रकृतिरूप व उसके सात वेष्टन महदादिरूप हैं ।) वह अपने मुख से सुषुम्ना के मूलच्छिद्र को और पूँछ से ब्रह्मरन्ध्र के छिद्र को बन्द किये रहती है । अतः सुषुम्ना में वायुचेष्टा न होने देकर कन्द के अगल-बगल ही वायुचेष्टा को

---

१. सार्धलक्षत्रयं नाडीनामितरत्र वर्णितमुपेक्ष्य संहत्य नाडीसंख्यामाह—द्विसप्ततीति । २. घ. °श्वोदरा । ३. ङ. °नान्यवी° । ४. घ. °था छान्दोग्योप° । ५. घ. °ष्वमन्या । ६. ङ. °ग्रीवायां प° ।

सुषुम्नाया इडा सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्मृता । सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्नापार्श्वयोः स्थिते ॥ १५ ॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पूर्वपार्श्वयोः । पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गलापृष्ठपूर्वयोः ॥ १६ ॥
कुह्वाश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता । यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी सुप्रतिष्ठिता ॥ १७ ॥
पूषायाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता पयस्विनी[1] । गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी ॥ १८ ॥
अलम्बुषा स्थिता पायुपर्यन्तं कन्दमध्यतः । पूर्वभागे सुषुम्नाया मेढ्रान्तं संस्थिता कुहूः ॥ १९ ॥
अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी वारुणी सर्वगामिनी । पिङ्गलासंज्ञिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥ २० ॥
इडा चोत्तरनासान्तं स्थिता वाचस्पते तथा । यशस्विनी च याम्यस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २१ ॥
पूषा याम्याक्षिपर्यन्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः । पयस्विनी तथा याम्यकर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥ २२ ॥
सरस्वती तथा चोर्ध्वमा जिह्वायाः स्थिता मुने । हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २३ ॥
शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमुच्यते । गान्धारी सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ २४ ॥
विश्वोदराभिधा नाडी तुण्डमध्ये व्यवस्थिता । प्राणोऽपानस्तथा व्यानः समानोदान एव च ॥ २५ ॥
नागः कूर्मश्च [2]कृकरो देवदत्तो धनंजयः । एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ २६ ॥
तेषु प्राणादयः पञ्च मुख्याः पञ्च च[3] सुव्रत । प्राणसंज्ञस्तथाऽपानः पूज्यः प्राणस्तयोर्मुने ॥ २७ ॥

उद्घाटनीयद्वारायाः सुषुम्नायाः संस्थानमभिधाय निरोद्धव्यद्वारयोरिडापिङ्गलयोराह-**सुषुम्नाया** इति । सरस्वतीत्यादिनाडीस्थानसंनिवेशाभिधानस्य प्रयोजनं प्रमादात्तत्र प्रविष्टस्य पवनस्य प्रवेशमार्गेणैवापकृष्य सुषुम्नायोजनमिति । **सरस्वतीति** । सुषुम्नायाः पुरतः सरस्वती । तदुक्तम्-'सुषुम्नापूर्वभागस्था जिह्वान्तस्था सरस्वती । पृष्ठतश्च कुहूः' इति ॥ १५-१८ ॥

पूर्वभागे सुषुम्नाया इति । पृष्ठत उत्पन्नाऽपि सुषुम्नायाः पूर्वभागं समागत्य मेढ्रान्तं गतेत्यर्थः ॥ १९-२० ॥

याम्यस्य पादेति । याम्यस्य पादस्य योऽङ्गुष्ठस्तत्पर्यन्तमित्यर्थः ॥ २१-२५ ॥

दश वायव इति । तत्राऽऽद्या नव देहस्थितिहेतवः । दशमो धनंजयस्तु लौकिकः । यदाहुः-'धनंजयाख्यो देहेऽस्मिन्कुर्याद्बहुविधान्रवान् । स तु लौकिकवायुत्वान्मृतं च न विमुञ्चति' इति ॥ २६-२७ ॥

अवसर देना इसका काम है । ऐसे ही जठरस्थ अन्न-जल मूलाधारस्थ अग्नि के जलते रहने में व्यवधान न करें, इसलिये उनके पाचन को नियंत्रित रखना भी इसका कार्य है ॥ १३-१४ ॥ सुषुम्ना की बायीं ओर इडा और दाहिनी ओर पिंगला नाडियाँ हैं । ऐसे ही सुषुम्ना के आगे-पीछे सरस्वती व कुहू नाडियाँ हैं ॥ १५ ॥ इडा के सामने की ओर अगल-बगल गान्धारी और हस्तिजिह्वा नाडियाँ हैं । पिंगला के पीछे व आगे पूषा और यशस्विनी हैं ॥ १६ ॥ कुहू और हस्तिजिह्वा के बीच विश्वोदरी है । यशस्विनी और कुहू के बीच वारुणी स्थित है ॥ १७ ॥ पूषा और सरस्वती के बीच पयस्विनी है । गान्धारी और सरस्वती के मध्य शंखिनी है । [इस प्रकार सुषुम्ना को केन्द्र मान कर उसके दायें स्थित पिंगला से घड़ी के कांटों की गति के अनुसार देखें तो यहाँ बताया क्रम यह है-पिंगला, यशस्विनी, वारुणी, कुहू, विश्वोदरी, हस्तिजिह्वा, इडा, गान्धारी, शंखिनी, पयस्विनी और पूषा ।] ॥ १८ ॥ अलम्बुषा नाडी कन्द के मध्य से पायु तक स्थित है । सुषुम्ना से पीछे की ओर उत्पन्न हुई कुहू सुषुम्ना के सामने की ओर जाकर शिश्न पर्यन्त स्थित है ॥ १९ ॥ वारुणी नाडी ऊपर-नीचे सर्वत्र गयी हुई है । पिंगला नाडी बायीं नाक की नोंक तक और इडा दायीं नाक की नोंक तक है ॥ $20^1/_2$ ॥ यशस्विनी बायें पैर के अंगूठे तक और हस्तिजिह्वा दायें पैर के अंगूठे तक है । पिंगला के सामने की ओर से निकलने वाली पूषा बायीं आँख तक और गान्धारी दायीं आँख तक गयी है । पयस्विनी बायें कान तक और शंखिनी दायें कान तक स्थित है । सरस्वती ऊपर की ओर जीभ तक है ।

---

१ ग. घ. यशस्विनी । २ घ. कृकलो । ३ अत्र 'पञ्चसु' इति पाठः संभाव्यते ।

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि । प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम ॥ २८ ॥
अपानो वर्तते नित्यं गुदमेढ्रोरुसंधिषु । उदरे वृषणे कट्यां नाभौ जंघे च सुव्रत ॥ २९ ॥
व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकटयाङ्गुष्ठयोरपि । प्राणस्थाने गले चैव वर्तते [1] *मुनिपुंगव ॥ ३०॥*
उदानः सर्वसंधिस्थो विज्ञेयः पादहस्तयोः । समानः सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठत्यसंशयः ॥ ३१ ॥
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः । उद्गारादि गुणः प्रोक्तो नागाख्यस्य बृहस्पते ॥ ३२ ॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं तु कृकरस्य च । देवदत्तस्य कर्म स्यात्तन्द्रीकर्म महामुने ॥ ३३ ॥
धनंजयस्य शोकादि कर्म प्रोक्तं [2] *बृहस्पते । निःश्वासोच्छ्वासकासादि प्राणकर्म बृहस्पते ॥ ३४ ॥*
अपानाख्यस्य वायोस्तु विण्मूत्रादिविसर्जनम् । समानः सर्वसामीप्यं करोति मुनिसत्तम ॥ ३५ ॥
उदान ऊर्ध्वगमनं करोत्येव न संशयः । व्यानो विवादकृत्प्रोक्तो मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ३६ ॥
सुषुम्नायाः शिवो देव इडाया देवता हरिः । पिङ्गलाया विरिञ्चिः स्यात्सरस्वत्या विराण्मुने ॥ ३७ ॥
पूषा दिग्देवता प्रोक्ता वारुणी वायुदेवता । हस्तिजिह्वाभिधायास्तु वरुणो देवता भवेत् ॥ ३८ ॥
यशस्विन्या मुनिश्रेष्ठ भगवान्भास्करो मुने । अलम्बुषाभिमान्यात्मा वरुणः परिकीर्तितः ॥ ३९॥
कुहोः क्षुर्देवता प्रोक्ता गान्धारी चन्द्रदेवता । शङ्खिन्याश्चन्द्रमास्तद्वत्पयस्विन्याः प्रजापतिः ॥ ४० ॥

व्यापिनामपि प्राणानां स्थानविशेषेषु कार्यभेदकरतामभिप्रेत्याऽऽह—आस्यनासिकयोरिति ॥ २८ ॥ ऊरुसंधिर्वङ्क्षणः ॥ २९–३१ ॥ नागादिवायव इति । नागादीनां बाह्यकोशवर्तित्वं प्राणादीनामन्तःकोशवर्तित्वं चोक्तमन्यत्र—'एते प्राणादयः पञ्च मध्यकोशेषु संस्थिताः । त्वगादिपञ्चकोशस्था नागाद्या बाह्यवायवः' इति ॥ ३२–३५ ॥ विवादकृदिति । विवादः प्राणापानयोः परस्परप्रतिबन्धादुभयाभावः । तदुक्तं छान्दोग्ये—''यद्वै प्राणिति स प्राणो यदपानिति सोऽपानोऽथ यः प्राणापानयोः संधिः स व्यानः सा वाक्तस्मादप्राणन्ननपानन्वाचमभिव्याहरति'' इत्यादि ॥ ३६ ॥ उक्तनाडीनामधिष्ठातृदेवता आह—सुषुम्नायाः शिव इत्यादि ॥ ३७–४० ॥

विश्वोदरी मुँह के मध्य में स्थित है ॥ २१–२४½ ॥

सब नाडियों में दस वायुभेद संचरण करते हैं—प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनंजय ॥ २५–२६ ॥ इनमें प्राणादि पाँच मुख्य हैं । उन प्राणादि पाँचों में भी प्राण और अपान मुख्य हैं तथा उन दोनों में प्राण ही श्रेष्ठ हैं ॥ २७॥ मुँह व नाक के बीच, नाभि में और हृदय में प्राण वायु रहता है ॥ २८ ॥ गुदा, शिश्न, जाँघ के जोड़, उदर, अण्डकोष, कमर, नाभि और जंघा में अपान रहता है ॥ २९॥ कान व आँख के बीच, गले के उठे हुए भाग में, दोनों अँगूठों में, नाक में और ग्रीवा में व्यान वायु रहता है ॥ ३० ॥ सब जोड़ों में स्थित उदान हाथ-पैर में रहता है । समान सारे शरीर में फैला रहता है ॥ ३१॥ नाग आदि पाँच वायुवृत्तियाँ त्वक्, अस्थि आदि में रहती हैं । थूकने आदि को नागवायु संभव करती है ॥ ३२ ॥ आँख बन्द करना आदि कूर्म वायु का कार्य है । छींकना कृकर वायु से होता है । तंद्रासूचक जँभाई आदि देवदत्त से होता है ॥३३॥ धनंजय वायु का कार्य है विकलता आदि करना । निःश्वास, उच्छ्वास, खाँसी आदि कर्म है प्राण का ॥ ३४ ॥ विष्ठा, मूत्रादि का विसर्जन अपान का कार्य है । समान सबके अर्थात् सब अंगों के समीप अन्न पहुँचाता है ॥ ३५ ॥ उदान ऊर्ध्वगमन में कारण है । (देह को सीधा रखना आदि व मरने पर पुर्यष्टक को गति देना ऊर्ध्वगमन है ।) व्यान का कर्म है प्राण और अपान को रोक कर वीर्यवत् कर्मों को करना ॥ ३६ ॥

सुषुम्ना के देवता शिव हैं । इडा के विष्णु, पिंगला के ब्रह्मा, सरस्वती के विराट्, पूषा के दिक्, वारुणी के वायु, हस्तिजिह्वा के वरुण, यशस्विनी के भास्कर, अलम्बुषा के वरुण, कुहू की पृथ्वी, गांधारी

---

१. इतरत्र तूक्तं'स चाक्षिकर्णयोर्मध्ये कट्यां वै गुल्फयोरपि । घ्राणे गले स्फिगुद्देशे तिष्ठत्यत्र निरन्तरम् ॥' इति । २ मानसोल्लासकृतस्तु 'स्थौल्यं धनञ्जयः कुर्यान्मृतं चापि न मुञ्चती' त्याहुः (९.१८) ॥

विश्वोदराभिधायास्तु भगवान्पावकः पतिः । इडायां चन्द्रमा नित्यं चरत्येव महामुने ॥ ४१ ॥

पिङ्गलायां रविस्तद्वन्मुने वेदविदांवर । पिङ्गलायां इडायां तु वायोः संक्रमणं तु यत् ॥ ४२ ॥

तदुत्तरायणं प्रोक्तं मुने वेदार्थवेदिभिः[1] । इडायाः पिङ्गलाया तु प्राणसंक्रमणं मुने ॥ ४३ ॥

दक्षिणायनमित्युक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः । इडापिङ्गलयोः संधिं यदा प्राणः समागतः ॥ ४४ ॥

अमावास्या तदा प्रोक्ता देहे देहभृतां वर ।

मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम ॥ ४५ ॥

तदाऽऽयं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तापसोत्तम । प्राणसंज्ञो मुनिश्रेष्ठ मूर्धानं प्रविशेद्यदा ॥ ४६ ॥

दिनरात्रिषु विषुवायनग्रहणानि देहे दर्शयितुं तेषां चन्द्रसूर्यायत्तत्वात्तयोरेव तावद्देहेऽवस्थानमाह–**इडायां चन्द्रमा** इति । अत एवेडायां पवनस्योद्गमकालो रात्रिः, प्रवेशकालस्त्वहः । रात्रावहनि च परिपूर्णस्य चन्द्रस्योदयास्तमयनियमात् । पिङ्गलायां तु पवनस्योद्गमो दिनं प्रवेशो रात्रिः । तदुक्तं प्रपञ्चसारे–'देहेऽपि मूलाधारेऽस्मिन्समुद्यति समीरणः । नाडीभ्यामस्तमभ्येति घ्राणतो द्विषडङ्गुले ॥ अहोरात्रमिनेन्दुभ्यामूर्ध्वाधोवृत्तिरिष्यते' इति ॥ ४१ ॥

पिङ्गलाया इति । प्राङ्मुखस्थितस्य हि पुरुषस्य पिङ्गला दक्षिणदिशि भवति इडा तूत्तरदिशि । मकरायनसमये च दक्षिणदिगवस्थितः सूर्यः कर्कटायनपर्यन्तं नित्यमुत्तरो[2] गच्छतीति तदुत्तरायणं यथा, एवं पिङ्गलायां स्थितः पवनः सूर्यात्मा यावत्साकल्येनेडां संक्रामति तावदुत्तरायणमित्यर्थः । इत्थं दक्षिणायनमपि द्रष्टव्यम् । तदुक्तं प्रपञ्चसारे– "वामदक्षिणनाडीभ्यां स्यादुदग्दक्षिणायनम्" इति । कालोत्तरे च–'उत्तरं दक्षिणं प्रोक्तं वामदक्षिणसंज्ञितम्' इति ॥ ४२॥

इडापिङ्गलयोरिति । अमावास्यायां हि चन्द्रार्कौ सहैवोदयं सहैवास्तं च प्रतिपद्येते । इडावर्ती च प्राणश्चन्द्रः पिङ्गलावर्ती सूर्यः, संधिसमये चोभयत्र प्राणः सम एव वर्तमानः सहैवोदेति सहैव चास्तमेतीति साऽमावास्या ॥ ४४ ॥ **मूलाधारमिति** । सूर्यो हि प्राणः । तथा च प्रश्नोपनिषदि–"आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमाः" इति । स च प्राणो मूलाधारप्रवेशानन्तरमुदेति । मूर्धप्रवेशानन्तरं घ्राणतो द्विषडङ्गुले चास्तमेति । देवानां चाऽऽद्यविषुवे मेषायने सूर्योदयः । विषुवान्तरे तुलायने चास्तमय इति ॥ ४५ ॥ प्राणोदयास्तमयसमयौ विषुवद्वयत्वेनोक्तौ । अत्रामावास्यात्वेनोक्तो यः संधिसमयः स एव विषुवद्वयत्वेनोक्तः द्विशतिकालोत्तरे–"मध्ये तु विषुवं प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम्" इति । तत्र दक्षिणाद्वामगमनसमये यः संधिः स उत्तरायणमध्यवर्तित्वादाद्यविषुवकालः । इतरस्तु दक्षिणायनमध्यवर्तित्वाद् द्वितीयविषुवकाल इति ॥ ४६ ॥

के चंद्र, शंखिनी के चन्द्रमा, पयस्विनी के प्रजापति और विश्वोदरी के पावक देवता हैं ॥ ३७–४०½ ॥
इडा नाडी में सदा चन्द्रमा प्रचार करते हैं और पिंगला में सूर्य ॥ ४१½ ॥ पिंगला से इडा में वायु का संक्रमण आध्यात्मिक दक्षिणायन है ॥ ४२–४३½ ॥ जब प्राण इडा और पिंगला की संधि में स्थित होता है तब शारीरिक अमावास्या कही जाती है । जब प्राण मूलाधार में प्रवेश करता है तब प्रथम (अर्थात् उत्तरायण के मध्य होने वाला) विषुव, तथा जब प्राण मूर्धा में प्रवेश करता है तब अंतिम (दक्षिणायन में होने वाला) विषुव अध्यात्म-दृष्टि से बताया गया है । ४४–४६½ ॥ निःश्वास-उच्छ्वास का जो इडा से पिंगला में, पिंगला से सुषुम्ना में व सुषुम्ना से इडा में संचरण होता है उसे आध्यात्मिक संक्रान्ति

---

१ इतआरभ्य बाह्यतीर्थकालादेर्निन्दा योगाभ्यासे प्रवर्तनायैव, नानाधिकारिणां बहिस्तीर्थेभ्यो व्यावृत्तये । अतो वक्ष्यति (१२.२०) 'न बुद्धिभेदं जनयेदि'ति । २ घ. °त्तरं ग° । ङ. °त्तरे ग° ।

तदाऽन्त्यं विषुवं प्रोक्तं धार्मिकैस्तत्त्वचिन्तकैः ।
निःश्वासोच्छ्वासनं सर्वं मासानां संक्रमो भवेत् ॥ ४७ ॥
इडायाः कुण्डलीस्थानं यदा प्राणः समागतः । सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्त्वविदां वर ॥ ४८ ॥
तथा पिङ्गलया प्राणः कुण्डलीस्थानमागतः । यदा तदा भवेत्सूर्यग्रहणं मुनिसत्तम ॥ ४९ ॥
श्रीपर्वतः शिरस्थाने केदारं तु ललाटके । वाराणसी महाप्राज्ञ भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे ॥ ५०॥
भ्रुवोर्घ्राणस्य यः संधिरिति जाबालकी श्रुतिः । कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागो हृत्सरोरुहे ।
चिदम्बरं च हृन्मध्य आधारः कमलालयः ॥ ५१ ॥
आत्मस्थं तीर्थमुत्सृज्य बहिस्तीर्थानि यो व्रजेत् ।
करस्थं स महारत्नं त्यक्त्वा काचं विमार्गति ॥ ५२ ॥
भावतीर्थं परं तीर्थं प्रमाणं सर्वकर्मसु ।
अन्यथाऽऽलिङ्ग्यते कान्ता भावेन दुहिताऽन्यथा ॥ ५३॥

संक्रमकालमाह—**निःश्वासेति** । इडाचारिणां निःश्वासोच्छ्वासानां ततः सकाशाद्यः सुषुम्नाप्रवेशकालस्ततश्च पुनः पिङ्गलाप्रवेशकालस्ततः पुनः सुषुम्नाप्रवेशकालः पुनरिडाप्रवेशकाल इति, तेऽविशेषेण संक्रमकाला इत्यर्थः । तदुक्तं कालोत्तरे—'संक्रान्तिः पुनरस्यैव स्वस्थानानिलयोगतः' इति । स्वस्यानिलस्य यानीडापिङ्गलासुषुम्नास्थानानि तेषां तद्योगत इत्यर्थः । तथा च स्पष्टीकृतं तत्रैव—"इडा च पिङ्गला चैव अमा चैव तृतीयका । सुषुम्ना मध्यमे ह्यङ्ग इडा वामे प्रकीर्तिता । पिङ्गला दक्षिणे ह्यङ्ग एषु संक्रान्तिरिष्यते" इति । अमा सुषुम्ना । तत्र हि सूर्याचन्द्रमसोः सहैवोदयास्तमयौ भवत इति ॥ ४७ ॥**इडाया** इति । इडासंचारिणः प्राणस्य चन्द्रात्मकत्वात्तस्य सुप्तसर्पाकारकुण्डलीस्थानेऽन्तर्हितत्वात्स सोमग्रहणकाल इत्यर्थः ॥ ४८ ॥ **तथा पिङ्गलयेति** । पिङ्गलाचारिणः प्राणस्य सूर्यात्मकत्वात्पूर्ववदेव तस्यापि ग्रहणम् ॥ ४९ ॥

योगिनः शरीरस्थानभेदानामेव तत्तत्तीर्थविशेषतामाह—**श्रीपर्वत** इति ॥ ५० ॥ **जाबालकी श्रुतिरिति** । "अथ हैनमत्रिः पप्रच्छ याज्ञवल्क्यं य एषोऽनन्तोऽव्यक्त आत्मा तं कथमहं विजानीयामिति । स होवाच याज्ञवल्क्यः सोऽविमुक्त उपास्यो य एषोऽनन्तोव्यक्त आत्मा सोऽविमुक्ते प्रतिष्ठित इति सोऽविमुक्तः कस्मिन्प्रतिष्ठित इति ? वरणायां नास्यां च मध्ये प्रतिष्ठित इति । का वै वरणा का च नासीति सर्वानिन्द्रियकृतान्दोषान्वारयति तेन वरणा भवति सर्वानिन्द्रियकृतान्पापान्नाशयति तेन नासी भवतीति कतमं[1] चास्य स्थानं भवतीति ? भ्रुवोर्घ्राणस्य च यः संधिः स एष द्यौर्लोकस्य परस्य च संधिर्भवति" इति हि तत्र श्रूयते ॥ ५१ ॥ उक्ततीर्थानां बाह्यतीर्थेभ्यो विशेषमाह—**आत्मस्थमिति । विमार्गति** गवेषते ॥ ५२ ॥ ननु बाह्यानि तीर्थानि प्रत्यक्षतो निरीक्ष्यन्त आन्तराणि तु भावनामात्रसिद्धानीति कथं ततस्तेषामुत्कर्ष इत्यत आह—**भावतीर्थमिति** । **भावः** शास्त्रप्रतिपादितेषु[2] प्राकृततीर्थेष्वास्तिक्यबुद्धिः । सा च संसारोत्तरणकारणतया तरन्त्यनेनेति **तीर्थं** तद्विषयीकृतस्यार्थस्य परमार्थत्वात्**प्रमाणं** च । बाह्यतीर्थस्नानदानादिषु सर्वेष्वपि कर्मसु सत्येव भावे फलसाधनता नान्यथेति तस्य सर्वत्र प्रमाणतेत्यर्थः । कर्मण एकरूपत्वेऽपि भावभेदस्यैव निषेधानिषेधवैषम्यहेतुत्वमुदाहरति—**अन्यथाऽऽलिङ्ग्यत** इति ॥ ५३ ॥

समझना चाहिये ॥ ४७ ॥ जब प्राण इडा से कुण्डलीस्थान को प्राप्त होता है तब चन्द्रग्रहण और जब पिंगला से वहीं पहुँचता है तो सूर्यग्रहण जानना चाहिये ॥ ४८–४९ ॥

योगी के सिर में श्रीपर्वत, ललाट में केदार, भ्रूमध्य व नासिका की सन्धि में वाराणसी, स्तन में कुरुक्षेत्र, हृदय में प्रयाग, हृदय के बीच चिदम्बर और आधार कमलालय है ॥ ५०–५१ ॥ जो इन निजस्थ तीर्थों को छोड़कर बाह्यतीर्थों की ओर जाता है वह मानो करस्थ श्रेष्ठ रत्न को छोड़कर काँच को ढूँढने निकलता है ॥ ५२ ॥ सभी कर्मों को सफल बनाने वाली भावना ही परम तीर्थ है । एक ही कर्म भावना बदल जाने से अलग फल दे देता है : पत्नी और पुत्री को आलिंगित एक ही तरह करने पर भी दोनों आलिंगनों में भावना अलग-अलग हैं अतः फलभूत पुलकादि भी विभिन्न हैं ॥ ५३ ॥ तीर्थों में जल ही है और वहाँ प्रतिष्ठित देवविग्रह

१ ङ. °तमच्चास्य° । २. क. ख. ग. °षु प्रकृ° ।

तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्काष्ठादिनिर्मितान् । योगिनो न प्रपद्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारिणः ॥ ५४ ॥

बहिस्तीर्थात्परं तीर्थमन्तस्तीर्थं महामुने । आत्मतीर्थं[1] परं तीर्थमन्तस्तीर्थं निरर्थकम् ॥ ५५ ॥

चित्तमन्तर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानैर्न शुध्यति । शतशोऽपि जलैर्धौतं सुराभाण्डमिवाशुचि ॥ ५६ ॥

विषुवायनकालेषु ग्रहणे चान्तरे सदा । वाराणस्यादिके स्थाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥ ५७ ॥

ज्ञानयोगपराणां तु पादप्रक्षालितं जलम् । पापशुद्ध्यर्थमज्ञानां तत्तीर्थं मुनिसत्तम ॥ ५८ ॥

तीर्थे दाने तपोयज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा ।
शिवं पश्यति मूढात्मा शिवो देहे प्रतिष्ठितः ॥ ५९ ॥

सर्वत्रावस्थितं शान्तं न प्रपश्यन्ति शंकरम् । ज्ञानचक्षुर्विहीनत्वादहो मायाबलं मुने ॥ ६० ॥

आत्मस्थं यः शिवं त्यक्त्वा बहिःस्थं यजते शिवम् ।
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥ ६१ ॥

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः ।
अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥ ६२ ॥

अपूर्वानपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम् । प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥ ६३ ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं विशुद्धज्ञानदेहिनम् । स्वात्मन्यपश्यन्बाह्येषु पश्यन्नपि न पश्यति ॥ ६४ ॥

स्वात्मप्रत्ययेति । स्वात्मन्येव शास्त्रोदीरिततीर्थादिविश्वासवन्त इत्यर्थः ॥ ५४–५६ ॥ अतः प्रागुक्तपुण्यकालेषु[2] प्रागुक्ततीर्थस्नानेषु चित्तस्थापनलक्षणमेव स्नानं कार्यमित्याह–**विषुवेति** ॥ ५७ ॥ उक्तयोगासमर्थानामपि लघुप्रशस्तं चोपायमाह–**ज्ञानयोगेति** ॥ ५८–६१ ॥ प्रतिमानामुपयोगमाह–**अज्ञानामिति** ॥ ६२ ॥ **अपूर्वं** कारणरहित**मनपरं** कार्यरहितं निष्कलमखण्ड**मद्वयं** सच्चिदानन्दैकरसमित्यर्थः । **स पश्यतीति** तदीयमेव दर्शनं फलवदित्यर्थः ॥ ६३ ॥ अन्तर्योगाभावे केवलबहिर्योगस्य वैफल्यमाह–**सर्वभूतेति** ॥ ६४ ॥

लकड़ी आदि से बने हैं । यह सोचकर योगी बाह्य तीर्थों में न जाकर शास्त्रानुसार निज में ही सब तीर्थ स्थित मानकर भावनापूर्वक साधना में लगे रहते हैं । ॥ ५४ ॥ बाह्य तीर्थों से आन्तर अध्यात्मतीर्थ और उनसे भी आत्मतीर्थ श्रेष्ठ है । आत्मतीर्थ ही सार्थक है, अन्य तीर्थ तब निष्फल हैं जब उस तीर्थ को समझ लिया जाता है ॥ ५५ ॥ जैसे शराब से भरे बर्तन को सैकड़ो बार बाहर से जल से धोने पर भी उसमें स्थित शराब साफ नहीं हो जाती है ऐसे ही, अंदर स्थित सदोष मन तीर्थस्नानों से शुद्ध नहीं होता ॥ ५६ ॥ अतः विषुव, अयन, ग्रहण आदि पूर्वदर्शित वेलाओं में आध्यात्मिक वाराणसी आदि में अपना चित्त एकाग्र करना चाहिये जिससे व्यक्ति का मन शुद्ध हो ॥ ५७ ॥ जो महात्मा ज्ञानयोग में तत्पर हों उनका चरणामृत अज्ञानियों के पापों की शुद्धि के लिये तीर्थ का कार्य करता है ॥ ५८ ॥ वह मूर्ख ही है जो तीर्थ, दान, तप, यज्ञ, लकड़ी, पत्थर आदि में ही शिव को स्थित समझता है । अपने शरीर में शिव प्रतिष्ठित हैं ॥ ५९ ॥ अहो माया कितनी बलवती है ! सर्वत्र उपस्थित शांत शंकर को लोग ज्ञानचक्षु से रहित होने के कारण देख नहीं पाते ॥ ६० ॥ जो अपने में स्थित महादेव को छोड़ बाहर स्थित शिव की पूजा करते हैं वे मानो हाथ में रखी मिठाई फेंक कर अपनी कोहनी को चाटते हैं (क्योंकि मिठाई से बहा रस कोहनी पर दीखता है) ॥ ६१ ॥ योगी लोग शिव को स्वयं में देखते हैं न कि प्रतिमाओं में । जिन्हें शिव की आत्मता का पता नहीं है, वे अज्ञानी शिव के प्रति प्रेम वाले बनें इसके लिये शास्त्र ने प्रतिमाओं का उपदेश दिया है ॥ ६२ ॥ जो व्यक्ति कारण-कार्य रहित व्यापक सत्य अखण्ड

---

१ आत्मैव स्वज्ञानेन तारयतीति भवत्यसौ तीर्थम् । २ ङ. "ण्यलोकेषु" ।

देवतां महतीमन्यामुपास्ते स्वात्मनो नरः ।
न स वेद परं तत्त्वमथ योऽन्यामिति श्रुतिः ॥ ६५ ॥
नाडीपुञ्जं सदासारं नरभावं महामुने । समुत्सृज्याऽऽत्मनाऽऽत्मानमहमित्यवधारय ॥ ६६ ॥
अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम् ।
आनन्दमक्षरं[1] साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥ ६७ ॥
विभेदजनकेऽज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने[2] । आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं कः करिष्यति[3] ॥ ६८ ॥
सर्वं समासतः प्रोक्तं सादरं मुनिसत्तम ।
तस्मान्मायामयं देहं मुक्त्वा पश्य स्वमात्मकम् ॥ ६९ ॥
सूत उवाच– इति श्रुत्वा गिरां नाथो भक्त्या परवशः पुनः ।
स्तोतुमारभते देवमम्बिकापतिमद्भुतम् ॥ ७० ॥
बृहस्पतिरुवाच– जय देव परानन्द जय चित्सत्यविग्रह ।
जय संसाररोगघ्न जय पापहर प्रभो ॥ ७१ ॥

महतीं देवतां परशिवात्मिकां **स्वात्मनः** सकाशादन्यां य **उपास्ते** भेदेन स मूढः पशुरित्यर्थः । **अथ योऽन्यामिति श्रुतिरिति** । वाजसनेयके हि श्रूयते–'अथ योऽन्यां देवतामुपास्ते, अन्योऽसावन्योऽहमस्मीति न स वेद यथा पशुरेवं स देवानां यथा ह वै बहवः पशवो मनुष्यं भुञ्ज्युरेवमेकैकः पुरुषो देवान्भुनक्त्येकस्मिन्नेव पशावादीयमानेऽप्रियं भवति किमु बहुषु । तस्मादेषां तन्न प्रियं यदेतन्मनुष्या विद्युः' इति ॥ ६५ ॥ भेदेन चेन्नोपासनीयं तर्हि कथमित्यत आह– **नाडीपुञ्जमिति** । नर इति भावोऽहमभिमानो यस्मिंस्तं **नाडीपुञ्जं** तदुपलक्षितं शरीरत्रयमुपाधिभूतमात्मना[4] **समुत्सृज्य** बुद्ध्या विविच्याऽऽत्मानमहमित्यवधारय परमात्मानं प्रत्यक्त्वादात्म्येनानुसंधेहीत्यर्थः ॥ ६६ ॥ उक्तेऽर्थे काठकश्रुतिमर्थत उदाहरति– **अशरीरमिति** । श्रुतिपाठस्त्वेवम्–'अशरीरं शरीरेष्वनवस्थेष्ववस्थितम् । महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति" इति । मत्वा ज्ञात्वा ॥ ६७ ॥ तावतैव शोकाभावे कारणमाह–**विभेदेति** । निरतिशयानन्दपरशिवस्वरूपस्य हि जीवस्य तथात्वापरिज्ञाननिबन्धनो यो भेदः स एव सांसारिकसकलक्लेशहेतुरैकात्म्यज्ञानेन तादृगज्ञाननिवृत्तौ ब्रह्मणः सकाशादात्मनो जीवस्य तन्निबन्धनभेदाभावान्निर्हेतुकः संसारशोक इत्यर्थः ॥ ६८–८६ ॥

ज्ञानरूप आनन्दात्मक शिव को जानता है वही सही जानकारी वाला है ॥ ६३ ॥ जो व्यक्ति सब प्राणियों में स्थित विशुद्ध ज्ञानशरीर वाले आत्मा को स्वयं में नहीं समझ पाता, वह आँखों से देखते हुए भी अंधा ही है ॥ ६४ ॥ जो परमशिव को अपने से भिन्न मानकर उनकी उपासना करता है वह वास्तविकता से अनभिज्ञ है । श्रुति ने कहा है कि जो देवता और स्वयं को विभिन्न मानता है वह गैर जानकार है ॥ ६५ ॥ हे महामुनि बृहस्पति ! जिस नाडीपुंज वाले शरीर में तुम्हे अभिमान है कि 'यह नरदेह मैं हूँ या यह मेरा है' वह सर्वथा असार है । अतः उसमें अभिमान छोड़कर स्वयं अपनी प्रत्यगात्मरूपता का ही निश्चय करो । ॥ ६६ ॥ शरीरों में प्रतीत होते हुए भी जो शरीररहित है, महान्, व्यापक, जगद्योनि, आनन्दरूप, अक्षयस्वभाव शिव है, बुद्धिमान् उसे जानकर शोक से सर्वथा रहित हो जाता है ॥ ६७ ॥ शिव से अपने भेद के कारणभूत अज्ञान के बाधित हो जाने पर अब कौन उस सर्वथा असत् भेद को पुनरुत्पन्न करेगा ? ॥ ६८ ॥ मैंने सब बातें संक्षेप में बता दी हैं । अतः मायिक शरीर को छोड़कर तुम

१ ग. °न्दमीश्वरं । २ °नवतां मुने° । ३ अनादितयाऽज्ञानस्य नष्टं सत्तत्र पुन जायतामित्यर्थः । ४ ख. °धित्रयभू° ।

जय पूर्ण महादेव जय देवारिमर्दन । जय कल्याण देवेश जय त्रिपुरमर्दन ॥ ७२ ॥
जयाहंकारशत्रुघ्न जय मायाविषापह । जय[1] वेदान्तसंवेद्य जय वाचामगोचर ॥ ७३ ॥
जय रागहरश्रेष्ठ जय द्वेषहराग्रज[2] । जय साम्ब सदाचार जय सर्वसमाद्भुत ॥ ७४ ॥
जय ब्रह्मादिभिः पूज्य जय विष्णो परामृत ।
जय विद्यामहेशान जय विद्याप्रदानिशम्[3] ॥ ७५ ॥
जय सर्वाङ्गसंपूर्ण नागाभरणभूषित । जय ब्रह्मविदां प्राप्य जय भोगापवर्गद ॥ ७६ ॥
जय कामहर प्राज्ञ जय कारुण्यविग्रह । जय भस्म महादेव जय भस्मावगुण्ठित ॥ ७७ ॥
जय भस्मरतानां तु पाशभङ्गपरायण । जय हृत्पङ्कजे नित्यं यतिभिः पूज्यविग्रह ॥ ७८ ॥
सूत उवाच–इति स्तुत्वा महादेवं प्रणिपत्य बृहस्पतिः ।
कृतार्थः क्लेशनिर्मुक्तो भक्त्या परवशोऽभवत् ॥ ७९ ॥
य इदं पठते नित्यं संध्ययोरुभयोरपि । भक्तिपारं गतो भूत्वा परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ८० ॥
गङ्गाप्रवाहवत्तस्य वाग्विभूतिर्विजृम्भते । बृहस्पतिसमो बुद्ध्या गुरुभक्त्या मया समः ॥ ८१ ॥
पुत्रार्थी लभते पुत्रं कन्यार्थी कन्यकामियात् । ब्रह्मवर्चसकामस्तु तदाप्नोति न संशयः ॥ ८२ ॥
तस्माद्भवद्भिर्मुनयः संध्ययोरुभयोरपि । जप्यं स्तोत्रमिदं पुण्यं देवदेवस्य भक्तितः[4] ॥ ८३ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीचक्रनिरूपणं नामैकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीचक्रनिरूपणं नामैकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

अपनी आत्मा का ही ज्ञान करो ॥ ६९ ॥

सूत जी बोले–यह सुनकर बृहस्पति ने शिवस्तुति करना प्रारम्भ किया ॥ ७० ॥

बृहस्पति ने कहा–हे देव ! हे परमानन्दरूप ! हे ज्ञान व सत्य स्वरूप ! आपकी जय हो । संसाररोग के नाशक और पापनिवारक आपकी जय हो ॥ ७१ ॥ पूर्ण स्वभाववाले आप महादेव की जय हो । देवशत्रुओं के नाशक, कल्याणात्मक आप त्रिपुरारि की जय हो ॥ ७२ ॥ अहंकाररूप शत्रु को मारने वाले तथा मायारूप विष उतारने वाले आपकी जय हो । वेदान्तों से समझे जा सकने वाले वाणी के अविषय आपकी जय हो ॥ ७३ ॥ राग का हरण करने वाले, द्वेष को नष्ट करने वाले एवं सर्वप्रथम विजयी आपकी जय हो । सदाचार-प्रवर्तक, सबके समान होते हुए भी सबसे विलक्षण आप साम्ब की जय हो ॥ ७४ ॥ ब्रह्मादि द्वारा पूजित आपकी जय हो । विष्णुरूप तथा परम अमृतरूप आपकी जय हो । विद्या के शासक तथा निरंतर विद्यादान करने वाले आपकी जय हो ॥ ७५ ॥ सब अंगों से सम्पूर्ण और सर्परूप अलंकारों से सुशोभित आपकी जय हो । ब्रह्मवेत्ताओं को मिलने वाले एवं भोग-मोक्ष प्रदाता आपकी जय हो ॥ ७६॥ कामनाशक, प्राज्ञस्वरूप तथा करुणा के मूर्तिमानूरूप आपकी जय हो । भस्मरूप व भस्मभूषित आपकी जय हो। जो भस्मधारण में तत्पर रहते हैं उनके पाशों के नाशक आपकी जय हो । जिनका विग्रह सदा यतियों द्वारा हृदयकमल में पूजा जाता है उन आपकी जय हो ॥ ७७–७८ ॥

सूत जी बोले–यों महादेव की स्तुति कर बृहस्पति कृतार्थ, क्लेशमुक्त और भक्ति-परवश हो गये ॥ ७९ ॥ जो व्यक्ति इस स्तोत्र का प्रातः व सायं सन्ध्या के समय नित्य पाठ करता है वह भक्ति में पारंगत हो परब्रह्म को पा जाता है ॥ ८० ॥ उसके वचन गंगाप्रवाह की तरह अनवरत और अतिपावन होते हैं । वह बुद्धि

१. ङ., °य विज्ञानसं° । २ अग्रेजयतीत्यग्रजः । 'अन्येष्वपि दृश्यते' (अष्टा. ३.२.१०१) इति ङः । ३ प्रकाशनम् । ४ ङ. भक्तिदम् ।

द्वादशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच— अथातः संप्रवक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ १ ॥
यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः । गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ २ ॥
स्वाश्रमे संस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ।
पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वने[1]ऽथवा ॥ ३ ॥
मनोरमे शुचौ देशे वेदघोषसमन्विते । फलमूलैः सुसंपूर्णैर्वारिभिश्च सुसंयुते ॥ ४ ॥
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् । त्रिकालस्नानसंयुक्तः श्रद्धानः समाहितः ॥ ५ ॥
विरजानलजं[2] भस्म गृहीत्वा वाऽग्निहोत्रजम् । अग्निरित्यादिभिर्मन्त्रैर्जाबालैः सप्तभिर्मुने ॥ ६ ॥
षड्भिर्वाऽऽथर्वणैर्मन्त्रैः समुद्धूल्य ततः परम् । तिर्यक्त्रिपुण्ड्रमुरसा शिरसा बाहुमूलतः ॥ ७ ॥
धारयेत्परया भक्त्या देवदेवं प्रणम्य च । सरस्वतीं सुसंपूज्य स्कन्दं विघ्नेश्वरं[3] गुरुम् ॥ ८ ॥
चन्द्रमादित्यमनिलं तथैवाग्निं महामुने ।
आरुह्य चाऽऽसनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ॥ ९ ॥

यतो नाडीचक्रज्ञानाधीनं तत्र चित्तप्रणिधानपूर्वकं नाडीशोधनमतस्तदनन्तरं तत्कथनमिति प्रतिजानीते—**अथात** इति । पापनिबन्धनस्य शोधनसमये नाडीस्खलनस्य परिहारायाऽऽह—**विध्युक्ते**ति । चित्तविक्षेपनिबन्धनस्य परिहारायाऽऽह—**कामे**ति ॥ १–२ ॥ **ज्ञानिभिरि**ति शोधनेऽनुभवपर्यन्तं ज्ञानवृद्धिः । ऐकाग्र्यायानुकूलं देशमाह-**पर्वताग्र** इत्यादि ॥ ३ ॥ पावनत्वाय वैदिकाधिष्ठितं देशमाह—**वेदघोषे**ति । नतु योगाभ्याससमये वेदघोषापेक्षा । 'समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः । मनोनुकूले नतु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्' इति श्वेताश्वतरश्रुतेः ॥ ४–९ ॥

में बृहस्पति के समान और गुरुभक्ति में मेरे (सूत के) समान होता है । ॥ ८१ ॥ पुत्र चाहने वाले को पुत्र और कन्या चाहने वाले को कन्या मिलती है । ब्रह्मतेज का इच्छुक उसे ही प्राप्त करता है ॥ ८२ ॥ अतः आप मुनियों को दोनों संध्याओं के समय इस शिवस्तोत्र का पाठ करना चाहिये ॥ ८३ ॥

नाडीशुद्धिनिरूपण नामक बारहवा अध्याय

भगवान् शंकर ने आगे कहा—अब मैं संक्षेप से नाडीशुद्धि के विषय में बताऊँगा । साधक को चाहिये कि वह विधियों द्वारा विहित कर्मों को यथाकाल करता रहे और विषयों की इच्छाओं से विमुख हो ॥ १ ॥ यम आदि आठ अंगों का अनुष्ठान करे, चांचल्यरहित हो तथा सदा सत्य पर दृढ रहे । गुरु, माता और पिता की सेवा में उसे तत्पर रहना चाहिये ॥ २ ॥ अपने आश्रम में रहते हुए उसे सम्यग्ज्ञानियों से शिक्षा प्राप्त कर लेनी चाहिये । एकाग्रता के अनुकूल स्थानों में जैसे पहाड़ की चोटी, नदीतट, बेल के वृक्ष के नीचे, जंगल तथा अन्य मनोरम स्थलों में मठ बनाना चाहिये । जहाँ मठ बनाये वहाँ वातावरण आदि शुद्ध होना चाहिये व अनार्यादिसुंकल देश नहीं होना चाहिये । मठ में या आसपास वेद का घोष होता हो तथा मठ में फल, मूल व जल की कमी न हो । सर्दी, बरसात, हिंस्र पशु आदि से मठ सुरक्षित भी होना चाहिये । वहाँ साधक तीनों समय स्नान कर श्रद्धापूर्वक एकाग्रता का अभ्यास करे ॥ ३–५ ॥ विरजा होम की या अग्निहोत्र की

---

१ ग. "ने तथा । २ ग. "लकं भ" । ३ ङ. विश्वेश्वरं ।

समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ।
नासाग्रे शशभृद्विम्बं बिन्दुमच्च तुरीयकम् ॥ १० ॥
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः । इडया प्राणमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ ११ ॥
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीमयम् । बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् ॥ १२ ॥
पश्चाद्विरेचयेत्प्राणं मन्दं पिङ्गलया बुधः । पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य वह्निबीजमनुस्मरन्[१] ॥ १३ ॥
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः । त्रिचतुर्वत्सरं वाऽथ त्रिचतुर्मासमेव वा ॥ १४ ॥
षट्कृत्य आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु । नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम्[२] ॥ १५ ॥
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः । नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ॥ १६ ॥
यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समाचरेत् । अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाश्रयेत् ॥ १७ ॥

समग्रीवेति । तथाच गीतासु–'समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः । मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः' इति । **नासाग्र** इति । नासाग्रे चन्द्रबिम्बं तत्र यत्तुरीयकं यकाराच्चतुर्थं वकारं सबिन्दुकममृतस्राविणं स्मरन्नेत्राभ्यामपि तमेव देशं पश्यन्नित्यर्थः । तदुक्तमागमे–'नासाग्रे मण्डलं चान्द्रं ज्योत्स्नाजालसमन्वितम् । नादबिन्दुयुजा मध्ये वकारेण विराजितम् ॥ ध्यायन्प्रपूरयेद्वायुम्' इति ॥ १०–११ ॥ **बिन्दुनादसमायुक्तमिति** । बिन्दुरनुस्वारः । नादस्तदनुगतो ध्वनिः ॥ १२–१५ ॥ **नादाभिव्यक्तिरिति** । अनाहतनादः स्फुरतीत्यर्थः[३] ॥ १६ ॥ विवेकज्ञानाधिकारवतस्तु तदेव पर्याप्तं, नाडीशुद्ध्यादिभिर्न प्रयोजनमित्याह–**अथवैतदिति** । पूर्वोक्ता विशुद्धिर्नाडीगत-पित्तश्लेष्मादिशोषणेन देहशुद्धिमात्रे हेतुः । विवेकज्ञानं तु नाडीपरिवृतं[४] स्थूलं देहं तत्र व्याप्तं लिङ्गशरीरं तदुभयोपादानं चाविद्यामात्मनः सकाशात्परिशोध्य विविक्तं सच्चिदानन्दैकरसमात्मतत्त्वं[५] व्यवस्थापयतीति पूर्वस्मादिदं प्रशस्ततरमित्यर्थः ॥ १७ ॥

भस्म से 'अग्निरिति' आदि मंत्रपूर्वक समुद्धूलन करे । सिर, बाहुमूल तथा सीने पर परम भक्ति से त्रिपुण्ड्र लगावे । महादेव को प्रणाम कर तथा सरस्वती, स्कंद, गणेश, गुरु, चंद्र, सूर्य, वायु तथा अग्नि की पूजा कर आसन पर पूर्व, पश्चिम या उत्तर की ओर मुख कर बैठे ॥ ६–९ ॥ गर्दन, सिर और गात सीधे रहने चाहिये । मुँह बंद रहना चाहिये व शरीर और उसके कोई अंग हिलने नहीं चाहिये । नाक के अग्रभाग पर सबिन्दु वकार वाले चन्द्रबिम्ब को देखे जिस चंद्रबिम्ब से अमृत का स्राव हो रहा हो ॥ १०१/२ ॥ इडा से प्राण को खींचकर पूरक करे और देह में स्थित ज्वालाओं वाली अग्नि का ध्यान करे । उस समय अनुस्वार और तदनुगत ध्वनि समेत अग्निबीज (रं) का चिंतन करे ॥ ११–१२ ॥ फिर धीरे-धीरे पिंगला द्वारा रेचक करे और अग्निबीज का अनुस्मरण करते हुए पिंगला से ही पुनः पूरक करे व इडा द्वारा शनैः शनैः रेचक करे । तीन-चार साल तक या कम से कम तीन-चार महीनों तक प्रतिदिन एकान्त में इस प्रकार छह बार अभ्यास करने से नाडीशुद्धि होती है । इस नाडीशुद्धि के ये चिह्न हैं– शरीर में हल्कापन, जठराग्नि की दीप्तता तथा अनाहत नाद का स्फुरण । इन चिन्ह्रों से निश्चित होता

१. ङ. °बीजं मुनीश्वर° । २. क. घ. ङ. °क्षितम्° । ३. घ. °स्फुटती° । ४. घ. °वृते स्थू° । ५. ग. °नन्दरसात्मत° ।

आत्मा शुद्धः सदा नित्यः सुखरूपः स्वयंप्रभः ।
अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानाच्छुद्धो विभात्ययम्[1] ॥ १८ ॥
अज्ञानमलपङ्कं यः क्षालयेज्ज्ञानतोयतः ।
स एव सर्वदा शुद्धो नाज्ञः कर्मरतो हि सः ॥ १९ ॥
न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम् । कर्म कर्तव्यमित्येवं बोधयेत्तान्समाहितः ॥ २० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीशुद्धिनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥

वस्तुभूतश्लेष्मादिमलनिरसनं हि वस्तुभूतेनैव पवनेन भवति । नित्यशुद्धस्वप्रकाशचिदानन्दैकरस[2] आत्मा त्वविद्यामलेनैव मलिन इति विद्यया तन्निरासे स्वाभाविकी तस्य शुद्धिर्व्यवतिष्ठत इत्याह—**आत्मा शुद्ध** इति ॥ १८ ॥ १९ ॥ इयमेव यदि प्रशस्ता किमिति तर्हि भूतपूर्वा शुद्धिः शास्त्रैरुपदिश्यत इत्यत आह—**न बुद्धिभेदमिति** । अज्ञो हि कर्मणि सक्तो ज्ञानानधिकृत इति तस्य कृते साऽपि शुद्धिर्वक्तव्येत्यर्थः ॥ २० ॥

इति श्री सूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नाडीशुद्धिनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥ १२ ॥

है कि नाडीशोधन हुआ या नहीं ॥ १३–१६ ॥ जब तक ये चिह्न स्फुट न हो जायें तब तक उक्त अभ्यास करते रहना चाहिये ।

अथवा, जो विवेक करने की सामर्थ्य वाला एकाग्रतापूर्वक चिन्तन करने में सक्षम हो उसे इस शोधनादि को छोड़ निज आत्मा का शोधन करना चाहिये ॥ १७ ॥ आत्मा स्वरूप से सदा शुद्ध, नित्य, सुखरूप और स्वप्रकाश ज्ञानरूप है किन्तु इस तथ्य को न जानने से प्रतीत यों होता है मानो मलिन हो । वास्तविकता समझ लेने पर अपने स्वाभाविक शुद्ध रूप से प्रतीत होता है ॥ १८ ॥ अज्ञानरूप कीचड़ को ज्ञानरूप जल से धोकर जो हटा देता है वही सर्वदा शुद्ध है, अज्ञानी सर्वदा शुद्ध नहीं क्योंकि वह तो कर्म में लगा रहता है, ज्ञान से दूर ही रहता है ॥ १९ ॥ जिन्हें आत्मतत्त्व के विषय में कुछ मालूम नहीं अतएव जो कर्म करने और उसका फल पाने में आसक्ति वाले हैं, उनकी बुद्धि में कर्मविषयक संशय नहीं उत्पन्न करना चाहिये । कारण यह है कि वे कर्मत्याग का तात्पर्य तो समझ नहीं सकते अतः 'कर्म प्रशस्त नहीं है' सुनकर वे सत्कर्म छोड़ देंगे व दुष्कर्म करते रहेंगे जो उनकी दुर्गति का कारण होगा । अतः उन्हें धर्माचरण की प्रेरणा देते रहना चाहिये । जो आत्मजिज्ञासु हों उन्हें कर्मनैष्फल्य समझाकर आत्मबोध के अभ्यास में प्रवृत्त कराना चाहिये ॥ २० ॥

---

१. एवं च भान एव विशेषो नात्मनीत्यर्थः । २. ग. °शसच्चिदा° ।

त्रयोदशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि तवाष्टाङ्गानि सुव्रत ।
यमश्च नियमश्चैव तथैवाऽऽसनमेव च ॥ १ ॥
प्राणायामस्तथा विप्र प्रत्याहारस्तथा परः ।
धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमो मुने ॥ २ ॥
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयाऽऽर्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश[1] ॥ ३ ॥
वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन ।
कायेन मनसा वाचा हिंसा हिंसा न चान्यथा ॥ ४ ॥

यत उक्तनाडीशोधनसापेक्षाणि यमादीन्यष्टौ योगाङ्गान्यतःतदनन्तरं तदभिधानमिति प्रतिजानीते–**अथात** इति ॥ १ ॥ २ ॥ उद्देशक्रमेण यमस्य लक्षणमाह–**अहिंसेत्यादि** ॥ ३ ॥ "न हिंस्यात्सर्वा भूतानि" इति निषेधः स रागनिबन्धनाया एव हिंसायाः । अतः "अग्नीषोमीयं पशुमालभेत" इति विधिनिबन्धना हिंसा न निषिध्यत इत्याह–**वेदोक्तेनेति** । अग्नीषोमीयस्य हि सोमयागाङ्गत्वात्तद्धिंसा विधिनिबन्धना । "श्येनेनाभिचरन्यजेत" इत्यत्रापि श्येनयागाङ्गभूतपशुहिंसा विधिनिबन्धनैव न निषिध्यते । या तु तेनाभिचारयोगेण शत्रुवधात्मिका हिंसा सा द्वेषनिबन्धनैवेति विध्यसंस्पर्शान्निषिध्यते[2] । शारीरहिंसाया एव हिंसात्वं न पुनर्वाचिकमानसयोरिति[3] भ्रमनिरासाय तद्भेदानाह–**कायेनेति** । साऽप्येकैका त्रिविधा । स्वयं कृताऽन्येन कारिता क्रियमाणा केवलमनुमोदिता चेति नवधा । तत्राप्येकैका त्रिविधा । लोभमूला क्रोधमूलाऽज्ञानमूला चेति सप्तविंशतिधा । साऽप्येकैका त्रिविधा । मृदुमात्रा मध्यमात्राऽधिकमात्रा चेत्येकाशीतिर्हि हिंसाभेदा वितर्कनामानस्त्यक्तव्याः । तत्त्यागोपायश्च तेषां निरतिशयदुःखहेतवस्तत्त्वज्ञानप्रतिबन्धकाश्चेति प्रणिधानम् । एतच्च सत्यवचनादिवितर्कान्तरेष्वपि द्रष्टव्यम् । तदुक्तं योगशास्त्रे–'वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्', 'वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्' इति ॥ ४ ॥

यमविधि-निरूपण नामक तेरहवा अध्याय

भगवान् ने कहा–अब मैं तुम्हे योग के आठों अंगों के विषय में बताऊँगा । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठ अंग प्रसिद्ध हैं ॥ १–२ ॥ 'यम' इन दस का नाम है– अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव (अकुटिलता), क्षमा, धैर्य, मितभोजन और सफाई ॥ ३ ॥ हे तपोधन ! यह सत्य समझ लो कि वेदविहित प्रकार को छोड़ किसी अन्य ढंग से शरीर, मन या वाणी द्वारा की हिंसा ही शास्त्रीय दृष्टि से हिंसा है, विहित पशुवधादि हिंसा निर्दोष होने से इन प्रसंगों में हिंसाशब्द से नहीं कही जाती । स्वयं मन आदि से हिंसा न करना, किसी अन्य को हिंसा-

---

१. यद्यप्यहिंसादयः पंचैव यमाः पतंजलिनोदितास्तथाप्यन्यैर्दश प्रकीर्तिताः । तथा च याज्ञवल्क्यः 'ब्रह्मचर्यं दया क्षान्तिः दानं सत्यमकल्कता । अहिंसाऽस्तेयमाधुर्ये दमश्चेति यमाः स्मृताः' ॥ ३.३१३ ॥ मानवेऽपि "आनृशंस्यं क्षमा सत्यमहिंसा दममस्पृहा ध्यानं प्रसादो माधुर्यमार्जवं च यमा दश ॥' ४.२१४ ॥ आचार्यास्तु परिगणनमिह नेच्छन्ति ततश्च सामान्यलक्षणमाहुः 'मनःसाध्या यमाः स्मृता' इति (मानसोल्लासे ९.२२) । २. क. "ते । शरी" । ३. ख. "नसिकयो" ।

आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्य अदाह्य इति या मतिः ।
सा चाहिंसा परा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ५ ॥
यत्त्वदुष्टेन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं वेदविदां वर । तस्यैवोक्तिर्भवेद्विप्र सत्यता नान्यथा भवेत् ॥ ६ ॥
सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः ।
तत्सत्यं परमं प्रोक्तं वेदान्तज्ञानभावितैः ॥ ७ ॥
अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि वा ।
मनसाऽपि निवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥ ८ ॥
आत्मनोऽनात्मभावेन ह्यपहारविवर्जनम् । यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महात्मभिः ॥ ९ ॥

कायिकादिहिंसाया वर्जनमुक्त्वाऽऽत्महिंसाया वर्जनमाह—**आत्मा सर्वगत** इति । "अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च । नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः" इति । उक्तस्याऽऽत्मस्वरूपस्याज्ञानमात्महिंसा । यदाहुः—"योऽन्यथा सन्तमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते । प्रायश्चित्तं न पश्यामि येन शुध्येत्स आत्महा" इति । अतो ज्ञानेन तन्निरासः परमाऽहिंसेत्यर्थः ॥ ५ ॥ अहिंसावत्सत्यमपि परमपरं चेति द्विविधम् । तत्रापरमाह—**यत्त्वदुष्टेति** । भ्रमदृष्टाभिधानं प्रमाणदृष्टस्यापि[1] रागादिभिरन्यथाभिधानं चासत्यमित्यर्थः ॥ ६ ॥ परमं सत्यमाह—**सर्वं सत्यमिति** । सर्वं वस्तु ब्रह्मस्वरूपेणैव[2] सत्यं पृथक्त्वेनासत्यमिति यज्ज्ञात्वाऽभिधानं तत्सत्यमित्यर्थः[3] ॥ ७ ॥ अस्तेयमपि द्विविधम् । तत्राऽऽद्यमाह—**अन्यदीय** इति । मृदुमध्याधिकमात्रा इत्युक्तभेदोपलक्षणत्वेन तृणादिविभागकथनम् ॥ ८ ॥ द्वितीयमस्तेयमाह—**आत्मन** इति । अनात्मा देहेन्द्रियादिस्तद्रूपतयैवाऽऽत्मनो यत्परिज्ञानं स आत्मापहारः । "योऽन्यथा सन्तमात्मानमन्यथा प्रतिपद्यते । किं तेन न कृतं पापं चोरेणाऽऽत्मापहारिणा" इत्युक्तम् । तद्विवर्जनं देहेन्द्रियादिव्यतिरिक्तात्मानुसंधानं परममस्तेयमित्यर्थः ॥ ९ ॥

के लिये प्रेरित न करना और हिंसा का अनुमोदन न करना—इस प्रकार अहिंसा का अभ्यास करना चाहिये ॥ ४ ॥ परम अहिंसा तो यह निश्चय रखना है कि सर्वव्यापक आत्मा काटा, जलाया आदि नहीं जा सकता ॥ ५ ॥

निर्दुष्ट इन्द्रियों से जो देखा-सुना गया है उसका ही कथन करना सत्यवदन है ॥ ६ ॥ सब वस्तुयें ब्रह्मरूप से सत्य हैं, उससे पृथक् रूप से असत्य हैं—यह निश्चय परम सत्य है ॥ ७ ॥

किसी अन्य व्यक्ति की कोई भी वस्तु हो—तिनका, रत्न, सोना या मोती, उसे हथियाने की प्रवृत्ति मनमें भी न आये यह अस्तेय है ॥ ८ ॥ (जिस अनिषिद्ध वस्तु की कामना हो, याचना, सेवा, वाणिज्य आदि नियमों से उसे अर्जित करने का प्रयास करना चाहिये । नियमानुसार जो स्वकीय न हो उसे अपना मानकर उससे व्यवहारादि करना गलत है ।) परमार्थतः तो अस्तेय है आत्मा को अनात्मा न समझना । देहादि अनात्मा हैं, उन्हें आत्मा मान बैठना ही चोरी है ॥ ९ ॥

---

१ घ. °दृश्यस्या° । २ घ. °व सम्यक्पृ° । ३ अयमेवास्याश्चूडामण्युक्तेरभिप्रायः 'सद्ब्रह्मकार्यं सकलं सदेवे'ति (श्लो. २३२) ।

कायेन मनसा वाचा नारीणां परिवर्जनम् ।
ऋतुसेवां विना स्वस्यां ब्रह्मचर्यं तदुच्यते ॥ १० ॥
ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परं तथा । आत्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा ॥ ११ ॥
अनुकम्पा दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ।
पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि संततम् ॥ १२ ॥
ऐकरूप्यं[1] मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया । कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते ॥ १३॥
चित्तक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुंगव । वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ॥ १४ ॥
इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः ।
अहमात्मा न मर्त्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः ॥ १५ ॥

अपरं ब्रह्मचर्यमाह–**कायेनेति** । अनुरागपुरःसराणि नारीणां स्पर्शभाषणचिन्तनान्यब्रह्मचर्यम् । उक्तं हि–"स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् । संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥ एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः । विपरीतं ब्रह्मचर्यम्" इति । ऋतौ स्वभार्यासेवा तु ब्रह्मचर्यमेव । **ऋताविति** विहितकालोपलक्षणम् । श्रूयते हि–"प्राणं[2] वा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्या संयुज्यन्ते ब्रह्मचर्यमेव तद्यद्रात्रौ रत्या संयुज्यते" इति ॥ १० ॥ **ब्रह्मभाव** इति । ब्रह्मात्मैकत्वे मनसश्चरणं ब्रह्मचर्यम् । श्रूयते हि–"येषां तपो ब्रह्मचर्यं येषु सत्यं प्रतिष्ठितम्। तेषामसौ विरजो ब्रह्मलोको न येषु जिह्ममनृतं न माया च" इति । अत्र परमपरं ब्रह्मचर्यं विवक्षितम् । **आत्मवदिति** । **अनुकम्पा** रक्षाभिमुखी बुद्धिः । यदुक्तमागमे–"रोगार्तस्य रिपोर्वाऽपि मित्रस्यान्यस्य वा पुनः । तद्रक्षाभिमुखी बुद्धिर्दयैषा भाषिता बुधैः" इति । **पुत्रे मित्र** इति । तदुक्तं गीतासु–"सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ॥ साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते" इति ॥ ११ ॥ १२ ॥ **कायेनेति** । त्रिभिरपि करणैः पीडने चित्तविक्षेपविरहः **क्षमा** ॥ १३ ॥ **वेदादेवेति** । वेदविप्लावकवचनेषु सत्स्वपि वेदविरुद्धधर्मपरिहारेण वैदिकधर्मेषु स्थैर्यमपरमा **धृतिः** ॥ १४ ॥ परमामाह–**अहमात्मेति** । उक्ता हि धृतिर्देहाद्विविक्तात्मविषयेति परमा **धृतिः** ॥ १५ ॥

शरीर, मन और वाणी से स्त्रियों का भोग न करना ब्रह्मचर्य है । (कामुकतापूर्वक तथा कामुकता के अनुकूल स्मरण, कथन, वार्तालाप, दर्शन, पठन, इच्छा आदि सभी भोग ही हैं ।) गृहस्थ के लिये ब्रह्मचर्य यही है कि ऋतुकाल तथा अपनी पत्नी से इतर स्त्रियों से उक्त त्रिविध भोग न करे ॥ १० ॥ परम ब्रह्मचर्य तो यह है कि मन ब्रह्मभाव में स्थिर रहे ।

जैसे स्वयं अपनी रक्षा के लिये हम सदा यत्नशील रहते हैं ऐसे शरीर, मन और वाणी द्वारा सब प्राणियों की रक्षा के लिये तत्पर रहना दया है । ॥ ११½ ॥

पुत्र, मित्र, पत्नी, शत्रु व स्वयं अपने प्रति निरंतर एकसा भाव रहना आर्जव है । (तात्पर्य है कि जैसे हम अपने लिये उचित ही व्यवहार चाहते हैं वैसे ही जिस किसी से हम व्यवहार करें, उचित ही व्यवहार करें । जैसे दूसरे को हम उतना ही देना चाहते हैं जितना अनिवार्य हो वैसे दूसरे से भी उतने की ही आशा रखें । एकसे भाव का यह अर्थ नहीं कि मित्र के प्रति शत्रुभाव या शत्रु के प्रति मित्रभाव हो । किन्तु दोनों के प्रति औचित्यपूर्ण भाव रखें यह अर्थ है) । ॥ १२½ ॥

शत्रुओं द्वारा शरीर, मन या वाणी द्वारा परिपीडित होने पर चित्त क्षुब्ध न होना क्षमा है । (पीडा से दुःख तो प्रारब्धवश होता है, क्षोभ हमारे आग्रहों से हम करते हैं । रोज असंख्य लोग मरते ही हैं । किसी दिन

१ घ. ऐक्यरूपं । २ घ. प्राणा वा ।

या सा प्रोक्ता धृतिः श्रेष्ठा मुने वेदैकवेदिभिः ।
अल्पमिष्टाशनाभ्यां तु नास्ति योगः कथंचन ॥ १६ ॥
तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् । स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने ॥ १७ ॥
यत्तच्छौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः ।
अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचं याञ्छन्ति पण्डिताः ॥ १८ ॥
अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्मलः ।
उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते ॥ १९ ॥
ज्ञानशौचं परित्यज्य बाह्ये यो रमते नरः ।
स मूढः काञ्चनं त्यक्त्वा लोष्टं गृह्णाति सुव्रत ॥ २० ॥

अल्पेति । अल्पाशने तु धातुसंक्षोभः । अधिकेऽजीर्णं निद्रालस्यादि वा । अतो मिताहारो योगाङ्गमिति । उक्तं च–'अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत् । प्राणसंचरणार्थं तु चतुर्थमवशेषयेत् ॥ गुरूणामर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तता' इत्यादि वैद्यशास्त्रोक्तं द्रष्टव्यम्[1] ॥ १६ ॥ स्वदेहेति । 'शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा । मृज्जलाभ्यां भवेद्बाह्यं भावशुद्धिस्तथाऽऽन्तरम्" । इति स्मरणात् ॥ १७ ॥ अहं शुद्ध इति । 'स्थानाद्बीजादुपष्टम्भान्निष्पन्दान्निधनादपि । कायमाधेयशौचत्वात्पण्डिता ह्यशुचिं विदुः' । अतस्तदविवेक एवाशौचं तद्विवेकज्ञानं शौचमित्यर्थः ॥ १८ ॥

हमारा पुत्र मरता है तो दुःख तो होगा ही । किन्तु 'मेरा ही पुत्र क्यों मरा, इसी निमित्त क्यों मरा, अभी ही क्यों मरा' इत्यादि क्षोभ हम स्वयं करते हैं । इससे आगे द्वेष, क्रोध आदि दुर्भाव उत्पन्न होते हैं । प्रारम्भ में क्षोभ होने पर विचार कर उसे शांत करना चाहिये । यह तितिक्षा की अवस्था है । जब यह आदत इतनी दृढ हो जाये कि मन में क्षोभ उठे ही नहीं, तब क्षमा है) ॥ १३½ ॥

वैदिक विचारक धृति या धैर्य इस निश्चय को कहते हैं कि वेदप्रोक्त साधनानुष्ठान से ही संसरण से मोक्ष संभव है, अन्य किसी तरह नहीं । परमार्थतः धैर्य तो यह निष्कम्प निश्चय है कि मैं आत्मा हूँ; मरणधर्मा नहीं ॥ १४–१५½ ॥

अल्प या यथेष्ट भोजन करने से किसी तरह योग संभव नहीं । अतः योगानुष्ठान हो सके इसके अनुकूल मात्रा में भोजन करना मितभोजन है । (एक दिन भरपेट भोजन कर फिर चौबीस घंटे कुछ न खा तदनन्तर पुनः भरपेट भोजन करने से अपना पूर्ण आहार पता चलता है । उससे आधा आहार प्रतिदिन खाना चाहिये ऐसा आयुर्वेदिकों का कथन है ।) ॥ १६½ ॥

बाह्य, मानस और पारमार्थिक भेद से शौच अर्थात् सफाई तीन प्रकार का है । मिट्टी व जल से अपने शरीर के मल को साफ करना बाह्य शौच है । शिवात्मविषयक मनन करना मानस शौच है । 'मैं शुद्ध हूँ' यह प्रामाणिक निश्चयात्मक ज्ञान पारमार्थिक शौच है । ॥ १७–१८ ॥ देह अत्यन्त मलिन और देही आत्मा अत्यन्त निर्मल है । इन दोनों का भेद जानकर फिर किसकी सफाई की जाये ? ॥ १९ ॥ (अर्थात् शरीर स्वरूपतः अशुद्ध होने से साफ नहीं किया जा सकता और आत्मा स्वभावतः शुद्ध ही होने से साफ नहीं किया जा सकता । अभी हम इन दोनों को एकमेक कर जानते हैं अतः हमें शुद्धि-अशुद्धि का भ्रम है । इनके परस्पर भेद

---

१. आचार्यैश्चोक्तम् 'हितपरिमितभोजी नित्यमेकान्तसेवी' त्यादि (सर्ववे.वे.सि.सा.श्लो. ३७२) ।

ज्ञानाम्भसैव शुद्धस्य कृतकृत्यस्य योगिनः ।

कर्तव्यं नास्ति लोकेऽस्मिन्नस्ति चेन्न स तत्त्ववित् ॥ २१ ॥

लोकत्रयेऽपि कर्तव्यं किंचिन्नास्त्यात्मवेदिनः ।

इहैव जीवन्मुक्तास्त इह चेदिति हि श्रुतिः ॥ २२ ॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मुनेऽहिंसादिसाधनैः । आत्मानमक्षरं ब्रह्म विद्धि ज्ञानात्तु वेदजात् ॥ २३ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे यमविधिनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥ १३ ॥

चतुर्दशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच-- अथातः संप्रवक्ष्यामि नियमान्मुनिसत्तम ।

तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्[1] ॥ १ ॥

विवेकज्ञानस्यैव शौचत्वे हेतुमाह-अत्यन्तमलिन इति ॥ १९-२१ ॥ किंचिदिति । किमपि नास्ति । इहैव जीवन्मुक्तत्वे श्रुतिमुदाहरति-- इह चेदिति । 'इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः' इति तलवकारोपनिषदीत्यर्थः ॥ २२-२३ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डेऽष्टाङ्गयोगे यमविधिनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥ १३ ॥

को पक्का समझ लें तो यह भ्रम हट जाये ।) जो मनुष्य ज्ञानशौच अर्थात् ज्ञान-लभ्य पारमार्थिक शौच छोड़कर बाह्य शौच में ही तत्पर रहता है वह मानो स्वर्ण छोड़कर मिट्टी इकट्ठी करता है ॥ २० ॥ जो योगी ज्ञानवारि से साफ हो चुका है वह कृतकृत्य है, उसका संसार में कोई कर्त्तव्य रह नहीं गया है । यदि कर्त्तव्य रह गया है तो निश्चित है कि वह तत्त्ववेत्ता नहीं है ॥ २१ ॥ आत्मज्ञानियों का त्रिलोकी में कहीं कोई कर्त्तव्य नहीं है । वे जीवित रहते हुए ही मुक्त हैं यह श्रुति का मत है ॥ २२ ॥ इसलिये हे मुनि ! पूरा प्रयत्न कर अहिंसादि साधनों का अभ्यास कर वैदिक वाक्य से अपने आपको अक्षर ब्रह्म जानो ॥ २३ ॥

नियमविधिकथन नामक चौदहवा अध्याय

भगवान् ने कहा--हे श्रेष्ठ मुनि ! अब मैं नियमों को बताता हूँ । तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वरपूजा, सिद्धान्त-श्रावण, लज्जा, मति, जप और व्रत--ये नियम योग के जानकार महात्माओं द्वारा बताये गये हैं

१. ङ. °ररञ्ञनम्°. ।

सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ।
एते च नियमाः[1] प्रोक्ता योगविद्भिर्महात्मभिः ॥ २ ॥
तानहं क्रमशो वक्ष्ये शृणु श्रद्धापुरःसरम् । वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥ ३ ॥
शरीरशोषणं यत्तत्तप इत्युच्यते बुधैः । कोऽहं मोक्षः कथं केन संसारं प्रतिपन्नवान् ॥ ४ ॥
इत्यालोचनमर्थज्ञास्तपः शंसन्ति पण्डिताः[2] ।
यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम् ॥ ५ ॥
तं संतोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः । ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्तस्य[3] परात्मनि ॥ ६ ॥
प्रियं यत्तन्महाप्राज्ञाः संतोषं परमं विदुः ।
श्रौते स्मार्ते च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ७ ॥
न्यायार्जितं धनं चान्नं श्रद्धया वैदिके द्विजे । अन्यद्वा यत्प्रदीयेत तद्दानं प्रोच्यते मया ॥ ८ ॥
अवैदिकाय विप्राय दत्तं यन्मुनिपुङ्गव । नोपकाराय तत्तस्य भस्मनीव हुतं हविः ॥ ९ ॥

यतो यमवन्नियमा अपि योगाङ्गमतस्तदनन्तरं तान्वक्तुं प्रतिजानीते–**अथात** इति ॥ १–२ ॥ अपरं तप आह–**वेदोक्तेनेति** । कृच्छ्रचान्द्रायणादिस्वरूपं प्रागुक्तम् ॥ ३ ॥ परमं तप आह–**कोऽहमिति** । उक्तं हि–"मनसश्चेन्द्रियाणां च ऐकाग्र्यं परमं तपः । तज्ज्यायः सर्वधर्मेभ्यः स धर्मः परमो मतः" इति ॥ ४–५ ॥ परमं संतोषमाह–**ब्रह्मादीति** । श्रूयते हि–"ते ये शतं बृहस्पतेरानन्दाः, स एकः प्रजापतेरानन्दः, श्रोत्रियस्य चाकामहतस्य" इति ॥ ६–९ ॥

॥ १–२ ॥ इन्हें क्रमशः समझाता हूँ । वेदोक्त ढंग से कृच्छ्, चान्द्रायण आदि द्वारा शरीर का शोषण तप है । परम तप तो यह विचार है 'मैं कौन हूँ, मोक्ष कैसे होगा, किस कारण से मेरा संसरण हो रहा है ?' ॥ ३–४१/२ ॥ संयोगवश जो मिल जाये उसीसे प्रसन्न हो जाना सन्तोष है । परमार्थतः सन्तोष है ब्रह्मलोक पर्यंत संसार से विरक्त होकर परमात्मा में प्रेम रखना ॥ ५–६१/२ ॥ श्रुति-प्रोक्त व स्मृति-प्रतिपादित अर्थ में विश्वास करना आस्तिकता है ॥ ७ ॥ उचित नैतिक मार्ग से कमाये धन, अन्न आदि को वैदिक ब्राह्मण को प्रदान करना दान है । अवैदिक ब्राह्मण को जो दिया जाता है वह भस्म में प्रक्षिप्त हवि की तरह कोई उपकार नहीं करता ॥ ८–९ ॥ ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य द्वारा क्रमशः शंकर, विष्णु और ब्रह्मा की अपनी-अपनी सामर्थ्य के अनुसार भक्तिपूर्वक पूजा करना ईश्वर-पूजा है । हृदय को राग आदि से

---

१. सुरेश्वरगुरवस्तु 'स्नानं शौचं क्रतुः सत्यं जपो होमश्च तर्पणम् । तपो दानं तितिक्षा च नमस्कारः प्रदक्षिणम् ॥ व्रतोपवासाद्याश्चान्ये कायिका नियमाः स्मृताः ॥' (मानसो. ९.२३–२४) इत्याहुः । याज्ञवल्क्यीये पुनः 'स्नानं मौनोपवासेज्यास्वाध्यायोपस्थनिग्रहाः । नियमा गुरुशुश्रूषा शौचाक्रोधाप्रमादता ॥' (३.३१४) इति । मानवे (४.२१६) शौचादयो दश नियमाः । पातञ्जले तु शौचादीश्वरप्रणिधानान्ता पंचैव प्रसिद्धाः । मानसकायिकभेदेन विभागस्य स्पष्टत्वादाचार्योक्तिरेव श्रद्धेया । २. तथा च तैत्तिरीयवार्तिके 'मनसश्चेन्द्रियाणां चेत्येवमाध्यात्मिकं तपः ।...अन्वयव्यतिरेकादिचिन्तनं वा तपो भवेद् । अहं ब्रह्मेति वाक्यार्थबोधायालमिदं यतः ॥ कोहं कस्य कुतो वेति कः कथं वा भवेदिति । प्रयोजनमतिर्नित्यमेवं मोक्षाश्रमी भवेत् ॥ व्यास प्राहातएवेदं मुमुक्षोर्मुक्तये तपः ॥' (३.१.१८–२०) इति । ३ ग. °रक्तः परमात्म° ।

ब्रह्माणं विष्णुमीशानं वैश्यक्षत्रियवाडवैः । यथाशक्त्यर्चनं[1] भक्त्या यत्तदीश्वरपूजनम् ॥ १० ॥
रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टाऽनृतादिना[2] । हिंसाविरहितः काय एतच्चेश्वरपूजनम् ॥ ११ ॥
सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं ध्रुवं परम् । प्रत्यगित्यवगत्यन्तं वेदान्तश्रवणं बुधाः ॥ १२ ॥
सिद्धान्तश्रवणं प्राहुर्द्विजानां मुनिसत्तम । शूद्राणां च विरक्तानां तथा स्त्रीणां महामुने ॥ १३ ॥
सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः । वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥ १४ ॥
तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ।
वैदिकेषु हि सर्वेषु श्रद्धया सा मतिर्भवेत् ॥ १५ ॥
गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तन्त्रसंबन्धवर्जितः । वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १६ ॥
[3]कल्पे सूत्रेऽथवा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके ।
इतिहासे[4]ऽनुवृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया ॥ १७ ॥
या वेदबाह्याः स्मृतयो याश्च काश्च कुदृष्टयः ।
सर्वास्ता निष्फलाः प्रेत्य तमोनिष्ठा हि ताः स्मृताः ॥ १८ ॥

ब्रह्माणमिति । वैश्यैर्ब्रह्माणं क्षत्रियैर्विष्णुम् । वाडवा ब्राह्मणास्तैरीशानं स्वीकृत्य यदर्चनं तदित्यर्थः ॥ १०-११ ॥ **प्रत्यगिति** । अवगतिरापरोक्ष्यम् ॥ १२ ॥ **तथा स्त्रीणामिति** । त्रैवर्णिकस्त्रीणां तु श्रौते विकल्प उक्तः ॥ १३–१५ ॥ **उपदिष्टोऽपीति** । न पुनः पुस्तकपाठादिमात्रेण ज्ञात इत्यर्थः । **तन्त्रसंबन्धेति**[5] । कापालं नाकुलं वाममित्यादिवेदविरुद्धागमसंस्पर्शरहित इत्यर्थः ॥ १६–१७ ॥ वेदविरुद्धतन्त्रसंबन्धत्यागे कारणमाह–**या वेदबाह्या** इति ॥ १८ ॥

रहित रखना, वाणी को असत्य आदि से सदोष न बनाना और शरीर से हिंसा आदि न करना, यह भी ईश्वर-पूजा है ॥ १०–११ ॥ प्रत्यगात्मा ही सत्य, ज्ञान, अनन्त, परम आनन्द, कूटस्थ, संसार से असृष्ट है–इस अपरोक्ष निश्चय पर्यन्त उपनिषदों का तात्पर्य-अवधारण द्विजों के लिये सिद्धान्त-श्रवण है । वैराग्य वाले शूद्रों के लिये एवं स्त्रियों के लिये पुराण-श्रवण सिद्धान्तश्रवण है । त्रैवर्णिक स्त्रियों के लिये उपनिषद्-श्रवण भी विकल्पतः प्राप्त है, यह कहा जा चुका है (१.७.२०) ॥ १२–१३½ ॥ वैदिक तथा लौकिक दृष्टि से जो कुत्सित (सदोष) कर्म हो उसे करने में जो संकोच का अनुभव है उसे लज्जा कहते हैं ॥ १४½ ॥ वैदिक तथा अन्य सत्कर्मों में श्रद्धापूर्वक जो चिकीर्षा होती है वह मति कही जाती है ॥ १५ ॥ (अतः सत्कर्म करने में संकोच लज्जा नहीं, भय कहा जा सकता है । 'श्रद्धा या सा' यह बाल. पाठ बेहतर है।)

कापालादि तंत्रों से असम्बद्ध तथा गुरु के उपदेश से प्राप्त मन्त्र का वेदोक्त ढंग से पुनः पुनः उच्चारण करना जप है । मुझ रोमहर्षण का तो कहना है कि कल्पसूत्र, वेद, धर्मशास्त्र, पुराण और इतिहास (रामायण, महाभारत) की अनुवृत्ति करना जप है । जो वेदविरुद्ध स्मृतियाँ हैं तथा जो भी कोई कुदृष्टियाँ हैं वे पारलौकिक या पारमार्थिक किसी फल को देने वाली नहीं अतः वे तमोनिष्ठ (अज्ञानमय) मानी गयी हैं । अपने लिये विहित धर्म यदि सब अंगों समेत न किया जा सके तो भी उसका अनुष्ठान श्रेष्ठ है बजाय उस सांगोपांग धर्मानुष्ठान के जिसका अपने लिये विधान न हो । स्वधर्म करते हुए चाहे जीवन बीत जाये यह इससे कहीं अच्छा है कि उसे छोड़ उस धर्म का पालन करें जिसका विधान अपने लिये न कर अन्यों के लिये किया गया है । (उदाहरणार्थ, उपनीत द्विज के लिए त्रिकाल सन्ध्या विहित है व शूद्रादि के लिये लौकिक स्तोत्रादि का पाठ । यदि द्विज पूरी सन्ध्या न कर पाये और लौकिक स्तोत्रादि अच्छे ढंग से कर पाये तो भी उसे आधी-अधूरी जैसी बन पड़े सन्ध्या ही करनी चाहिये न कि उसे छोड़ लौकिक स्तोत्रादि में प्रवृत्ति । मीमांसकों ने नित्य कर्मों के लिये यह स्वीकारा है कि सब अंग न कर पाये तो जितने कर सकता है उतने अंगों

---

१. क. ग. घ. °शक्त्यार्चन° । २. घ. ङ. °दिभिः । हिं° । ३ ग. जपे । ४ घ. °से च वृ° । ङ. °से निवृ° । ५ ङ. °न्त्रप्रबन्ध° ।

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् । स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः । १९ ॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन वेदमन्त्रं सदा जपेत्[1] ।

जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥ २० ॥

वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः । मानसो मननध्यानभेदाद् द्वैविध्यमास्थितः ॥ २१ ॥

उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते । मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ॥ २२ ॥

उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।

नीचैः श्रुतो न चेत्सोऽपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥ २३ ॥

ऋषिं छन्दोऽधिदैवं च ध्यायमानो जपेन्नरः । प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टं त्वनुज्ञया ॥ २४ ॥

वेदोक्तधर्मसम्यगनुष्ठानाशक्तस्यापि यथाशक्ति तदनुष्ठानमेव, न तु विरुद्धतन्त्रार्थानुष्ठानमित्याह—**श्रेयान्स्वधर्म** इति ॥ १९–२० ॥ **वाचिकोपांशु**रिति संधिश्छान्दसः ॥ २१–२२ ॥ उच्चैर्जपादुपांशुजपः फलेन सहस्रगुण[2] उक्तः । उच्चैर्जपस्तु कियत्फल इत्यत आह—**उच्चैर्जपस्तु सर्वेषामिति** । यो मन्त्रजपो यावतः[3] फलस्य साधनत्वेन शास्त्रे कथितः स तावत्फलस्तत्सहस्रगुणस्तन्मन्त्रोपांशुजप इत्यर्थः । उच्चैर्जपोऽपि यथा नीचैर्म्लेच्छैर्न श्रूयते तथाऽरण्यादौ विविक्तदेशे क्रियते चेदुक्तफलो भवति । प्रमादात्तैः श्रुतश्चेत्तस्य[4] यथोक्तमपि फलं नास्तीत्याह—**नीचैरिति** ॥ २३ ॥

दशमं नियमव्रतमाह—**प्रसन्नेति** । प्रतिबन्धकपापनिरासद्वारा चित्तशुद्धये पुण्योपचयद्वारा फलानुकूल्याय च गुर्वनुज्ञया क्रियमाणमुपवासादिकं व्रतमित्यर्थः ॥ २४ ॥ व्रतशब्दस्यार्थान्तरमाह—**अथवेति** ॥ २५ ॥ **एतन्नेति** । अथर्वशिरसि—

से ही नित्य कर्म कर ले, उसे छोड़े नहीं । हाँ, काम्य कर्म तो तब करे जब सांगोपांग कर सके : 'एवं च सांगं यावज्जीवं न शक्नोति कश्चिदपि कर्तुमिति कृत्त्वा यावच्छक्नुयादित्युपनिबध्यते । शक्तस्य कामतो वैगुण्यं स्यात् । काम्ये तु यदा शक्नुयात् तदा प्रवर्तते ।' (टुप्टीका ६.३.१.२) शक्तस्येति—यः शक्नोति नित्यमपि सांगं कर्तुं स नाम लोभालस्यादिना न चेत्कुर्याद्, अंगं न सम्पादयेद्, वैगुण्यमेव तदा स्यात् नित्यानिर्वृत्तितुल्यतैव भवेदित्यर्थः ।) अतः पूरा प्रयत्न कर अधिकारी को सदा वेदमंत्रों का ही जप करना चाहिये ॥ १६–१९½ ॥ जप दो प्रकार का बताया गया है—वाचिक और मानस । वाचिक पुनः दो प्रकार का है—उपांशुस्वर से और उच्च स्वर से । मानस भी दो प्रकार का है—मनन और ध्यान । ऊँचे स्वर से जप करने की अपेक्षा उपांशु जप हज़ार गुना अधिक श्रेष्ठ है । (जिस जप को अतिसमीप स्थित भी अन्य व्यक्ति न सुन सके उसे उपांशु कहते हैं । अतः उपांशुस्वर मंद स्वर—बुड़बुड़ाहट को कहते हैं ।) उपांशु की अपेक्षा मानस जप हज़ार गुना अधिक श्रेष्ठ है । उच्च स्वर से किया जप तो उतना ही फल देता है जितना शास्त्र ने सामान्यतः जप का फल बता रखा है । उपांशु आदि जप उससे हज़ार आदि गुना अधिक फल देते हैं । उच्च स्वर से किया जाता जप म्लेच्छ आदि नीच मनुष्यों द्वारा नहीं सुना जाना चाहिये अन्यथा वह निष्फल हो जाता है । ऋषि, छन्द और देवता का ध्यान करते हुए जप करना चाहिये ॥ २०–२३½ ॥

सेवादि से प्रसन्न हुए गुरु ने जिस उपायविशेष का उपदेश दिया हो व उसके अनुष्ठान के लिये अनुमति दी हो उसका पुण्य प्राप्ति के लिए या मनःशुद्धि के लिये यथानियम अनुष्ठान करना व्रत है । अथवा अथर्ववेदोक्त मंत्रों से सारे शरीर का भस्मोद्धूलन व्रत है जिसे वेदान्तों में पाशुपतव्रत कहा गया है ॥ २४–२६ ॥ इसे ही

१. अतएव यतिभिः श्रवणादावेव यथाशक्ति यतनीयं न तु देवतार्चनादौ एवमितरैः स्वस्ववर्णाश्रमधर्मा एवाचरणीया न तु तेषां साकल्येनाननुष्ठानात्सर्वथाऽननुष्ठानमेव । एतेन—ये सन्ध्यां न कुर्वन्ति ते जपमपि मा कार्षुर्नैष्फल्यादित्यादि ब्रुवन्तः प्रत्याख्याताः । यत्ततः सगुणं कर्म कार्यं परमशक्तौ विगुणमपि तदेव कार्यं न तु तस्य त्यागएवेति । २. क. ख. ग. घ. °गुणोऽस्तूक्त° । ३. ङ. °यावत्फल° । ४. घ. श्रुतस्यैतस्य ।

धर्मार्थमात्मशुद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम् । अथवाऽऽथर्वणैर्मन्त्रैर्गृहीत्वा भस्म पाण्डुरम् ॥ २५ ॥

सर्वाङ्गोद्धूलनं यत्तद् व्रतं प्रोक्तं मनीषिभिः । एतद्वेदशिरोनिष्ठाः प्राहुः पाशुपतं मुने ॥ २६ ॥

केचिच्छिरोव्रतं प्राहुः केचिदत्याश्रमं विदुः ।

केचित्तद् व्रतमित्यूचुः केचिच्छांभवमैश्वरम् ॥ २७ ॥

अस्य व्रतस्य माहात्म्यमागमान्तेषु संस्थितम् । सर्वपापहरं पुण्यं सम्यग्ज्ञानप्रकाशकम् ॥ २८ ॥

यः पशुस्तत्पशुत्वं च व्रतेनानेन[1] न त्यजेत् ।

तं हत्वा न स पापीयानिति वेदान्तनिश्चयः ॥ २९ ॥

सर्वमुक्तं समासेन नियमं मुनिसत्तम । अनेन विधिना युक्तो भस्मज्योतिर्भविष्यति ॥ ३० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे नियमविधिकथनं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥ १४ ॥

"अग्निरित्यादिना भस्म गृहीत्वा निमृज्याङ्गानि संस्पृशेद्व्रतमेतत्पाशुपतम्" इत्युक्तमित्यर्थः ॥ २६ ॥ व्रतपदस्य मतभेदेनार्थान्तराण्याह–केचिदिति । 'शिरोव्रतं विधिवद्यैस्तु चीर्णम्' इत्याथर्वणिका आहुरित्यर्थः । केचिदिति । 'अत्याश्रमिभ्यः परमं पवित्रम्' इति श्वेताश्वतरशाखिनो व्यवहरन्तीत्यर्थः। व्रतं नाम शांभवमित्यन्ये, ऐश्वरमित्यपरे कथयन्तीत्यर्थः । अथवा यथोक्तपाशुपतव्रतमेव शिरोव्रतात्याश्रमशांभवैश्वरशब्दैराथर्वणिकादिभिरभिधीयत इत्यर्थः ॥ २७ ॥ आगमान्तेष्वपरेष्वपि बहुषु वेदान्तेषु ॥ २८ ॥ यः पशुरिति । सुकरसर्वभोगोपकरणं परमपुरुषार्थसाधनं चैतत्पाशुपतव्रतम् । अमुना व्रतेन यः पशुः स्वात्मनः पशुत्वं न जहाति स आत्मघातकत्वादाततायी । अतः–"आततायिवधे दोषो हन्तुर्नास्त्येव कश्चन" इति वेदविदः स्मरन्तीत्यर्थः ॥ २९ ॥ भस्मज्योतिरिति भस्मैवोक्तरीत्या तत्त्वावबोधहेतुत्वाज्ज्योतिर्यस्य स तथोक्तः ॥ ३० ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे नियमविधिकथनं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥ १४ ॥

कहीं शिरोव्रत, कहीं अत्याश्रमव्रत, कहीं शांभव व्रत और कहीं ऐश्वरव्रत कहा है। (अथवा शिरोव्रतादि अन्यान्य व्रतों को यहाँ सूचित किया है।) इस पाशुपतव्रत का माहात्म्य उपनिषदों में बताया है । यह सब पापों का निवारण करता है, शुद्धि का आधान करता है और सम्यग्ज्ञान का प्रकाश करता है ॥ २७–२८ ॥ जो जीवरूप पशु इस व्रत के सहारे अपनी वह हेय पशुता छोड़ता नहीं, उसे यदि मार दिया जाये तो मारने वाले को अधिक पापी नहीं समझना चाहिये । (इसे न करते हुए जीने से मरना कोई बुरा नहीं ।) ॥ २९ ॥ हे मुनिश्रेष्ठ ! मैंने नियम-विषयक सभी बातें संक्षेप में बता दी । इस प्रकार इनका पालन करने से व्यक्ति 'भस्मज्योति' हो जायेगा । (भस्म के उद्धूलन द्वारा तत्त्वज्ञानरूप ज्योति प्राप्त करने वाला 'भस्मज्योति' शब्द से कहा गया है ।) ॥ ३० ॥

---

१. घ. °नान्येन° ।

पञ्चदशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच— आसनानि[1] पृथग्वक्ष्ये शृणु वाचस्पतेऽधुना ।
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥ १ ॥
भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च । सुखासनसमाख्यं च नवमं मुनिपुंगव ॥ २ ॥
जानूर्वोरन्तरे विप्र कृत्वा पादतले उभे । समग्रीवशिरस्कस्य स्वस्तिकं परिचक्षते ॥ ३ ॥
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् । दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं तत्प्रचक्षते ॥ ४ ॥
अङ्गुष्ठावपि गृह्णीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ।
ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतलद्वयम् । पद्मासनं भवेदेतत्पापरोगभयापहम् ॥ ५ ॥
दक्षिणोत्तरपादं तु सव्य ऊरुणि विन्यसेत् । ऋजुकायः सुखासीनो वीरासनमुदाहृतम् ॥ ६ ॥

यमनियमानुक्त्वा क्रमप्राप्तमासनं बृहस्पतिं प्रति वक्तुमीश्वरः प्रतिजानीते—**आसनानी**ति । तानि[2] नव तावदुद्दिशति—**स्वस्तिकमिति** ॥ १ ॥ २ ॥ स्वस्तिकस्य लक्षणमाह—**जानूर्वो**रिति । दक्षिणजानूरुमध्ये वामपादतलं वामजानूरुमध्ये दक्षिणपादतलं च विन्यस्य ऋजुकाय उपविशेदेतत्स्वस्तिकासनमित्यर्थः ॥ ३ ॥ **सव्ये** वामे तस्मिन्पृष्ठपार्श्वे **दक्षिणगुल्फं दक्षिणे** च पृष्ठपार्श्वे **सव्यं** वामं[3] विन्यसेदेतद् गोमुखासनम् ॥ ४ ॥ **अङ्गुष्ठावपी**ति । दक्षिणस्योरोरुपरि वामपादतलं विन्यस्य तदीयमङ्गुष्ठं पश्चिमपथा गतेन वामहस्तेन गृह्णीयात् । एवं वामस्योरोरुपरि न्यस्तस्य दक्षिणपादतलस्याङ्गुष्ठं पश्चिमपथा गतेन दक्षिणहस्तेनेत्येतत्**पद्मासनमुक्तफल**मित्यर्थः ॥ ५ ॥ दक्षिणमुत्तरपादं[4] नाम पादाग्रं **सव्ये** वाम ऊरौ विन्यसेत् । एतच्चोपलक्षणम् । सव्यं वामं दक्षिण ऊरावेतत्**वीरासन**मित्यर्थः । **दक्षिणोत्तरपादं तु दक्षिणोरुणि विन्यसेदि**ति पाठान्तरम् । आगमे चोभयमुक्तम्—'ऊर्वोरुपरि कुर्वीत पादौ वीरं चे'ति ॥ ६ ॥

आसनविधिनिरूपण नामक पन्द्रहवा अध्याय

भगवान् बोले—हे वाचस्पति ! अब मैं विभिन्न आसनों को बताऊँगा । स्वस्तिक, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह, भद्र, मुक्त, मयूर और सुख—ये नौ आसन प्रमुख हैं ॥ १–२ ॥ दायें घुटने और जंघा के बीच बायें पाँव के तले को और बाँये घुटने और जंघा के बीच दायें पाँव के तले को फँसाकर पालथी-सी मारकर पीठ, गर्दन और सिर को सीधे रख बैठना स्वस्तिकासन है ॥ ३ ॥ बायें नितम्ब के नीचे दायें पैर की गाँठ को और दायें नितम्ब के नीचे बायें पैर की गाँठ को रखकर बैठें तो गोमुखासन होता है । (साथ ही अन्यत्र बताया है कि बायें हाथ को सिर की ओर से और दायें हाथ को नीचे की ओर से पीठ पर ले जाकर बायीं तर्जनी से दायीं तर्जनी को दृढतापूर्वक पकड़ना चाहिये । दायाँ-बायाँ क्रमशः अदल-बदल कर प्रायः सर्वत्र करना चाहिये) ॥ ४ ॥ दायीं जंघा पर बायें पादतल को और बायीं जंघा पर दायें पादतल को रख पीठ की ओर से ले गये बायें हाथ से बायें पैर का अगूंठा और दायें हाथ से दायें पैर का अंगूठा पकड़ सीधे बैठना पद्मासन है । यह पाप और रोग के भय को निवृत्त करता है ॥ ५ ॥ पद्मासन की तरह पैरों को रखकर हाथों को सीधे ही घुटनों पर रखकर सीधे बैठना वीरासन है ॥ ६ ॥

---

१. मानसोल्लासवार्तिके (९/२४-२६) नानादेवाधिष्ठिततयाऽऽसनानि निरूपितानि । २. घ. °नि ता° । ३. घ. ङ. °वामुगुल्फं वि° । ४. घ. °दं वामपादा° ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणं सव्यगुल्फेन वामं दक्षिणगुल्फतः ॥ ७ ॥
हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ।
नासाग्रं च [1]निरीक्षेत भवेत्सिंहासनं हि तत् ॥ ८ ॥
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ९ ॥
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलः । भद्रासनं भवेदेतद्विषरोगविनाशनम् ॥ १० ॥
निपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां दक्षिणोत्तरगुल्फतः ।
वामं याम्येन[2] गुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ ११ ॥
मेढ्रोपरि विनिक्षिप्य सव्यगुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च संक्षिप्य मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ १२ ॥
कूर्पराग्रौ मुनिश्रेष्ठ निःक्षिपेन्नाभिपार्श्वयोः ।
भूम्यां [3]पाणितलद्वंद्वं निःक्षिप्यैकाग्रमानसः ॥ १३ ॥
समुन्नतशिरःपादो दण्डवद् व्योम्नि संस्थितः । मयूरासनमेतत्स्यात्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ १४ ॥

सीवन्या वामपार्श्वे दक्षिणगुल्फं दक्षिणपार्श्वे च वामगुल्फं प्रसारिताङ्गुलिहस्तौ जानुमूर्ध्नोर्विन्यस्य नासाग्रदर्शनं **सिंहासनम्** ॥ ७–८ ॥ भद्रासनमाह–**गुल्फौ** चेति । सीवन्या वामपार्श्वे वामगुल्फो दक्षिणपार्श्वे दक्षिणगुल्फो यथा भवति तथा पादतले परस्पराभिमुखे सीवन्या अधस्ताद्विनिवेश्य दक्षिणोरुं दक्षिणपाणिना वामोरुं च वामपाणिना सम्यङ्निष्पीड्यावस्थानं **भद्रासनमि**त्यर्थः ॥ ९–१० ॥ सीवन्या अधस्ताद्वामो गुल्फस्तस्याधस्ताद्दक्षिणः । अथवा मेढ्रस्योपरि सव्यो गुल्फस्तस्योपरि दक्षिण इति द्वेधा मुक्तासनमित्याह-**निपीड्य सीवनी**मिति ॥ ११–१२ ॥ **कूर्पराग्रा**विति । तथा चाऽऽगमे–'भुवि पाणितले कृत्वा कूर्परौ नाभिपार्श्वगो । समुन्नतशिरःपादं दण्डवद्व्योमसंश्रयम् ॥ कुर्याद्देहमिति प्रोक्तं मायूरं पापनाशनम्' इति ॥ १३–१४ ॥

अण्डकोष के नीचे बायें नितंब की ओर दायें टखने को और दायें नितंब की ओर बायें टखने को रखें और हाथों की अंगुलियाँ फैलाकर सीधे ही घुटनों के ऊपर रखें तो सिंहासन होता है ॥ ७–८ ॥ अण्डकोष के नीचे दोनों पादतलों को एक-दूसरे के संमुख रख मिलाकर बैठें और दोनों हाथों से दोनों जंघाओं को भरसक दबायें तो भद्रासन हो जाता है जो विष और रोग का नाशक है ॥ ९–१० ॥ बायें टखने को बारीक सीवनी दबाते हुए अण्डकोष के नीचे स्थापित कर उससे नीचे दायें टखने को रखकर बैठने से मुक्तासन होता है। (लिंगमणि का सन्धिशोथ सीवनी कहलाता है ।) अथवा लिंग के ऊपर बायाँ टखना और उसके ऊपर दाहिना टखना रखकर बैठने से मुक्तासन होता है ॥ ११–१२ ॥ दोनों कोहनियों को नाभि के पास सटा लें और अंगुलियों को पैर की तरफ कर हथेलियों को ज़मीन पर टिका दें । तदनन्तर सिंर व पैरों को उठाकर पृथ्वी के समनन्तर दण्डे की तरह सीधा रखें और मन एकाग्र करें । यह मयूरासन है जो सब पापों को नष्ट करता है ॥ १३–१४ ॥

जिस किसी प्रकार से बैठने में आराम मिले और हिले-डुले विना कुछ देर तक सीधा बैठा जा सके

---

१. क. ङ. निरीक्ष्येत । २. ग. ङ, वामेन । ३. ग. "पादतल" ।

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते । तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाश्रयेत् ॥ १५ ॥
आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ।
आसनं [1]सकलं प्रोक्तं मुने वेदविदां वर ॥ १६ ॥
अनेन विधिना युक्तः प्राणायामं सदा कुरु[2] ॥ १७ ॥
इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्ड आसनविधिनिरूपणं नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥ १५ ॥

षोडशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामं यथाविधि ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥ १ ॥
वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ २ ॥

येन केनेति । तथा च पातञ्जलं सूत्रम्—"स्थिरसुखमासनम्" इति ॥ १५ ॥ **जगत्त्रयमिति** । आसनजयस्य चित्तैकाग्र्यहेतुत्वात्, शीतोष्णादिद्वंद्वैरनुपघाताच्च, आह पतञ्जलिः—[3]"ततो द्वंद्वानभिघातः" इति ॥ १६ ॥ **अनेनेति** । आसनवतैव हि प्राणायामः कर्तव्य इत्याह—**विधिनेति** । श्वास[4]प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम इति ॥ १७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्ड आसनविधिनिरूपणं नाम पञ्चदशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

यतो जितासनस्यैव प्राणायामो निरुपद्रवः सिध्यति, अतस्तदनन्तरं तत्प्रतिजानीते—**अथात** इति ॥ १ ॥ २ ॥

वही सुखासन है । जो उक्त आसनों में असमर्थ हों वे सुखासन का ही अभ्यास बढ़ायें । (उपासना के लिये शरीर स्थिर होना चाहिये व जिस स्थिति में शरीर हो उसमें कोई पीडा नहीं होनी चाहिये अन्यथा मन उस पीडा की ओर ही जायेगा तो ध्यानादि संभव न होगा । खड़े रहकर ध्यान करने में गिरने का डर है और लेट कर ध्यान करने में जल्दी नींद आने का डर है । अतः योगाभ्यासियों ने ऐसी नाना शरीरस्थितियाँ खोजी हैं जिनमें स्थिरतापूर्वक आराम से बैठा जा सके और तब ध्यान हो । वे आसन ही मुख्य हैं । अन्य अनेक आसन केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अभ्यास करने योग्य हैं । इसीलिये शंका होने पर कि उपासना बैठकर ही करें ऐसा नियम है या नहीं, महर्षि बादरायण ने (ब्र.सू. ४.१.७) कहा है कि नियम यही है कि बैठकर उपासना करनी चाहिये क्योंकि उसी स्थिति में वह संभव है । 'स्थाप्य समं शरीरम्' (श्वे.३.८), 'प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः' (गी. ६.११) आदि श्रुति-स्मृति का भी यही तात्पर्य है । यही उपयोगिता आसन की पतंजलि ने भी समझी है । विभिन्न आसनों का वर्णन न कर उन्होंने इतना ही बता दिया है 'जो स्थिर और सुखदायी हो वह आसन है । और उससे सर्दी-गर्मी आदि कष्टप्रद नहीं रह जाते ।' (यो. सू. साधन. ४६, ४८) । इसी रीति से प्रकृत श्लोक भी समझ लेना चाहिये ।) ॥ १५ ॥ जिस साधक ने आसनजय कर लिया उसने मानो त्रिलोकी को जीत लिया । (तीन घंटे सर्वथा आराम से यदि एक आसन पर हिले-डुले बिना रहा जा सके तो वह आसन जीत लिया गया समझा जाता है । क्योंकि यह चित्तस्थैर्य में अत्यन्त उपयोगी है व शरीर की सहन-सामर्थ्य का उपोद्बलक है अतएव ऐसी प्रशंसा कर दी है ।) हे मुनि ! मैंने आवश्यक सभी आसन बता दिये । इस तरह किसी आसन का अभ्यास करने के बाद प्राणायाम करो ॥ १७ ॥

प्राणायामविधि-निरूपण नामक सोलहवा अध्याय

परमेश्वर ने आगे बताना प्रारम्भ किया—(क्योंकि जिसने आसनजय कर लिया वही रुकावट के बिना

---

१. ङ. सफलं । २. अनेनाधुनिकानां मतमपास्तं ये हि मन्वत आसनाभ्यास एव योगाभ्यासः । आसनं तु उपविश्य ध्यानाद्यर्थं न स्वयं फलवद् द्वन्द्वानभिघातस्यापि ध्यानाद्यर्थतयैवोपयोगात् । ततश्च रोगादिनिवृत्तिमात्रार्थं येषामासनानि ते न योगाभ्यासिन इति बोध्यम् । ३ ङ. °सनिश्वा° । ४ 'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम' इति योगसूत्रे (२.४९) तस्मिन् आसनजये ।

इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् । शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ३ ॥
पूरितं धारयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया । उकारमूर्तिमत्रापि[1] संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ४ ॥
यावद्वा शक्यते तावद्धारयञ्जपसंयुतम् । पूरितं रेचयेत्पश्चान्मकारेणानिलं बुधः ॥ ५ ॥
शनैः पिङ्गलया विप्र द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः । प्राणायामो भवेदेष ततश्चैवं समभ्यसेत् ॥ ६ ॥
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा । मकारमूर्तिमत्रापि स्मरेदेकाग्रमानसः ॥ ७ ॥
धारयेत्पूरितं विद्वान्प्रणवं विंशतिद्वयम् । जपेदत्र स्मरेन्मूर्तिमुकाराख्यां तु वैष्णवीम् ॥ ८ ॥
अकारं तु स्मरेत्पश्चाद्रेचयेदिडयाऽनिलम् । एवमेव पुनः कुर्यादिडयाऽऽपूर्य बुद्धिमान् ॥ ९ ॥
एवं समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं यतीश्वरः । अथवा प्राणमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ १० ॥
प्रणवेन समायुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् । गायत्रीं संजपेच्छुद्धः प्राणसंयमने त्रयम् ॥ ११ ॥
पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्याद्द्गृहस्थश्च त्रिसंधिषु । ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां वनस्थानां महामुने ॥ १२ ॥

उक्तं वर्णात्मकत्वं विवृणोति—इडयेति । **मात्रैर्मात्राभिः** । तल्लक्षणमुक्तम्—'कालेन यावता स्वीयो हस्तः स्वजानुमण्डलम् । पर्येति मात्रा सा तुल्या स्वयैकश्वासमात्रया' इति । **अकारं** ब्रह्मात्मकम् ॥ ३ ॥ **उकारमूर्तिं**[2] विष्णुमूर्तिम् ॥ ४-६ ॥ **मकारमूर्तिं** रुद्रम् ॥ ७-९ ॥ प्रणवव्याहृतिपूर्विकां गायत्रीं वा कुम्भके जपित्वेत्याह—**अथवेति** ॥ १०-१२ ॥

प्राणायाम कर सकता है) इसलिये अब मैं जिस ढंग से प्राणायाम करना चाहिये वह विधि बताता हूँ। रेचक, पूरक और कुम्भक—इन तीन से प्राणायाम हुआ करता है । (श्वास को बाहर निकाल कर उसकी स्वाभाविक गति का अभाव करना रेचक है । श्वास अंदर खींचकर उसकी स्वाभाविक गति का अभाव पूरक है । श्वास-प्रश्वास दोनों गतियों के अभाव से प्राण को एकदम जहाँ का तहाँ रोक देना कुम्भक है । प्राणायाम का सामान्य लक्षण है : श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना ।) ॥ १ ॥ रेचक आदि तीनों अकार आदि तीन अक्षरात्मक हैं । तीन अक्षरों का समूह ही प्रणव है, अतः प्राणायाम प्रणवमय है ॥ २ ॥

सोलह मात्राओं के समय में ब्रह्मात्मक अकार का चिन्तन करते हुए इडा से (बायें नथुने से) पूरक करे । उदरस्थित उस वायु को चौंसठ मात्राओं के समय तक उकारात्मक विष्णुमूर्ति का स्मरण और प्रणव का जप करते हुए रोके रखे । अथवा जब तक रोक सके तब तक जप करते हुए रोके । तदनन्तर शनैः शनैः बत्तीस मात्राओं के समय में रुद्रात्मक मकार का चिंतन करते हुए पिंगला द्वारा (दायीं नासिका से) उस वायु का रेचन करे । यह एक प्राणायाम हुआ । पुनः पिंगला से सोलह मात्राओं के समय में मकारात्मक रुद्रमूर्ति का ध्यान करते हुए पूरक करे । पूरित वायु को उदर में रोक कर उकारात्मक विष्णुमूर्ति का ध्यान करते हुए चालीस बार प्रणव का जप करे । फिर ब्रह्मात्मक अकार का चिंतन करते हुए धीरे-धीरे इडा से रेचन करे । अब पुनः इडा से पूरक कर इस प्रक्रिया को दुहराना चाहिये । इस प्रकार यतीश्वरों को नित्य अभ्यास करना चाहिये । (अपनी हथेली अपने घुटने पर फेरने में जितना समय लगता है वह एक मात्रा का समय है ।) ॥ ३–९½ ॥

अथवा गृहस्थ को चाहिये कि पूरक के बाद कुम्भक के समय प्रणव और व्याहृतियों समेत गायत्री का तीन बार जप करे । तीनों संध्याओं में इस प्रकार करना चाहिये ॥ १०–११½ ॥

ब्रह्मचारियों और वानप्रस्थियों के लिये विकल्प है—वे चाहे प्रणव से प्राणायाम करें चाहे गायत्री से । क्षत्रिय भी ब्राह्मण की तरह प्राणायाम कर सकता है (अर्थात् गार्हस्थ्य में गायत्री समेत कर सकता

---

१ ग. घ. °र्तिमात्रा° । २ ङ. °कारं वि° ।

प्राणायामो विकल्पेन प्रोक्तो वेदान्तवेदिभिः । द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तः प्राणायामो महामुने ॥ १३ ॥

विरक्तानां प्रबुद्धानां वैश्यानां च[1] तथैव च ।

शूद्राणां च तथा स्त्रीणां प्राणसंयमनं मुने ॥ १४ ॥

नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वा न चान्यथा ।

नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ॥ १५ ॥

ब्रह्महत्यादिभिः पापैर्मुच्यते मासमात्रतः । षण्मासाभ्यासतो विप्रा वेदनेच्छामवाप्नुयात् ॥ १६ ॥

वत्सराद् ब्रह्म विद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ।

योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥ १७ ॥

प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति । बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥ १८ ॥

संपूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् । बहिर्विरेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥ १९ ॥

प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।

कम्पनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं तथा ॥ २० ॥

पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः । संभवत्युत्तमे प्राज्ञः प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ २१ ॥

प्राणायामेन चित्तं तु शुद्धं[2] भवति सुव्रत ।

चित्ते शुद्धे मनः साक्षात्प्रत्यग्ज्योतिष्यवस्थितम् ॥ २२ ॥

प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति । प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ २३ ॥

विकल्पेनेति । उक्तविकल्पेनेत्यर्थः । क्षत्रियवैश्ययोरपि वैदिकमन्त्राधिकाराद्विप्रवदेव प्रणवगायत्रीभ्यां प्राणायाम इत्याह—द्विजवदिति ॥ १३ ॥ शूद्राणामिति वेदानधिकारात् ॥ १४–१६ ॥ योगाभ्यासेति । यः स्वधर्मनिरतः सन्योगाभ्यासरतो भवति तस्य प्राणायाम एवोक्तरीत्या ज्ञानद्वारा मोक्षसाधनमित्यर्थः ॥ १७–२१ ॥ प्राणायामेन चित्तमिति । आह पतञ्जलिः—"ततः क्षीयते प्रकाशावरणं धारणासु योग्यता मनसः" इति ॥ २२–२३ ॥

है) ॥ १२–१३ ॥ विरक्त तथा प्रबुद्ध वैश्य भी उक्त प्रकार से अभ्यास में अधिकारी हैं । शूद्रों व स्त्रियों को नमोन्त शिवमन्त्र से (शिवाय नमः) या वैष्णवमन्त्र से ही प्राणायाम करना चाहिये, गायत्री आदि से नहीं । इस प्रकार रोज़ सोलह प्राणायाम करने चाहिये ॥ १४–१५ ॥ एक महीने यह साधना करने से ब्रह्महत्यादि पाप छूट जाते हैं । छह माह अभ्यास करे तो श्रद्धालु को विविदिषा उत्पन्न हो जायेगी ॥ १६ ॥ एक वर्ष के अभ्यास से ब्रह्म को जान लेगा । अतः इसका नित्य अभ्यास करना चाहिये । जो व्यक्ति स्वधर्म तथा योगाभ्यास में सदा लगा रहता है वह प्राणों के संयम से ही योग्यता पाकर ज्ञान द्वारा मुक्त हो जाता है ॥ १७½ ॥

वायु को बाहर से खींच कर उदर में भरना पूरक है । भरे घड़े की तरह भरी वायु का धारण करना कुंभक है । उदर से वायु को बाहर निकाल देना रेचक है ॥ १८–१९ ॥ जो प्राणायाम पसीना उत्पन्न करे वह अधम है । जो कम्पन करे वह मध्यम है और जो उत्थान करे (आसन से ऊँचा उठा दे) वह उत्तम है । जब तक उत्तम प्राणायाम न हो तब तक पूर्व प्राणायाम ही करते रहना चाहिये । उत्तम प्राणायाम होने पर व्यक्ति सुखी हो जाता है । २०–२१ ॥ प्राणायाम से चित्त शुद्ध होता

---

१. ख. तु । २ प्राणायामात्क्षीयते प्रकाशावरणं मनसश्च धारणासु योग्यता जायत इति पातंजलाः । इह 'ज्योतिष्यवस्थितम्' इत्यत्र 'ज्योतिष्यवस्थितम्' इति युक्तं पठितुम् ।

देहश्चोत्तिष्ठते तेन किंचिज्ज्ञानाद्विमुक्तता । रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ २४ ॥
सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् । मनोजयत्वमाप्नोति पलितादि च नश्यति ॥ २५ ॥
प्राणायामैकनिष्ठस्य न किंचिदपि दुर्लभम् । तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ २६ ॥
विनियोगान्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सुव्रत ।
संध्ययोर्ब्राह्मकाले वा मध्याह्ने वाऽथवा सदा ॥ २७ ॥
बाह्यप्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरेऽनघ । नासाग्रे नाभिमध्ये च पादाङ्गुष्ठे च धारयेत् ॥ २८ ॥
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः । नासाग्रधारणाद्वायुर्जितो भवति सुव्रत ॥ २९ ॥
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् । शरीरलघुता विप्र पादाङ्गुष्ठनिरोधनात् ॥ ३० ॥
जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः । श्रमदाहविनिर्मुक्तो भवेन्नीरोगतामियात् ॥ ३१ ॥

किंचिज्ज्ञानादिति । प्राणायामो हि सत्त्वशुद्धिं जनयति । तया ज्ञानं भवति । श्रूयते हि–"ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वस्ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः" इति ॥ २४–२७ ॥

नासाग्रं नाभिमध्यं पादाङ्गुष्ठं च चिन्तयतस्तत्र चित्तं धृतं भवति तेन च प्राणो जीयत इत्यर्थः । एतद्योगप्रकारः सविशेषमन्यत्रोक्तः "इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरे दृढम् । वामाङ्घ्र्यङ्गुष्ठके नाभौ नासाग्रे धारयेत्स्थिरम् ॥ पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य दक्षाङ्घ्र्यङ्गुष्ठकेऽनिलम् । नाभौ नासाग्रके प्राग्वद्धारयेद्ध्यानसंयुतः । पुटाभ्यामथवा वायुं पूरितं धारयेत्स्थिरम् । अनेनाभ्यासयोगेन प्राणवायुर्जितो भवेत्" इति ॥ २८ ॥ धारणात्रयस्य पृथक्फलमाह–**नासाग्रेति** ॥ २९-३१ ॥

है । चित्त शुद्ध होने पर मन सीधे प्रत्यगात्मा में स्थिर हो जाता है । चित्त से संयुक्त प्राण भी परमात्मा में स्थित रहता है। (प्राण के सहारे ही मन की गति है । यदि प्राण चंचल होगा तो मन भी अवश हुआ चंचल हो जायेगा । मन की स्थिरता से प्राण की स्थिरता अर्थसिद्ध है ।) प्राणायाम के अभ्यासी महात्मा पुरुष का शरीर उस प्राणायाम से थोड़ा उठ जाता है । (प्राणायाम से अतिशोधित चित्त वाला व्यक्ति) ज्ञान से मोक्ष पा लेता है । रेचक व पूरक को छोड़ कुम्भक का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिये । इससे सारे पाप छूट जायेंगे और सम्यग्ज्ञान की प्राप्ति होगी । मन पर नियंत्रण होगा और बालों की सफेदी दूर होगी । ॥ २२–२५ ॥ जो केवल प्राणायाम में तत्पर रहता है उसके लिये कुछ दुर्लभ नहीं है । अतः पूरा प्रयास कर प्राणायाम का सही ढंग से अभ्यास करना चाहिये ॥ २६ ॥

अब मैं प्राणायामके विनियोग बताऊँगा । दोनों संध्याओं के समय या ब्राह्ममुहूर्त में या मध्याह्न के समय अथवा सदा ही बाह्य प्राण को खींचकर उदर में भर ले और नाक की नोक पर, नाभि में तथा पैरों के अंगूठों में वायु व मन को स्थिर करे । इससे सब रोगों से निवृत्त हो साधक सौ वर्ष जीता है । नाक की नोंक पर मन एकाग्र करने से वायु पर जय होता है ॥ २७–२९ ॥ नाभि के बीच धारणा करने से सब रोग नष्ट होते हैं और पैरों के अंगूठों में मन व प्राण का निरोध करने से शरीर में हल्कापन रहता है ॥ ३० ॥ जो व्यक्ति जीभ से वायु खींच कर उसे मानो पीता है उसकी थकान दूर होती है और वह नीरोग हो जाता है ॥ ३१ ॥ जीभ से वायु खींच कर जिह्वामूल में चित्त एकाग्र करना चाहिये ।

जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधयेत् । पिबेदमृतमव्यग्रं सकलं सुखमाप्नुयात् ॥ ३२ ॥

इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ।

यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते हि सः ॥ ३३ ॥

इडया वेदतत्त्वज्ञ तथा पिङ्गलया[1]ऽपि च । नाभौ निरोधयेत्तेन व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥ ३४ ॥

मासमात्रं त्रिसंध्यायां जिह्वयाऽऽरोप्य मारुतम् ।

अमृतं च पिबेन्नाभौ मन्दं मन्दं निरोधयेत् ॥ ३५ ॥

[2]वातपित्तादिजा दोषा नश्यन्त्येव न संशयः ।

नाडीभ्यां वायुमाकृष्य नेत्रद्वंद्वे निरोधयेत् ॥ ३६ ॥

नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथा श्रोत्रनिरोधनात् ।

तथा वायुं समारोप्य धारयेच्छिरसि स्थिरम् ॥ ३७ ॥

शिरोरोगा विनश्यन्ति सत्यमुक्तं बृहस्पते । स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ३८ ॥

अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन शनैः शनैः । हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादिकरणानि वै ॥ ३९ ॥

अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।

नासापुटावथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ ४० ॥

जिह्वामूले निरोधयेच्चित्तं धारयेत् । **तमेवात्यन्तशीतलममृतमयं वायुमव्यग्रं** शनैः **पिबेत्** ॥ ३२–३४ ॥ **जिह्वयाऽऽरोप्येति** । जिह्वाग्रसंस्पर्शी यथा वायुर्भवति तथा काकचञ्चुवदोष्ठौ कृत्वा मन्दं मन्दं पवनमाकर्षन्नाभौ[3] चित्तं धारयेदित्यर्थः ॥ ३५–३७ ॥ संमुखीकरणयोगमाह–**स्वस्तिकासनमित्यादि** ॥ ३८ ॥ **ऊर्ध्वमाकृष्या**ऽऽकुञ्च्य शनैः शनैः । त्वरया हि कृते नाड्यन्तरप्रविष्टः पवनो व्यथयेत् ॥ ३९ ॥

तब अमृत की तरह शीतल वायु को बिना जल्दी किये पीने से सुख मिलता है ॥ ३२ ॥ इडा से वायु खींच कर भ्रूमध्य में मनोनिरोध करना चाहिये । इससे शुद्ध अमृतपान जैसा फल होता है और व्याधियाँ नष्ट होती हैं ॥ ३३ ॥ इडा तथा पिंगला से पूरक कर नाभि में चित्त को एकाग्र करने से भी रोगनिवृत्ति होती है ॥ ३४ ॥ ओष्ठ को कौवे की चोंच की तरह बनाकर धीरे-धीरे वायु खींचे ताकि जीभ की नोक को वह छूती चले और नाभी में एकाग्रता करे । ऐसा तीनों संध्याओं के समय एक महीने तक करने से वात, पित्त आदि दोष नष्ट हो जाते हैं ॥ ३५½ ॥ दोनों नासिकाओं से पूरक करे और दोनों नेत्रों में मन को एकाग्र करे तो नेत्र-रोग नष्ट हो जाते हैं । इसी प्रकार पूरक कर कानों में धारणा करने से (कान के रोग नष्ट होते हैं) । तथा वैसे ही पूरक कर सिर में चित्त एकाग्र करने से सिर के रोग नष्ट हो जाते हैं ॥ ३६–३७½ ॥ स्वस्तिकासन से बैठकर सावधानीपूर्वक प्रणव जप करते हुए धीरे-धीरे अपान को ऊपर खींचे और दोनों हाथों की अंगुली आदि से शीर्षण्य गोलकों को भली-भाँति बन्द

---

१. ख. °या पुनः । ना° । २. ग. घ. ङ. °वायुपि° । ३. ग. °माकृष्य नाभौ° ।

आनन्दाविर्भवं यावत्तावन्मूर्धनि [1]धारयेत् । प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥ ४१ ॥

ब्रह्मरन्ध्रे गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ ।

शङ्खध्वनिनिभश्चाऽऽदौ[2] मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥ ४२ ॥

शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा । पश्चाच्चित्तं महाप्राज्ञ साक्षादात्मोन्मुखं भवेत् ॥ ४३ ॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिस्तया संसारनिह्नुतिः । दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीवनीं पीडयेच्छिराम् ॥ ४४ ॥

सव्येतरेण गुल्फेन पीडयेद्बुद्धिमान्नरः ।

जान्वोरधः स्थितं संधिं स्मृत्वा देवं च त्र्यम्बकम् ॥ ४५ ॥

विनायकं च संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः ।

लिङ्गनालात्समाकृष्य वायुमव्यग्रतो मुने ॥ ४६ ॥

प्रणवेनाग्नियुक्तेन बिन्दुयुक्तेन बुद्धिमान् । मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्यमे तु निरोधयेत्[3] ॥ ४७ ॥

निरुद्धवायुना दीप्तो वह्निर्दहति कुण्डलीम् ।

पुनः सुषुम्नया वायुर्वह्निना सह गच्छति ॥ ४८ ॥

एवमभ्यसतस्तस्य जितो वायुर्भवेद् ध्रुवम् । प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिसत्तम ॥ ४९ ॥

उत्थानं च शरीरस्य चिह्नमेतज्जितेऽनिले[4] । एवमभ्यसतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥ ५० ॥

भगंदरं च नष्टं स्यात्तथा[5]ऽन्ये व्याधयो मुने ।

पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि च महान्ति च ॥ ५१ ॥

वामदक्षिणहस्ताङ्गुष्ठाभ्यां श्रोत्रे । तर्जनीभ्यां चक्षुषी । मध्यमाभ्यां नासापुटौ च निरुध्य यावदानन्दाविर्भावो भवति तावद् ब्रह्मरन्ध्रे चित्तं धारयतः प्राणः सुषुम्नां प्रविशतीत्यर्थः ॥ ४० ॥ ४१ ॥ **नादश्चोत्पद्यत** इति । तद्भेदा हंसोपनिषदि दशधा कथिताः । चिणीति प्रथमः । चिणिचिणीति द्वितीयः । घण्टानादस्तृतीयः । शङ्खनादश्चतुर्थः । पञ्चमस्तन्त्रीनादः। षष्ठस्तालनादः । सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो भेरीनादः । नवमो मृदङ्गनादः । दशमो मेघनाद इति ॥ ४२ ॥ ४३ ॥ उत्कर्षप्राणायाममाह—**दक्षिणोत्तरेति** । वामेन गुल्फेन पीडयित्वा जान्वोरधः स्थितं तमेव वामगुल्फसंधिं दक्षिणगुल्फेन पीडयित्वा शिवविनायकवागीशान्स्मरल्लिँङ्गनालं समाकृष्य निरुद्धस्य पवनस्य नाड्यन्तरप्रवेशपरिहारार्थमाकुञ्चितोल्बणबन्धं कृत्वा रेफबिन्दुयुक्तं प्रणवमनुस्मरन्मूलाधारपवनं निरोधयेत् । मूलाधाराकुञ्चनलक्षणं मूलबन्धं कुर्यादित्यर्थः । अयमुत्कर्षप्राणायामयोग आगमे सविशेषो दर्शितः— 'अथोत्कर्षाभिधानस्य प्राणायामस्य संयमः । इडाधः सीवनीं सूक्ष्मां पीडयेद्वामगुल्फतः ॥ तद्गुल्फोपरि निक्षिप्य दक्षगुल्फं समं स्थिरम् । जङ्घोरुसंधिं निश्छिद्रां बद्ध्वाऽऽसीत समाहितः ॥ मूलाधारे चतुष्पत्रे रक्तकिञ्जल्कशोभिते । मनसा प्रणवं ध्यायन्दक्षगुल्फं विलोकयन् ॥

कर ले । दोनों अंगूठों से दोनों कान, तर्जनियों से आँखें, मध्यमाओं से नाक (और शेष चारों से मुँह) बंद करे । मूर्धा में मन को एकाग्र करना चाहिये । जब तक आनन्द प्रकट न हो तब तक यों ध्यान करे । इससे प्राण ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करता है ॥ ३८—४१ ॥ जब वायु ब्रह्मरंध्र में घुसती है तब अंदर ही विभिन्न नाद उत्पन्न होते हैं । पहले शंखध्वनि की तरह तथा अंत में मेघध्वनि की तरह शरीर के अंदर ही ध्वनि अनुभव में आती है । ॥ ४२ ॥ जब सिर के मध्य प्राण पहुँचता है तो ब्रह्मरन्ध्र से

---

१. ङ. धापयेत् । २. घ. °श्चासौ म° । ३. ग. °धने° ॥ ४७ ॥ ४. ग. ङ. °तेऽनले° । ५. ग. °थाऽन्या व्या° ।

नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पणमुत्तमम् । पुनर्ब्रह्मादिलोकेभ्यो वैराग्यं जायते हृदि ॥ ५२ ॥

विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम् ।

तेन पाशापहानिः स्याज्ज्ञात्वा देवमिति श्रुतिः ॥ ५३ ॥

अहो ज्ञानामृतं मुक्त्वा मायया परिमोहिताः ।

परिभ्रमन्ति संसारे सदाऽसारे नराधमाः ॥ ५४ ॥

यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावद्वायुं निरोधयेत् । अपानोऽनेन योगेन वह्निस्थानं व्रजेत्तदा ॥ आग्नेये मण्डले रक्ते त्रिकोणे देहधारकः । वैश्वानरो वसत्यग्निरन्नपानादिपाचकः ॥ अपानमग्निना सार्धं प्राणं तत्रैव निश्चलम् । धारयेत्प्रणवं ध्यायन्यावदग्निर्जितो भवेत् ॥ जातेऽग्निविजये सम्यगूर्ध्वं तद्वह्निमण्डलात् । कन्दनाभेरधस्ताच्च स्वाधिष्ठाने च षड्दले ॥ प्राणापानौ समारोप्य निश्चलं वह्निना सह । नाभिं विलोकयन्दृष्ट्या मनसा प्रणवं स्मरन् ॥ यावन्मनोलयस्तस्मिंस्तावद्वायुं निरोधयेत्। ततोऽग्निना ऽभ्यावर्तेन[1] प्रबोधं याति कुण्डली ॥ प्रबुद्धा कुण्डली कन्दनाभिरन्ध्रात्फणं स्वकम् । अपाकरोति तेनैतत्सुषुम्नामूलरन्ध्रकम् ॥ विवृतं भवति क्षिप्रं तस्मिन्वायुं प्रपूरयेत् । शनैः साग्निं सुषुम्नायामा मूर्ध्नः प्रणवं स्मरेत् ॥ धारयेन्मारुतं[2] साग्निं सुषुम्नारन्ध्रमूर्धनि । मरुताऽऽपूरिते देहे सुखवह्नि सवह्निना ॥ तदात्मा दृश्यते मूर्ध्नि यथाऽऽकाशे प्रभाकरः' इति ॥ ४४–५१ ॥ अनेन योगेन न केवलमारोग्यं किं तु समाधानं ज्ञानमप्यपवर्गफलं भवतीत्याह–**पुनर्ब्रह्मादीति** ॥ ५२ ॥ ज्ञात्वा देवमिति 'ज्ञात्वा देवं सर्वपाशापहानिः क्षीणैः क्लेशैर्जन्ममृत्युप्रहाणिः' इति श्वेताश्वतरोपनिषदित्यर्थः ॥ ५३–५४ ॥

मानो प्रस्राव होता है । तदनन्तर चित्त आत्मोन्मुखी हो जाता है ॥ ४३ ॥ इस अवस्था वाले को सरलता से आत्मज्ञान होता है जिससे संसारनिवृत्ति होती है । बायें टखने से सीवनी को दबाये और दायें टखने से बायें टखने के जोड़ को दबा कर बैठ जाये । शिव, गणेश और सरस्वती का स्मरण करे । लिंगनाल से वायु का शनैःशनैः समाकर्षण कर रेफ-बिन्दुयुक्त प्रणव का जप करते हुए उसे मूलाधार में निरुद्ध करे । इससे कुण्डली उद्दीप्त होती है और वह्नि समेत वायु सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है। यह अभ्यास वायु पर विजय दिलाता है । पहले पसीना, फिर कंपन होता है और यों वायुजय होने पर शरीर का उत्थान हो जाता है । यों अभ्यास करने वाले को मूलरोग, भगन्दर व अन्य व्याधियों से छुटकारा मिलता है । क्षुद्र व महान् पाप भी नष्ट हो जाते हैं ॥ ४४–५१ ॥ पापनिवृत्ति से चित्तशुद्धि व ब्रह्मलोकपर्यन्त वैराग्य हो जाता है । संसार से जिसे वैराग्य है उसके मोक्ष का साधन शिवात्मज्ञान है । ज्ञान से ही बंधन कटते हैं । श्रुति ने भी कहा है कि महादेव को जानने से पाशों से छुटकारा मिलता है । अहो खेद है ! रागी नराधम माया से मुग्ध हुए ज्ञानरूप अमृत को छोड़ संसार में भटकते रहते हैं ॥ ५२–५४ ॥

---

१. ०ना सवातेन प्र० इति वाल. पाठः । २. ग. °येन्मरुतः सा° ।

ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत् । स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥ ५५ ॥

ज्ञानामृतरसः प्रायस्तेन नाऽऽस्वादितो भवेत् ।

यो वाऽन्यत्रापि रमते तद्विहायैव दुर्मतिः ॥ ५६ ॥

ज्ञानस्वरूपमेवाऽऽहुर्जगदेतद्विचक्षणाः । अर्थस्वरूपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥ ५७ ॥

यज्ञैर्देवत्वमाप्नोति तपोभिर्ब्रह्मणः पदम् । दानैर्भोगानवाप्नोति ज्ञानाद् ब्रह्माधिगच्छति ॥ ५८ ॥

कर्मणा केचिदिच्छन्ति कैवल्यं मुनिसत्तम ।

ते मूढा मुनिशार्दूल प्लवा ह्येत इति श्रुतिः ॥ ५९ ॥

आत्मैवेदं जगत्सर्वमिति जानन्ति पण्डिताः ।

अज्ञानेनाऽऽवृता मर्त्या न विजानन्ति शंकरम् ॥ ६० ॥

अज्ञानपाशबद्धत्वादमुक्तः पुरुषः स्मृतः । ज्ञानात्तस्य निवृत्तिः स्यात्प्रकाशात्तमसो यथा ॥ ६१ ॥

असारसंसारपरिभ्रमणं ज्ञानामृतरसापरिज्ञानादित्युक्तम् । तत्परिज्ञानवतस्तु तद्विरहमाह–**ज्ञानामृतेति** ॥ ५५–५६ ॥ चराचरजगज्जातस्य परशिवपरिकल्पितत्वेन वस्तुतस्तन्मयतां तत्त्वविदः पश्यन्तीत्याह–**ज्ञानस्वरूपमिति** । 'सद्धीदं सर्वं सत्सदिति । चिद्धीदं सर्वं काशते काशते च' इति तापनीयश्रुतिः । ज्ञानात्पृथगर्थस्य पारमार्थिकत्वाभिमानस्त्वविद्यैकनिबन्धन इत्याह–**अर्थेति** ॥ ५७–५८ ॥ **प्लवा ह्येत** इति ॥ 'प्लवा ह्येते अदृढा यज्ञरूपा अष्टादशोक्तमवरं येषु कर्म । एतच्छ्रेयो येऽभिनन्दन्ति मूढा जरामृत्युं ते पुनरेवापियन्ति' इति मुण्डकश्रुतिरपवर्गस्य कर्मसाध्यतां प्रतिक्षिपतीत्यर्थः ॥ ५९–६१ ॥

जिसने एक बार भी ज्ञानामृत का रस चख लिया वह तो सब काम छोड़ उसी ओर दोड़ता है ॥ ५५ ॥ जो अन्यत्र रमण करता है उसने निश्चित ही ज्ञान का स्वाद नहीं जाना है ॥ ५६ ॥ विद्वान् तो जगत् को ज्ञानस्वरूप ही बताते हैं । जो विद्वान् नहीं गलत दृष्टि वाले हैं वे अर्थस्वरूप का दर्शन करते हैं। (जैसे सर्पादि रज्जुस्वरूप ही अधिष्ठानतत्त्ववेत्ता को प्रतीत होते हैं क्योंकि रज्जुसे अतिरिक्त उनका अपना कोई अस्तित्व नहीं वैसे शिवात्मवेत्ता संसार को शिवमात्रस्वरूप देखता है । भ्रमकाल तक सर्पादि स्वस्वरूप से अवस्थित प्रतीत होते हैं । ऐसे ही पदार्थ भी हमें अज्ञानवेला में निजी स्वरूप वाले लगते हैं ।) ॥ ५७ ॥ यज्ञों से देवतापद, तप से ब्रह्मापद तथा दान से भोग मिलते हैं, किंतु ज्ञान से ब्रह्मरूप मोक्ष ही प्राप्त हो जाता है ॥ ५८ ॥ कुछ विचारक समझते हैं कि कर्मों से मोक्ष मिलता है । वे मूर्ख हैं क्योंकि स्वयं वेद ने कर्मों को अदृढ नौका बता कर उनकी मोक्षसाधनता का निषेध कर दिया है ॥ ५९ ॥ यह सारा जगत् आत्मा ही है ऐसा पण्डित लोग जानते हैं (जैसे सर्पादि रज्जु ही है ऐसा रज्जुज्ञ जानता है) । इस कल्याणकारी तत्त्व को वे मर्त्य नहीं जानते जो अज्ञानपंक में निमग्न हैं ॥ ६० ॥ अज्ञानपाश से बँधा पुरुष ही अमुक्त कहा जाता है । अज्ञान की निवृत्ति ज्ञान से होती है जैसे अँधेरे की निवृत्ति प्रकाश से ही होती है ॥ ६१ ॥ अज्ञान के स्वरूप का विचार कर निश्चय होता है यह मिथ्या ही है । यों इसके

आत्मस्वरूपविज्ञानादज्ञानस्य परीक्षया[1] । क्षीणेऽज्ञाने महाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥ ६२ ॥

रागाद्यसंभवे प्राज्ञ पुण्यपापोपमर्दनम् । तयोर्नाशे शरीरेण न पुनः संप्रयुज्यते ॥ ६३ ॥

अशरीरो महानात्मा सुखदुःखैर्न बाध्यते । क्लेशमुक्तः प्रसन्नात्मा मुक्त इत्युच्यते बुधैः ॥ ६४ ॥

तस्मादज्ञानमूलानि सर्वदुःखानि देहिनाम् ।

ज्ञानेनैव निवृत्तिः स्यादज्ञानस्य न कर्मभिः ॥ ६५ ॥

नास्ति ज्ञानात्परं किंचित्पवित्रं पापनाशनम् । तदभ्यासादृते नास्ति संसारच्छेदकारणम् ॥ ६६ ॥

सर्वमुक्तं समासेन तव स्नेहान्महामुने । गोपनीयं[2] त्वयैवैष वेदान्तार्थो महामुने ॥ ६७ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे प्राणायामविधिनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः ॥ १६ ॥

ज्ञानान्मिथ्याज्ञाननिवृत्तौ तन्निबन्धनरागाद्यभावेन धर्माधर्मप्रवृत्तिविरहे तदुभयफलभोगनिमित्तस्य शरीरपरिग्रहस्याभावाद्दुःखात्यन्तनिवृत्तिरपवर्गो भवतीत्याह–**आत्मस्वरूपेति** । तथा च गौतमसूत्रम्–'दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः' इति ॥ ६२–६६ ॥ **गोपनीयमिति**[3] । ज्ञानस्यैव हेतुत्वं कर्मणामहेतुत्वं च यद्यपि सकलवेदान्तार्थस्तथाऽपि मूर्खेषु न प्रकाशनीयम् । 'न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम् । जोषयेत्सर्वकर्माणि विद्वान्युक्तः समाचरन्' ॥ इति गीतासु भगवतोक्तमित्यर्थः ॥ ६७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे प्राणायामविधिनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः ॥ १६ ॥

आग्रह से छूटने पर आत्मस्वरूप का अनुभव होता है जिससे अज्ञान क्षीण हो जाने पर रागादि समाप्त हो जाते हैं ॥ ६२ ॥ रागादि न रहने पर पुण्य-पाप नहीं रह जाते । (अज्ञान व राग-द्वेष से युक्त पुरुष ने ही कर्मों को किया है, अतः वे उसे तभी तक फल दे सकते हैं जब तक वह अज्ञान और राग-द्वेष से युक्त रहे । अज्ञानादि से युक्त न रह जाने पर पुण्य-पाप उसके लिये कोई फल उपस्थित नहीं कर सकते ।) पुण्य-पाप न रह जाने से वह व्यक्ति पुनः शरीर से सम्बद्ध नहीं होता ॥ ६३ ॥ शरीर बिना व्यापक आत्मा सुख-दुःख से परेशान नहीं हो सकता । (सुख भी प्राप्ति आदि आयासों से व समाप्त हो कर परेशान ही करता है ।) यों अविद्यादि पाँचों क्लेशों से छूटा हुआ प्रसन्न आत्मा मुक्त कहा जाता है ॥ ६४ ॥ अतः देहधारियों के सारे कष्टों का मूल है अज्ञान । अज्ञान की निवृत्ति ज्ञान से ही हो सकती है, कर्मों से नहीं ॥ ६५ ॥ ज्ञान से पवित्र कुछ नहीं है जो सब पापों को नष्ट करे । ज्ञानाभ्यास से भिन्न कोई साधन नहीं है जो संसारबंधन को छिन्न-भिन्न करे ॥ ६६ ॥ हे महामुनि ! मैंने साधनाविषयक प्रायः सारी बातें तुम्हें प्रेमपूर्वक समझा दी हैं । वेदान्त के इस रहस्य को अनधिकारियों से छिपाये रखना (ताकि वे इससे दिग्भ्रान्त हो अनर्थ को प्राप्त न हों ।) ॥ ६७ ॥

---

१. परस्यात्मनईक्षा दर्शनं ज्ञानं तयेत्यर्थः । हानादिति शेषः । यद्वाऽज्ञानस्यैव परीक्षणं वास्तवत्वनिर्धारणं–नेदं तत्त्वतो नाम किंचदस्तीति । २. ख. घ. °नीयस्त्वयै° । ३. ख. °नीय इति° ।

सप्तदशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने ।
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ १ ॥
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते । यद्यत्पश्यति तत्सर्वं ब्रह्म पश्येत्समाहितः ॥ २ ॥
प्रत्याहारो भवत्येष ब्रह्मविद्भिः[१] पुरोदितः । यदि शुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम् ॥ ३ ॥
तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात्प्रत्याहारोऽयमुच्यते । अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः ॥ ४ ॥
काम्यानि च [२]तथा कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ।
अथवा वायुमाकृष्य[३] तत्तत्स्थाने निरोधयेत् ॥ ५ ॥

यतो जितप्राणस्यैवेन्द्रियनियमनहेतुप्रत्याहारसंभवः, अतस्तदनन्तरं स उच्यत इत्याह–**अथात** इति । लक्षणमाह–**इन्द्रियाणामि**ति । आह पतञ्जलिः–'स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः' इति ॥ १ ॥ ज्ञेयप्रपञ्चस्य सर्वस्य ज्ञानादव्यतिरेकानुसंधानमिन्द्रियनियमनादपि प्रशस्तः प्रत्याहार इत्याह–**यद्यदि**ति । 'ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद् ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण । अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्' इति हि मुण्डकोपनिषत् ॥ २ ॥ सर्वव्यापारजातस्य ब्रह्मणि समर्पणलक्षणमपरं प्रत्याहारमाह–**यदि शुद्धमि**ति । 'यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् । यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥ शुभाशुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनैः' इति हि गीतासु ॥ ३ ॥ निषिद्धानि वर्जयित्वा नित्यानां काम्यानां च फलानभिसंधानेन भगवदाराधनबुद्ध्याऽनुष्ठानलक्षणमपरं प्रत्याहारमाह–**अथवा नित्येति** ॥ ४ ॥ दन्तमूलात्पादाङ्गुष्ठपर्यन्तं प्राणस्यापकर्षणरूपमपरं प्रत्याहारमाह**अथवा वायुमि**ति । पूर्वस्थानादपरं स्थानं प्रति वायुमाकृष्यैकैकत्र स्थाने यावदखिलोऽपि प्राण आगत्य स्थिरो भवति तावच्चित्तं धारयेत् । अनन्तरमवस्थानान्तरं[४] नयेदित्यर्थः ॥ ५ ॥

प्रत्याहार-विधाननिरूपण नामक सत्रहवाँ अध्याय

भगवान् बोले–हे महामुनि ! अब मैं प्रत्याहार बताऊँगा । इन्द्रियाँ स्वभाव से विषयों की ओर भागती हैं । उन्हें बलपूर्वक वहाँ से हटाना प्रत्याहार है । (पतंजलि ने स्पष्ट किया है कि क्योंकि इन्द्रियाँ चित्त का अनुकरण करती हैं, इसलिये चित्त का पहले यमादि से नियमन कर लेना चाहिये । जब चित्त अन्तर्मुखी होगा तो इंद्रियों को वैसा बनाना सरल हो जाता है । यद्यपि यमादि में भी इंद्रियनिग्रह है ही तथापि अब उनका सर्वथा नियंत्रण इष्ट है क्योंकि संयम का निकटतम प्रत्याहार है । अतः प्रत्याहार का फल इतना ही नहीं कहा कि इंद्रियाँ वशीभूत होती हैं किन्तु कहा कि उनकी परम वश्यता होती है–'ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्' (यो. सू. साधन ५५) ।) ब्रह्मवेत्ताओं ने तो माना है कि हम जिस किसी का अनुभव करते हैं उसे ब्रह्म जानें–यह प्रत्याहार है ॥ १–२½ ॥ शुभ या अशुभ जो कुछ भी जीवनभर हम

---

१ तदाहापरोक्षानुभूतिप्रकरण आचार्यः 'विषयेष्वात्मतां दृष्ट्वा मनसश्चिति मज्जनम् । प्रत्याहारः स विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुमुक्षुभिः' ॥ १२१ ॥ इति । २ ङ. ततः । ३ ग. घ. "ष्य स्थानात्स्थानं नि" । ङ. "ष्य स्थानान्तस्थं नि" । ४ घ. "रमेव स्था" ।

दन्तमूलात्तथा कण्ठे कण्ठादुरसि मारुतम् । उरोदेशात्समाकृष्य नाभिकन्दे निरोधयेत् ॥ ६ ॥
नाभिकन्दात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत् । कुण्डलीदेशतो विद्वान्मूलाधारे निरोधयेत् ॥ ७ ॥
तथाऽपाने कटिद्वंद्वे तथोरुद्वयमध्यमे । तथा जानुद्वये जङ्घे पादाङ्गुष्ठे निरोधयेत् ॥ ८ ॥
प्रत्याहारोऽयमित्युक्तः प्रत्याहारपरैः पुरा । एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ९ ॥
सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगाश्च सुव्रत । अथवा तव वक्ष्यामि प्रत्याहारान्तरं मुने ॥ १० ॥
नाडीभ्यां वायुमाकृष्य निश्चलः स्वस्तिकासनः । पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् ॥ ११ ॥
पश्चात्पादद्वये तद्वन्मूलाधारे तथैव च । नाभिकंदे च हृन्मध्ये कण्ठकूपे च तालुके ॥ १२ ॥
भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च तथा मूर्धनि रोधयेत्[1] ।
अकारं च तथोकारं मकारं च तथैव च ॥ १३ ॥
नकारं च मकारं च शिकारं च वकारकम् ।
यकारं च तथोङ्कारं जपेद्बुद्धिमतां वर ॥ १४ ॥

तानि धारणास्थानान्यवरोहेणाऽऽह–**दन्तमूलादिति** ॥ ६–८ ॥ **प्रत्याहारोऽयमिति** । दन्तमूलमारभ्योक्तस्थानक्रमेण प्राणस्य पादाङ्गुष्ठप्रत्याहरणं प्रत्याहारः ॥ ९ ॥ पवनस्य पादद्वयमारभ्याऽऽरोहरूपं प्रत्याहारान्तरमाह–**अथवा तवेति** । पादद्वयादिस्थाननवके पूर्वपूर्वस्थानजयानन्तरमुत्तरोत्तरस्थानक्रमेणाकारादिवर्णनवकेन सह चित्तस्य धारणमित्यर्थः । एष च पवनधारणरूपः प्रत्याहार आगमे दर्शितः–'चित्तात्मैक्यधृतस्य प्राणस्य स्थानसंहतिः स्थानात् । प्रत्याहारो ज्ञेयश्चैतन्ययुतस्य सम्यगनिलस्य' इति । धारणास्थानानि तु तत्र कानिचिदधिकानि–'अङ्गुष्ठगुल्फजानुद्वितयानि गुदं च सीवनी मेढ्रम् । नाभिर्हृदयं ग्रीवा सलम्बिकाग्रं तथैव नासा च । भ्रूमध्यललाटाग्रं सुषुम्नाद्वादशान्तमित्येवम् ॥ उत्क्रान्तौ परकायप्रवेशने चाऽऽगतौ पुनः स्वतनौ । स्थानानि धारणायाः प्रोक्तानि मरुत्प्रयोगविधिनिपुणैः' इति ॥ १०–१४ ॥

करते हैं उस सबको ब्रह्मार्पण करना प्रत्याहार है ॥ ३½ ॥ अथवा नित्य व काम्य कर्मों को इस दृष्टि से करना कि हम परमात्मा की आराधना कर रहे हैं, प्रत्याहार है ॥ ४½ ॥ अथवा वायु को खींच कर इन स्थानों पर निरुद्ध करना चाहिये : दन्तमूल में, वहाँ से कण्ठ में, वहाँ से सीने में, वहाँ से नाभिकन्द में, वहाँ से कुण्डली में, वहाँ से मूलाधार में, वहाँ से गुदद्वार में, वहाँ से नितम्बों में, वहाँ से जाँघ के बीच, वहाँ से घुटनों में, वहाँ से पिण्डलियों में और अंत में पादांगुष्ठ में । यह प्राण का अपकर्षण रूप प्रत्याहार बताया गया है । इस प्रकार अभ्यास करने वाले महात्मा के पाप कटते हैं और सांसारिक रोग दूर होते हैं ॥ ५–९½ ॥ अथवा तुम्हें एक अन्य प्रत्याहार बताता हूँ : स्वस्तिकासन से बैठकर दोनों नासिकाओं से वायु खींच कर पैर के तले से मस्तकपर्यन्त उसे भर ले । फिर दोनों पैरों में, मूलाधार में, नाभिकन्द

---

१ क. ख. ग. घ. धारयेत् ।

प्रत्याहारोऽयमित्युक्तः पण्डितैः पण्डितोत्तम । अथवा मुनिशार्दूल प्रत्याहारं वदामि ते ॥ १५ ॥

देहाद्यात्ममतिं विद्वान्समाकृष्य समाहितः ।

आत्मनाऽऽत्मनि निर्द्वंद्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥ १६ ॥

प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः । एवमभ्यसतस्तस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥ १७ ॥

तस्य पुण्यं च पापं च न हि सत्यं बृहस्पते ।

अयं ब्रह्मविदां श्रेष्ठः साक्षाद्देवेश्वरः पुमान् ॥ १८ ॥

प्रत्याहारः समाख्यातः संक्षेपेण महामुने । गोपनीयस्त्वया नित्यं गुह्याद् गुह्यतरो ह्ययम् ॥ १९ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे प्रत्याहारविधाननिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥ १७ ॥

अष्टादशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच–अथातः संप्रवक्ष्यामि धारणाः[1] पञ्च सुव्रत ।

देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत् ॥ १ ॥

विषयादिभ्यः प्रत्याहृत्य बुद्धेरात्मनि धारणरूपं प्रत्याहारान्तरमाह–**अथवा मुनिशार्दूलेति** ॥ १५ ॥ **आत्मना** बुद्ध्या ॥ १६ ॥ १७ ॥ **तस्य पुण्यं चेति** । पापवद्भोगकारणं पुण्यमपि संसारावहतया हेयमेव । 'तदा विद्वान्पुण्यपापे विधूय निरञ्जनः परमं साम्यमुपैति' इति मुण्डकश्रुतिः ॥ १८ ॥ गुह्यात्पवनप्रत्याहारादपि विमर्शरूपस्य प्रत्याहारस्य विशेषमाह–**गोपनीय इति** ॥ १९ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे प्रत्याहारविधाननिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः ॥ १७ ॥

में, हृदय में, कण्ठकूप में, तालु में, भ्रूमध्य में, ललाट में और मूर्धा में क्रमशः उसका निरोध करे । इन नौ स्थानों पर निरोध करते हुए क्रमशः इन अक्षरों का जप करे : अ, उ, म, न, म, शि, व, य, ॐ । पण्डितों ने इसे आरोहरूप प्रत्याहार बताया है ॥ १०–१४½ ॥ अथवा हे मुनिश्रेष्ठ ! तुम्हें अन्य प्रत्याहार बताता हूँ । एकाग्रतापूर्वक देहादि से आत्मबुद्धि को हटाकर निश्चयपूर्वक सुख-दुःखादि द्वन्द्वों से न बदलने वाले, सभी विशेषताओं से रहित प्रत्यङ्मात्र आत्मतत्त्व में उसे स्थापित करे । (अर्थात् 'मैं शरीरादि हूँ' ऐसा न सोच 'मैं शरीरादिरहित आत्ममात्र हूँ' ऐसा चिन्तन करे ।) यह वेदान्तियों ने प्रत्याहार बताया है । इस प्रकार अभ्यास करने वाले के लिये कुछ भी दुर्लभ नहीं है । वह पुण्य-पाप से अतीत हो जाता है । वह स्वयं शिवरूप हो जाता है ॥ १५–१८ ॥ यों संक्षेप से प्रत्याहार समझा दिया । इस प्रत्याहार को गोपनीय रखना क्योंकि यह गुह्य से भी अधिक गुह्य है । (अनधिकारी को इन अभ्यासों से लाभ नहीं, हानि भले ही हो । अतः इन्हें गोपनीय बताया है । आसन से प्रारम्भ होने वाले सभी योगांग श्री गुरु के निर्देश से ही ग्रहण कर उनकी संनिधि में ही अभ्यास करने चाहिये अन्यथा नानाविध आपत्तियाँ संभव हैं ।) ॥ १९ ॥

धारणाविधि-निरूपण नामक अठारहवा अध्याय

महादेव बोले–अब मैं तुम्हें पाँच धारणायें बताऊँगा । (चित्तवृत्ति को किसी स्थान पर स्थिर करने का अभ्यास 'धारणा' शब्द का अर्थ है ।) देहान्तर्वर्ती आकाश में बाह्याकाश के तादात्म्य की बुद्धि हकार के जप सहित करे । प्राण में बाह्यवायु के तादात्म्य की दृष्टि यकार-जप सहित करे । इसी प्रकार उदर-

---

१ पातंजलन्तु सूत्रं 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणे'ति । नाभ्याद्यान्तरस्थाने चन्द्रादिबहिर्देशे वा चित्तवृत्तेः स्थिरीकरणं धारणेत्यर्थः ।

प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे । तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महामुने ॥ २ ॥

[१]हयवरलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयेत्क्रमात् । धारणैषा मया प्रोक्ता सर्वपापविशोधिनी[२] ॥ ३ ॥

जान्वन्तः पृथिवीभागो ह्यपां पाय्वन्त उच्यते ।
हृदयान्तस्तथाऽग्न्यंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः[३] ॥ ४ ॥

आकाशान्तस्तथा प्राज्ञ मूर्धान्तः परिकीर्तितः ।
ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥ ५ ॥

अग्न्यंशे च महेशानमीश्वरं चानिलांशके । आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥ ६ ॥

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुंगव ।
मनसीन्दुं दिशः श्रोत्रे क्रान्ते विष्णुं बले हरिम् ॥ ७ ॥

यतः प्रत्याहारेण वशीकृतस्य चित्तस्य धारणासु योग्यता, अतस्तदनन्तरं ता उच्यन्त इति प्रतिजानीते–**अथात** इति । तत्र शरीरान्तर्वर्तिषु वियदादिषु[४] हयवरलवर्णैर्भूतबीजैः सह बाह्यविषयादितादात्म्येन[५] बुद्धिर्धारयितव्या । एषा च धारणा सह फलेन श्वेताश्वतरोपनिषदि वर्णिता–'पृथ्व्यप्तेजोनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते । न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्' इति ॥ १–३ ॥ उक्तानां वियदादीनां शरीरे धारणावस्थानविशेषात्सह तत्तद्देवताभिराह–**जान्वन्त** इति ॥ ४–५ ॥ **महेशानं** रुद्रं; पञ्चधा विभक्तेषु पादादिषु शरीरप्रदेशेषु पृथिव्यादिपञ्चभूतात्मकतां, तेषु च ब्रह्मविष्णुरुद्रेश्वरसदाशिवरूपतां च सदा भावयेदित्यर्थः ॥ ६ ॥ **अथवा तवेति** । मनःप्रभृत्याध्यात्मिक-शरीरभागेषु चन्द्रादीन्याधिदैविकरूपाणि तादात्म्येन भावयेत् । **क्रान्ते** क्रमणेनोपलक्षिते पादे । हरिमिन्द्रम्[६] ॥ ७ ॥

स्थित अग्नि और बाह्य अग्नि के तादात्म्य की बुद्धि वकारजप सहित करे । शरीरान्तःस्थ जलभाग में बाह्यजल-तादात्म्य-दृष्टि रेफजप सहित करे। देहवर्ती पृथ्वी भाग में बाह्य पृथिवी के तादात्म्य की बुद्धि लकारजप सहित करे । यह धारणा सब पापों को निवृत्त करती है ॥ १–३ ॥ पादतल से घुटने तक के देहभाग में पृथ्वी-दृष्टि और उसमें पुनः ब्रह्मा-दृष्टि करनी चाहिये। (अपने घुटने तक के पैरों को पृथ्वी समझे और उसे–पृथ्वी को–ब्रह्मा समझे । ऐसे ही आगे भी जानना चाहिये ।) घुटने से पायु तक के देहभाग में जल-दृष्टि और उसमें विष्णु-दृष्टि करे । हृदयपर्यन्त अग्नि-दृष्टि और उसमें रुद्रदृष्टि करनी चाहिये । भ्रूमध्य तक के देहभाग में वायुदृष्टि और उसमें ईश्वरदृष्टि करे । मूर्धा-पर्यन्त भाग में आकाशदृष्टि और उसमें सदाशिवदृष्टि करे ॥ ४–६ ॥ अथवा यह धारणा करनी चाहिये–मन में चन्द्रतादात्म्यदृष्टि, कानों में दिक्-तादात्म्यदृष्टि, पैरों में विष्णुतादात्मयदृष्टि, हाथों में इन्द्रतादात्म्यदृष्टि, वाणी में अग्नितादात्म्य-दृष्टि, अपान में मित्रदेवतादात्म्यदृष्टि, उपस्थ में प्रजापतितादात्म्यदृष्टि, त्वचा में वायुतादात्म्यदृष्टि, नेत्रों में

---

१. घ. हयरवल" । २ ग. "शोषिणी ॥ ३ ॥ ३ ख. ङ. "ध्यांशोऽनि" । ४ घ. "हयरवल" । ५ ख. "वियदादि" ।
६. 'अर्कमर्कटमण्डूकविष्णुवासववायवः । तुरंगसिंहशीतांशुयमाश्च हरयो दश ॥' हलायुधे ।

वाच्यग्निं मित्रमुत्सर्गे तथोपस्थे प्रजापतिम् । त्वचि वायुं तथा नेत्रे सूर्यमूर्तिं तथैव च ॥ ८ ॥

जिह्वायां[1] वरुणं घ्राणे भूमिदेवीं तथैव च । पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ॥ ९ ॥

धारयेद् बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये । एषा च धारणा प्रोक्ता[2] योगशास्त्रार्थवेदिभिः ॥ १० ॥

ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे । सर्वकारणमव्यक्तमनिरूप्यमचेतनम् ॥ ११ ॥

साक्षादात्मनि संपूर्णे धारयेत्प्रयतो नरः । धारणैषा परा प्रोक्ता धार्मिकैर्वेदपारगैः ॥ १२ ॥

इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसाऽऽत्मनि धारयेत् ।

कंचित्कालं महाप्राज्ञ धारणैषा च पूजिता ॥ १३ ॥

वेदादेव सदा देवा वेदादेव सदा नराः । वेदादेव सदा लोका वेदादेव महेश्वरः ॥ १४ ॥

उत्सृजत्यनेनेत्युत्सर्गोऽपानं तत्र ॥ ८ ॥ **पुरुषे** जीवे **सर्वशास्तारं** परमात्मानम् । 'अन्तः प्रविष्टः शास्ता जनानां सर्वात्मा' इति श्रुतेः ॥ ९–१० ॥ धारणान्तरमाह–**ब्रह्मादीति** । ब्रह्मादीनामचिदंशाः स्वस्वकारण-परम्परया मायायां लीयन्ते । माया च परमात्मनि । ब्रह्मादयस्तु परमात्मरूपेणैव न्यवतिष्ठन्त इति भावयेदित्यर्थः । **अव्यक्त**मनभिव्यक्तम् । नामरूपानिरूप्यमनिर्वचनीयम् । **अचेतनं** जडम् ॥ ११–१२ ॥ धारणान्तरमाह–**इन्द्रियाणीति** । मनसैव विषयेभ्य इन्द्रियाणि व्यावृत्त्य मन **आत्मनि धारये**दित्यर्थः । इयं च कठवल्लीषु सविशेषं दर्शिता–'यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि । ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि' इति ॥ १३ ॥ **वेदादेवेति** । देवादयः सर्वे वेदशब्देभ्य एव सृष्टाः । 'एते असृग्रमिन्दवस्तिरःपवित्रमाशवः' इति अत्र मन्त्रः, 'एत इति वै प्रजापतिर्देवानसृजत । असृग्रमिति मनुष्यान् । इन्दव इति पितॄन् । तिरःपवित्रमित्यन्याः प्रजा' इति श्रुतेः । 'ऋषीणां नामधेयानि कर्माणि च पृथक्पृथक् वेदशब्देभ्य एवाऽऽदौ निर्ममे स महेश्वरः' इति स्मृतावपि ऋषिपदस्य सर्वस्रष्टव्यो-पलक्षणार्थत्वात् । महेश्वरोऽपि वेदादेव ज्ञातव्यः 'नावेदविन्मनुते तं बृहन्तं सर्वानुभवमात्मानं संपराये' इति ॥ १४ ॥

सूर्यतादात्म्यदृष्टि, जिह्वा में वरुणतादात्म्यदृष्टि, घ्राण में पृथ्वीतादात्म्यदृष्टि तथा जीव में सर्वशासक ज्ञान-आनन्दमय शिव की दृष्टि करे । यह धारणा योगियों ने सब पापों के शोधन के लिये बतायी है ॥ ७–१० ॥ अथवा यह धारणा करे–ब्रह्मा आदि की उपाधियों को अपने अपने कारण में विलीन कर मायापर्यन्त विलय करे । वह माया व्यक्त नहीं है, अनिर्वचनीय है और जड है । उसे परमात्मा में लीन करे । यह धारणा श्रेष्ठ है ॥ ११–१२ ॥ अथवा इन्द्रियों को विषयों से व्यावृत्त कर मन सहित उनको आत्मा में धारण करे । (अर्थात् आत्मेतर कोई वृत्ति न बनावे । अथवा इंद्रियों को मनसे और मन को आत्मा से अभिन्न चिंतित करे ।) यह भी उत्तम धारणा है ॥ १३ ॥ अथवा पाँचवीं धारणा यह चिंतन करना है कि देव, नर और लोक वेद से ही उपजे हैं तथा महेश्वर भी वेद से ही जाना जा सकता है ॥ १४ ॥ इनसे अतिरिक्त यह निश्चय रखना भी धारणा है कि मैं देव, यक्ष, नर, देह, इंद्रिय, बुद्धि

---

१ वाचीति कर्मेन्द्रियग्रहणं जिह्वेति ज्ञानेन्द्रियग्रहणम् । २ ग. "क्ता वेदशा" ।

इति चित्तव्यवस्था या धारणा सा प्रकीर्तिता ।
ब्रह्मैवाहं सदा नाहं देवो यक्षोऽथवा नरः ॥ १५ ॥
न [1]देहेन्द्रियबुद्ध्यादिर्न माया नान्यदेवता[2] ।
इति बुद्धिव्यवस्थाऽपि धारणा सेति हि श्रुतिः १६ ॥
सर्वं संक्षेपतः प्रोक्तं सर्वशास्त्रविशारद । आगमान्तैकसंसिद्धमास्थेयं भवता सदा ॥ १७ ॥
इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे धारणाविधिनिरूपणं नामाष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

एकोनविंशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि ध्यानं[3] संसारनाशनम् ।
आकाशे निर्मलं शुद्धं भासमानं सुशीतलम् । १ ॥
सोममण्डलमापूर्णमचलं दृष्टिगोचरम् । ध्यात्वा मध्ये महादेवं परमानन्दविग्रहम् ॥ २ ॥

ब्रह्मैवाहमिति । 'अयमात्मा ब्रह्म' इति श्रुतावात्मनः परमात्मतादात्म्याभिधानेनैव तदितरसमस्तवस्त्वात्मकत्वावगमादित्यर्थः ॥ १५ ॥ १६ ॥ १७ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे धारणाविधिनिरूपणं नामाष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥

यतो धारणाभ्यासेन परित्यक्तचापलस्य मनसो ध्यानयोग्यता, अतस्तदनन्तरं तदुच्यत इत्याह—**अथात** इति । तच्च सगुणनिर्गुणलक्षणविषयभेदेन द्विविधम् । तत्र सगुणध्यानान्याह—**आकाश** इत्यादि । आकाशे वर्तमानमुक्तलक्षणं सकललोकदृष्टिगोचरं चन्द्रमण्डलं प्रथमतो ध्यात्वा, तन्मध्ये 'विज्ञानमानन्दं ब्रह्म' इति श्रुत्युक्तं सच्चिदानन्दैकरसं परमेव ब्रह्मोमासहायत्वादि-यथोक्तलक्षणं स्वीकृतलीलावतरं शिवमात्मत्वेन ध्यायेदित्यर्थः । तथा च वाजसनेयके—बालाक्यजातशत्रुसंवादे—'य एवासौ चन्द्रे पुरुष एतमेवाहं ब्रह्मोपासे' इति बालाकिनोक्ते, नैतन्निष्कलशिवस्वरूपं किं तु स्वीकृतलीलावतारं सकलमिदं रूपमित्य-भिप्रायवताऽजातशत्रुणोक्तम्' मा मैतस्मिन्संवदिष्ठा बृहन्पाण्डरवासाः सोमो राजेति वा अहमेतमुपासे' इति ॥ १-४ ॥

आदि, माया या अन्य कोई देवता नहीं हूँ, केवल ब्रह्म हूँ ॥ १५-१६ ॥ इस प्रकार धारणा के विषय में भी संक्षेप से सब बता दिया । उपनिषदों में बतायी इन धारणाओं का तुम्हें अभ्यास करना चाहिये ॥ १७ ॥

ध्यानविधि-निरूपण नामक उन्नीसवा अध्याय

भगवान् ने आगे कहा—अब मैं संसारचक्र में परिभ्रमण की निवृत्ति के उपायभूत ध्यान के विषय में कहूँगा । आकाश में सुशीतल शुद्ध चमकते हुए चन्द्रमण्डल का ध्यान कर उस चन्द्रबिम्ब के मध्य महादेव का ध्यान करे । आनन्द से उल्लसित अर्धनारीश्वर रूप का चिन्तन करना चाहिये । शुद्ध स्फटिक की तरह उनका शरीर है, द्वितीया के चन्द्र का शिरोभूषण है, तीन आँखें हैं, चार भुजायें हैं, नीली ग्रीवा है,

१. ख. देहेन्द्रियमनोबुद्धिर्न । २. विष्ण्वादेरंशोऽहमित्यादिधीरिहापोद्यते । यद्वा देवोहमिति तु मिथ्याधी र्देवयोनिवतामुक्ता, देवतेति चास्माकं गौणी धीरुच्यते । ३ धारणाध्यानसमाधयो न जात्या पृथक् । स्थैर्याधिक्यमेव विशेषः । अतः संयमनाम्ना त्रयाणां बोधो योगिनामिष्टः ।

उमार्धदेहं वरदमुत्पत्तिस्थितिवर्जितम्[1] । शुद्धस्फटिकसंकाशं चन्द्ररेखावतंसकम् ॥ ३ ॥
त्रिलोचनं चतुर्बाहुं नीलग्रीवं परात्परम् । ध्यायेन्नित्यं सदा सोऽहमिति ब्रह्मविदां वर ॥ ४ ॥
अथवाऽऽकाशमध्यस्थे भ्राजमाने सुशोभने । आदित्यमण्डले पूर्णे लक्षयोजनविस्तृते ॥ ५ ॥
सर्वलोकविधातारमीश्वरं हेमरूपिणम् । हिरण्मयं श्मश्रुकेशं हिरण्मयनखं तथा ॥ ६ ॥
कप्यास्यासनवद्वक्त्रं[2] नीलग्रीवं विलोहितम् । आगोपालप्रसिद्धं तमम्बिकार्धशरीरिणम् ॥ ७ ॥
सोऽहमित्यनिशं ध्यायेत्संध्याकालेषु वा नरः । अथवा वैदिके शुद्धेऽप्यग्निहोत्रादिमध्यगे ॥ ८ ॥
आत्मानं जगदाधारमानन्दानुभवं सदा । गङ्गाधरं विरूपाक्षं विश्वरूपं वृषध्वजम् ॥ ९ ॥
चतुर्भुजं समासीनं चन्द्रमौलिं कपर्दिनम् । रुद्राक्षमालाभरणमुमायाः पतिमीश्वरम् ॥ १० ॥
गोक्षीरधवलाकारं गुह्याद् गुह्यतरं सदा । अत्यद्भुतमनिर्द्वंद्वमहंबुद्ध्या विचिन्तयेत् ॥ ११ ॥

चन्द्रमण्डलवदादित्यमण्डलमप्याकाशे ध्यात्वा तत्र स्वीकृतदिव्यावतारं परशिवमेवं ध्यायेदित्याह—**अथवाऽऽकाशेति** ॥ ५ ॥ **हेमरूपिणमिति** । उद्गीथविद्यायामादित्यस्थस्य पुरुषस्य कतिचिदिहोक्ता हेमरूपत्वादिगुणाः श्रूयन्ते—'य एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषो दृश्यते । हिरण्यश्मश्रुर्हिरण्यकेश आ[3] प्रणखात्सर्व एव सुवर्णस्तस्य यथा कप्यासं पुण्डरीकमेवमक्षिणी' इति ॥ ६ ॥ **कप्यास्यासनवदिति** । कपीनां हि केषांचिदास्यमासनं च रक्तवर्णं तथा रक्तवर्णं मुखमित्यर्थः । **आगोपालमिति** । श्रूयते हि रुद्राध्याये—'उतैनं गोपा अदृशन्नदृशन्नुदहार्यः । उतैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः' इति ॥ ७ ॥ उक्तलक्षणं परशिवमग्नौ वा स्वीकृतवक्ष्यमाणदिव्यावतारं ध्यायेदित्याह-**अथवा वैदिक** इति । परब्रह्म सगुणमग्नावुपास्यत्वेनोक्तं हि बालाकिनैव—'य एवायमग्नौ पुरुष एतमेवाहं ब्रह्मोपासे' इति । उक्ताश्चन्द्रादित्याग्नयः शिवमूर्तित्वेनाऽऽगमेष्वपि प्रसिद्धाः—'क्ष्मावह्नियजमानार्कजलवातेन्दुखानि च । कीर्तिता मूर्तयो ह्यष्टौ' इति ॥ ८–११ ॥

वर प्रदान कर रहे हैं, जन्मादि विकार से शून्य हैं तथा सबसे परम हैं—इस तरह के महादेव को अपने से अभिन्न रूप से सोचना चाहिये—'ऐसे महादेव मैं हूँ' यों ध्यान करना चाहिये ॥ १–४ ॥ अथवा आकाश के मध्य चमकते हुए तथा एक लाख योजन विस्तार वाले सुशोभन पूर्ण आदित्यमण्डल में समस्त लोकों के विधाता ईश्वर का ध्यान करे । उनका ध्येयरूप सोने की तरह है । दाढ़ी बाल व नख—सभी स्वर्णमय हैं । उनका मुख वैसा गुलाबी है जैसे वानर का नितम्ब होता है । ग्रीवा के मध्य में नीलिमा है व चारों ओर लालिमा । गोपालकों पर्यंत सभी उनके रूप से परिचित हैं । ऐसे अर्धनारीश्वर महादेव का अपने से अभिन्न रूप से ध्यान करना चाहिये ॥ ५–७½ ॥ अथवा अग्निहोत्रादि की शुद्ध अग्नि के मध्य स्थित उमापति का ध्यान करे । वे चेतन हैं, जगत् के आधार हैं, आनन्द का सदा अनुभव कर रहे हैं, उनकी जटा में गंगा है, तीन आँखें हैं, चार भुजायें हैं, चन्द्र मुकुट है, उन्नत जटाये हैं, रुद्राक्ष मालाओं

१ विकाररूपस्थितिरहितमित्यर्थः । या हि जन्मानन्तरं स्थितिः सैव विकारः, नित्यस्थितिस्तु शिवरूपमेवेति । २ ङ. °वद्वक्तं नी° । ३ क. ग. आ प्रनखा° । घ. आ नखा° ।

अथवाऽहं हरिः साक्षात्सर्वज्ञः पुरुषोत्तमः । सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ॥ १२ ॥

विश्वो नारायणो देवः अक्षरः परमः प्रभुः । इति ध्यात्वा पुनस्तस्य हृदयाम्भोजमध्यमे ॥ १३ ॥

प्राणायामैर्विकसिते परमेश्वरमन्दिरे । अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ॥ १४ ॥

ज्ञाननालमहत्कन्दे प्रणवेन प्रबोधिते । विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ॥ १५ ॥

आदित्यमूर्तिवद्विष्णुमूर्तावपि परशिवस्य वक्ष्यमाणलीलावतारस्य स्वात्मतादात्म्येन ध्यानमाह–**अथवेति** । तत्र प्रथमतो विष्णुमूर्तेरपि स्वात्मतादात्म्यानुसंधानमाह–**अहं हरिरिति** । **सहस्रशीर्षा** ब्रह्मादिपिपीलिकान्तसर्वप्राणिषु वर्तमानानि सहस्राण्यनन्तानि शीर्षाणि शिरांसि यस्येति स तथोक्तः । **पुरुषः** पूर्णः । **सहस्राक्षः** सहस्राण्यनन्तानि प्रजासंवन्धीन्यक्षीणीन्द्रियाणीति सहस्राक्षः । एवं **सहस्रपादिति** ॥ १२ ॥ **विश्वो** विश्वत्वेन स्थितः । **नारायणः** 'नृ नये' पचाद्यच् । नरो नेता सर्वस्य स्वामी । तस्यापत्यानि नाराः सर्वे चेतना अचेतनाश्च । अपत्येऽण् । तेषामयनमधिष्ठानत्वेनाऽऽश्रयभूतं जलचन्द्राणां बिम्वचन्द्रवत्कलधौतादीनां शुक्तिकादिवदिति नारायणः 'पूर्वपदात्संज्ञायामि'ति णत्वम् । देवो देवनशीलः । **अक्षरो** न क्षरतीति सर्वमश्नुत इति[१] वाऽक्षरः । अशेः सरप्रत्ययेऽक्षरम् । **परमः** सर्वोत्कृष्टः । यद्वाऽक्षरः **परमः** परमाक्षरः परमव्यापको व्यापकानामपि व्यापकः । **प्रभुः** सर्वेषां प्रकर्षेण भरणक्षमः । तदात्मकस्य स्वात्मनो हृदयाम्भोजमध्ये "पद्मकोशप्रतीकाशं हृदयं चाप्यधोमुखम्" इतिश्रुत्युक्ते ॥ १३ ॥ रेचकप्राणायामेन विकासीकृत्य, ऊर्ध्वमुखीकृतपरमेश्वरमन्दिरे । तत्र हि परमेश्वरो ध्यातव्यत्वेन वक्ष्यते । अणिमादीन्यष्टैश्वर्याणि[२] दलानि तैरुपेते तत्त्वविद्यारूपैः केसरैर्युते ॥ १४ ॥ शास्त्रविषयं ज्ञानं नालं यस्य तस्मिन्, महत्तत्त्वमेव कन्दो यस्य तस्मिन्, **प्रणवेन प्रबोधिते** प्रागुक्तविकासे प्रणवदिवाकरस्य कारणतोच्यते । उक्तहृदयकमलमध्यगतसुषुम्नायामन्तर्वक्ष्यमाणवह्निशिखायाः कारणभूतं मूलाधारस्थं वैश्वानरमाह–**विश्वार्चिषमिति** । विश्वार्चिषं सर्वतःप्रसरज्ज्वालम् । **विश्वतोमुखं** विश्वावकाशोदीर्णमुखसामर्थ्यम् ॥ १५ ॥

से सज्जित हैं, गाय के दूध के समान गौरवर्ण हैं । उनकी ध्वजा में वृषभ अंकित है । सारा संसार उन्हीं का रूप है । इस प्रकार सब द्वन्द्वों से रहित अद्भुत शान्तरूप से बैठे महादेव का अपने से अभिन्न रूप से –ऐसे महादेव मैं हूँ–ध्यान करना चाहिये ॥ ८–११ ॥ अथवा यों ध्यान करे–पहले विष्णुमूर्ति का अपने से अभिन्नरूप से ध्यान करे–'मैं हरि हूँ' । हरिरूप की इन विशेषताओं का चिन्तन करे–वे सर्वज्ञ हैं, सब पुरुषों में उत्तम हैं, संसार के समस्त सिर उन्हीं के होने से वे हजारों सिरों वाले हैं । पूर्ण हैं । हजारों ही उनकी आँखे व हजारों ही उनके चरण हैं । व्यापक हैं। सब जीवों के अधिष्ठान हैं । ज्ञानशील हैं । क्षरित होने वाले नहीं हैं । सब से उत्कृष्ट हैं । सबका भरण करते हैं । (क्योंकि स्वतादात्म्येन चिंतन विधित्सित है इसलिये– 'ऐसे विष्णु मैं हूँ'–यह ध्यान का पर्यवसित रूप होगा ।) इस प्रकार के विष्णु से अभिन्नतया ध्यात अपने हृदयकमल के मध्य शिव का ध्यान करना है । पहले रेचक प्राणायाम द्वारा उस कमल का विकास करना चाहिये–खिले हुए कमल का ध्यान करना चाहिये । वही परमेश्वर का स्थान है । अणिमादि आठ ऐश्वर्यरूप उसकी पंखुड़ियाँ हैं । तत्त्वविद्या उसमें केसर है । शास्त्रविषयक ज्ञान उस कमल की नाल है । उसका कन्द (गाँठ) महत्तत्त्व है। प्रणवरूप सूर्य से वह विकसित हुआ है । ऐसे कमल के बीचों-बीच

---

१ क. ख. "ति चाक्ष" । २ घ. "न्यष्टावैश्व" ।

वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् । तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥ १६ ॥
निर्वातदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् । नीलतोयदमध्यस्थं विद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥ १७ ॥
नीवारशुकवद्रूपं पीताभासं विचिन्तयेत् ।
तस्य वह्नेः[1] शिखायां तु मध्ये परमकारणम् ॥ १८ ॥
परमात्मानमानन्दं परमाकाशमीश्वरम् । ऋतं सत्यं परं ब्रह्म साम्बं संसारभेषजम् ॥ १९ ॥
ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपं महेश्वरम् । नीलग्रीवं स्वमात्मानं पश्यन्तं पापनाशनम् ॥ २० ॥
ब्रह्मविष्णुमहेशानैर्ध्येयं ध्येयविवर्जितम् । सोऽहमित्यादरेणैव ध्यायेद्योगी महेश्वरम् ॥ २१ ॥
अयं मुक्ते[2]र्महामार्ग आगमान्तैकसंस्थितः । अथवाऽहं मुनिश्रेष्ठ ब्रह्मा लोकपितामहः ॥ २२ ॥

जगद्योनिम् । यद्धि जगदुपादानं परमात्मज्योतिस्तत्प्रतीकत्वेन तदात्मकमिदं मूलाधारस्थं ज्योतिस्तेन जगद्योनिरित्युच्यते । तत्प्रतीकत्वं च श्रूयते छान्दोग्ये–'अथ यदतः परो दिवो ज्योतिर्दीप्यते' इत्यारभ्य 'इदं वाव तद्यदिदमन्तः पुरुषे ज्योतिः' इति । शिखां तनोतीति **शिखातन्विनम्** । औणादिको विनिप्रत्ययः । **तापयन्तमिति** । श्रूयते च तैत्तिरीयोपनिषदि–'संतापयति स्वं देहमापादतलमस्तकम्' इति ॥ १६–१७ ॥ **तस्य वह्नेरिति** । श्रूयते च–'तस्याः शिखाया मध्ये तु परमात्मा व्यवस्थितः' इति ॥ १८–२० ॥ स्वयं ब्रह्मादिभिर्ध्येयं स्वात्मना ध्यातव्येनान्येन वर्जितम् ॥ २१ ॥ ध्यानस्य मोक्षहेतुत्वे श्रुतिः प्रमाणमित्याह–**आगमान्तेति** । 'ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानं स्वस्ति वः पाराय तमसः परस्तात्' इति श्रूयते । विष्णुमूर्तिरिव स्वयं ब्रह्ममूर्तिर्भूत्वा स्वहृदये शिवं ध्यायेदित्याह–**अथवाऽहमिति** ॥ २२–२३ ॥

एक महान् वह्नि का ध्यान करे । उस वह्नि से सब ओर लपटें निकल रही हैं । अतः वह सब ओर फैलने में समर्थ है । वही वैश्वानराग्नि है (जठराग्नि है) । जगत् के कारणभूत परमात्मा का प्रतीक होने से यह भी जगत्कारण कही जाती है । लौ निकालने वाली होने से यही 'शिखातन्वी' है । ईश्वरोपलब्धि का स्थान होने से यही ईश्वर है । यह अपने पूरे शरीर को तपा रही है । जहाँ हवा बह न रही हो ऐसी जगह रखे दिये की तरह निश्चल भाव से कमलस्थित वह प्रदीप्त अग्नि जल रही है। नीले बादल में जैसे बिजली चमकती है वैसी इसकी चमक है । नीवारशुक की तरह (एक प्रकार का धान नीवार कहा जाता है) उसका रूप और पीत वर्ण है । उस वह्नि की ज्वाला के बीच महेश्वर का ध्यान करे । वे महेश्वर परम कारण हैं । वे ही परमात्मा हैं, परमानंद हैं, परमाकाश हैं (परम व्यापक तथा प्रकाशशील हैं), ईश्वर हैं, ऋत (नियम) हैं, सत्य हैं, परब्रह्म हैं, अम्बा समेत हैं, संसाररोग की औषध हैं, किसी को उत्पन्न नहीं करते हैं, त्रिनेत्र हैं, सर्वरूप हैं, महान् शासक हैं, नीलकण्ठ हैं, मानो अपने आपको

---

१ ग. °वह्निशि° । २ घ. °र्महाभाग आ° ।

इति स्मृत्वा स्वहृन्मध्ये शिवं परमकारणम् । साक्षाद्वेदान्तसंवेद्यं साम्बं संसारभेषजम् ॥ २३ ॥

अहंबुद्ध्या विमुक्त्यर्थं ध्यायेदीशानमव्ययम् । अथवा सत्यमीशानं ज्ञानमानन्दमद्वयम् ॥ २४ ॥

अनन्तममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् । तथाऽस्थूलमनाकाशमसंस्पृश्यमचक्षुषम् ॥ २५ ॥

न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् । सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तं मूर्तमव्ययम् ॥ २६ ॥

अदृश्यं दृश्यमन्तस्थं बहिष्ठं सर्वतोमुखम् । सर्वतः पाणिपादं च सर्वकारणकारणम् ॥ २७ ॥

सर्वज्ञानादिसंयुक्तमहमित्येव चिन्तयेत् । अयं पन्था मुनिश्रेष्ठ साक्षात्संसारनाशने ॥ २८ ॥

सर्वाधारत्वजगत्कारणत्वादिविशिष्टवाचकस्य स इति पदस्य बुद्ध्यादिविशिष्टप्रत्यक्चैतन्यवाचकस्याहंपदस्य च सामानाधिकरण्ये सत्यखण्डैकरसे लक्ष्ये यत्र वाक्यार्थे पर्यवसानमतः सोऽहमिति महावाक्येनानुसंदध्यादिति । निष्कलविषयं ध्यानमाह– **अथवा सत्यमिति** ॥ २४ ॥ २५ ॥ तत्राहंपदवाच्यस्य बुद्ध्यादिविशिष्टप्रत्यक्चैतन्यस्य सकललोकप्रत्यक्षत्वेऽपि स इत्येतत्पदवाच्यस्य परोक्षत्वेनाप्रसिद्धत्वात्**सर्वाधार**मित्यादिना पदजातेन तन्निर्देशः । ततः प्राक्तनेन च **सत्य**मित्यादिना लक्ष्यस्याखण्डैकरसप्रदर्शनं, **सोऽहमिति** च लक्षणाबीजस्य सामानाधिकरण्यनिर्देश इति विभागः । तत्रा**द्वयमस्थूलमनाकाश**मित्यादयो द्वैतादिनिषेधमुखेन लक्ष्ये पर्यवस्यन्ति । सत्यादयस्तु स्वार्थार्पणप्रणाड्येति विशेषः । तदुक्तमाचार्यैः–'तत्रानन्तोऽन्तवद्वस्तुव्यावृत्त्यैव विशेषणम् । स्वार्थार्पणप्रणाड्या तु परिशिष्टे[१] विशेषणम्' इति । वाजसनेयश्रुतिरप्येतद्व्यावृत्तिमुखेनैवैतदेव लक्ष्यं निर्दिशति 'एतद्वै तदक्षरं गार्गि ब्राह्मणा अभिवदन्त्यस्थूलमनण्वह्रस्वमदीर्घमलोहितमस्नेहमच्छायमतमोऽवाय्वनाकाशमसङ्गमस्पर्शमगन्ध-मरसमचक्षुष्कमश्रोत्रम्' इत्यादि । प्रकृत्याऽ**मूर्त**मपि मायया **मूर्तम्** ॥ २६ ॥ एवमदृश्यं; **दृश्यमव्ययं** तत्त्वावबोधपर्यन्तम-निवृत्तोपाधिकम् । **अन्तस्थमिति** । 'अन्तर्बहिश्च तत्सर्वं व्याप्य नारायणः स्थितः' इति हि श्रुतिः ॥ २७–२८ ॥

देख रहे हैं, पापनाशक हैं, ब्रह्मा-विष्णु-महेश के ध्येय हैं, स्वयं उनका और कोई ध्येय नहीं । ऐसे महेश्वर का अपने से अभिन्न रूप से ध्यान करना चाहिये । यह ध्यान मोक्षप्राप्ति के लिये उत्तम मार्ग है ॥ १२–२१½ ॥ अथवा यों ध्यान करना चाहिये कि मैं सर्वलोक-जनक ब्रह्मा हूँ । फिर अपने हृदय में परम-कारण शिव का ध्यान करे । वे शिव वेदान्तों से जाने जा सकते हैं । माता पार्वती से युक्त हैं, संसाररोग की भेषज हैं । ऐसे अव्यय ईशान का अपने से अभिन्न रूप से ध्यान करे ॥ २२–२३½ ॥ अथवा (निष्कल तत्त्व का) यों ध्यान करे : ईशान शिव मैं हूँ–ऐसा चिन्तन करना चाहिये । ईशान की ये विशेषतायें हैं– वे त्रिकालाबाध्य हैं, ज्ञानरूप व आनंदरूप हैं, उनसे दूसरा कुछ नहीं है । वे निःसीम हैं, निर्मल हैं, जन्मादि नाशान्त विकारों से वर्जित हैं, स्थूल नहीं हैं, आकाश से भी सूक्ष्म हैं, संसर्ग के अयोग्य हैं । वे न चक्षु हैं न रस हैं और न गन्ध नामक गुण ही हैं । सर्वप्रमेयविलक्षण हैं, अपने लिये दी जाने वाली उपमाओं के अनुरूप हैं, सब के आधार हैं, जगत् उन्हीं का रूप है, स्वयं वे अमूर्तिमान् हैं किन्तु अपने वशीभूत मायाबल से मूर्तिमान् भी हैं, अव्यय हैं, दृष्टि की विषयता से रहित हैं पर वृत्ति से व्याप्त होते हैं, अन्दर बाहर सर्वत्र हैं, सभी ओर उन्हीं के मुँह, हाथ व पैर हैं, सबके कारणभूत आकाशान्त तत्त्वों के भी वे कारण हैं तथा समस्त विषयों के ज्ञान, नियंत्रण आदि करने वाले हैं। ऐसे 'ईशान मैं हूँ'–इस

अथवा सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत । अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥ २९ ॥

इदंतया न देवेशमभिध्यायेन्मनागपि । ब्रह्मणः साक्षिरूपत्वान्नेदं यदिति हि श्रुतिः ॥ ३० ॥

एवं ध्यानपरः साक्षाच्छिव एव न चान्यथा ।

अनेन सदृशो लोके न हि वेदविदां वर ॥ ३१ ॥

प्रक्षीणाशेषपापस्य ज्ञाने ध्याने भवेन्मतिः । पापोपहतबुद्धीनां तद्वार्ताऽपि सुदुर्लभा ॥ ३२ ॥

अथवा विष्णुमव्यक्तमाधारं देवनायकम् । शङ्खचक्रधरं देवं पद्महस्तं सुलोचनम् ॥ ३३ ॥

किरीटकेयूरधरं पीताम्बरधरं हरिम् । श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ॥ ३४ ॥

पद्मपुष्पदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् । शुद्धस्फटिकसंकाशमहमित्येव चिन्तयेत् ॥ ३५ ॥

एतच्च दुर्लभं प्रोक्तं योगशास्त्रविशारदैः । अथवा देवदेवेशं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥ ३६ ॥

अक्षमालाधरं देवं कमण्डलुकराम्बुजम् । वरदाभयहस्तं च वाग्देव्या सहितं सदा ॥ ३७ ॥

कुन्देन्दुसदृशाकारमहमित्येव चिन्तयेत् ।

अथवाऽग्निं तथाऽऽदित्यं चन्द्रं वा देवतान्तरम् ॥ ३८ ॥

उक्ते वाच्यार्थपूर्वकलक्ष्यानुसंधानेक्षणे सति वाच्यानुसंधानमपि त्यक्त्वा लक्ष्य एवार्थोऽनुसंधेय इत्याह–**अथवा सच्चिदिति** । सच्चिदानन्दादयः शब्दा लक्षणयाऽखण्डैकरसमेव स्वरूपं [१]समर्थयन्ति ॥ २९ ॥ [२]प्रत्यक्तादात्म्येनैवानुसंधाननियमे कारणमाह–**इदंतयेति** । **नेदं यदिति हि श्रुतिरिति** । 'यच्चक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि [३]पश्यति । तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥' इति तलवकारोपनिषत्पराक्त्वेन ब्रह्मणोऽनुसंधानं[४] प्रत्याचष्ट इत्यर्थः ॥ ३०–३२ ॥ सकलनिष्कलात्मकस्य शिवस्य तादात्म्यानुध्यानान्युक्त्वा विष्ण्वादीनामपि सकलध्यानान्याह–**अथवा विष्णुमित्यादि** । निष्कलं तु विशेषाभावात्तदेव भविष्यतीति न पृथगुक्तम् ॥ ३३–३८ ॥

प्रकार ध्यान करे । संसारबंधन की निवृत्ति का यह उपाय है ॥ २४–२८ ॥ अथवा 'ध्येय से अतीत सच्चिदानन्द अनन्त ब्रह्म मैं हूँ' ऐसा ध्यान करना चाहिये । यह मोक्षफलक ध्यान है । परमेश्वर का 'मैं' इस तरह ही ध्यान करना चाहिये, 'यह' इस तरह अपने से भिन्न रूप से नहीं क्योंकि परमशिव ही साक्षी होने से प्रत्यक्तम हैं । श्रुति ने भी बताया है कि 'यह' इस रूप से जिसकी उपासना की जाती है वह ब्रह्म नहीं । यों आत्मरूप से ध्यान करने वाला साक्षात् शिव ही है । इसके तुल्य संसार में कोई नहीं । ज्ञान व ध्यान में उन्हीं का मन लगता है जिनके पाप क्षीण हो चुके हैं । जिनके मन मलिन हैं उन्हें इनकी बात भी रुचती नहीं ॥ २९–३२ ॥ अथवा 'विष्णु मैं हूँ' ऐसा ध्यान करे । विष्णु अव्यक्त हैं, सर्वाधार हैं, देवनेता हैं, हाथों में शंख, चक्र व पद्म लिये हैं, द्युति वाले हैं, सुंदर नेत्रों वाले हैं, मुकुट व बाजूबन्ध से अलंकृत हैं, पीताम्बर धारण किये हैं, पापहर्ता हैं, उनके सीने पर घुँघराले रोम हैं, वे व्यापक हैं, पूर्ण चन्द्र की तरह आह्लाददायक मुख वाले हैं, पद्म की पंखुड़ियों की तरह गुलाबी ओष्ठ वाले हैं, सुप्रसन्न हैं, शुद्ध मुस्कान वाले हैं, तथा शुद्ध स्फटिक की तरह चमकदार हैं । यह एक दुर्लभ ध्यान है ॥ ३३–३५½ ॥ अथवा 'ब्रह्मा मैं हूँ' ऐसा ध्यान करे । ब्रह्मा सब देवताओं का नियमन करने वाले हैं, परमतम

---

१. ख. घ. समर्पयन्ति । २. ङ. प्रत्यगात्म्ये° । ३. क. पश्यन्ति । ४. °नुसंधाना° ।

वेदोक्तेनैव मार्गेण सदाऽहमिति चिन्तयेत् । एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ३९ ॥
क्रमाद्वेदान्तविज्ञानं विजायेत न संशयः । ज्ञानादज्ञानविच्छित्तिः सैव तस्य [1]विमुक्तता ॥ ४० ॥
सर्वमुक्तं समासेन मया वेदान्तसंग्रहम् । मत्प्रसादाद्विजानीहि मा शङ्किष्ठाः कदाचन ॥ ४१ ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे ध्यानविधिनिरूपणं नामैकोनविंशोऽध्यायः ॥ १९ ॥

विंशोऽध्यायः

ईश्वर उवाच—अथातः संप्रवक्ष्यामि समाधिं[2] भवनाशनम् ।
समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैक्यतामतिः[3] ॥ १ ॥
यदि जीवः पराद्भिन्नः कार्यतामेति सुव्रत । अचित्त्वं च प्रसज्येत घटवत्पण्डितोत्तम ॥ २ ॥
विनाशित्वं भयं च स्याद् द्वितीयाद्वा इति श्रुतिः ।
नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ॥ ३ ॥

अत्र सगुणध्यानानि चित्तैकाग्र्यद्वारा पापक्षयद्वारा या निष्कलसाक्षात्कारे कारणम् । निष्कलं ध्यानं त्वव्यवधानेनेत्याह—**एवमभ्यासेति** ॥ ३९–४१ ॥

इति श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे ध्यानविधिनिरूपणं नामैकोनविंशोऽध्यायः ॥ १९ ॥

यतः साधनभूतध्यानस्वरूपज्ञानायत्ता[4] तत्फलसंविदः समाधिपर्यायाया उत्पत्तिः अतस्तदनन्तरं तदभिधानमिति प्रतिजानीते—**अथात इति** । महावाक्यलक्ष्यस्वरूपसाक्षात्कार एव समाधिरिह विवक्षित इत्यर्थः ॥ १ ॥ ध्यानफलभूततत्त्वविमर्शस्वरूपफलमाह—**यदि जीव इति** । 'कस्माद्ध्यभेष्यद् द्वितीयाद्वै भयं भवति' इति वाजसनेयश्रुतिरित्यर्थः ॥ २–३ ॥

(सबसे परम) हैं, रुद्राक्ष माला पहने हैं, हाथ में कमण्डलु लिये हैं, उनके हाथ वरद और अभय मुद्रा में हैं, वाग्देवी समेत हैं, कुन्द (मोतिया पुष्प) या चन्द्र के समान शुभ्र हैं । इस प्रकार के ब्रह्मा मैं हूँ ऐसा चिंतन करना चाहिये ॥ ३६–३७½ ॥

अथवा वेदोक्त विशेषताओं वाले अग्नि, सूर्य, चन्द्र या किसी देवता का आत्मरूप से ध्यान करना चाहिये ॥ ३८½ ॥ यों अभ्यास करते रहने वाले महात्मा को क्रमशः वेदान्त का बोध—अपनी ब्रह्मरूपता का निश्चय—हो जाता है इसमें संदेह नहीं । ज्ञान से अज्ञान विनष्ट होता है। अज्ञाननाश ही उस साधक का मोक्ष होना है ॥ ३९–४० ॥ ध्यानविषयक सारी जानकारी संक्षेप में दे दी । मेरी कृपा से इसे तुम समझ लोगे । इस विषय में शंकायें न करना ॥ ४१ ॥

समाधिनिरूपण नामक बीसवा अध्याय

भगवान् बोले—अब मैं भवबंध-निवारक समाधि बताता हूँ । परमेश्वर और जीव के ऐक्य के ज्ञान की उत्पत्ति का नाम समाधि है ॥ १ ॥ यदि जीव परमेश्वर से भिन्न हो तो कार्य (जन्य) तथा घट की तरह जड होगा । साथ ही वह विनाशवान् और सदा भयग्रस्त होगा (अर्थात् मोक्ष असंभव होगा) । किन्तु ये सब जीव के स्वरूप हैं नहीं अतः वह परमेश्वर से भिन्न नहीं है ॥ २½ ॥ एकमात्र नित्य, व्यापक, कूटस्थ आत्मा समस्त दोषरहित रहता हुआ ही अज्ञानवश हुए भ्रम से जीवादिरूप से बँट जाता है । वस्तुतः भेद है नहीं । सत्य अद्वैत ही है । न यह प्रपंच है और न संसरण ॥ ३–४ ॥ जैसे अखण्ड

---

१. ङ. विविक्तता । २. अत्र कैवल्यपादोक्तः क्लेशकर्मनिवर्तकः समाधिर्विवक्षितः । सूत्रे तु 'प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेः धर्ममेघः समाधि' रिति । विभूतिपादोक्तोप्यस्यैवोपायः । तस्य लक्षणम् 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि' रिति । तदेवेति ध्यानमेव । यदा ध्याने नान्यद्भासतेऽर्थएव भासते तदा ध्यानस्य यत् त्रिपुटीघटितं स्वरूपं तदविद्यमानसममास्ते, सावस्था समाधिरिति सूत्रार्थः । ३. क. ख. °वैकता° । ४. ङ. °य तत्तफ° ।

एकः स भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ।
तस्मादद्वैतमेवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ॥ ४ ॥
यथाऽऽकाशो घटाकाशो महाकाश इतीरितः ।
तथा भ्रान्तैर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ॥ ५ ॥
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च ॥
न मानोऽहं[1] न बुद्धिश्च नैव चित्तमहंकृतिः ॥ ६ ॥
नाहं पृथ्वी न सलिलं न च वह्निर्न चानिलः ।
न चाऽऽकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तथा रसः ॥ ७ ॥
नाहं गन्धो न रूपं च न मायाऽहं न संसृतिः ।
सदा साक्षिस्वरूपत्वाच्छिव एवास्मि केवलः ॥ ८ ॥
इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते । अथवा पञ्चभूतेभ्यो जातमण्डं महामुने ॥ ९ ॥
भूतमात्रतया दग्ध्वा विवेकेनैव वह्निना । पुनः स्थूलादिभूतानि सूक्ष्मभूतात्मना तथा ॥ १० ॥

स भिद्यत इति । **मायया**ऽज्ञानेन जनिता या भ्रान्तिर्विपरीतज्ञानं तया भेदो गृह्यते । प्रमेयभेदग्रहणस्य 'नेह नानाऽस्ति' इति श्रुतिबाधितत्वेन भ्रान्तित्वादित्यर्थः ॥ ४ ॥ ५ ॥ अविद्ययाऽऽत्मतादात्म्येनाध्यस्तस्य[2] देहेन्द्रियमनःप्राणादेर्विमर्शजनितेन विवेकज्ञानेन निरासमभिनयेन[3] दर्शयति—**नाहं देह** इति ॥ ६ ॥ यथा भूतकार्यस्य देहादेर्विवेक एवं तत्कारणस्य पृथिव्यादिभूतजातस्य चेत्याह—**नाहं पृथ्वीति** ॥ ७–८ ॥ सकारणाद्भूतभौतिकप्रपञ्चादात्मानं बुद्ध्यैव विविच्य विविक्ते तस्मिन्समाधिरुक्तः। अधुना तं प्रपञ्चं बुद्ध्यैव प्रविलाप्य परिशिष्टे तस्मिन्नद्वितीये समाधिमाह—**अथवा पञ्चेति** । 'तदनन्यत्वमारम्भण-शब्दादिभ्यः' इति न्यायेन भौतिकं ब्रह्माण्डं पञ्चीकृतभूतात्मना तानि च भूतान्यपञ्चीकृतभूतात्मना ॥ ९–१० ॥

आकाश में महाकाश और घटाकाश की कल्पना हो जाती है वैसे भ्रान्ति वालों द्वारा जीव और ईश्वर विभिन्न समझे जाते हैं ॥ ५ ॥ मैं—आत्मा—देह, प्राण, इंद्रियाँ, मन, बुद्धि, अहंकार नहीं हूँ । ऐसे ही इनके कारणभूत पाँचों महाभूत व उनके गुण मैं नहीं हूँ । न मैं माया हूँ न संसरण । सदा साक्षात् द्रष्टा होने से केवल शिव ही हूँ ॥ ६–८ ॥ यह निश्चय समाधि है ।

अथवा विवेकात्मक विचार से पांचभौतिक इस अपने शरीर को तथा समस्त ब्रह्माण्ड को पंचभूतरूप ही समझना चाहिये क्योंकि कारण से कार्य अनन्य ही होता है । जैसे मिट्टी से भिन्न घट कोई वस्तु नहीं—केवल नाम और रूप ही हैं, ऐसे पाँच भूतों से अतिरिक्त ब्रह्माण्ड या पिण्ड कोई वस्तु नहीं, यह निश्चय करना चाहिये । आगे स्थूल भूत भी सूक्ष्मभूतरूप ही हैं । वे भी स्वकारण मायामात्र हैं । माया भी स्वाधिष्ठान प्रत्यगात्मा से अतिरिक्त नहीं । वह प्रत्यगात्मा ब्रह्म मैं हूँ । संसारी नहीं हूँ । मुझसे अन्य कभी कुछ नहीं है । यों अपने वास्तविक स्वरूप का निश्चय

---

१. मन्यतेऽनेनेति घञि मानो मनएवोच्यते । २. घ. ङ. °स्तदे° । ३. घ. °नयत्वेन ।

विलाप्यैवं विवेकेन ततस्तान्यपि बुद्धिमान् ।
मायामात्रतया दग्ध्वा मायां च प्रत्यगात्मना ॥ ११ ॥
सोऽहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यत्कदाचन ।
इति विद्यात्स्वमात्मानं स समाधिः प्रकीर्तितः ॥ १२ ॥
अथवा योगिनां श्रेष्ठ प्रणवात्मानमीश्वरम् । वर्णत्रयात्मना विद्यादकारादिक्रमेण तु ॥ १३ ॥
ऋग्वेदोऽयमकाराख्य उकारो यजुरुच्यते[1] *।*
मकारः सामवेदाख्यो नादस्त्वाथर्वणी श्रुतिः ॥ १४ ॥
अकारो भगवान्ब्रह्मा तथोकारो हरिः स्वयम् ।
मकारो भगवान्रुद्रस्तथा नादस्तु कारणम् ॥ १५ ॥

तान्यपीति[2] । 'पर्ययेणानुक्रमोऽत उपपद्यते च' इति न्यायेन पृथिव्यादिक्रमेण मायायां, तामप्यात्मनि बुद्ध्यैव प्रविलाप्य परिशिष्टेऽद्वितीये केवलमात्मनि स्वात्मतादात्म्येनानुसंधानं समाधिरित्यर्थः ॥ ११ ॥ १२ ॥ वाच्यवाचकप्रपञ्चस्य[3] ब्रह्मणि परिकल्पितत्वात्[4] प्रणववाच्यस्थूलसूक्ष्मप्रपञ्चस्य सकारणस्योपसंहारद्वारा निष्कलब्रह्मणि समाधिमभिधाय, वाचक-प्रणवावयवानामकारोकारमकारार्धमात्रारूपाणां सकारणानां प्रविलापनं ब्रह्मणि समाधिमिदानीमाह–**अथवा योगिनामिति** । 'प्रणवो ह्यपरं ब्रह्म प्रणवश्च परं स्मृतम् । एवं हि प्रणवं ज्ञात्वा व्यश्नुते तदनन्तरम्' इति ह्युक्तम् ॥ १३ ॥ अकारोकारमकारनादानां वेदचतुष्टयात्मकत्वमाह–**ऋग्वेद** इति ॥ १४ ॥ तेषामेव ब्रह्मविष्णुरुद्रतत्कारणात्मकतामाह–**अकार** इति ॥ १५ ॥

रूप समाधि करनी चाहिये ॥ ९–१२ ॥

अथवा ॐकार के सहारे सारे भेद निवृत्त कर आत्मस्थिति रूप समाधि करे । ईश्वरप्रतीक प्रणव को अकारादि क्रम से तीन वर्णों में (तथा नाद में) बँटा जान लो । प्रपंच इन अक्षरों में व नाद में सिमट जाता है । ऋग्वेद, ब्रह्मा, गार्हपत्याग्नि, पृथ्वी, जाग्रदवस्था, नाभिदेश, उदात्तस्वर और भूत काल–ये सब अकार हैं । यजुर्वेद, हरि, दक्षिणाग्नि, अंतरिक्षलोक, स्वप्नावस्था, हृदयदेश, अनुदात्त स्वर और भविष्य काल–ये सब उकार हैं । सामवेद, रुद्र, आहवनीयाग्नि, द्युलोक, सुषुप्ति अवस्था, कण्ठदेश, स्वरित स्वर और वर्तमान काल–ये सब मकार हैं । अथर्ववेद, कारण ब्रह्म, संवर्तकाग्नि (प्रलयाग्नि), सोमलोक, तुरीय अवस्था, मूर्धा देश, सर्वसाधारण स्वर और साधारण काल–ये सब नाद हैं । यह समझ कर सारे संसार को इन अक्षरों से अभिन्न जानना चाहिये । तदनंतर स्वभिन्न प्रपंचरूप द्वन्द्व से रहित अकार को उकार से अभिन्न जाने । उकार को मकार से और मकार को महान् नाद से अभिन्न जाने । नाद को माया से अभिन्न और माया को जीवरूप समझना चाहिये । जीव को ईश्वर ही जानना चाहिये– जो ईश्वर है वह मैं ही हूँ । यह निश्चय विद्वानों द्वारा समाधि कहा गया है ॥ १३–१९ ॥

---

१ ङ. °जुरेव च । म° । २ ग. घ. °ति । विपर्ययेण तु क्रा । ङ. °ति । विपर्ययेणानुक्रमो नोप° । ब्रह्मसूत्रेषु तु 'विपर्ययेण तु क्रमोत उपपद्यते च' (२.३.१४) इत्युपलभ्यते । ३ क. ख. घ. °च्यप्र° । ४ घ. °त्वात्प्रणवा° ।

अग्नयश्च तथा लोका अवस्थावसथास्त्रयः ।
उदात्तादिस्वराः कालाश्चैते वर्णत्रयात्मकाः ॥ १६ ॥
इति ज्ञात्वा पुनः [1]*सर्वमक्षरत्रयमात्रतः । विलाप्याकारमद्वंद्वमुकाराख्ये विलापयेत् ॥ १७ ॥*
उकारं च मकाराख्ये महानादे मकारकम् ।
तथा मायात्मना नादं मायां जीवात्मरूपतः ॥ १८ ॥
जीवमीश्वरभावेन विद्यात्सोऽहमिति ध्रुवम् ।
एषा बुद्धिश्च विद्वद्भिः समाधिरिति कीर्तिता ॥ १९॥
यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः । समुद्रे लीयते तद्वज्जगन्मय्येव लीयते ॥ २० ॥
तस्मान्मत्तः पृथङ्नास्ति जगन्माया च सर्वदा ।
इति बुद्धिः समाधिः स्यात्समाधिरिति हि श्रुतिः ॥ २१ ॥
यस्यैवं परमात्माऽयं प्रत्यग्भूतः प्रकाशितः ।
स याति परमं भावं स्वकं साक्षात्परामृतम् ॥ २२ ॥

तेषामेव गार्हपत्यदक्षिणाहवनीयसंवर्तकाग्निरू[2]पात्मकतामाह–**अग्नय** इति । **लोका** इति तु पृथिव्यन्तरिक्षद्युसोमलोकात्मकतां दर्शयति । **अवस्था** इति जाग्रत्स्वप्नसुषुप्ततुरीयात्मकतामाह । **आवसथा** इति नाभिहृदयकण्ठमूर्धात्मकतामाह । **त्रय** इति संवर्तकादीनां चतुर्थानामप्युपलक्षणम् । **उदात्तादी**ति, उदात्तानुदात्तस्वरितैकश्रुत्यात्मकतामाह । **काला** इति भूतभविष्यद्वर्तमानसाधारणकालतामाह । **वर्णत्रये**ति नादस्याप्युपलक्षणम् । ऋग्वेदाद्यात्मकता चाकारादीनां श्रूयते–'तस्य ह वै प्रणवस्य या पूर्वा मात्रा पृथिव्यकारः स ऋग्भिर्ऋग्वेदो ब्रह्मा वसवो गायत्री गार्हपत्यः । द्वितीयाऽन्तरिक्षं स उकारः स यजुर्भिर्यजुर्वेदो विष्णू रुद्रास्त्रिष्टुब्दक्षिणाग्निः । तृतीया द्यौः स मकारः स सामभिः सामवेदो रुद्र आदित्या जगत्याहवनीयो याऽवसानेऽस्य चतुर्थ्यर्धमात्रा सा सोमलोक ओँकारः साऽऽथर्वणैर्मन्त्रैरथर्ववेदः संवर्तकोऽग्निर्मरुतो विराडेकऋषिः' इति । तथा–'जागरिते ब्रह्मा स्वप्ने विष्णुः सुषुप्तौ रुद्रस्तुरीयमक्षरम्' इति च । तथाऽन्यत्र–'नाभिर्हृदयं कण्ठो मूर्धा चे'ति ॥ १६ ॥ उक्तरूपोपेतमकारं तथाविध उकारे तं च तथाविधे मकारे तं नादे तं मायायां तां च तदुपाधिके जीवे तं च परमात्मनैकीकृत्य तद्रूपेणावतिष्ठत इत्यर्थः ॥ १७–२० ॥ **इति हि श्रुतिरि**ति । 'इदं सर्वं यदयमात्मा' इति हि श्रूयते ॥ २१ ॥ उक्तसमाधिनिष्ठस्य फलमाह–**यस्यैव**मिति । **परमं भाव**मित्येतद् गतखण्डतृतीयाध्याये[3] निरूपितम् ॥ २२ ॥

जैसे फेन, तरंग आदि समुद्र से उठते और उसी में लीन हो जाते हैं (क्योंकि समुद्र से भिन्न वे कुछ नहीं है) ऐसे सारा जगत् मुझमें ही उठा है और मुझमें ही लीन हो रहा है, अतः जगत् व माया मुझसे पृथक् नहीं है । यह निश्चय ही वेदोक्त समाधि है ॥ २०–२१ ॥ प्रत्यगात्मरूप परमात्मा को जिसने इस तरह समझ लिया वह अपने परम भाव अर्थात् मुक्तस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है । ॥ २२ ॥ जब मन में व्यापक अखण्ड चैतन्य का सर्वदा भान होता है तब व्यवधायक अज्ञान न रहने

---

१. वाच्यस्य वाचकाभेदो यथा वनादिशब्दभिन्नो वनादिपदार्थो नास्ति वृक्षाणामेव तत्त्वात् तथा च संसारः शब्द एव सर्वश्च शब्दः प्रणव एव स्थूलादित्रितयस्याकारादिवाच्यत्वात् प्रणवः पुनरात्मैव तमन्तरा सत्त्वशून्यत्वाद् इत्यादिविचारप्रकारो माण्डूक्यविवरणादौ दर्शितः । पञ्चीकरण-प्रकरणमत्र महदुपयोगीति प्रसिद्धमेव । २. क. ॰रूपक॰ । ३ द्वादशश्लोकव्याख्याने ! स्वाभिन्ने मुक्तस्वरूपे प्रतिष्ठत् इति सारार्थः ।

यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा । योगिनोऽव्यवधानेन तदा संपद्यते स्वयम् ॥ २३ ॥

यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येवाभिपश्यति ।

सर्वभूतेषु चाऽऽत्मानं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ २४ ॥

यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।

एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ॥ २५ ॥

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि स्थिताः ।

तदाऽसावमृतीभूतः[1] क्षेमं गच्छति पण्डितः ॥ २६ ॥

यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति । तत एव च विस्तारं ब्रह्म संपद्यते तदा ॥ २७ ॥

यदा पश्यति चाऽऽत्मानं केवलं परमार्थतः ।

मायामात्रं जगत्कृत्स्नं तदा भवति [2]निर्वृतः ॥ २८ ॥

यदा जन्मजरादुःखव्याधीनामेकभेषजम् । केवलं ब्रह्मविज्ञानं जायते[3]ऽसौ तदा शिवः ॥ २९ ॥

योगिन इति । व्यवधायकस्याज्ञानस्य निरासात्स्वयं ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः । ॥ २३-२५ ॥ **यदा सर्व** इति । तज्ज्ञानेनाज्ञाननिरासात्तत्कार्यनिवृत्तौ 'योऽकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्त्यत्रैव सम[4]वनीयन्ते' 'ब्रह्मैव सन्ब्रह्माप्येति' इति श्रुत्युक्तं ब्रह्म संपद्यत इत्यर्थः ॥ २६ ॥ **यदा भूतेति** । भूतानां पृथिव्यादीनां यः पृथग्भावो भेदः स सर्व एकस्मिन्नेव ब्रह्मणि प्रलयदशायां तादात्म्येन [5]स्थित्वा पुनः सृष्टौ **तत एव विस्तारं** प्रतिपद्यत इति यः पश्यति स **ब्रह्म संपद्यत** इत्यर्थः । श्रुतिपुराणयोरयं समानः पाठः ॥ २७ ॥

से योगी स्वयं ब्रह्म ही हो जाता है ॥ २३ ॥ जब सबको स्वयं में व स्वयं को सबमें देखता है तब साधक ब्रह्म हो जाता है ॥ २४ ॥ परमात्मा से एक हुआ योगी जब समाधि में स्थित हो कोई भेद नहीं देखता तब वह केवल ब्रह्मरूप से रहता है ॥ २५ ॥ जब साधक की मनःस्थित सभी कामनायें निवृत्त हो जाती हैं तब यह अमृत हुआ मोक्ष प्राप्त करता है ॥ २६ ॥ जो यह जानता है कि पृथिवी आदि भूतों का भेद प्रलय में एकमात्र परमात्मा में ही रहता है व सृष्टिकाल में उसी से पुनः फैल जाता है, वह ब्रह्म हो जाता है ॥ २७ ॥ जब केवल अपने को वास्तविक तथा सारे जगत् को मायामात्र जानता है तब साधक मुक्त हो जाता है ॥ २८ ॥ जब जन्म, जरा, दुःख व सब व्याधियों की अकेली दवा रूप निर्विशेष आत्मज्ञान हो जाता है तब वह साधक शिव ही है । (सदा शिव होते हुए भी ज्ञान न होने से स्वयं को अशिव समझता है, वह ग़ैरसमझी ज्ञान से दूर हो जाती है । ज्ञान के बिना अशिव और ग़ैरसमझ वाला है, ज्ञान के बाद केवल शिव रहता है यह भेद है ।) ॥ २९ ॥ इसलिये ज्ञान से ही

---

१ क. ख. ग. °तीभावः क्षे° । २ व. निर्वृतिः । ३ °तेऽसै त° । ४ क. ख. ध. वलीं । ५ ग. ङ. स्थितः ।

तस्माद्विज्ञानतो मुक्तिर्नान्यथा कर्मकोटिभिः ।
कर्मसाध्यस्य नित्यत्वं न सिध्यति कदाचन ॥ ३० ॥
ज्ञानं वेदान्तविज्ञानमज्ञानमितरन्मुने । अहो ज्ञानस्य माहात्म्यं मया वक्तुं न शक्यते ॥ ३१ ॥
अत्यल्पोऽपि यथा वह्निः सुमहन्नाशयेत्तमः ।
ज्ञानाभ्यासस्तथाऽल्पोऽपि महत्पापं विनाशयेत् ॥ ३२ ॥
यथा वह्निर्महादीप्तः शुष्कमार्द्रं च निर्दहेत् ।
तथा शुभाशुभं कर्म ज्ञानाग्निर्दहति क्षणात्[1] ॥ ३३ ॥
पद्मपत्रं यथा तोयैः स्वस्थैरपि न लिप्यते ।
तथा शब्दादिभिर्ज्ञानी विषयैर्न हि लिप्यते ॥ ३४ ॥
मन्त्रौषधिबलैर्यद्वज्जीर्यते भक्षितं विषम् ।
तद्वत्सर्वाणि पापानि जीर्यन्ते ज्ञानिनः क्षणात् ॥ ३५ ॥
पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्यच्छन्स्वपञ्श्वसन् ।
प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ॥ ३६ ॥
अकर्ताऽहमभोक्ताऽहमसङ्गः परमेश्वरः ।
सदा मत्संनिधानेन चेष्टते सर्वमिन्द्रियम् ॥ ३७ ॥

निर्वृतस्तृप्तो मुक्त इत्यर्थः ॥ २८–३२ ॥ शुष्कमार्द्रं चेति । परस्परविरोधिनोः शुभाशुभयोरेकरूपेण

मोक्ष होता है कर्मों से नहीं । कर्म से जो मिलता है वह कभी नित्य नहीं होता ॥ ३० ॥ वेदान्तार्थानुभव ही ज्ञान है, बाकी सब अज्ञान ही है । ज्ञान का माहात्म्य मेरे द्वारा भी बताया नहीं जा सकता ॥ ३१ ॥ जैसे थोड़ी भी आग घने अँधेरे को नष्ट कर देती है ऐसे ज्ञान का थोड़ा भी अभ्यास महान् पापों को निवृत्त कर देता है ॥ ३२ ॥ जैसे उद्दीप्त वह्नि सूखे व गीले सभी ईंधन को जला डालती है वैसे ज्ञानाग्नि क्षणभर में शुभ व अशुभ सभी कर्मों को नष्ट कर देती है ॥ ३३ ॥ जैसे कमलपत्र अपने पर पड़े हुए भी जल से लिप्त नहीं होता ऐसे ज्ञानी शब्दादि विषयों से लिप्त नहीं होता ॥ ३४ ॥ जैसे खाया हुआ विष मंत्र या दवा के द्वारा निर्बल हो जाता है वैसे ज्ञानी के सारे पाप फलदान में असमर्थ हो जाते हैं ॥ ३५ ॥ देखना, चलना आदि सभी ज्ञान व कर्म करते हुए जिसे यह निश्चय बना रहता है कि मैं अकर्ता, अभोक्ता, असंग परमेश्वर हूँ, सब इंद्रियाँ मेरे सांनिध्य के कारण चेष्टा कर रही हैं,

---

[1] 'यथा मन्त्रबलोपेतः क्रीडन् सर्पैर्न दश्यते । क्रीडन्न लिप्यते ज्ञानी तद्वदिन्द्रियपन्नगैः ॥' इति बाल. संस्करणेऽधिकमपि दर्शितम् ।

इतिविज्ञानसंपन्नः सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ३८ ॥
ये द्विषन्ति महात्मानं ज्ञानवन्तं नराधमाः ।
पच्यन्ते रौरवे कल्पमेकान्ते नरके सदा ॥ ३९ ॥
दुर्वृत्तो वा सुवृत्तो वा मूर्खः पण्डित एव वा ।
ज्ञानाभ्यासपरः पूज्यः किं पुनर्ज्ञानवान्नरः ॥ ४० ॥
निरपेक्षं मुनिं शान्तं निर्वैरं समदर्शिनम्[1] । अनुव्रजाम्यहं नित्यं [2]पूयेयेत्यङ्घ्रिरेणुभिः ॥ ४१ ॥
यथा राजा जनैः सर्वैः पूज्यते मुनिसत्तम ।
तथा ज्ञानी सदा देवैर्मुनिभिः पूज्य एव हि ॥ ४२ ॥
यस्य गेहं समुद्दिश्य ज्ञानी गच्छति सुव्रत ।
तस्य क्रीडन्ति पितरो यास्यामः परमां गतिम् ॥ ४३ ॥
यस्यानुभवपर्यन्ता बुद्धिस्तत्त्वे प्रवर्तते । तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ॥ ४४ ॥
कुलं पवित्रं जननी कृतार्था विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।
अपारसच्चित्सुखसागरे सदा विलीयते यस्य मनःप्रचारः ॥ ४५ ॥

ज्ञानेन दाहे निदर्शनम् ॥ ३३-३९ ॥

ज्ञानाभ्यासपर इति । ज्ञानसाधनयोगाङ्गयमाद्यभ्यासवानपि पूज्यः किं पुनर्ज्ञानीत्यर्थः ॥४० ॥ **निरपेक्षमिति** । विवेकविज्ञानातिरिक्तस्य [3]निष्कलत्वावधारणाद्विवेकविज्ञानस्य प्राप्तत्वात्क्वचिदप्यपेक्षारहितमित्यर्थः । **समदर्शिनमिति** । तथाच भगवतोक्तम्—'सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु । साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते' इति । ॥ ४१-४५ ॥

वही निःसंग हो सब कुछ करता है और उसे ही कर्म या विषयों का लेप नहीं होता । जिसे यह बोध बना नहीं रहता वह आसक्त हो जाता है ॥ ३६-३८ ॥

जो नराधम आत्मवेत्ता से द्वेष करते हैं वे कल्पपर्यन्त रौरव नरक में कष्ट पाते हैं ॥ ३९ ॥ जो मनुष्य ज्ञान के अभ्यास में तत्पर हो वह सदा पूज्य है, चाहे उसका आचरण अच्छा हो या बुरा, चाहे वह मूर्ख हो या पण्डित । जब अभ्यासी ही पूज्य है तो जिसने ज्ञान प्राप्त कर लिया उसकी पूज्यता का क्या कहना ॥ ४० ॥ निरीह, निर्वैर, समदर्शी, शान्त मुनि का तो मैं भी नित्य अनुगमन करता हूँ कि उसकी चरणरज से स्वयं को पवित्र कर लूँ ॥ ४१ ॥ जैसे राजा सारी जनता का पूज्य होता है वैसे ही ज्ञानी सब देवताओं और मुनियों का पूज्य होता है ॥ ४२ ॥ ज्ञानी (भिक्षादि के निमित्त) जिसके घर की ओर जाता है उसके पितर यह समझकर प्रसन्न

---

१. ग. °दर्शन° । २. ग. ङ. पूजयेत्य° । ३ निष्फलत्वेति बाल. पाठः, युक्तं तथा पठितुम् ।

महात्मनो ज्ञानवतः प्रदर्शनात्सुरेश्वरत्वं झटिति प्रयाति ।

[1]विहाय संसारमहोदधौ नरा रमन्ति ते पापबलादहो मुने ॥ ४६ ॥

महानिधिं प्राप्य विहाय तं वृथा विचेष्टते मोहबलेन बालकः ।

यथा तथा ज्ञानिनमीश्वरेश्वरं विहाय मोहेन चरन्ति मानवाः ॥ ४७ ॥

अहो महान्तं परमार्थदर्शिनं विहाय मायापरिमोहिता नराः ।

हिताय लोके विचरन्ति ते मुने विषं पिबन्त्येव महामृतं विना ॥ ४८ ॥

बहुनोक्तेन किं सर्वं संग्रहेणोपपादितम् । श्रद्धया गुरुभक्त्या त्वं विद्धि वेदान्तसंग्रहम् ॥ ४९ ॥

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।

तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते न संशयः ॥ ५० ॥

सूत उवाच–इत्येवमुक्त्वा भगवांस्तूष्णीमास्ते महेश्वरः ।

वक्तव्याभावमालोक्य मुनयः करुणानिधिः ॥ ५१ ॥

बृहस्पतिश्च मुनयो वेदान्तश्रवणात्पुनः । आनन्दाक्लिन्नसर्वाङ्ग आत्मानन्दवशोऽभवत् ॥ ५२ ॥

महात्मन इति । श्रूयते हि मुण्डकोपनिषदि–'यं यं लोकं मनसा संविभाति विशुद्धसत्त्वः कामयते यांश्च कामान् तं तं लोकं जयते तांश्च कामांस्तस्मादात्मज्ञं ह्यर्चयेद्भूतिकामः' इति । इत्थं सकलश्रेयोमूलस्य तस्य परित्यागेनान्यत्र प्रवृत्तिः संचितदुरितैकहेतु- केत्याह– **विहायेति** ॥ ४६–४९ ॥ गुरुभक्तेस्तत्र कारणत्वे श्वेताश्वतरश्रुतिमुदाहरति–**यस्य देव** इति ॥ ५० ॥

होते हैं कि हमें परम गति मिलेगी ॥ ४३ ॥ जिसे शिवतत्त्व का अनुभव हो चुका है उसके दृष्टिपात से ही सारे पाप नष्ट हो जाते हैं ॥ ४४ ॥ जिसका चित्त सदा अपार सच्चिदानन्दात्मक सागर में निमज्जन करता है उसका कुल पवित्र हो जाता है, माता कृतार्थ हो जाती है, तथा भूमि पुण्यमयी हो जाती है ॥ ४५ ॥ ज्ञानवान् महात्मा के दर्शन से ही सुरेश्वरता प्राप्त हो जाती है । तथापि खेद का विषय है कि लोग उसके लिये प्रयास नहीं करते और संसारपंक में निमग्न होते जाते हैं ॥ ४६ ॥ जिस प्रकार किसी बालक को महान् खजाना मिल जाये तो भी उसकी महत्ता न समझने वाला वह उसे छोड़ इधर-उधर भटकता रहता है, उसी प्रकार सांसारिक लोग ज्ञानीरूप प्रत्यक्ष महेश्वर को छोड़ अन्यत्र आयास करते हैं ॥ ४७ ॥ ओह आश्चर्य है ! परमार्थवेत्ता महात्मा को छोड़ मायामुग्ध लोग अपना हित प्राप्त करने के लिये संसार में ही परिभ्रमण करते हैं (जिससे अनायास हित मिल सकता है उस मुख्य परमहंस की सेवा में उपस्थित नहीं होते) । वे लोग वैसे ही हैं जैसे कोई श्रेष्ठ अमृत छोड़ कर विष पिये (और चाहे अमरता पाना !) ॥ ४८ ॥

अधिक कहने से क्या लाभ ? सारी बातें संक्षेप में मैंने समझा ही दी हैं । श्रद्धा और गुरुसेवापूर्वक वेदान्त में संगृहीत अर्थ को समझो ॥ ४९ ॥ जिसे महादेव और गुरु में एक जैसी परम

---

१. ङ. "हारसं" ।

भवन्तोऽपि महाप्राज्ञा मत्तःप्राप्तात्मवेदनाः । अभवन्कृतकृत्याश्च मा शङ्कध्वं कदाचन ॥ ५३ ॥

स्थापयध्वमिमं मार्गं प्रयत्नेनापि हे द्विजाः ।

स्थापिते वैदिके मार्गे सकलं सुस्थिरं भवेत् ॥ ५४ ॥

यो हि स्थापयितुं शक्तो न कुर्यान्मोहतो नरः ।

तस्य हन्ता न पापीयानिति वेदान्तनिर्णयः ॥ ५५ ॥

यः स्थापयितुमुद्युक्तः श्रद्धयैवाक्षमोऽपि सः । सर्वपापविनिर्मुक्तः साक्षाज्ज्ञानमवाप्नुयात् ॥ ५६ ॥

यः स्वविद्याभिमानेन वेदमार्गप्रवर्तकम् । छलजात्यादिभिर्जीयात्स महापातकी भवेत् ॥ ५७ ॥

य इमं ज्ञानयोगाख्यं खण्डं श्रद्धापुरःसरम् । पठते सुमुहूर्तेषु न स भूयोऽभिजायते ॥ ५८ ॥

ज्ञानार्थी ज्ञानमाप्नोति सुखार्थी सुखमाप्नुयात् । वेदकामी लभेद्वेदं विजयार्थी जयं लभेत् ॥ ५९ ॥

राज्यकामो लभेद्राज्यं क्षमाकामः क्षमी भवेत्[१] । तस्मात्सर्वेषु कालेषु पठितव्यो मनीषिभिः[२] ॥ ६० ॥

इति श्रीस्कन्दपुराणे सूतसंहितायां ज्ञानयोगखण्डे समाधिर्नाम विंशोऽध्यायः ॥ २० ॥

सूतो मुनीन्संबोध्याऽऽह–**इत्येवमुक्त्वेति** ॥ ५१–५४ ॥ कृतकृत्यस्य किं स्थापनप्रवृत्त्याऽपीत्यत आह–**यो हि स्थापयितुमिति** । स्वयं कृतकृत्येनापि परमकारुणिकेन शत्रोरपि भवदल्पमप्यनिष्टं न सोढव्यं किमुत सकललोकस्य प्राप्तं विद्यासंप्रदायोच्छेदलक्षणं महत्तरमनिष्टमित्यर्थः ॥ ५५–६० ॥

संहितायाश्च सूतस्य व्याख्यां तात्पर्यदीपिकाम् । सुस्थिरामनुगृह्णातु विद्यातीर्थमहेश्वरः ॥ १ ॥

इति श्रीमत्काशीविलासश्रीक्रियाशक्तिपरमभक्तश्रीमत्त्र्यम्बकपादाब्जसेवापरायणेनोपनिषन्मार्गप्रवर्तकेन श्रीमाधवाचार्येण विरचितायां श्रीसूतसंहितातात्पर्यदीपिकायां ज्ञानयोगखण्डे समाधिनिरूपणं नाम विंशोऽध्यायः ॥ २० ॥

–समाप्तमिदं ज्ञानयोगखण्डम्–

भक्ति है उसे निश्चित ही ये सब विषय समझ आ जाते हैं ॥ ५० ॥

सूतजी बोले–हे मुनियों ! करुणासागर भगवान् ने इतना कहकर अन्य कुछ बताने योग्य विषय बचा न समझ मौन धारण किया ॥ ५१ ॥ बृहस्पति ने भी वेदान्तश्रवण से परमानन्द में स्थिति पायी ॥ ५२ ॥ आप लोगों ने भी मुझसे आत्मज्ञान प्राप्त किया है, अतः आप सभी कृतकृत्य हो गये हैं, इसमें शंका मत कीजिये ॥ ५३ ॥ मोक्ष के इस घण्टापथ को अध्ययन, आचरण, निश्चय और प्रचार द्वारा स्थापित कीजिये । वैदिक मार्ग दृढतापूर्वक प्रतिष्ठित होने से सब कुछ स्थिर होता है ॥ ५४ ॥ जो इस मार्ग की स्थापना में समर्थ हो और आलस्यादिवशात् इसके लिये प्रयास न करे, उसे यदि कोई अन्य व्यक्ति मार भी दे तो अधिक दोष का भागी नहीं होता यह वेदान्तों का निर्णय है ॥ ५५ ॥ जो व्यक्ति असमर्थ होने पर भी श्रद्धा से प्रेरित हो इसकी स्थापना का प्रयास करता है वह सब पापों से रहति हो तत्त्वज्ञान पा ही लेता है ॥ ५६ ॥ जो तार्किकंमन्य वेदमार्ग के प्रवर्तक को असद्-युक्तियों से हराता है वह महापापी है ॥ ५७ ॥

जो श्रद्धालु शुभ समय में इस ज्ञानयोगखण्ड का अध्ययन करता है उसे पुनः गर्भवास नहीं करना पड़ता ॥ ५८ ॥ ज्ञानेच्छुक इसके पाठ से ज्ञान प्राप्त करता है, सुखप्रार्थी सुख पाता है, वेद चाहने वाले को वेद कण्ठ करने की सामर्थ्य मिल जाती है, विजयकामी की जीत होती है, राज्येच्छुक को राज्य और सहनशीलता चाहने वाले को उसीकी प्राप्ति हो जाती है । अतः बुद्धिमानों को हर समय इसका पठन करना चाहिये । ॥ ५९–६० ॥

–ज्ञानयोग खण्ड पूरा हुआ–

---

१. "मः क्षमां लभेत् । यद्यदिच्छेच्च मनसा तत्तदेव फलं लभेत् ॥ इति वाल. पाठोधिकः । २. गुणान्विताय शिष्याय प्रदेयोऽयं प्रयत्नतः ॥ इति तत्राधिकम् ।

है पीड़ादायी शल्य निकल जाते हैं, सभी ग्रन्थियां खुल जाती हैं, मान (अहंकार) रूपी ध्वज गिर जाता है धर्मध्वज आरोपित हो जाता है, अनुशय खुल जाते हैं,[1] धर्म का तथात्व ज्ञात हो जाता है, भूतसमूह का ज्ञान हो जाता है, धर्मधातु का भी बोध हो जाता है, सत्त्वधातु की स्थापना हो जाती है, सम्यक्त्व की पूर्ण प्रतीति हो जाती है, मिथ्यात्व का विवरण हो जाता है, अनियत सत्त्वधातु का परिग्रह हो जाता है, इन्द्रियां सत्त्वभाव में व्यवस्थित हो जाती हैं। सत्त्वचरित और सत्त्वव्याधियों का बोध हो जाता है सत्त्वसमुत्थानरूपी सिद्ध अमृतस्वरूप औषधि का मानो प्रयोग प्रारम्भ हो जाता है। समस्त दुःखों से मुक्ति प्रदान करके, निर्वाण सुख में स्थापित करने वाला वैद्यराज उत्पन्न हो गया हो, मानो तथागत को गर्भ में स्थिति मिल गयी हो, मानो तथागत की महाधर्मराज के आसन में स्थिति हो गयी हो, विमुक्ति का पक्ष सुस्थिर हो गया हो, सर्वज्ञता के नगर में प्रवेश हो गया हो, सभी बुद्ध निकट आ गये हों, बोधि के साथ ही धर्म-धातु का प्रसार प्रारम्भ हो गया हो।[2] ललितविस्तरकार ने इस प्रकार 'अभिसम्बोधि' को जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि के रूप में वर्णित किया है, जिसकी प्राप्ति के बाद कुछ भी प्राप्तव्य शेष नहीं रह जाता।

निर्वाण

बौद्ध दर्शन का प्रथम उन्मेष भगवान् बुद्ध के मानस में, चार आर्यसत्यों के रूप में हुआ है। ये चार आर्य सत्य हैं दुक्ख, दुःखसमुदय, दुःखनिरोध और दुःख-निरोधगामिनी प्रतिपदा।[3] (चत्तारि अरियसच्चानि—दुःख अरियसच्चं, दुःख-समुदयं अरियसच्चं, दुःख निरोधं अरियसच्चं, दुक्खनिरोधगामिनी प्रतिपदा अरियसच्चं) अर्थात् समस्त विश्वप्रपंच दुःख है, दुःख का उदय होता है अर्थात् दुःख उत्पन्न हुआ है, नित्य नहीं है, दुःख का निरोध संभव है तथा दुःखनिरोध के उपाय हैं।

इन चार आर्यसत्यों के साक्षात्कार के बाद दुःखनिरोध के उपाय के रूप में, आठ अंगों से युक्त मार्ग या उपाय का बोध उन्हें हुआ था, जिसमें सम्यग्दृष्टि, सम्यक्संकल्प, सम्यग्व्यायाम, सम्यक् स्मृति, सम्यक्वाक्, सम्यक्कर्मान्त। सम्यग् आजीव, तथा सम्यक् समाधि—इन सबका एकमात्र

---

१. तुलनीय—भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे। इत्यादिश्रुतेः
—वेदान्तसार, पृ० १६७

२. ल० वि० पृ० २५३, पं० ३० पृ० २५४ पं० ६ तक

३. अभिधम्मत्थ सङ्गहो, ७४०, पृ० १३७

फल निर्वाण है । पालि-बुद्ध-वचन में अभिधम्म के अन्तर्गत वर्ण्य-विषयों में जो चार हैं, उनमें निर्वाण अन्यतम है ।[1] 'तत्थवुत्ताभिधमत्था चतुधा परमत्थतो । चित्तं चेतसिकं रूपं निब्बानमिति सब्बथा ।' अभिधम्म के अनुसार निर्वाण लोकोत्तर संख्यात, चतुर्विध स्रोतापत्तिमार्ग-सकृदागामि मार्ग, अनागामिमार्ग और अर्हत मार्ग के ज्ञान एवं आचरण से मार्गफलों का आरम्भण रूप, तृष्णा आदि का हान, निर्वाण कहा जाता है । यह विगत तृष्णा-पद च्युतिरहित, अन्तरहित, कर्म आदि से असंख्यात और लोकोत्तर पद है ।[2] (निब्बानं पन लोकुत्तरसंख्यातं चतुमग्ग ञाणेन सच्छिकातब्बं मग्गफलानामारम्भणभूतं वानसंख्याताय तण्हाय निक्खन्तता निब्बानं ति पवुच्चति ।··· "पदमच्चुतमच्चन्तं असंखतमनुत्तरं । निब्बानमिति भासन्ति वानमुक्तामहेसयो) इस पद में राग-द्वेष आदि का अभाव होता है, अतः कभी इसे शून्यपद कह सकते हैं । राग आदि प्रणिधियों के अभाव के कारण अप्रणिहित भी कह सकते हैं । इस प्रकार यह निर्वाण तीन प्रकार का हो जाता है (१) शून्यनिर्वाण (२), अनिमित्त निर्वाण एवं (३) अप्रणिहित निर्वाण । इसके अतिरिक्त (१) उपाधिशेष और (२) अनुपाधिशेष के आधार पर इसके दो प्रकार भी माने जा सकते हैं, जब कि वस्तुतः स्वभाव से यह एक प्रकार का ही है ।[3] (तदेतं सभावतो एकविधत्थि सउपाधिसेस निब्बानधातु अनुपाधिसेस निब्बानधातु चेति दुविधं होति कारणपरियायेन, तथा सुञ्ञतं अनिमित्तं अपणिहितं चेति तिविधं होति आकारभेदेन) ।

निर्वाण के संबंध में भगवान् बुद्ध के वचनों की बौद्ध-धर्म-दर्शन की विविध शाखाओं से भिन्न-भिन्न प्रकार से व्याख्या की गई है । फलतः प्रत्येक शाखा में निर्वाण का स्वरूप कुछ-कुछ भिन्न सा प्रतीत होता है । यद्यपि इतना निर्विवाद रूप से सभी स्वीकार करते हैं कि निर्वाण संसार दुःख का अत्यन्त निरोध है, संसार से निस्सरण है और इसी कारण उपादेय भी है । बौद्ध-दर्शन में आत्म-प्रतिषेध, ईश्वर-प्रतिषेध, सहेतुक और क्षणिक सत्ता के सिद्धान्त की स्वीकृति के कारण निर्वाण निरोधमात्र अर्थात् अभावमात्र हो सकता है । रीजडेविड्स इस अभावरूपता के साथ-साथ इसे श्रामण्य भी मानना चाहते हैं । क्योंकि शिष्यों के प्रश्नों के उत्तर में भगवान् बुद्ध ने निर्वाण को स्थापनीय प्रश्न कहकर इसका व्याकरण (व्याख्यान) नहीं किया है ।

---

१. अभिधम्मत्थसङ्गहो, १.१, पृ० १

२. वही, ६.३०, पृ० १२४,-१२५

३. वही, ६.३०, पृ० १२४

अभिधम्म में चित और रूप दोनों को नैरात्म्य माना गया है, वहां आत्मा का भी प्रतिषेध है, तथा निर्वाण का लक्षण करते हुए 'दुःखहान', 'विराग' और 'रागक्षय' आदि शब्दों से इसका परिचय दिया गया है। अतः निर्वाण ऐहिक सुख है, यह भी कल्पना की जा सकती है, किन्तु उस स्थिति में यह परम सुख नहीं हो सकता। कुछ सूत्रान्तों में इसे अजात, अमृत और अनन्त भी कहा गया है।[1] पूसे के अनुसार बुद्ध योगी थे और अवाच्य की अभिज्ञा रखते थे, जो न भाव है और न अभाव। यह प्रपञ्चातीत है। उनके अनुसार यह समझना कठिन है कि बौद्ध निर्वाण को अमृत, योगक्षेम और अच्युत क्यों कहते हैं। ये शब्द अभाव के समानार्थक स्वीकार नहीं किये जा सकते। रीजडेविड्स के अनुसार 'अमृत' आर्यों का आहार है और निर्वाण वीतराग पुरुष की सम्यक्-प्रज्ञा।[2]

सौत्रांतिकों के अनुसार निर्वाण अभावमात्र है जबकि सर्वास्तिवादी निर्वाण को परमार्थसत् द्रव्य अभिधम्म मानते हैं। उनके अनुसार भगवान् बुद्ध तृतीय आर्यसत्य अर्थात् सर्वदुःख-निरोध के रूप में निर्वाण को स्वीकार करते हैं। यह लक्षण धर्म है। दुःख का निरोध है और दुःखनिरोध का अर्थ वस्तु-सत्य भी है अर्थात् उसका विषय असन्मात्र विरोधमात्र नहीं है किन्तु द्रव्यसत् है।[3] यह दुःख का निरोध अर्थात् तृष्णा का क्षय, तृष्णा से विमुक्त है किन्तु अभावमात्र नहीं है। इस प्रसंग में निम्नलिखित तर्क प्रस्तुत किये जा सकते हैं :—

१. यदि यह अभाव मात्र होता तो यह आर्यसत्य कैसे होता? जिनकी सत्ता नहीं है वह ज्ञान का विषय नहीं हो सकता।

२. अभाव को तृतीय सत्य कैसे अवधारित करते?

३. अभाव संस्कृत और असंस्कृत में अग्र कैसे होता?

४. यदि तृतीय आर्यसत्य का विषय द्रव्यसत् नहीं है तो उसके उपदेश से क्या लाभ?

५. यदि निरोध निवृत्तिमात्र है, तो उच्छेददृष्टि सम्यक् दृष्टि होगी।

अंगुत्तर निकाय में निर्वाण को सुख, शान्त, और प्रणीत कहा गया है, जो उसे दुःखवत् देखता है उसके लिए मोक्ष सम्भव नहीं है।[4] मिलिन्द प्रश्न में निर्वाण-

---

१. बौद्धधर्म-दर्शन, पृ० १७६

२. वही, पृ० २६०

३. वही, (कथावत्थु से उद्धृत), पृ० २६०

४. वही, (अंगुत्तर-निकाय से उद्धृत ४.४४२) पृ० २६६

धातु को अत्थिधम्म, एकान्तसुख और अप्रतिमास (ग) कहा गया है। इसके अनुसार निर्वाण का लक्षण स्वरूपतः नहीं वतलाया जा सकता किन्तु गुणतः दृष्टान्त के रूप में कुछ कहा जा सकता है, जैसे जल पिपासा को शांत करता है वैसे ही निर्वाण त्रिविध तृष्णा का निरोध करता है।[1]

ललितविस्तर में निर्वाण को, दुःखनिरोध को, तृष्णा-निरोध के रूप में स्वीकार किया है। इस अवस्था में अशेष विराग की स्थिति होती है।[2] इसमें शाक्यमुनि गौतम बुद्ध के प्रारम्भिक जीवन से सम्बद्ध कथानक के माध्यम से, निर्वाण और उसकी पृष्ठभूमि की भूमिका दी गई है। इस प्रसंग में नवयौवन से तरुण शाक्यवंशीय गौतम बुद्ध (सिद्धार्थ जब नगर-भ्रमण की इच्छा से घर से बाहर निकलते हैं। वह देखते हैं संपूर्ण नगर और उद्यान- भूमि को हर प्रकार से सुसज्जित किया गया है। दोनों ही रंग-बिरंगे चंदोवों, छतरियों, ध्वजापताकाओं से सुसज्जित है। फूलों और गंधद्रव्यों से उसे मनोरम बनाया गया है। सेवकवर्ग भी सब प्रकार से अलंकृत है और बोधिसत्त्व पूर्व-द्वार से निकलते हुए उद्यान भूमि में प्रवेश करते हैं।[3] असंख्य मनोरम भोग साधनों का उपभोग करने पर भी अकस्मात् उनकी दृष्टि पड़ती है ऐसे व्यक्ति पर जो जराजीर्ण वृद्ध है, समस्त शरीर पर स्नायुओं का जाल दिखाई पड़ रहा है। मुख के सभी दांत गिर जाने से पोपला मुख, झुरियों से भरी देह, पके श्वेत केश, उसको सर्वथा श्रीहीन किये हुए हैं। पीठ पर निकला कूवड़, मेहराव की तरह आगे को झुका हुआ शरीर, लाठी लेकर उसके सहारे चलने का प्रयत्न किन्तु बार-बार थककर रुकना, थर-थर शरीर का कांपना उसकी पीड़ा को घोषित सा कर रहे हैं।[4] बोधिसत्त्व

१. बौद्धधर्म-दर्शन, (अगुत्तर-निकाय से उद्धृत, ४.४४२) पृ० २९६

२. संक्षेपात् पञ्चोपादानस्कन्धा दुःखम्। इदमुच्यते दुःखम्। तत्र कतमो दुःखसमुदयः? येयं तृष्णा पौनर्भविकी नन्दीरागसहगता तत्र तत्राभिनन्दिनी अयमुच्यते दुःखसमुदयः। तत्र कतमो दुःखनिरोधः ? योऽस्या एव तृष्णायाः पुनर्भविक्या···अशेषोविरागोनिरोधः अयं दुःखनिरोधः। तत्र कतमा दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपत्। एष एवार्याष्टाङ्गमार्गः। तद्यथा सम्यग् दृष्टिर्यावत् सम्यक्-समाधिरिति इदमुच्यते दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदार्थसत्यमिति। इमानि भिक्षवः चत्वार्यार्यसत्यानि।

—ल० वि० (वैद्य), गद्यभाग, परि० २६, पृ० ३०३, पं० ११-१७

वही, पृ० २८६, पं० २-७, वही, (शास्त्री) श्लोक १३८४

३. वही, १४, पृ० १३६

४. वही, पृ० १३६

उसे देखकर उसकी पीड़ा का अनुमान करते हैं, और अपने अनुमान की पुष्टि के लिए सारथी से प्रश्न करते हैं 'यह क्यों इस प्रकार चल रहा है ?'[१] सारथि उत्तर देता है—'कुमार यह पुरुष जरा से अभिभूत है, इसी कारण, जरा के कारण, ही इसकी सभी इन्द्रियां शिथिल हैं, बल-पौरुषहीन है अतएव असमर्थ है, साथ ही बंधुओं द्वारा त्याग दिये जाने से अनाथ हो गया है।'[२] उन्हें जब पता चलता है कि प्रत्येक प्राणी की यह स्थिति होती है, तब उन्हें 'जरा' एक महान् कष्ट के रूप में प्रतीत होती है और उसकी कष्टमयता मानस में स्थिर हो जाती है।[३]

इसी प्रकार कालान्तर में एक दिन दक्षिण-मार्ग से उद्यान-भूमि की ओर से निकलते हुए, उनकी दृष्टि ऐसे व्यक्ति पर पड़ती है, जिसका शरीर व्रणों से विवर्ण है, इन्द्रियों से क्षीण है, श्वास ठीक प्रकार से नहीं ले सकता, पेट की व्याधि से आकुल मलमूत्र में सना पड़ा है, जिसे देखते ही प्रत्येक व्यक्ति को घृणा होने लगती है।[४] सारथी से पूछने पर पता चलता है कि 'यह व्यक्ति व्याधि-ग्रस्त है। व्याधि (रोग) के कारण ही यह ग्लान, तेजरहित, मरणासन्न और असहाय हो रहा है।'[५] इसका परिणाम यह होता है कि बोधिसत्त्व के मन में व्याधि (रोग) भी एक महान् कष्ट के रूप में स्थिर बन जाता है।

कुछ काल पश्चात् वे पश्चिम द्वार से उद्यान भूमि की ओर जा रहे थे, तब उनकी दृष्टि ऐसे दृश्य पर पड़ती है 'जहां एक निश्चेष्ट मनुष्य मंच पर लेटा है, उसका शरीर ढका हुआ है, ऊपर चंदोवा भी लगा है। उसके कुटुंब और बिरादरी के लोग उसे घेरे हुए विलाप कर रहे हैं। विलाप करते हुए मनुष्यों के केश बिखर गये हैं, उनके सिर पर धूल पड़ी है। रोते हुए वे अपनी छाती पीट रहे हैं। निश्चेष्ट व्यक्ति से युक्त मंच आगे बढ़ता है और लोग नाना प्रकार से विलाप करते हुए उसके पीछे चल रहे हैं।'[६] पूछने पर पता चलता है कि मंच पर निश्चेष्ट पड़े व्यक्ति का स्वर्गवास हो गया है। मृत्यु ने इसे समाप्त कर दिया है। अब यह अपने माता-पिता, स्त्री-पुत्र तथा अन्य कुटुम्बियों को कभी

---

१. ल० वि० (शास्त्री), परि० १४, श्लोक ५४५

२. वही, श्लोक ५४६

३. वही, श्लोक ५४८-५४९

४. वही, (वैद्य), पृ० १३६; (शास्त्री) श्लोक ५५०

५. वही, श्लोक ५५१

६ वही० (वैद्य), पृ० १३६ (शास्त्री) श्लोक ५५३

न देख सकेगा। यह अपने रम्य शरीर को भी छोड़कर परलोक सिधार गया है। यह शरीर रखने पर सड़ जाएगा, दुर्गन्ध फैलाएगा, इसलिए सब लोग इसे श्मशान ले जा रहे हैं और इसका अंतिम संस्कार कर देंगे।[1] इस घटना को देखकर बोधिसत्त्व को मृत्यु भी एक महान् कष्ट के रूप में दिखाई पड़ने लगती है।[2] फलतः वे यौवन, आरोग्य, जीवन और भोग-विलास की प्रवृत्ति को धिक्कारते हैं और इन सभी कष्टों से छूटने का उपाय सोचने लगते हैं।[3] इसी बीच किसी अन्य दिन उत्तरीय मार्ग से उद्यान-भूमि के लिए प्रस्थान करने पर एक दिन अकस्मात् एक प्रव्रजित व्यक्ति के दर्शन करते हैं, जिसका चित्त पूर्ण प्रशान्त है, धीर गंभीर है।[4] परिचय पूछने पर सारथी से पता चलता है कि यह व्यक्ति राग-द्वेष से पूर्णतया मुक्त है आत्मतत्त्व की खोज में लगा हुआ है।[5] बस यहीं से बोधिसत्त्व का मन प्रव्रज्या के लिए उत्सुक हो जाता है।[6] विश्व के प्रति वैराग्य हो जाता है।

ललितविस्तर के अनुसार बोधिसत्त्व की मोक्ष की कामना स्वयं अकेले मोक्ष-प्राप्ति की नहीं है। उन्होंने पूर्वजन्म में ही कामना की थी कि 'मैं बोधि (तत्त्वज्ञान) प्राप्त करके स्वयं तो अजर-अमर पद प्राप्त करूंगा ही, जगत् को भी समस्त क्लेशों से मुक्ति प्रदान करूंगा।[7] वे महाअभिनिष्क्रमण के समय इस तथ्य को छन्दक के समक्ष प्रकट भी करते हैं 'प्राणियों के मोक्ष के लिए, प्राणियों के हित के लिए मेरा निश्चय अटल है न बदलने वाला, दृढ़ है, उतना ही दृढ़ है जितना सुमेरु अपने स्थान पर दृढ़ होता है।'[8] उनका यह दृढ़ निश्चय सर्वविदित है, इसीलिए बोधि प्राप्ति हेतु अभिनिष्क्रमण के लिए सपूर्ण संचोदना परिवर्त्त में, देवताओं ने भी, उनको स्मरण दिलाकर, प्रार्थना करते हुए, उन्हें प्रेरणा दी है कि वे अभिनिष्क्रमण के लिए प्रस्तुत हों और बोधि प्राप्त करके, सकल ब्रह्माण्ड को क्लेशों से मुक्ति प्रदान करें।[9] अन्य प्रसंगों में भी अनेक बार इस प्रण को दुहराया गया है।

---

१. ल० वि०, (शास्त्री) श्लोक ५५४
२. वही, श्लोक ५५५
३. वही, श्लोक ५५६
४. वही, श्लोक ५५७
५. वही, श्लोक ५५८
६. वही, श्लोक ५५९
७. वही, श्लोक ६४३
८. वही, श्लोक ६३९
९. वही, श्लोक ३८६-५४४

इन अनेक प्रसंगों को ध्यान में रखते हुए यह कहा जा सकता है कि संसार के समस्त प्राणियों के क्लेश को समझकर, उस क्लेश से संपूर्ण रूप से मुक्ति दिलाना ललितविस्तर के कथानायक का मुख्य उद्देश्य रहा है।

इस परम उद्देश्य की पूर्ति के लिए तथागत ने अविद्या का नाश और इसके लिए धर्मदेशना को उपाय के रूप में स्वीकार किया और संकल्प लिया है कि मैं धर्मदेशना करूंगा।

"भौमादेवास्तस्यां वेलायां अन्तरीक्षेभ्यो देवेभ्यो घोषमुदीरयन्तिस्म, 'शब्द-मनुश्रावयन्ति स्म'—अद्य मार्षा तथागतेनार्हता सम्यक्-संबुद्धेन धर्मचक्र-प्रवर्तनार्थं प्रतिश्रुतम्"[1]

धर्मदेशना अथवा किसी भी उपदेश को ग्रहण करने के लिए उसका अधिकारी होना आवश्यक होता है। इस दृष्टि से ललितविस्तर के कवि ने धर्मदेशना के लिए योग्य अधिकारी का अनुसंधान किया है। उसके अनुसार सामान्यतः मनुष्यों के तीन प्रकार हैं, हीन, मध्य और प्रणीत। इन्हें ही दूसरे शब्दों में नीच, मध्य और उच्च कह सकते हैं। इनमें से कुछ सुन्दर विचारों वाले भली प्रकार विचार करते हैं ये मध्यम हैं। कुछ बुरे विचारों वाले हैं जो उलटा ही सोचते हैं, ये नीच हैं और कुछ के प्रज्ञाचक्षु सदा खुले रहते हैं। इन्हें ही दूसरे शब्दों में इस प्रकार कह सकते हैं कि मनुष्यों का एक वर्ग है जो मिथ्यात्व में नियत है अर्थात् मिथ्यादृष्टि पर ही उनका आग्रह है। दूसरे प्रकार के प्राणी सम्यक्त्व दृष्टिवाले हैं, जिन्हें सत्य-असत्य का पूर्ण बोध है। इन दोनों को ही धर्मदेशना करना निरर्थक है क्योंकि प्रथम उसे ग्रहण नहीं करना चाहता है। वह क्लेश को ही आनन्द समझता है और उससे निकलने की उसकी कोई कामना नहीं है, जबकि दूसरे प्रकार के मनुष्य को सम्यक् ज्ञान पहले से ही है, उसके लिए धर्मदेशना की अपेक्षा नहीं है। तीसरे प्रकार के मनुष्य हैं 'अनियत' अर्थात् उनका मिथ्यादृष्टि पर आग्रह नहीं है वे क्लेशमय संसार को यथार्थ मानकर, उसमें ही रमे रहने का आग्रह नहीं करते हैं और न उन्हें सम्यक्त्व का बोध है। वे उसे ग्रहण करने को तत्पर हैं, जिसका उन्हें उपदेश दिया जाये। वे आग्रह युक्त नहीं हैं, इसीलिए ग्रन्थकार ने उन्हें 'अनियत' कहा है।[2] तथागत ने इन तीनों में मध्यकोटि मनुष्य को, जो

---

१. ल० वि० (वैद्य), परि० २५, पृ० २९३, पं ९-११

२. तथागतः सर्वावन्तं लोकं बुद्धचक्षुषा व्यवलोकयन् सत्त्वान् पश्यति स्म—हीन-मध्यप्रणीतानुच्चनीचमध्यमान् स्वाकारान् सुविशोधकान् दुराकारान् दुर्वि-शोधकान् उद्घाटितज्ञानविपञ्चिज्ञान पदपरमांस्त्रीन् सत्त्वराशीनेकं मिथ्यत्व-नियतमेकं सम्यक्त्वनियतमेकममनियतम् ।······तथागतोऽनियत-राशिव्यवस्थितान् सत्त्वानारभ्य महाकरुणामवक्रामयति स्म।
—ल० वि० (वैद्य), पृ० २९२

अनियतराशि के रूप में व्यवस्थित है, उसे ही धर्मदेशना को ग्रहण करने वाला अधिकारी माना है।

इस प्रसंग में ललितविस्तरकार ने व्याधि, जरा-मरण से मुक्ति के लिए तथा आवश्यक बोधिप्राप्ति के लिए भी अधिकारी की चर्चा की है। उसके अनुसार जिसने हाथ, पैर आदि शरीर के अंग-प्रत्यंग, पुत्र, स्त्री, राज्य, धन, सुवर्ण रत्नों से परिपूर्ण रथ, हाथी, घोड़े आदि का दान (त्याग) किया है, जिसने शील की रक्षा की है, क्षमा की भावना की है, वीर्य-वर-ध्यान एवं प्रज्ञा में रमा रहा है, वही मंगलमयी, शान्ति बोधि का अनुभव कर, जरा-मरण के पंजर में पड़े प्राणियों को मुक्त कर सकता है।[1] इसका तात्पर्य यह है कि मोक्ष या निर्वाण के मूल सम्यक् संबोधि के लिए त्याग अर्थात् सांसारिक पदार्थों से वैराग्य, शील की रक्षा, क्षमा की भावना, त्रिविध ध्यान का अभ्यास, एवं प्रज्ञा की उपासना नितान्त आवश्यक है।

इस प्रसंग में स्मरणीय है कि मोक्ष प्रदान करने की क्षमता प्राप्त करने के लिए, व्यक्ति को स्वयं मुक्त होना अनिवार्यतः आवश्यक है। ग्रन्थकार के अनुसार जिस प्रकार अन्धा व्यक्ति दूसरे को मार्ग नहीं दिखा सकता, उसी प्रकार वह व्यक्ति जो स्वयं बन्धन में पड़ा हुआ है वह दूसरे को कभी मुक्त भी नहीं कर सकता। जिस प्रकार चक्षुष्मान् प्राणी, जिसने मार्ग का साक्षात्कार किया है, वही दूसरे का मार्ग प्रदर्शन कर सकता है उसी प्रकार जो व्यक्ति स्वयं मुक्त हो चुका है, वही दूसरे को भी मुक्त कर सकता है।[2]

निर्वाण का स्वरूप

मोक्ष अथवा अमृतत्त्व का अर्थ क्या है, अथवा मोक्ष का स्वरूप क्या है? इस प्रश्न पर दार्शनिकों में पर्याप्त विवाद है। ललितविस्तर के कवि ने इस प्रसंग में अपने अभिमत को बहुत स्पष्टता के साथ प्रस्तुत किया है। इस प्रसंग में उसने दो स्थानों पर चर्चा की है एक स्थल पर संक्षिप्त तथा अन्यत्र विस्तारपूर्वक। संक्षिप्त-चर्चा में इतना ही कहा जा सकता है कि जो प्राणी जरा-व्याधि, मरण, शोक, परिदेवना (विलाप), दुःख, दौर्मनस्य, तथा उपायास अर्थात् क्षोभ से पीड़ित है उनका इन जरा, व्याधि आदि

१. ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ६२३

२. न हि बद्ध मोचयाती न चान्धपुरुषेन दर्शयति मार्गः।
मुक्तस्तु मोचयाती सचक्षुषा दर्शयति मार्गः॥
ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ५२७

प्रत्येक से छुटकारा पा जाना पूर्ण रूप से मोक्ष है।[1] एक अन्य स्थल पर उन्होंने विस्तारपूर्वक मोक्ष के स्वरूप का विवरण दिया है। उसके अनुसार—'वह गम्भीर शान्त, प्रशान्त, उपशान्त, प्रणीत (उत्तम) दुर्दश, दुरनुबोध, अवितक-विचार, अलमार्य, पंडितों एवं विज्ञों द्वारा ही जानने योग्य है क्योंकि उसमें सब प्रकार की उपाधियों का पूर्णरूप से परित्याग है। वह आवेदित होकर भी अनिवेदित है, उसमें सब प्रकार की वेदनाओं का निरोध हो जाता है। वह परमार्थ अनालय, अशीतीभाव, अनादान, अनुपादन, अविज्ञाप्त एवं अज्ञापनीय है। वह असंस्कृत मन और इन्द्रियों के विषयों से परे अकल्प, अविकल्प, अनभिलाप्य, अरुत, अघोश, अनुदाहर, अनिदर्शन, अप्रतिघ, सब प्रकार के आलम्बनों से अतीत, शामथ, धर्मोपच्छेद, शून्यता—अनुपलम्भ अर्थात् शब्द प्रपंच से शून्य, उपलब्धि के योग्य, देश और, काल से अतीत, तृष्णाक्षय रूप विरागरूप, सर्वदुःखनिरोध रूप निर्वाण है।[2]

निर्वाण के इसी स्वरूप का कुछ संक्षेप से विवरण ग्रन्थकार ने पुनः उपस्थित किया है कि "वह गम्भीर, सूक्ष्म, निपुण और दुर्बोध है। वह तर्क की सीमा से परे, तर्क की गतिविधि से परे, पंडितों और विशेषज्ञों द्वारा ही जानने योग्य है। वह लोक-मार्ग से विपरीत दुर्दृश्य सर्वोपाधिनिसर्ग है अर्थात् इसके लिए संपूर्ण संग्रहराशियों का पूर्णतया त्याग करना होता है। इस स्थिति में समस्त संस्कार शान्त हो जाते हैं। समस्त तम और अविद्या का वहां नाश हो जाता है। वह शून्यता मय अर्थात् शब्द-प्रपञ्च की सीमा से परे है। उपलब्धि के योग्य देश और काल का वहां अभाव है, संपूर्ण रूप से तृष्णाक्षय, समस्त विषयों के प्रति विराग, समस्त क्लेशों का निरोध रूप वह निर्वाण है।[3]

---

१. एवं जराव्याधिमरणशोकपरिदेवदुःखदौर्मनस्योपायासेभ्य परिमोक्षन्ते। ···संसारपंजरचारकावरुद्धानां क्लेशबन्धनबद्धानां बन्धननिर्मोक्षं करिष्यति। —ल० वि० (वैद्य), पृ० ७४

२. गम्भीरो बतायं मया धर्मोऽधिगतोऽभिसंबुद्धः शान्तः प्रशान्त उपशान्तः प्रणीतो दुर्दृशो दुरनुबोधोऽतर्कोऽवितर्कावचरः। अलमार्यः पण्डितविज्ञवेदनीयो यदुत सर्वोपधिनिःसर्गोऽवेदितोऽनिवेदितः सर्ववेदितनिरोधः। परमार्थोऽनालयः। शीतीभावोऽनादानोऽनुपादानोऽविज्ञापतोऽविज्ञापनीयोऽसंस्कृतः षड् विषयसम तिक्रांतः अकल्पोऽविकल्पोऽनभिलाप्यः ।···तृष्णाक्षय विरागो निरोधोनिर्वाणम्। —ल० वि० (वैद्य), पृ० २८६

३. गम्भीरःखल्वयं मया धर्मोऽभिसबुद्धः सूक्ष्मो निपुणो दुरनुबोधः अतर्कोऽतर्कावचरः। पण्डितविज्ञवेदनीयः सर्वलोकविप्रत्यनीको दुर्दृशः सर्वोपधिनिःसर्गः······निर्वाणम्। —ल० वि० (वैद्य), पृ० २८६

ललितविस्तर में बिना विशेष विवरण दिये हुए विमोक्ष के तीन प्रकारों का संकेत हुआ है । इनके अनुसार वे प्रकार हैं—शून्यविमोक्ष, अनिमित्तविमोक्ष और अप्रणिहित विमोक्ष ।[1] शान्तिभिक्षु शास्त्री के अनुसार शून्यविमोक्ष में आलम्बन अनात्मविपश्यना होती है, अनिमित्त विमोक्ष में आलम्बन अनित्य-विपश्यना होती है तथा अप्रणिहित विमोक्ष में आलम्बन दुःखविपश्यना होती है ।[2]

इस सकल क्लेश निरोधरूप लोकोत्तर निर्वाण की प्राप्ति अनेक जन्म-जन्मान्तर में अर्जित पुण्य के परिपाक के फलस्वरूप ही हुआ करती है । वस्तुतः पुण्य विपाक अर्थात् जन्म-जन्मान्तर में अर्जित पुण्य के प्रभाव से एक साधक निर्वाण-पथ का पथिक बनता है। अपार-पुण्य के प्रभाव से निर्वाण की, क्लेशनिवृत्त-कामना जब उसके हृदय में जगती है तब पुनः की गयी अनन्त साधना के प्रभाव से न केवल समस्त विषयों से. इन्द्रियों और मन का निरोध करता है अपितु मार पर भी विजय प्राप्त करता है । विजय प्राप्त होने पर धर्मबोधि अर्थात् तत्त्व का साक्षात्कार होता है । उसके सभी मनोभाव शान्त हो जाते हैं, तब कहीं वह निर्वाण की प्राप्ति कर पाता है ।[3]

इसीलिए ग्रन्थकार की मान्यता है कि मनुष्य को चाहिए कि यदि वह अपने कल्याण की कामना करता है तो पुण्यकर्मों को करने में, अमृतमय धर्म को सुनने में, एकान्त वन में विहार करने अर्थात् साधना करने में तथा परोपकार करने में कभी तृप्ति का अनुभव न करे अर्थात् इन कर्त्तव्यों का निरन्तर आचरण करे ।[4]

मोक्ष या निर्वाण की प्राप्ति के लिए शील और उत्तम भावों से पूर्ण आचार

---

१. ये चागता धरणिसिंह इवा नदन्तः शून्यानिमित्तप्रणिधीरवमुञ्चमानाः ।
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक, ९१९

२. ल० वि० (शास्त्री), टिप्पणी, पृ० ५३६

३. पुण्यविपाकु सुख सर्वदुःखापनेती
अभिप्रायु सिध्यति च पुण्यवतो नरस्य ।
क्षिप्रं च बोधि स्पृशते विनिहत्य मारं
शान्तापथो गच्छति च निर्वृतिशीतिभावम् ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक, ११५५

४. तस्मात्कपुण्यकरणे न भवेत् तृप्तः शृश्वश्च धर्ममृतं भवि को वितृप्तः ।
विजने वने च विहरं भवि को वितृप्तः कः सत्त्व अर्थकरणे न भवेद्धि तृप्तः ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक, ११५६

का पालन नितान्त आवश्यक है ऐसा ग्रन्थकार निर्विवाद रूप से स्वीकार करता है। यही कारण है ग्रन्थकार के अनुसार भेरी आदि वाद्यों की ध्वनियों में भी, मोक्षार्थी के लिए आचरणीय कर्मों की प्रेरणा देनेवाले ही शब्द निकल रहे थे। इनका तात्पर्य था कि उदार इच्छा, उदार भाव, उत्तमभाव एवं प्राणियों के प्रति करुणा से उत्तम बोधि के लिए चित्त उत्पन्न, होता है।[1] श्रद्धा, प्रसाद, अधिमुक्ति, परिपृच्छा, कुशल धर्म की खोज और अनुस्मृति, दान, दम, संयम, शील क्षमा, वीर्य, ध्यान, सिद्धि एवं समाधि की साधना बोधि का उपाय है।[2] मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा, अभिज्ञा चार संग्रहवस्तुओं के विशेष रूप से निश्चय के द्वारा प्राणियों का धर्ममार्ग दृढ होता है।[3] स्मृत्युपस्थान के भेद-प्रभेद, सम्यक् प्रहाण ऋद्धिपाद, पञ्चेन्द्रिय, बल के पांच प्रभेद इत्यादि बोधि के अंग हैं।[4] अष्टांगिक मार्ग के अंग शमथ विपश्यना (तत्त्वदर्शन), अनित्यभाव, सभी कुछ दुःख है यह भाव आर्त्ति एवं अनात्मभाव का बोध बोधि के अंग हैं।[5] विराग, विवेक, क्षयज्ञान, अनुत्पाद, अनिरोध, और अनालय का बोध निर्वाण का उपाय है।[6] भेरी आदि वाद्यों से निर्गत ये शब्द स्वयं बोधिसत्त्व को प्रेरणा कर रहे थे क्योंकि वे अपने पिता राजा शुद्धोदन के एवं अपने राष्ट्र कपिलवस्तु के प्रिय हैं। अतः पिता और राष्ट्र दोनों के कल्याण के लिए घर से अभिनिष्क्रमण करके, मोक्षमार्ग की स्थापना करते हुए, जिस प्रकार धातुविद चिकित्सक चिरकाल से रोग-पीड़ित व्यक्ति के रोग को दूर कर रोगी को सुख प्रदान करता है, उसी प्रकार चिरकाल से पीडित प्राणिवर्ग को धर्मरूपी औषधि प्रदान करके, निर्वाण सुख प्रदान करना चाहिए।[7]

ललितविस्तर के अनुसार क्लेशविमोक्ष रूप निर्वाण तीन प्रकार का होता है :—(क) शून्यताविमोक्ष (ख) अनिमित्तविमोक्ष और (ग) अप्रणिहितविमोक्ष, जिसे ज्ञान-दीप की सहायता से अविद्या का विनाश करके प्राप्त किया जाता है।[8]

---

१. ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ५१६
२. वही, श्लोक ५१८-५१९
३. वही, श्लोक ५२०
४. वही, श्लोक ५२२
५. वही, श्लोक ५२१
६. वही, श्लोक ५२३
७. वही, श्लोक ५३४-५३६
८. (क) त्रिविधमोक्षसुखज्ञानवतौषधिसंप्रयोगेण चोपायप्रज्ञाज्ञानसंप्रयुक्तेन सर्वाविद्यान्धकारतमोहतं महत्तिमिरपटलकालुष्यमपनीय प्रज्ञाचक्षुर्विशोधयेयम् ॥ ——ल० वि० (वैद्य), पृ० १४८
(ख) ——ल० वि०, (शास्त्री) श्लोक १२७२

निर्वाण प्राप्ति के उपाय

ललितविस्तर के अनुसार उपर्युक्त मोक्ष-प्राप्ति के दो उपाय हैं—(१)दुर्दम चित्त को वश में करना तथा (२) मार पर विजय प्राप्त करना।[1] यद्यपि मार पर विजय की प्राप्ति चित्त को वश में कर लेने पर स्वतः हो जाती है। तथापि क्योंकि अध्यात्मसाधकों के इतिहास में अनेक बार ऐसे विवरण मिलते हैं तपस्वी, योगी भी मार का आक्रमण होने पर पथभ्रष्ट हो गये। अतः यहां मार-विजय, धर्षण का पृथक् परिगणन कर दिया गया है।

चित्त की वृत्तियों का निरोध निर्वाण प्रदान तो करता ही है, साथ ही इसके द्वारा साधक को अन्य आनुषङ्गिक सिद्धियां भी ठीक उसी प्रकार प्राप्त हो जाती हैं, जिस प्रकार किसी अभीष्ट स्थान पर जाते समय मार्ग में स्थित मनोरम नदी, पर्वत, नगर आदि के दर्शन अनायास होते हैं। इस प्रकार की उपलब्धियों में 'सकल लोक का आश्चर्यान्वित होना, तीर्थिकों के घमण्ड का विनाश होना, पर-पक्ष के प्रवादियों का परास्त होना, देवताओं से भी आदर-भाव प्राप्त करना, निष्कर्मण्य जनों में सत्कर्म की प्रवृत्ति उत्पन्न करने की क्षमता होना, पुण्य और ज्ञान की प्रप्ति होना, ध्यान के अंगों का विभाजन तथा शरीर बल में स्थिरता का प्राप्त होना आदि मुख्य है।[2] महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्तवृत्तिनिरोध रूपी योग के सिद्ध होने पर साधक दृष्टा के स्वरूप में स्थिर हो जाता है।[3] उसके अनुसार चित्तवृत्ति निरोध, जिसे वहां समाधि के नाम से स्मरण किया जाता है, के अनेक स्तर हैं, उनमें से उच्चतम स्तर तक पहुंचने पर साधक को विवेक-ज्ञान उत्पन्न होता है जिसमें बिना क्रम के सर्व-विषय विषयक बोध उत्पन्न होता है जो कि संसार से पार करके कैवल्य अर्थात् मोक्ष (निर्वाण) प्राप्त करता है।[4] उनके अनुसार भी साधना के क्रम में, मार्ग में

---

१. ल० वि० (वैद्य), श्लोक ३

२. बोधिसत्त्वो लोकस्याश्चर्यसंदर्शनार्थं तीर्थिकानां च परप्रवादिनां च निग्रहार्थं देवानां चावर्जनार्थं······पर्यङ्कमाभुज्य निषीदतिस्म। निषद्य च स्वकायं चेतसा निगृह्णीते स्म, निष्पीडयतिस्म।

—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८४

३. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।

—यो० सू०, १, २-३

४. तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्, सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्।

—यो० सू०, ३.५४-५५

अनन्त सिद्धियां प्राप्त होती हैं समस्त प्राणियों में वैरत्याग[1] सर्वविध रत्नों की प्राप्ति[2], अपूर्वशक्ति की उपलब्धि[3], जन्म-जन्मान्तर के विवरण का बोध[4], समस्त क्रियाओं में अनिवार्यतः सफल होना[5] इष्टदेवों का स्वाधीन होना[6], चित्त की एकाग्रता[7] अतीत-अनागत सभी काल की घटनाओं का बोध[8], समस्त प्राणियों की भाषा का बोध[9], दूसरे के चित्तगत भावों का ज्ञान[10] अन्तर्धान हो सकना[11], निकटस्थ और दूरस्थ व्यवहित विषयों का ज्ञान[12] सभी भुवनों, तारा-मंडल कायव्यूह[13] आदि का ज्ञान, क्षुधा-पिपासा की निवृत्ति[14], अपने चित्त का पर-शरीर में प्रवेश[15], इच्छानुसार शरीर से आत्मा की उत्क्रान्ति[16], दिव्य इन्द्रियों की प्राप्ति[17] अणिमा महिमा लघिमा गरिमा प्राप्ति प्राकाम्य ईशित्त्व और वशित्व आदि सिद्धियों की प्राप्ति[18]। पतञ्जलि के अनुसार मोक्षमार्ग के पथिक के समक्ष इस प्रकार की अनन्त सिद्धियां प्रगट होती हैं, किन्तु योगी उनकी निरन्तर उपेक्षा करता है क्योंकि वह जानता है कि ये सभी सिद्धियां व्युत्थान चाहने वालों की दृष्टि से हैं, समाधि की इच्छा रखने वालों के लिए तो ये सिद्धियां न होकर मार्ग के उपसर्ग अर्थात् विघ्न हैं।[19]

---

१. यो० सू०, २.३५
२. वही, २.३७
३. वही, २.३८. ३. २३, २४
४. वही, २.३९
५. वही, २.३६
६. वही, २.४४
७. वही, ३.१२
८. वही, ३.१६
९. वही. ३.१८, १२
१०. वही, ३.१९
११. वही, ३.२१
१२. वही, ३.२५
१३. वही, ३.२६-२९
१४. यो० सू०, ३.३०
१५. वही, ३.३८
१६. वही, ३.३९
१७. वही, ३.३८, ४०
१८. वही, ३.४५
१९. ते समाधावुपसर्गाः व्युत्थाने सिद्धयः । —यो० सू०. ३.३७

मोक्ष साधना के क्रम में पतञ्जलि ने यम और नियमों के पालन को अनिवार्य मानते हुए, इन्हें योग के प्रथम और द्वितीय अंग के रूप में स्वीकार किया है। पतञ्जलि ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को यमों में परिगणित करते हुए, इनके पालन को अनिवार्य माना है। ललित विस्तर में एक स्थल पर साधना के प्रसंग में व्रत, तप, संयम, क्षमा, दम, मैत्री आदि का पालन चिर काल तक करने को कहा है।[1] तथा अन्यत्र दुष्कर तपश्चर्या, आस्फानक ध्यान आदि की साधना से चतुर्थ प्रकार के ध्यान[2] तथा प्राणायाम के तीन स्तरों की चर्चा की गयी है। जिसमें प्रथम में स्वेद-प्रवाह, द्वितीय स्तर में श्वास-प्रश्वास के निरोध के साथ, कानों से ऊंची ध्वनि का निकलना, तथा तृतीय में नासिका एवं कानों से भी वायु-निरोध होने पर प्राणों के शिरःकपाल में ठोकर लगाना आदि का विवरण निबद्ध है।[3]

साधना के क्रम में ललित विस्तर में ध्यान की चर्चा सर्वाधिक हुई है। एक विवरण के अनुसार स्वयं शाक्यकुमार बोधिसत्त्व पर्यङ्कबन्ध अर्थात् पद्मासन में बैठकर, ध्यान-साधना में प्रवृत्त हुए थे। यह साधना उन्होंने जम्बू वृक्ष के नीचे भूमितल पर बैठकर प्रारम्भ की थी।[4] इस ध्यान की साधना में वे पर्वत की भांति स्थिर होकर बैठ गये थे।[5] ललित विस्तर के अनुसार ध्यान की साधना उस काल के अनेक साधकों की परम्परा में प्रचलित थी। प्रथम प्रकार के ध्यान को आकिञ्चन नाम से कहते हैं। आराड कालाप वैशाली के निकट तीन सौ

---

१. व्रततपसगुणेन संयमेन क्षमदममैत्रबलेन कल्पकोट्यः ।
अथ कृतु लघु कायचित्त नेता तस्य जवस्य विशेषतांश्रृणोथ ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ३६४

२. एवं चिन्तयित्वा षड्वर्षिकं महाधीरं व्रततपः सुदुष्करात्सुदुष्करां दुष्करचर्यामालभते स्म।—केन कारणेनोच्यते आस्फानकमिति ? स चतुर्थ ध्यानमादित एव समापद्यमान आश्वासप्रश्वासानुपरोधयति अकल्पं तद् ध्यानमविकल्पमनिञ्जनमपनीतमस्पन्दनं सर्वत्रानुगतं च सर्वत्र चानिश्रितम् ॥ —ल० वि० (वैद्य), पृ० १८३, पैरा ३,

३. ल० वि०, गद्यभाग, पृ० १८४, पैरा ३, ४, ५

४. अवतीर्य मेदिनि तले च प्रतिष्ठिहित्वा, पश्यन्ति शाक्यतनयंतहिजम्बुमूले ।
जम्बूनदार्चिसदृशं-प्रवतेजरश्मिं पर्यङ्कबन्धु तद ध्यापतु बोधिसत्त्वं ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ३२८

५. ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ३२०

अपने शिष्यों को आकिंचन्यायतन ध्यान का ही उपदेश करते थे।[1] स्वयं बोधिसत्त्व के लिए इस ग्रन्थ में चार प्रकार के ध्यान की साधना का उल्लेख किया गया है।[2] इस ध्यान के क्रम में ग्रन्थकार ने चार स्थितियों का उल्लेख किया है—जिसमें प्रथम स्थिति में वे 'कामवासनाओं से अलग हो गये, उनके अशुभ पापधर्म अलग हो गये। इस स्थिति में उनमें वितर्क, विचार एवं विवेकज प्रीतिसुख का अनुभव बना रहा।[3] महर्षि पतञ्जलि ने वितर्क, विचार और आनन्द से अनुगत चित्त की एकाग्रता रूप समाधि का सम्प्रज्ञात समाधि नाम से स्मरण किया है।[4] ध्यान (समाधि) की द्वितीय अवस्था में ललितविस्तर के अनुसार वितर्क और विचार की निवृत्ति हो जाती है किन्तु समाधि की अवस्था का प्रीतिसुख अर्थात् आनन्द बना रहता है।[5] ध्यान की तृतीय अवस्था प्रीतिसुख के प्रति विराग उत्पन्न होने पर, हुआ करती है। इस अवस्था में साधक में स्मृति विद्यमान रहती है।[6] ध्यान की चतुर्थ अवस्था वह है जब सौमनस्य और दौर्मनस्य अस्त हो जाते हैं, दुःख, सुख, उपेक्षा और स्मृति भी चित्त में नहीं रहते। चित्त समस्त विकारों से रहित हो जाता है।[7]

---

१. आराड कालापो वैशालीमुपनिसृत्य···शिष्येभ्य आकिंचन्यायतन सहव्रतायै धर्मं पेशयति स्म ॥ —ल० वि० (वैद्य), पृ० १७४

२. (क) ल० वि०, (वैद्य) गद्यभाग, पृ० ९०, पं० ४-११

(ख) सो जम्बुधापमुपगम्य विनीतचित्तो, तृणकानि गृह्य स्वयं संस्तरु संस्तरित्वा पर्यङ्कमाभुजिय उज्जु करित्वकाणं, चत्वारि ध्यानशुभध्यादिस बोधिसत्त्वः —ल० वि० (वैद्य), परि० २ श्लोक १९

(ग) ल० वि० (वैद्य), गद्यभाग, पृ० २५०, पं १-९

३. आसाद्य च विविक्तं कामैर्विविक्तं—प्रथमं ध्यानमुपसंपद्य विहरति स्म। —ल० वि० (वैद्य), पृ० ९० पैरा I

४. वितर्कविचारानन्दाऽस्मितानुगमात्संप्रज्ञातः ॥ —यो० सू० १.१७

५. स वितर्कविचाराणां व्युपशमादध्यात्मसंप्रसादाच्चेतसः···द्वितीयं ध्यानमुपसंपद्य विहरति स्म ॥
—ल० वि० (वैद्य), गद्यभाग, पृ० ९०, पैरा I पं० ६,७

६. स प्रीतेः विरागादुपेक्षको विहरति स्म स्मृतिमान संप्रजानन्···उपेक्षकः स्मृतिमान् सुखविहारी निष्प्रीतिकं तृतीयं ध्यानं उपसंपद्य विहरति स्म। —ल० वि० (वैद्य), पृ० ९० पं० ८,९

७. स सुखस्य च प्रहाणाददुःखस्य च प्रहाणाद पूर्वमेव च सौमनस्यदौर्मनस्ययोरस्तंगमाद् दुखसुखमुपेक्षास्मृतिपरिशुद्धं चतुर्थं ध्यानमुपसंपद्य विहरति स्म ॥ —वही, पृ० ९०

ध्यान की इन चार अवस्थाओं की ओर संकेत ललितविस्तर में अनेक बार हुआ है। नैरञ्जना परिवर्त्त में एक स्थान पर बोधिसत्त्व विचार करता हुआ दिखाया गया है, जिसमें वे बोधिमार्ग पर विचार करते हुए प्रथम और चतुर्थ ध्यान का नामतः स्मरण करते हैं।[1] यहां पर भी केवल प्रथम एवं चतुर्थ ध्यान का नामतः निर्देश है तथा विवरण प्रथम ध्यान का ही है जो वितर्क, विचार एवं विवेकज आनन्द से युक्त बताया गया है।

इन उपर्युक्त चार ध्यान प्रकारों के अतिरिक्त ललितविस्तरकार ने रामपुत्र रुद्रक नामक तपस्वी को 'नैवसंज्ञानासंज्ञायतन' नामक ध्यान का उपदेश करने वाला बताया है।[2] किन्तु उसे ग्रन्थकार ने प्रशस्त ध्यान अर्थात् निर्वाण तक पहुंचाने वाला नहीं माना है।[3] नैवसंज्ञानासंज्ञायतन ध्यान के सम्बन्ध में कुछ विवरण ग्रन्थकार ने नहीं दिया है, तथापि इसके नाम में 'संज्ञान' और 'असंज्ञायन' अर्थात् विवेकज एवं लौकिक दोनों प्रकार के बोध के अभाव की चर्चा को देखकर इसे अमनस्कयोग के निकट समझा जा सकता है।[4]

एक अन्य स्थल पर ग्रन्थकार ने आस्फानक ध्यान की चर्चा की है, जिसमें बोधिसत्त्व प्राण-निरोध पूर्वक कुछ काल तक रहे।[5] ललित विस्तर के अनुसार आस्फानक ध्यान उत्कृष्ट कोटि का ध्यान है। इसकी साधना से चतुर्थ ध्यान

---

१. यदहं वितुरूद्याने जम्बुच्छायायां निषण्णो विविक्तं कामैर्विविक्तं पापकैरकुशलैः धर्मैः सवितर्कं सविचारं विवेकजं प्रीतिसुखं प्रथमं ध्यानमुपसंपद्य व्याहार्षं यावच्चतुर्थध्यानमुपसंपद्य व्याहार्षम्, स्यात् स मार्गो बोधेर्जातिजरामरणदुःखसमुदायानामसंभवायास्तंगमायेति ॥

—ल० वि० (वैद्य), पृ० १९३, पं ५-८

२. स तेभ्यो नैवसंज्ञानासंज्ञायतनसहव्रतायै धर्मं देशयति स्म।

—वही, पृ० १८०, पं १, २

३. नैष मार्ष मार्गो निर्वृत्तये न विराणाय न निरोधाय नोपशमाय नाभिज्ञायै न संबोधये व श्रामणाय न ब्राह्मणाय न निर्वाणाय संवर्तते।

—वही, पृ० १८१, पं १, २

४. अमनस्क-योग के विवरण के लिए डा० ब्रह्ममित्र अवस्थी द्वारा सम्पादित 'अमनस्कयोग' ग्रन्थ और उसकी भूमिका देखें।

५. यन्वहमास्फानकं ध्यानं ध्यायेयम्।...आस्फानकं ध्यानं ध्यायतो मुखतो नासिकातश्चाश्वासप्रश्वासा उपनिरुद्धावभूताम्।

—वही०, पृ० १८४, पं० १३, १४

प्रारम्भ से ही लगने लगता है, प्राणायाम से सिद्धि मिल जाती है। इस अवस्था में स्थूल एवं सूक्ष्म कल्पनाएं शारीरिक एवं मानसिक चंचलता, यहां तक की स्पन्दन क्रिया भी रुक जाती है। इस अवस्था में चित्त बिना किसी अवलम्ब के स्थिर हो जाता है।[1]

अमनस्क-योग साधना के एकमात्र उपलब्ध प्राचीन ग्रन्थ 'अमनस्क-योग' में गुरु होने योग्य सिद्ध योगी के सम्बन्ध में यह स्थिति बताई गयी है कि इस अवस्था में पहुंचे हुए योगी की दृष्टि के प्राण बिना प्रयत्न के तथा चित्त बिना अवलम्बन के स्थिर हो जाता है।[2]

आसन—जैसा कि पहले संकेत किया जा चुका है, पतञ्जलि द्वारा निर्दिष्ट साधना-पद्धति के अनेक अंगों का ललितविस्तर में विस्तार पूर्वक वर्णन हुआ है। पतञ्जलि-स्वीकृत तृतीय योगाङ्ग 'आसन' में से अन्यतम 'पर्यङ्कबन्ध' नामक आसन, जिसका योगसूत्र के भाष्यकार, व्यास ने बारह अन्य आसनों के साथ उल्लेख किया है, ललित विस्तर में अनेक बार चर्चा हुई है। बोधिसत्त्व जब भी प्राणायाम अथवा ध्यान के लिए बैठते हैं, तब पर्यङ्कबन्ध की स्थिति में ही बैठते हैं।[3] इसी प्रकरण में यह भी स्मरणीय है कि ललितविस्तर में बोधिसत्त्व को एक-एक सप्ताह पर्यन्त पर्यङ्कबन्ध में बैठा हुआ दिखाया है।[4]

---

१. केन कारणेनोच्यते आस्फानकमिति? स चतुर्थध्यानमादित एव समापद्यमान आश्वासप्रश्वासानुपरोधयति संनिरोधयति अकल्पं तद् ध्यानमविकल्पमनिञ्जनमप्नीतमस्पन्दनं सवत्रानुगतम् च सर्वत्र चानिश्रितं।
—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८३

२. दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात्
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात्।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बात्
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः॥ —अमनस्कयोग २.४५

३. (क) सप्ताहु धरणिमण्डे जिना न भिन्दन्ति पर्यङ्कम्॥
—ल० वि० (वैद्य), श्लोक १३००

(ख) पर्यङ्क माभुज्य उजु करित्व कायं
चत्वारि ध्यान शुभ ध्यापि स बोधिसत्त्व॥— वही, श्लोक ३२५

(ग) पर्यङ्कमाभुज्य तस्मिंस्तृणसंस्तरे न्यषीदत्।
वही, गद्यभाग, पृ० २१०, पं० १६

(घ) ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२९४-१२९५-१२९६

४. वही, श्लोक १३००

इतना ही नहीं अपितु वे उस काल में स्मरण भी करते हैं कि मैंने अपनी पूर्ण सफलता, जरा-मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेने से पूर्व तक, पर्यङ्कबन्ध भंग न करने के कारण प्राप्त की यह उन्होंने घोषणा की थी।[1]

स्मरणीय है कि बोधिमण्डगमन परिवर्त्त में बोधिसत्त्व पूर्व-दिशा की ओर मुख करके पर्यङ्कबन्ध में सुस्थिर शरीर को सीधा रखते हुए बैठे थे और निश्चय किया था कि भले ही इस आसन पर मेरा शरीर सूख जाए। चर्म, हड्डी और मांस गल जाए, किन्तु मैं बोधि प्राप्त किये बिना इस आसन से हिलूंगा भी नहीं।[2] इस प्रकार हम देखते हैं कि ललितविस्तर में पतञ्जलि के अष्टांग-योग में एक अंग आसन को अत्यन्त महत्त्व के साथ स्वीकार किया है।

यहाँ यह नहीं भूलना चाहिए कि आसन के प्रसंग में भले ही हठयोग के ग्रन्थों में चौरासी अथवा चौरासी लाख आसनों की चर्चा की गयी हो किन्तु साधना की दृष्टि से कोई भी एक आसन सिद्ध कर लेना पर्याप्त है। उदाहरण के लिए हम दत्तात्रेय योगशास्त्र को देख सकते हैं, जहां स्पष्ट कहा गया है कि आसनों में अकेले पद्मासन का अभ्यास कर लेना ही पर्याप्त है।[3] समस्त प्राणायाम, प्रत्याहार आदि की साधना पद्मासन में ही संपन्न की जा सकती है। यह भी स्मरणीय है कि योगसूत्र के भाष्यकार व्यास ने केवल तेरह आसनों के नाम लिए हैं, पर्यङ्कबन्ध उनमें अन्यतम है।[4]

---

१. या भाषिता च वाग् मे मारस्येहागतस्य ससैन्यस्य।
भेत्स्यामि न पर्यङ्कं अप्राप्य जरामरणपारं॥
भिन्न मया ह्यविद्या दीप्तेन ज्ञानकठिनवज्रेण।
प्राप्तं च दशबलत्वं तस्मात् प्रभिनद्मि पर्यङ्कम्॥

—ल० वि० (शास्त्री) श्लोक १२९३, १२९४

२. इहासने शुष्यतु मे शरीरं, त्वमस्थिमांसं प्रलयं च यातु।
अप्राप्य बोधिं बहुकल्पदुर्लभां, नैवासनात्कायमतश्चलिष्यते॥

—ल० वि० (वैद्य), परि १९ गद्यभाग पृ० २१०, श्लोक ५७

३. चतुरशीतिलक्षेषुआसनेशूत्तमंश्रृणु, आदिनानेन सम्प्रोक्तम्।
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम्॥

—दत्तात्रेय योगशास्त्र ६७-७६

४. स्थिरसुखमासनम्। यो० सू० २.४६ तद्यथा पद्मासनं वीरासनं भद्रासनं स्वस्तिकं दण्डासनं सोपाश्रयं पर्यङ्कं क्रौञ्चनिषदनं हस्तिनिषदनमुष्ट्रनिषदनं समसंस्थानं स्थिरसुखं यथासुखं चेत्येवमादीनि॥

—व्यासभाष्य, पृ० २९९

प्राणायाम—साधना के क्रम में प्राणायाम साधना का भी बहुत अधिक महत्त्व है। पतञ्जलि ने इसे योग के चतुर्थ अंग के रूप में स्वीकार किया है।[1] दत्तात्रेय योगशास्त्र में इसे साधना की पृष्ठभूमि स्वीकार करते हुए कहा गया है कि इसमें सफलता मिलने के बाद ही, प्रत्याहार, धारणा आदि साधनाएँ सम्पन्न होती हैं।[2] और इसकी साधना करके साधक को जीवन्मुक्त होना स्वीकार किया है।[3]

ललितविस्तर में प्राणायाम अथवा उसके किसी प्रकार के भेद का नाम लिये बिना ही प्राणायाम साधना की स्थिति का, उसके परिणामों का बहुत आदर पूर्वक उल्लेख प्राप्त होता है। एक स्थान पर दुष्करचर्या-परिवर्त्त में बोधिसत्त्व की तपश्चर्या के प्रकरण में आस्फानक ध्यान के लिए, पर्यङ्कबन्ध में विराजमान बोधिसत्त्व के शरीर से हेमन्त की आठ रात्रियों में निरन्तर स्वेद-प्रवाह की चर्चा हुई है। उस समय उनके दोनों बाहुमूलों से भी पसीना टपकता था, माथे से भी पसीना टपकता था, वह भूमि पर इस प्रकार गिर रहा था, मानो ओस पड़ रही हो।[4] स्वेद के प्रवाह को प्राणायाम की साधना के क्रम में पहली सिद्धि के रूप में स्वीकार किया जाता है।[5]

साधना के इसी क्रम में ललितविस्तरकार ने अग्रिम स्थिति में श्वास-प्रश्वास के पूर्णरूप से रुक जाने की चर्चा की है।[6] प्राणायाम साधना की एक स्थिति होती है। प्राणों का कुण्डलिनी का जागृत होना और सुषुम्ना नाड़ी में प्रविष्ट होकर, प्राणों का सहस्रार चक्र अर्थात् चेतना के मूलकेन्द्र मस्तिष्क तक पहुँच जाना—इस क्रम में भ्रूमध्य से ऊपर वायु का पहुँचना और वहां कुछ काल (पांच घटी पर्यन्त) धारण करने को आकाश-धारणा कहा जाता है।[7]

बोधिसत्त्व भी जब इस प्रकार दुष्कर साधना में लगे थे तथा ललितविस्तर

---

१. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।
—योगसूत्र, २.२९

२. द० यो० २१९-२२१

३. वायु निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम्। —वही, २४९

४. ल० वि०, पृ० १८४, पं० ८-१२

५. 'प्रस्वेदो जायते पूर्वम्' दत्ता यो० १४८

६. ल० वि०, पृ० १८४, पं० १४-१७

७. भ्रूमध्यादुपरिष्टात्तु धारयेत्पञ्चनाडिकाः, वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाश-धारणा॥
—दत्तात्रेय योगशास्त्र, २३५-२३६

कार के अनुसार 'मुख और नासिका से श्वास-प्रश्वास का निरोध हो जाने पर, वायु सिर के कपाल पर ठोकर मारती थी, जैसे कोई व्यक्ति कुण्ठित बरछी से सिर के कपाल पर ठोकर दे रहा हो।'[1] इन उपर्युक्त विवरणों को देखकर, यह स्वीकार करने में कोई संकोच नहीं होना चाहिए कि ललितविस्तर के अनुसार योगदर्शन में वर्णित प्राणायाम साधना को बहुत महत्त्व के साथ, उस काल में स्वीकार किया गया है।

यह भी स्मरणीय है कि जिस प्रकार पतञ्जलि एवं दत्तात्रेय के अनुसार, प्राणायाम साधना के माध्यम से ही धारणा ध्यान, और समाधि को साधना में सिद्धि मिलती है।[2] ललितविस्तर में भी उसी प्रकार उपर्युक्त प्राणायाम की चर्चा आस्फानक नामक ध्यान की साधना के क्रम में, उसकी पूर्वपीठिका के रूप में ही स्वीकार की गयी है।

पतञ्जलि के योगसूत्र में प्राणायाम साधना को, धारणा आदि की सिद्धि के लिए सोपान के रूप में स्वीकार किया है, इसकी चर्चा ऊपर की पंक्तियों में की गयी है। वहां पर धारणा, ध्यान और समाधि की समष्टि को अन्तरङ्ग साधना के रूप में विशेष महत्त्व दिया गया है।[3] इसका तात्पर्य यह है कि साधक परम्परा में इन तीनों को एक समष्टि के रूप में ही देखा गया है। यही कारण है इस साधना के क्रम में, धारणा और समाधि के मध्यवर्ती ध्यान शब्द का प्रयोग प्रायः इन तीनों की समष्टि के लिए परवर्ती काल में होने लगा है। वर्तमान काल में भी सम्भवतः इसी कारण धारणा एवं समाधि के अभ्यास की बात न करके ध्यान के अभ्यास की बात की जाती है, यद्यपि यहां ध्यान पद से अभीष्ट तीनों की समष्टि का बोध होता ही रहता है। अन्यथा चित्त के स्थिरीकरण रूप धारणा के बिना चित्त की प्रत्यैकतानता रूप ध्यान का हो सकना संभव नहीं है।[4] अतः साधना के क्रम में तीन में से किसी एक के नाम का उल्लेख होने पर,

---

१. ल० वि०, पृ० १८४, पं १६-२१

२. (क) ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् धारणासु च योग्यता मनसः।

—योगसूत्र २.५२-५३

(ख) समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाः षष्ठिमेव च।
वायुं निरुध्य ध्यायेत्तु देवतामिष्टदायिनीम्॥

—दत्ता० यो० शा० २४३-२४४

३. त्रयमन्तरंगं पूर्वेभ्यः। यो० सू० ३,४

४. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा, तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्।

—यो० सू० ३.१-२

योग की अन्तरङ्ग साधना के क्रम में तीन में से किसी एक के नाम का उल्लेख होने पर, योग की अन्तरङ्ग साधना के तीनों अंगों की समष्टि की साधना समझना चाहिए। इनमें धारणा में सरूप ध्यान किया जाता है और ध्यान में अरूप ध्यान अतः जहां सरूप ध्यान का कथन हो वहीं धारणा समझनी चाहिए। षडङ्गयोग में पांचवां अंग ध्यान है। बौद्ध दर्शन के अनुसार ध्यान चार प्रकार का होता है। आकाशानन्त्यायतन, विज्ञानानन्त्यायतन आकिचन्यायतन और नैवसंज्ञाना-संज्ञायतन। पतञ्जलि ने ध्यान का कोई विभाजन नहीं किया है।

ललितविस्तर में ध्यान के नाम से इस अन्तरङ्ग योग-साधना की चर्चा की गयी है। ध्यान के प्रकारों में आस्फानक ध्यान का उल्लेख अनेक बार हुआ है। योग-दर्शन में ध्यान की अथवा समस्त अष्टांग-योग की साधना का उद्देश्य कैवल्य की प्राप्ति स्वीकार किया गया है।[1] बौद्धदर्शन की ध्यान साधना की समस्त प्रवृत्ति का उद्देश्य भी समस्त सांसारिक दुःखों से निवृत्ति स्वीकार किया गया है, और उसकी उपलब्धि को निर्वाण के नाम से अन्तिम पुरुषार्थ माना गया है। किन्तु ललितविस्तर में ध्यान के प्रयोजन के रूप में निर्वाण अर्थात् जरा-मरण आदि दुःखों की निवृत्ति ही नहीं, कभी-कभी अत्यन्त तुच्छ लौकिक फल भी माना गया है। ललितविस्तर का लेखक एक स्थान पर बोधिसत्त्व द्वारा किये जा रहे ध्यान-साधना का प्रयोजन 'लोक को आश्चर्यान्वित करना, तीर्थिकों के घमण्ड को चूर करना, पर-पक्ष के प्रवासियों को परास्त करना और देवताओं को अपनी ओर आकृष्ट करना या झुकाना' आदि स्वीकार करता है।[2]

इसी प्रकरण में लौकिक प्रशस्त कर्म का सम्पादन कर सकना भी ध्यान-साधना का उद्देश्य है, ऐसा लेखक स्वीकार करता है। इन प्रयोजनों में जिन प्राणियों की कर्म-भावना नष्ट हो गयी है, उन्हें कर्म में प्रेरित कर सकना, पुण्य-फल को उत्पन्न करना, ज्ञान का फल प्रदर्शित करना, ध्यान के अंगों को विभक्त करना, शारीरिक बल की स्थिरता का प्रदर्शन करना, चित्तशूरता को उत्पन्न करना आदि भी ध्यान-साधना के फल के रूप में कवि स्वीकार करता

---

१. 'सत्त्वपुरुषयोः शुद्धि-साम्ये कैवल्यम्'। —यो० सू० ३.५५

२. बोधिसत्त्वो लोकस्याश्चर्यसंदर्शनार्थं तीर्थिकानां च दर्पनिर्घातनार्थं परप्रवादिनां च निग्रहार्थं देवानां चावर्जनार्थम्······कायबलस्थामसंदर्शनार्थं चित्तशौर्य-संजननार्थम् च-असंस्कृतायां पृथिव्यां पर्यङ्कमाभुज्य निषीदति स्म ॥

—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८४, पं ३,४ एवं ६

है।[1] यद्यपि ललितविस्तर के लेखक के अनुसार जब बोधिसत्त्व ध्यानस्थ थे, तब अन्य दर्शक यही सोच रहे थे कि—'ये अपने हित के लिए ध्यान नहीं कर रहे हैं, ध्यान का रस चखने के लिए ध्यान नहीं कर रहे हैं, सुख के भाव से ध्यान नहीं कर रहे हैं, बल्कि दूसरों पर कृपा भाव से, लोकहित करना है, इसलिए ध्यान कर रहे हैं।'[2]

ललितविस्तरकार के अनुसार ध्यान-साधना के क्रम में साधक में इतनी शारीरिक, मानसिक एवं चेतना संबंधी स्थिरता आ जाती है कि उसके शरीर के प्रति अन्य लोग चाहे जैसी क्रिया करें। उसे सताने के लिए उस पर कुछ भी फेंकते रहें, साधक को उसका पता ही नहीं चलता, वह शरीर से इतना स्थिर हो जाता है कि वह न श्वास-प्रश्वास क्रिया करता है और न सर्दी-गर्मी का अनुभव करता है।[3] वह न हिलता-डुलता है और न चलता-फिरता है।[4] न मलमूत्र

---

१. (क) कर्मक्रियाप्रणष्टानां कर्मक्रियावतारणार्थं पुण्यफलोद्भावनार्थं ज्ञानफल-संदर्शनार्थं ध्यानाङ्गविभजनार्थं कायबलस्थामसंदर्शनार्थं चित्तशौर्य-संजननार्थं ··· । —ल०वि० (वैद्य), पृ० १८४, पं० ४-६

(ख) निहताः परप्रवादा ध्यामीकृत तीर्थिका मतिविहीनाः कर्मक्रिया च दर्शित या प्रोक्ता काश्यपे वाचा ॥

—ल० वि० वैद्य, श्लोक ८१८

२. न केवलमात्मार्थं न ध्यानस्वादनान्न सुखबुद्धया ।
अन्यत्र करुणबुद्धया करिष्यत्यर्थं विपुल लोके ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ८१७

३. (क) कल्पं नो न विकल्पं न चेञ्जनं, नापि मन्येन प्रचारं ।
आकाशधातुस्फरणं ध्यायत्यास्फानकं ध्यानं ॥

—वही, ८०७

(ख) न च आतपातु धायां छायाया नातापं गतश्चासौ ।
मेकरिव निष्प्रकम्प्यो ध्यायत्यास्फानकं ध्यानम् ॥

—वही, ८०८

(ग) न च वातवृष्टिच्छदनं न दंशयशकासरीसृपा त्राणं ।
अविकोपितया चर्या ध्यायत्यास्फानकं ध्यानम् ॥

—वही, ८०९

४. असुचीना च किरन्ते विविधास्ते कारणाश्च कारेन्ति ।
न च इञ्जते भ्रमति वा ध्यायत्यास्फानकं ध्यानम् ॥

—वही, ८१२

का विसर्जन करता है, न शब्दों को सुनकर चौंकता या डरता है, न दूसरों को देखता है।[1] तपश्चर्या के क्रम में उसके शरीर का मांस सूख जाता है केवल चर्मस्नायु और हड्डियां शेष रह जाती हैं। रीढ़ की हड्डी वेणी की भाँति प्रतीत होती है, तब भी वह कष्ट का अनुभव नहीं करता।[2]

ध्यान साधना (योग साधना) यद्यपि साधक की अपनी साधना है। अपने समस्त (त्रिविध) दुःखों से निवृत्ति के लिए की जाने वाली साधना है तथापि दर्शक समाज पर भी उसका प्रभाव पड़े बिना नहीं रहता। वे न केवल साधक के प्रति आदर भाव रखते हैं उसकी पूजा करते हैं बल्कि वे यह भी संकल्प करने लगते हैं कि वे भी उसी प्रकार हो जाएं, अर्थात् साधना में प्रवृत्त होकर क्रमशः आगे बढ़ें।

ललितविस्तर में एक स्थल पर आस्फानक ध्यान क्या है? यह प्रश्न उठाकर समाधान के रूप में कहा गया कि इसमें श्वास-प्रश्वास का पूर्ण निरोध होता है। इसमें स्थूल अथवा सूक्ष्म किसी प्रकार की न कल्पना होती है, न इंजना अर्थात् चंचलता, न किसी प्रकार की चित्त की क्रिया, न किसी प्रकार का स्पन्दन। यह ध्यान बिना किसी आलम्बन के सर्वव्यापक होता है। आस्फानक शब्द का अर्थ है स्थूल भावरहित अस्फरण अर्थात् फड़कन रहित, अकरण अर्थात् क्रिया रहित, अविकरण अर्थात् विकार रहित। स्फरण अर्थात् आकाश के समान व्यापक होने से यह इसकी अन्वर्थ संज्ञा है।[3]

---

१. न च नमति नो विनमते न काय परिरक्षणा स्पृशति।
किं चिन्तोच्चारप्रसवंशब्देषु न संत्रसी न परप्रेक्षी॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक ८१३

२. संशुष्क मांसरुधिरं चर्मस्नाय्वस्थिकाश्च अवशिष्टा।
उदाराच्च पृष्ठिवंशो विदृश्यते वर्तिता यथा वेणी॥
—वही, ८१४

३. केन कारणेनोच्यते आस्फानकमिति? स चतुर्थध्यानमादित एव समापद्यमान आश्वासप्रश्वासानुरोधयति संनिरोधयति। अकल्पं तद् ध्यानमविकल्पमनिञ्जनमपनीतमस्पन्दनं सर्वत्रानुगतं च सर्वत्र चानिश्रितम्। न च तद् ध्यानं जातु केनचित्समापन्नं पूर्वं शैष्येण वा अशैष्येण वा प्रत्येक बुद्धेन वा चर्याप्रतिपन्नेन वा बोधिसत्त्वेन। अतश्चास्फानकं नामोच्यते। आकाशमस्फरणमकरणमविकरणं तच्च सर्वं स्फरतीति ह्याकाशसमं तद् ध्यानम्। तेनोच्यते आस्फानकमिति।
—ल० वि० (वैद्य), पृ० १८३ पं० २५—२७, पृ० १८४ पं० १.२

साधना के क्रम में चित्त की वृत्तियों का निरोध होने पर, चित्त की स्थितियों को योगदर्शन की पारिभाषिक भाषा में समापत्ति कहा गया है। पतञ्जलि ने इसका 'तदस्थतदञ्जनता' शब्द से परिचय दिया है।[1] उनके अनुसार समापत्ति सवितर्का, निर्वितर्का, सविचारा, निर्विचारा आदि भेदों से अनेक प्रकार की हो सकती है।[2] थोड़ा भेद होते हुए भी इन समापत्तियों को समाधि के समानान्तर माना जा सकता है। ये समापत्तियां अथवा समाधि की स्थिति विशेष साधक की सिद्धियां हैं। पतञ्जलि के अनुसार ये सिद्धियां कुछ लोगों को पूर्व जन्म की साधना के फलस्वरूप जन्म से ही प्राप्त होती हैं।[3] जबकि अन्य साधकों को श्रद्धा, वीर्य, स्मृति एवं समाधिप्रज्ञा (विवेकख्याति) के कारण प्राप्त होती हैं।

ललितविस्तर के अनुसार रामपुत्र रुद्रक ने 'नैवसंज्ञानासंज्ञानायतन' समापत्ति के मार्ग का साक्षात्कार किया था। बोधिसत्त्व भी पुण्यविशेष तथा पूर्वजन्म के सुचरित के प्रभाव से सभी समाधियों के ज्ञाता थे। चित्त के वशीभूत होने के कारण, ध्यान प्रधान सभी लौकिक और अलौकिक समापत्तियों का, उनके भेद-प्रभेदों का अनुभव करते थे।[4] किन्तु बोधिसत्त्व के अनुसार इन समापत्तियों का साक्षात्कार होने से निर्वृत्ति, वैराग्य, निरोध, उपशम, अभिज्ञा, संबोधि इत्यादि फल प्राप्त नहीं होते और न उससे निर्वाण की ही प्राप्ति हो पाती है।[5] अतः बोधिसत्त्व इन लौकिक समापत्तियों को न केवल निरर्थक मानते हैं बल्कि निस्सार भी स्वीकार करते हैं। इस निस्सारता को प्रकट करने के उद्देश्य से ही उन्होंने रुद्रक रामपुत्र का शिष्यत्त्व ग्रहण किया था।[6]

समाधि—ललितविस्तर में साधना के क्रम में समाधि को सर्वाधिक उन्नत स्थान दिया गया है। ग्रन्थकार के अनुसार समाधि के अनेक प्रकार हैं। यद्यपि उन अनेक प्रकार की समाधियों का स्वरूप क्या है? इस प्रसंग में ग्रन्थकार प्रायः मौन है। समाधि के उन प्रकारों के नामों से भले ही उनके स्वरूप की

---

१. यो० सू० १.४१

२. वही, १.४२, ४३, ४४

३. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्।' —वही, १.१९

४. ल० वि० (वैद्य), पृ० १८०, पं १५-२०

५. बोधिसत्त्व आह-नैष मार्ष मार्गो निर्वृत्तये न विरागाय न निरोधाय नोपशमाय नाभिज्ञायै न संबोधये न श्रामणाय न ब्राह्मणाय न निर्वाणाय संवर्तते ॥ —वही, पृ० १८१, पं० १,२

६. वही, पृ० १८०, पं० ८-१०

कुछ कल्पना की जा सके। इतना अवश्य है कि ग्रन्थकार के अनुसार समाधि चित्त की एकाग्रता की स्थिति है। इसीलिए सिद्धार्थ तथागत के बुद्धालंकार व्यूह समाधि में स्थिर होने पर, उनके कपाल-तल से निष्क्रान्त ज्योति के प्रभाव से महेश्वर आदि सभी देवपुत्र समाधिस्थ हो गये, ऐसा ललितविस्तरकार स्वीकार करते हैं।[1]

ग्रन्थकार के अनुसार समाधि के कितने प्रकार हैं यह भी स्पष्टतः नहीं कहा जा सकता, किन्तु वे प्रसंगतः तेरह समाधि के नामों का परिगणन करते हैं। इन तेरह नामों में वे दस नाम तो एक ही प्रसंग में गिनाते हैं, जिन समाधि की अवस्थाओं को प्राप्त करके तथागत जरा, मरण आदि समस्त दुःखों से मुक्त हो सके थे।[2] इस एक ही प्रकरण में गिनायी गई समाधि के निम्नलिखित प्रकार हैं, स्मृतिविमल समाधि,[3] अशुभ समाधि,[4] अप्रणिहित समाधि,[5] शून्यता समाधि[6] अनिमित्त समाधि,[7] ज्ञान गुण समाधि,[8] विमोक्षसमाधि,[9]

---

१. ल० वि०, (वैद्य) पृ० ३

२. सर्वभवबन्धनानि च मुक्तानि मयेह तानि सर्वाणि।
प्रज्ञाबलेन निखिला त्रिविधमिह विमोक्षमागम्य॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२७२

३. इह मे हतो ह्यशेषश्चित्तचरिरिपुर्भवानुगतवैरी।
प्रज्ञासिना बलवता स्मृतिविमलसमाधिमागम्य॥ —वही, श्लोक १२६६

४. इह पञ्चगुणसमृद्धाः षडिन्द्रियहया सद मदोन्मत्ताः।
बद्धा मया ह्यशेषाः समाधिमशुभं समागम्य॥ —वही, श्लोक १२६८

५. इह अनुनयप्रतिघानां कलहविवाद-प्रहाण-पर्यन्तः।
प्राप्तो मया ह्यशेषो अप्रणिहित-समाधिमागम्य॥
—वही, श्लोक १२६९

६. इह ममियता च सर्वे आध्यात्मिक बाहिरा परिक्षीणा।
कल्पितविकल्पितानि च शून्यमिति समाधिमागम्य॥ —वही, श्लोक १२७०

७. इह लालयिता सर्वे मर्त्या दिव्या भवाग्रपर्यन्ताः।
त्यक्ता मया ह्यशेषा आगम्य समाधिम् अनिमित्तं॥ —वही, श्लोक १२७१

८. इह रुदितक्रन्दितानां शोचितपरिदेवतान पर्यन्तं।
प्राप्तं मया ह्यशेषं ज्ञानगुणसमाधिमागम्य॥ —वही, श्लोक १२५६

९. सर्वभवबन्धनानि च मुक्तानि मयेह तानि सर्वाणि।
प्रज्ञाबलेन निखिला त्रिविधमिह विमोक्षमागम्य॥
—वही, श्लोक १२७२

ध्यानसमाधि,[1] सत्यनयसमाधि,[2] अनिवर्त्तसमाधि[3]। इनके अतिरिक्त अन्य प्रसंगों में वे एक स्थान पर प्रीत्याहार व्यूहसमाधि,[4] ललितव्यूह-समाधि[5] महाव्यूह समाधि,[6] अलंकारव्यूह[7] नामक समाधियों की चर्चा करते हैं। इन समाधियों का उसकी दृष्टि से क्या स्वरूप है इस विषय में ललितविस्तरकार सर्वथा मौन है।

इन समाधियों में स्तर-भेद के क्रम का निर्धारण करना भी सहज नहीं है। क्योंकि वह बुद्धालंकार व्यूहसमाधि की चर्चा प्रथम परिवर्त्त में करता है और वहां-वहां उनके ऊपर मूर्धा से ज्योति निकली, जिससे कुछ गाथाएं प्रगट हो रही थीं, इस कथन के अतिरिक्त कोई चर्चा नहीं करता।[8] लेखक महाव्यूह-समाधि का उल्लेख गर्भावक्रान्ति परिवर्त्त में करता है। उसके अनुसार बोधिसत्त्व की इस महाव्यूह-समाधि के प्रभाव (अनुभाव) से भिन्न-भिन्न ग्रहों में माया देवी का दर्शन लोगों को हो रहा था।[9] इन दोनों स्थलों में ये समाधियां मानों

---

१. इह हेतुदर्शनाद् वै जिता मया हेतुकास्त्रयः।
संज्ञा नित्यानित्ये संज्ञा सुख-दुःख चाऽऽत्मनात्मनि च ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२७३

२. ओघा च योगग्रन्थाः शौका'शल्या मद प्रमादाश्च।
विजिता मयेह सर्वे सत्यनयसमाधिमागम्य ॥
—वही, श्लोक १२५७

३. इह लालयिता सर्वे मर्त्या दिव्या भवाग्रपर्यन्ताः।
त्यक्ता मया ह्यशेषा आगम्य समाधिमनिवर्तम् ॥
—ल० वि० (वैद्य), परि० २४ श्लोक ४३

४. ध्यानप्रीत्याहारः सुखप्रतिसंवेदी सप्तरात्रं बोधिवृक्षमूलेऽभिनामयति स्म।
—वही, (परि० २४, पृ० २६९

५. ललितव्यूहस्थ बोधिसत्त्वसमाधेरनुभावेन···।
—वही, परि० १६, पृ० २१०

६. बोधिसत्त्वो महासत्त्वो महाव्यूहस्य समाधेरनुभावेन।
—वही, परि० ६, पृ० ४६

७. इमं बुद्धालंकारव्यूहं नाम समाधिमथ···।
—वही, परि० I, पृ० २

८. वही, परि० I पृ० २

९. वही, परि० ६, पृ० ४६

चमत्कार प्रगट करने के लिए ही निबद्ध की गयी हैं, साधना के क्रम में नहीं। ग्रन्थकार बोधिमण्डगमन परिवर्त्त में ललितव्यूह नामक समाधि की चर्चा करता है इसे वह बोधिसमाधि अथवा बोधिसत्त्वसमाधि कहता है। ग्रन्थकार के अनुसार इस समाधि में बैठते ही अनेक प्रकार से प्रगट हुए शुभलक्षणों वाले शरीर से बोधिसत्त्व अनेक बोधिवृक्षों के नीचे (सर्वेषु च तेषु बोधिवृक्षमूलेषु), सिंहासनों पर विराजमान दिखाई पड़ रहे थे। इस प्रकार ग्रन्थकार इस समाधि के साथ भी अलौकिक चमत्कार का ही वर्णन करता है।[1]

बोधिसत्त्व तपश्चर्या के अनन्तर जब नेत्र खोलते हुए अनिमेष नयन एक आसन पर ही बैठे रहे, तब समन्त कुसुम नामक देवपुत्र तथागत के चरणों में प्रणाम कर उनसे ही पूछता है कि यह कौन-सी समाधि है? जिसमें इस प्रकार आप एक सप्ताह बैठे रहे; और तथागत ने उसे प्रीत्याहारव्यूह नामक समाधि है, ऐसा बताया है। इस प्रसंग में ग्रन्थकार इस समाधि में व्यक्ति की मनः स्थिति की कल्पना करके समाधि के स्वरूप का निर्धारण करता है। यह स्थिति कुछ इस प्रकार हो सकती है। जब व्यक्ति सो कर जागता है और अभी उसके चित्त में तृप्ति-सुख के अतिरिक्त भावना की कोई अन्य तरङ्गें विद्यमान ही न हों। अमनस्कयोग में इस भावना रहित स्थिति की मन के विषय में उपमा देते हुए, इसे योग की एक विशेष प्रशस्त स्थिति स्वीकार किया गया है।[2] यह स्थिति निद्रा के पूर्व और पश्चात् दोनों ही स्थितियों में एक समान रहा करती है।[3] डा० ब्रह्ममित्र अवस्थी के अनुसार इस अवस्था में चित्त विषयों की सन्निधि में रहकर भी उनसे सर्वथा असम्पृक्त रहता है।[4]

---

१. बोधिसत्त्वश्च ललितव्यूहं नाम समाधिं समापद्यते स्म। समनन्तर समापन्नस्य च बोधिसत्त्वस्येमं ललितव्यूहं नाम बोधिसत्त्वसमाधिम्, अथ तत्क्षणमेव बोधिसत्त्वः सर्वेषु च तेषु बोधिवृक्षमूलेषु सिंहासने संनिषण्णः···संदृश्यते स्म। —ल० वि० (वैद्य), परि० १९, पृ० २१०

२. यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान्प्रतिपद्यते।
जाग्रत्येव तथा योगी योग निद्रा-क्षणे तथा॥ —अमनस्कयोग २.६६

३. निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भाव उपजायते।
तं भावं भावयन् योगी निश्चितं मुक्त एव स॥ —वही, २.६५

४. जिस प्रकार सो कर उठा हुआ कोई व्यक्ति विषयों के प्रति सर्वथा असम्पृक्त रहकर ही उनका साक्षात्कार करता है···उसी प्रकार योगी भी विषयों के प्रति असम्पृक्त रहकर जागता है। —वही,

अन्य समाधियों के प्रसङ्ग में ग्रन्थकार, उनको प्राप्त कर, प्राप्त हुए फल की ही एक क्रम से चर्चा करते हैं। स्वरूप के सम्बन्ध में कोई सूत्र नहीं देते। त्रपुषभल्लिक परिवर्त्त में इन समाधियों का फल सहित वर्णन इस प्रकार हुआ है कि इन स्थितियों को बोधिसत्त्व ने क्रमशः प्राप्त किया है। ग्रन्थकार के अनुसार सर्वप्रथम प्राप्त ज्ञानगुण समाधि से बोधिसत्त्व रुदित-क्रन्दित अवस्थाओं को पार कर सके थे। द्वितीय सत्यनय समाधि से उन्होंने योग के विघ्नों तथा शोक, मद और प्रमाद आदि मनोभावों पर विजय प्राप्त की थी। इस स्थिति में पहुंचने पर उन्हें विशिष्ट ज्ञान प्राप्त हुआ था, जिससे उन्होंने विविध बाधाओं को पार किया था। इस क्रम में तृतीय समाधि स्मृति-विमल समाधि है, जिसे प्राप्त कर वे चित्त में विचरने वाले, जन्म-मृत्यु के हेतुभूत भाव रूपी रिपुओं पर विजयी हुए।[1] ललितविस्तर में इस क्रम में वर्णित चतुर्थ समाधि सशुभ समाधि है, जिसे प्राप्त कर बोधिसत्त्व इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर सके थे।[2] यहाँ वर्णित पंचम समाधि अप्रतिहत समाधि है, जिसे प्राप्त कर बोधिसत्त्व कलह, विवाद, अनुनय आदि से, दूसरे शब्दों में राग-द्वेष से मुक्त हो सके थे।[3] ललितविस्तर के अनुसार छठी समाधि शून्य समाधि है, जिसे प्राप्त करके बोधिसत्त्व समस्त आन्तरिक और बाह्य ममत्व और सभी संकल्प-विकल्पों से मुक्त हो सके थे।[4] सप्तम समाधि अनिवर्त्त समाधि है जिसे सिद्ध करके वे लोक और परलोक दोनों की लालसाओं से मुक्त हुए थे।[5] विमोक्ष समाधि अष्टम

---

१. इह मे हतो ह्यशेषश्चित्तचरिरिपुर्भवानुगतवैरी ।
प्रज्ञासिना बलवता स्मृतिविमलसमाधिमागम्य ॥
—ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२६६

२. इह पञ्चगुणसमृद्धाः षडिन्द्रियहयाः सदा मदोन्मत्ताः ।
बद्धा मया ह्यशेषाः समाधिमशुभं समागम्य ॥
—ल० वि० (वैद्य), परि० २४, श्लोक ४०

३. इह अनुनयप्रतिघानां कलह-विवाद-प्रहाण-पर्यन्तः ।
प्राप्तो मया ह्यशेषो अप्रतिहतसमाधिमागम्य ॥ —वही, परि० २४ श्लोक ४१

४. इह ममिपिता च सर्वे आध्यात्मिकबाहिरा-परिक्षीणा ।
कल्पितविकल्पितानि च शून्यमिति समाधिमागम्य ॥
—वही, परि० २४, श्लोक ४२

५. इह ममियता च सर्वे आध्यात्मिक बाहिरा परिक्षीणा ।
कल्पितविकल्पितानि च शून्यमिति समाधिमागम्य ॥
—वही, ल० वि० (शास्त्री), श्लोक १२७०

समाधि प्रकार है जिसके सिद्ध होने पर समस्त भव-बन्धनों से मुक्ति मिला करती है।

गोपीनाथ कविराज के अनुसार प्रज्ञोपाय समापत्ति द्वारा समस्त भावों का, समाहार करके पिण्डयोग से बिम्ब के भीतर भावना करना, बौद्ध-परम्परा में स्वीकृत समाधि है। इस भावना के द्वारा महाज्ञान की निष्पत्ति होती है। उनके अनुसार समाधि साधना में निष्पन्नादि क्रम से व्योम कमल का उद्गम होने पर अक्षर सुख का उदय होता है। ज्ञेय और ज्ञान के एकत्वभाव के उदय होने पर विमल अवस्था का आविर्भाव होता है। उस समय प्रतिभास स्वरूप स्थावर-जंगम पर्यन्त भावों को उपसंहृत करना होता है, अर्थात् इन भावों को संकुचित करके पिण्डयोग से अर्थात् परम अनास्रव महासुखात्मक प्रभास्वर रूप से बिम्ब के भीतर भावना की जाती है। फलतः जिस प्रकार बुभुक्षित व्यक्ति लोह आदि सब रसों का भक्षण करके स्वयं एकमात्र अवस्थित रहता है, उसी प्रकार इस समाधि की स्थिति में सभी भाव उपसंहृत हो जाते हैं, केवल परम अनाश्रव महासुखमय प्रभास्वर के अन्तर्गत संवृति सत्य रूप बिम्ब की भावना ही शेष रह जाती है। इस प्रकार की भावना से या साक्षात्कार के फलस्वरूप परम महाज्ञान का आविर्भाव होता है। इसमें संवृतिसत्य तथा परमार्थसत्य का द्वैत छूट जाता है, दोनों ही अद्वयरूप से प्रकाशित होते हैं। यह अद्वयभाव ही बुद्ध का परम स्वरूप है तथा प्रत्येक आत्मा का परम स्वरूप है।[1] एक स्थल पर वे बौद्ध परम्परा के अनुसार "दस प्रकार की वायुओं के निरोध से समाधि भी दस प्रकार की है। समाधि से ज्ञेय तथा ज्ञान के मध्य अभेद होने पर अक्षर सुख का उदय होता है और उसी से ज्ञान-बिम्ब में पूर्ण समाधान होता है।[2]

म० म० डा० गोपीनाथ कविराज ने ज्ञेय और ज्ञान के एकत्त्वभाव के उदय होने पर जिस विमल अवस्था का संकेत किया है संभवतः वह अवस्था ही ललितविस्तर में ज्ञानविमल समाधि के नाम से स्मरण की गयी है। ललित विस्तर के अनुसार यह समाधि ही प्रथम अवस्था है, उसके ऊपर सात अथवा दस अन्य अवस्थाएं और हैं।

अन्तराय (विघ्न)

संस्कृत भाषा में एक आभाणक सुविदित है 'श्रेयांसि बहुविघ्नानि' अर्थात् प्रत्येक श्रेष्ठ और प्रशक्त-कार्य को संपन्न करने में अनेक अन्तराय (विघ्न)

---

१. बौद्धधर्म दर्शन की भूमिका, पृ० ३६

२. वही, पृ० ४०

श्रीस्वामिचरणदासजीकृतग्रंथसंग्रहकी अनुक्रमणिका

ग्रन्थसंख्या.	विषय.	पृष्ठांक.
(१)	व्रजचरित्र वर्णन	१
(२)	अमरलोक अखंडधाम वर्णन	१३
(३)	धर्मजहाज	२३
	वचनके चार दोष	३०
	शरीरके तीन दोष	३१
	मनके तीन दोष	,,
	कृतघ्नीका दृष्टांत	३३
	अगमचेती दृष्टान्त	३६
	दूसरी कथा	३८
	इन्द्रनाम ब्राह्मणके दश पुत्रोंकी कथा	४४
(४)	अष्टांगयोग	५१
	योगियोंके अवश्यमेव कर्तव्य	५२
	योगके आठ अंग	५४
	यम अंग वर्णन	,,
	अहिंसा	,,
	सत्य	,,
	अस्तेय	,,
	ब्रह्मचर्य	५५
	अष्ट प्रकारका मैथुन	,,
	क्षमा	,,
	धीरज	५६
	दया	,,
	आर्जव	,,
	मिताहार	,,
	शौच	५७
	नियम अङ्ग वर्णन	,,
	इन्द्रिय वश	,,
	संतोष	,,
	आस्तिकता	,,

ग्रन्थसंख्या.	विषय.	पृष्ठांक.
	दान	५८
	ईश्वराराधन	,,
	श्रवण	,,
	लज्जा	,,
	दृढ़ता	,,
	जाप	५९
	आसन अंग वर्णन	,,
	पद्मासनविधि	६०
	सिद्धासनविधि	,,
	प्राणायाम अंग वर्णन	६१
	चक्रवर्णन	६२
	अष्ट प्रकारके कुम्भकवर्णन	७०
	सूर्यभेदन	७१
	ऊजाई	,,
	शीतकार	,,
	शीतल	७२
	भस्त्रिका	,,
	भ्रामरीकुंभक	७५
	मूर्च्छा	७६
	केवल कुंम्भक	,,
	प्रत्याहार अंग वर्णन	७७
	धारणा अंग वर्णन	७८
	ध्यान अंग वर्णन	८०
	पदस्थ ध्यान	,,
	पिंडस्थ ध्यान	८१
	रूपस्थ ध्यान	,,
	रूपातीत ध्यान	८२
	समाधि अंग वर्णन	,,
	भक्तिसमाधि	८४
	योगसमाधि	,,
	ज्ञानसमाधि	,,

ग्रन्थसंख्या.	विषय।	पृष्ठांक.
(५)	षट्कर्म-हठयोगवर्णन	८५
	नेतीकर्म	,,
	धोतीकर्म	८६
	वस्तीकर्म	,,
	कुजरकर्म	,,
	न्योलीकर्म	,,
	त्र।टककर्म	८७
	मुद्र।वर्णन	
	खेचरी मुद्र।	,,
	भूचरीमुद्रा	८९
	चांचरीमुद्रा	९०
	अगोचरीमुद्रा	,,
	उन्मनीमुद्रा	,,
	बन्धवर्णन	
	महाबन्ध	९१
	मूलवंध	,,
	जलंधरवंध	९२
	उडयानवन्ध	९३
	अष्टसिद्धिके नाम	९७
(६)	योगसन्देहसागर	१००
(७)	ज्ञानस्वरोदय	१०५
(८)	(पंचउपनिषद्) हंस-नाद उपनिषद्	१२६
	मनका गीत	१३०
	दशप्रकार अनाहत शब्द	१३१
	अनहदन।दकी परीक्षा	१३२
(९)	सर्वोपनिषद्	१३३
	पंचकोष वर्णन	१३५
	ब्रह्मका स्वरूप	१३८
(१०)	तत्त्वयोगोपनिषद्	१३९
	ओंकारवर्णन	१४०
	प्रणवका ध्यान	१४१

ग्रन्थसंख्या.	विषय.	पृष्ठांक.
(११)	योगशिखोपनिषद्	१४३
(१२)	तेजबिंद उपनिषद्	१४५
(१३)	भक्तिपदार्थ	१४९
	गुरुमहिमा	,,
	भक्तमहिमा	१५६
	भक्तलक्षण	,,
	साधुमाहात्म्य	१५७
	सत्संगति महिमा	१५९
	ईश्वरमहिमा	१६०
	वाचक ज्ञानी	१६५
	नवधाभक्ति	१६६
	प्रेमाभक्ति	१६७
	चारोंयुग वर्णन	१६९
	सतयुग	,,
	त्रेता	,,
	द्वापर, कलियुग	१७०
	नाम अंगवर्णन	,,
	नाम महिमा	,,
	पंचप्रेतवर्णन	१७५
	कामवर्णन	,,
	नारीवर्णन	१७६
	काम जीतनके उपाय	१७७
		१७९
	माह अंग	१८०
	मोह निवारणके उपाय	१८१
	लोभ अंग	,,
	अभिमान अंग	१८२
	पंचप्रेतनिवारणमन्त्र	१८५
	शील अंग वर्णन	,,
	दया अंग वर्णन	१८७
	मायारूप वर्णन	१८९
	इन्द्रीवर्णन	१९१
	मन	,,

श्रीगणेशाय नमः

अष्टांगयोग वर्णन ४

(गुरु शिष्य संवाद)

*

शिष्य वचन

दोहा—व्यासपुत्र धन धन तुम्ही, धन धन यह अस्थान ।
मम आशा पूरी करी, धन धन वह भगवान ॥ १ ॥
तुम दर्शन दुर्लभ महा, भये जु मोको आज ।
चरण लगो आपा कियो, भये जु पूरण काज ॥२॥
चरणदास अपनो कियो, चरणन लियो लगाय ।
शिर कर धरि सब कुछ दियो, भक्ति दई समुझाय ॥३॥
बालपने दरशन दिये, तबहीं सब कछु दीन ।
बीज जो बोया भक्तिका, अब भयो वृक्ष नवीन ॥४॥
दिन दिन बढता जायगा, तुम किरपाके नीर ।
जब लग माली ना मिला, तब लग हुता अधीर ॥५॥
अरु समुझाये योगही, बहु भाँती बहु अंग ।
ऊरधरेता ही कही, जीतन बिंद अनंग ॥ ६ ॥
अरु आसन सिखलाइया, तिनकी सारी विद्धि ।
तुम्हरी कृपासों होहिंगे, सबही साधन सिद्धि ॥७॥
इक अभिलाषा और है, कहि न सकूं सकुचाय ।
हिये उठै मुख आयकरि, फिरि उलटीही जाय ॥८॥

गुरु वचन

सतगुरुसे नहिं सकुचिये, एहो चरणनदास
जो अभिलाषा मन विषे, खोलि कहौ अब तास॥९॥

शिष्य वचन

सतगुरु तुम आज्ञा दई, कहूं आपनी बात।
अष्टांगयोग[1] बुझाये, जाते हियो सेरात॥ १० ॥
मोहिं योग बतलाइये, जो है वह अष्टांग।
रहनी गहनी विधिसहित, जाके आठों अंग॥ ११ ॥
मत मारग देखे घने, ह्यां सियरे भये प्रान।
जो कुछ चाहो तुम करो, मैं हौं निपट अयान॥१२॥

गुरु वचन

अष्टांगयोग समुझाइ हैं भिन्न भिन्न सब अंग।
पहिले संयम सीखिये, जाते होत न भंग॥ १३ ॥

शिष्य वचन

संयम काको कहत हैं, कहौ गुरू शुकदेव।
सो सबही समुझाइये, ताको पाऊं भेव॥ १४ ॥

गुरु वचन

योगियोंके अवश्यमेव कर्तव्य

पहिले सूक्षम भोजन खावै। क्षुधा मिटै नहिं आलस आवै॥
थोडासा जल पीवन लीजे। सूक्षम बोलै बाद न कीजे॥
बहुत नींद भर सोवै नाहीं। दूजा पुरुष न राखै पाहीं॥
खट्टा चरफर खार न खावै। बीरज क्षीण होन नहिं पावै॥
करै न काहू वैरी मिंता। जगवस्तुनकी न राखै चिंता॥
निश्चल ह्वै मनको ठहरावै। इन्द्रिनके रस सब बिसरावै॥

१ यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि ये अष्टांगयोग हैं।

त्रिया तेल नहिं देह छुवावै । अष्ट सुगंध अंग नहिं लावै ॥
मनुषनकी राखै नहिं आसा । गुरुका रहै चरणही दासा ॥

दोहा–काम क्रोध मद लोभ अरु, राखै ना अभिमान ॥
रहै दीनताई लिये, लगै न माया बान ॥ १५ ॥

छल नहिं करै न छलमें आवै । दम्भ झूँठके निकट न जावै ॥
टोना यंत्र भूत नहिं धावैं । झूँठ जानिकै सब बिसरावैं ॥
धातु रसायन मन नहिं लीजे । झूँठ जानि याहू तजि दीजे ॥
स्वांग तमाशे बाग न जैये । आसन ऊपर बैठा रहिये ॥
दृढ ह्वै लगे युक्तिके माहीं । ताते विघ्न होय कछु नाहीं ॥
रूठा रहै जगत लोगनसों । न्यारो रहै सबी भोगनसों ॥
इन्द्र आदि लौ सुख संसारी । नेक न चाहै चित्त मझारी ॥
सिमिटि रहै हियमाहिं समावैं । ऐसे योग सधे सिधि पावैं ॥

दोहा–ऋद्धि सिद्धि अरु कामना, तिनकी रखै न आस ॥
मान बडाई चपलता, त्यागै चरणहि दास ॥१६॥

गहि संतोष क्षमा हिय धारै । संयम करि करि रोग निवारै॥
अहंकारको छोटा करिये ।कुटिल मनोरथ मन नहिं धरिये॥
बसिये जितहि देश सुस्थाना । निर उपाधि धरती अस्थाना ॥
भलीभूमि लखि गुफा बनावै । नीची ऊंची रहन न पावै ॥
जमीं बराबर चौरस होई । होय लदाव कि मधरी सोई॥
सांकर द्वार कपाट लगावै । कहूं छिद्र रहने नहिं पावै ॥
तामहँ बैठि योग तप कीजै । दूजो पुरुष न भीतर लीजै ॥
कहि शुकदेव चरणही दासा । जगसों रहिये सदा उदासा ॥

दोहा–यह सब निश्चयही करै, योग युक्तिके आदि ।
पहिले ऐसा होय करि, पीछे साधन सादि ॥१७॥

योगके आठ अंग

आठ अंग कहुं योगके, सुनो चरणहीदास ।
मेरे वचननके विषे, चित दै करौ निवास ॥१८॥

यमके अंग प्रथम सुनि लीजै । दूजे नियम कहूं चित दीजै ॥
तीजै आसन हित करि साधौ । प्राणायाम चौथ आराधौ ॥
प्रत्याहार पांचवाँ जानौ । छठौ धारणाको पहिंचानौ ॥
सतवें ध्यान मिटै सब बाधा । कहूं आठवाँ अंग समाधा ॥

शिष्य वचन

धन्य धन्य तुम श्री गुरुदेवा । मेरे प्राणनाथ शुकदेवा ॥
व्यासपुत्र तुम दीनदयाला । मम अनाथको कियो निहाला ॥
आठ अंग मोहिं दियो सुनाई । अब कहो भिन्न भिन्न समझाई ॥
एक एकको जुदा बखानो । जासो जाय दास पर जानो ॥

गुरु वचन

दोहा-एक एकका कहत हौं, जुदा जुदा विस्तार ।
श्रवणन सुनो विचारिकै, लै लै हियमें धार ॥१९॥

१--यमअंग वर्णन

१. अहिंसा

प्रथम कहौं यमके दश अंगा । समझै योग न होवै भंगा ॥
प्रथम अहिंसाही सुन लीजै । मनकरि काहू दोष न कीजै ॥
कड़ुवा वचन कठोर न कहिये । जीवघात तनसों नहिं दहिये ॥
तन मन वचन न कर्म लगावै । यही अहिंसा धर्म कहावै ॥

२. सत्य

दूजे सत्य सत्यही बोलै । हिरदै तौलि बचन मुख खोलै ॥

३. अस्तेय

तीजे असते त्याग सुनीजै । तन मनसों कछु नाहिं हरीजै ॥
तन चोरीके लक्षण नाखै । मनकी चोरीका नहिं राखै ॥

४. ब्रह्मचर्य

चौथा ब्रह्मचर्य बतलाऊं । भिन्न भिन्न करि ताहि सुनाऊं॥

अष्ट प्रकारका मैथुन

दोहा--ब्रह्मचर्य यासों कहैं, सुनहु चरणही दास ।
आंठ अंग सो नारिकी, नेक न राखै आस ॥२०॥

यती होय दृढ कांछ गहीजै । वीर्य क्षीण नहिं होने दीजै ॥
मैथुन कहूं अष्ट परकारा । ब्रह्मचर्य रहे इनसे न्यारा ॥
सुमिरण तिरियाका नहिं करिये। श्रवणन सुरतिरूप नहिं धरिये॥
रस शृङ्गार पढै नहिं गावै । नारिनसों नहिं हँसे हँसावै ॥
दृष्टि न देखै त्रिष नहिं दौरै । मुख देखै मन होजा औरै ॥
बात इकन्त करै नहिं कबहीं । मिलन उपाय जु त्यागै सबहीं॥
अथवा स्पर्श निकट ना जावै । काम जीति योगी सुख पावै॥
अष्ट प्रकारके मैथुन जानौ । इन तजि ब्रह्मचर्य पहिंचानौ॥
कहैं शुकदेव चरणहीदासा । ब्रह्म सत्य मैं करै निवासा ॥

५. क्षमा

दोहा--पँचवीं सुखदाई क्षमा, जलन बुझावै सोय ।
जो दुख आवै घटविषे, पातक डारै खोय ॥२१॥

कोई दुष्ट कछू कहि जावो । गाली देकर कोइ खिझावो ॥
कै कोइ शिरपर कूडा डारो । कै कोइ दुख देवो अरु मारो॥
वाकी कछू न मनमें लावै । उलटा उनको शीश नवावै ॥
ऐसी क्षमता हियमें लावौ । बोलौ शीतल अग्नि बुझावौ ॥

---

१ आठ अंग–श्रवण स्मरण कीरतन, चिंतवन बात इकन्त ।
दृढसंकल्प प्रयत्न तन, प्राप्ति अष्ट कहंत ॥ १ ॥

६. धीरज

छठा अंग धीरजका जानो । धीरजही हृदय में आनौ ॥
योगयुक्ति धीरजसों कीजै । सब कारज धीरजसों लीजै ॥
धीरजसों बैठे अरु डोलै । धीरज राखि समुझिकर बोलै॥
आनि परे दुख ना अकुलावै । धीरजसों दृढता गहि लावै ॥

दोहा-धीरज रहा तौ सब रहा, काहूसे न डराय ।
सिंह प्रेत अरु कालका, धीरजसों डर जाय॥२२॥

७. दया

दया सातवीं अब सुनि लीजै । सब जीवनकी रक्षा कीजै ॥
लख चौरासीका सुखदाई । सबके हितकी कहै बनाई ॥
रहिये तन मन बचन दयाला । सबहीसों निर्बैर कृपाला ॥

८. आर्जव

अठवैं कहूं आरजव खोलै ।कोमल हृदयसों कोमल बोलै॥
सबको कोमल दृष्टि निहारै । कोमलता तन मनमें धारै ॥
कोमल बरती बीज बनावै । बढै बेगि फूलै फल लावै ॥
ऐसे कोमल हिया बनावै । योग सिद्धिकरि पद पहुँचावै॥
यही आरजव लक्षण जानो ।शुकदेव कहै रणजित पहिंचानो॥

९. मिताहार

दोहा-मिताहार जो नवम है, समझ लेहु मनमाहिं ।
सतगुन भोजन खाइये, ऐसा वैसा नाहिं ॥२३॥
खावै अन्न विचारिकै, खोटा खरा सँभार ।
तैसा ही मन होत है, जैसा करै अहार ॥ २४ ॥

सूक्षम चिकना हलका खावै । चौथा भाग छोडि करि पावै॥
बानप्रस्थ कै हो संन्यास । भोजन सोलह ग्रास गिरास॥

अरु गृहस्थ बत्तीस गिरासा । आवै नींद न बहुत न श्वासा ॥
ब्रह्मचारी भोजन करै इतना । पठन माहँ बीरज रहै जितना ॥

१०. शौच

दशवां शौच पवित्तर रहिये । कर दातौन हमेश नहइये ॥
जो शरीरमें होवै रोगा । रहै न तन जल छूवन योगा ॥
तौ तन माटीसूं शुधि कीजै । अब अंतरकी शुधि सुनि लीजै ॥
राग द्वेष हिरदयसों टारै । मनसा खोटे कर्म निवारै ॥

दोहा—दश प्रकारका कहा यह, पहिल योगकी नीव ॥
नेम कहूं अब दूसरा, सो है साधन सीव ॥ २५ ॥

२—नियम अङ्गवर्णन

१. इन्द्रिय वश

दूजा अंग नियमका गाऊँ । भिन्न भिन्न सब अंग सुनाऊं ॥
पहला तप इन्द्री वश कीजै । इनके स्वाद सभी तजि दीजै ॥
खाते पीते सोवत जागत । योगी इन्द्रिनकूं वश राखत ॥
तनकूं वश कर मनकूं मारे । ऐसी विधि तपका अँग धारे ॥

२. सन्तोष

दूजा अंग कहूं सन्तोषा । हानी भय नहिं मानै शोका ॥
लाभ भये नाहीं हरषावै । ऐसी समुझ हियेमें लावै ॥
परालब्ध तन होय सो होई । संकलप विकलप रखै न कोई ॥

३. आस्तिकता

दोहा—तीजा आस्तिक अंग है, जाका सुनो विचार ।
समझ समझ मनमें धरो, ताको गहो सँचार ॥ २६ ॥

शास्त्रन सुनि परतीति जो कीजै । सतब्रह्म निश्चय करि लीजै ॥
बुधि निश्चय आतमके माहीं । जगत सांच करि मानै नाहीं ॥

४. दान

चौथा दान अंग विधि होई। पात्र कुपात्र विचारै सोई ॥
एक दान उपदेश जु दीजै। भवसागरसों पार करीजै ॥
दूजा दान अन्न अरु पानी। दीजै कीजै बहु सनमानी ॥
और पराये दुखकी बूझै। सुखदानी परमारथ सूझै ॥

५. ईश्वराराधन

पंचम ईश्वर पूजा करिये। तन मन बुद्धि जहां लौं धरिये॥
ह्वै निष्काम तजै सब आसा। सेवा करै होय निज दासा ॥
दोहा-पीती फूल जु भावसों, यह सुगंध करि धूप।
शुकदेव कहैं यों कीजिये,पूजा अधिक अनूप॥२७॥

६. श्रवण

छठै सिद्धांत श्रवण सुनि बानी। करि विचार गहिये मनमानी॥
सार असार विचार जो कीजै। पानीको तजि पयको पीजै ॥
अरु सतगुरुसों निश्चय करिये। परखि सँभारि हृदयमें धरिये॥
करणी करै तिन्हौं सो मिलना। वचन अयोगीके नहिं सुनना ॥

७. लज्जा

सतवां वही जु कहिये लाजा। सो वह सकल सँवारे काजा॥
साध गुरूसे लाज करीजै। तन मन डोलन नाहीं दीजै ॥
करम विपर्यय सब परिहरिये। हिय आँखिनमें लज्जा भरिये॥
शुकदेव कहै सुनु चरणहिदासा। लज्जा भवन माहिं करिवासा॥
दोहा-कुटुँब मित्र जग लोगहीं, सबसूँ कीजै लाज।
बड़ी लाज हरिसूँ करो, नीके सुधरै काज ॥२८॥

८. दृढता

अष्टमहू मति दृढ सो कहिये। सो विशेष साधनकूं चहिये॥
शुभ करमनकी इच्छा करनी। हो न सकै तो भी हिय धरनी॥

बहकै ना काहू बहकाये । कैसेहू नहिं हलै हलाये ॥
जग सुख देखि न मनमें आनै।स्वर्ग आदि सुख तुच्छहि जानै॥
कोइ अस्तुति आदर करि सेवै।कोइ कुभाव करि गाली देवै ॥
दोनोंमें निश्चय रह जोई । शुकदेव कहैं दृढ मति है सोई॥

९. जाप

नवम जाप करै गहि मौना । मन जिज्ञासूं कीजे जौना ॥
दोहा—हरि गुरुकी अस्तुति पढै, सोभी कहिये जाप ।
शुकदेव कहैं रणजीत सुनु,त्रैविधि नाशै ताप॥२९॥
दशवें समझा होमही, कीजे दोय प्रकार ।
अँगन माहिं साकल्यकूं, वेद कहैं क्यों डार॥३०॥
दूजे पावक ज्ञानकी, तामें इन्द्री होम ।
वाकूं परगट भूमि है, याकूं हिरदा भौम ॥३१॥
यमका अंग सभी कह दीना । नेम कहा सोभी तुम चीन्हा॥
निरे योगहीके मत जानौ । सबके कारजको पहिंचानौ ॥
आपै योग पहल ये चहिये । शुभकरमनके मारग गहिये ॥
जो ये होय तौ होवै योगा । नाहीं बहै जगतके भोगा ॥
जिज्ञासीकूं पहल सुनीजे । पाछे भेद योगको दीजे ।
यम अरु नियम दोउ बतलाये। अच्छी नीकी भाँति सुनाये॥
अब तीजे आसन समझाऊं । जुदे जुदे कहि सबै सुनाऊं ॥
योग पहिल आसनही साधै । आसन बिना योग बरबादै॥

३—आसन वर्णन

दोहा—चरणदास निश्चय करौ, बिन आसन नहिं योग ।
जो आसन दृढ होय तो, योग सधै भजि रोग॥३२॥
लख चौरासी आसन जानो । योगिनकी बैठक पहिचानो ॥
तिनमें चौरासी चुन लीन्हें ।दुरलभ भेद सुगम सो कीन्हें॥

तिनमें दोय अधिक परधानै । तिनकूं सब योगेश्वर जानै ॥
सो तुमकूं पहिले बतलाय । जिनकूं साधोगे चितलाय ॥
आसन सिद्ध पदम कहलावै । इनकूं करि निश्चल ठहरावै ॥
अरु आसन सब रोग भजावैं । ये दो आसन योग सधावैं ॥
इनकूं साधै जो जन कोई । ध्यान समाधि लगावै सोई ॥
चरणदास शुकदेव कहैं यों । आसन दोनों बरणौं हैं ज्यों ॥

पद्मासनविधि

पहिले आसन पदम बताऊँ । ज्योंकी त्यों मूरति दिखलाऊँ ॥
पहिले बायाँ पाँव उठावै । दहिने जंघा ऊपर लावै ॥
दहिना पाँव फेरि यों लाके । बाँवीं साथल ऊपर राखै ॥
बावाँ कर पीछेसों लावै । वाम अँगूठा गहि तन तावै ॥
ऐसे हाथ दाहिना लावै । दहिन अंगूठा पकड़ दृढ़ावै ॥
ग्रीवा लटक चिबुकहीं आवै । नासा आगे दीठि लगावै ॥
देव दृष्टि हो कौतुक दरशै । कहै शुकदेव अभै पद परशै ॥
दोहा-कै हिरदै राखै चिम्बुक, कै सम राखै देह ।
कै घुठनों दोउ हाथ रखि, कै अँगुठा गहिलेह ॥ ३३ ॥

सिद्धासनविधि

दूजा आसन सिद्धजु कीजै । बावाँ पाँव गुदाढिग दीजै ॥
दाहिन पाँव लिंगपर आवै । दृष्टि सु भ्रुकुटीपै ठहरावै ॥
अचरज जहाँ अधिक दरशावै । खुले कपाट मोक्ष गति पावै ॥
आसन साधि व्याधि परिहरै । भूख नींद जोपै बश करै ॥
दोहा-एँडी बावैं पांवकी, सीवन मध्ये राख ।
लिंग गुदाके मध्यमें, मूल गोलिये साख ॥ ३४ ॥
संयमसूं इन्द्री गहै, राखै सरल शरीर ।
दृष्टि उठा भ्रुकुटी धरै, मिटै जु दोनों पीर ॥ ३५ ॥

दहिने लावै लिंगपर, भाग बराबर राखि ।
बारी बारी कीजिये, शुकदेवा कहै भाखि ॥३६॥

४–प्राणायाम अंग वर्णन

चौथे प्राणायामहीं, कहूँ सुनौ चित लाय ।
जा बल जीतै पवनकूं, चढै गगनकूँ धाय ॥३७॥
षट चक्करकूं छेद करि, सुखमनहीकी राह ।
दल सहस्रके कमलमें, पहुँचै करैं उछाह ॥३८॥
हिरदैमें अस्थान है, प्राण वायुका जान ।
वाके रोके सब रुके, वायुनमें परधान ॥ ३९ ॥
जैसे गंगा एकही, घाट घाटको नाँव ।
ऐसे प्राणहि वायुके, नावँ कहे बहु ठाँव ॥ ४० ॥
चौरासी अस्थान पर, चौरासीही वाय ।
तामें दश ये मुख्य हैं, बरणौं सुनिये ताय ॥४१॥
प्राण अपान समानही, और व्यान उद्यान ।
नाम धनंजय देवदत, कूरम किरकल जान ॥४२॥
दश वायू जो एकही, तिनमें दीरघ होय ।
सो वै प्राण अपान हैं, तिन्हैं पिछाने कोय ॥४३॥
अपान जाय प्राणै मिलै, रहै प्राणके प्रान ।
शुकदेव कहि वर्णन करूं, अब इनके अस्थान ॥४४॥

प्राणवायु हिरदैके ठाहीं । बसै अपान गुदाके माहीं ॥
वायु समान नाभि अस्थाना । कंठ माहिं बाई उद्याना ॥
व्यान जु व्यापक है तन सारै । नाक वायुसों उठै डकारै ॥
पलक उघाडे कूरम बाई । देवदत्तसूं होय जँभाई ॥
किरकल वायु जु भ्रख लगावै । मुखै धनंजय देह फुलावै ॥
सबमें प्राण वायु मुख जानौ । सो हिरदैके मध्य पिछानौ ॥

हिरदाही देहीके माहीं। जो कुछ है सो ह्याहीं ह्याहीं॥
योगेश्वर ह्यांई फल पावै। ह्यासूं अनहद नाद जगावै॥

चक्रवर्णन

दोहा-अब चक्कर वर्णन करूं, पाछे प्राणायाम।
वरणूं नारी सुषमना, सुधरैं सबही काम॥ ४५॥
हैं वै सूरति कमलकी, छोटे और विशाल।
मूसूं लेकर शीशलौं, एकहि जिनकी नाल॥४६॥
कुं०-लालरंग पहिला कहूं, चक्रधार तिहिं नावँ।
चारपैंखरी तासुकी, हैं जु गुदाके ठाँव॥
हैं जु गुदाके ठाँव, देह ताही पर साजै।
चारौं अक्षर तहां, देव गन्नेश विराजै॥ १॥
पवन सुरत ह्वांलै धरै, खोलि कहै शुकदेव।
दूजा लिंगस्थानही, जाको सुन अब भेव॥
पीतवरण षट पैंखरी, नाम जु स्वाधिष्ठान।
षट अक्षर जापै दिये, ब्रह्मा दैवत जान॥२॥
ब्रह्मा दैवत जान, संग सावित्री दासा।
इन्द्रसहित सब देव, तहां सबहीका वासा॥
मणिपूरक चक्कर कहूँ, तीजा नाभिस्थान।
नीलवरण दश पैंखरी, दश अक्षर परमान॥३॥
दोहा-विष्णु जहाँका देवता, महालच्छिमी संग।
चरणदास अब कहतहूँ, चौथेको परसंग॥❋॥
अनहदचक्र हिरदय विषे, द्वादश दल अरु श्वेत।
शिवशक्ती जहँ देवता, द्वादश अक्षर भेद॥४७॥
पँचवां चक्कर कंठमें, विशुद्ध नाम जिहि केर।
षोडश दल जीव देवता, षोडश अक्षर हेर॥४८॥

छठयों भौंहन बीचमें, आज्ञा चक्कर सोय ।
ज्योति देवता जानिये, दो दल अक्षर दोय ॥४९॥

शिष्य वचन

दोहा-कमलौंपर अक्षर कहे, समझ न आई मोहिं ।
कौन कौन अक्षर तहां, सतगुरु कहिये सोहिं ॥५०॥

गुरु वचन

पहिला कमल अधार सुनाऊं । व श ष स अक्षर वरण बताऊं ॥
दूजा कमल जु स्वाधिष्ठाना । ब भ म य र ल जु ताहि बखाना ॥
तृतिये मणिपूरक जो कहिये । ड ढ ण त थ हीं लहिये ॥
द ध न प फ जो गाये । ये दश अक्षर वरण बताये ॥
चौथे चक्र अनाहद माहीं । द्वादश अक्षर वरण बताहीं ॥
क ख ग घ ङ जो जाना । च छ ज झ ञ ट ठ जु माना ॥
पँचवां षोडश विशुद्ध जो आछे । आदि अकार अकार सु पाछे ॥
छठा जो आज्ञा चक्कर मानो । हंस वरण दो अक्षर जानो ॥

दोहा-भवँर गुफा मंडल अखँड, तिरवेणी जहँ न्हान ।
नित परवी जहँ होत है, करै पापकी हान ॥ ५१ ॥
उलट पवन बध षटनपर, ऊपर पहुँचै जाय ।
शुकदेव कहैं चरणदासजू, सुषमन सहज समाय ॥५२॥
कमल सहसदल सातवां, शीशन मध्यहि वास ।
तहां देवता संतगुरू, पूरी करै जु आस ॥ ५३ ॥
ह्यांतक सुषमनका सिरा, सो सातौंकी नाल ।
हैं वे उलटे षट कमल, तलै अपान बयाल ॥५४॥
अपानवायुकूं साधि करि, ऊपर लावै मोड ।
जब होवैं उलटे कमल, मुख अकाशकी ओड ॥५५॥

अपानवायु ज्यों ज्यों चढ़ै, चक्र चक्रके पास ।
त्यों त्यों सीधे होयँ सब, पूर जान अभ्यास ॥५६॥
अपानवायु आवै जबै, चक्र अनाहद माहिं ।
दश प्रकारके नादही, शनै शनै खुलि जाहिं ॥५७॥

पहिले नाद खुले जो ऐसा । चिडी चीकला बोलै जैसा ॥
एकहि बार कहै यों चिन्ना । दूजीबार खुलै चिन चिन्ना ॥
क्षुद्रघंट ज्यों तीजी जानौ । चौथी नाद शंख पहिचानौ ॥
पँचवीं नाद बीन ज्यों गाजे । छठवीं उपजे ताल ज्यों बाजे॥
सतवीं नाद मुरलिया ऐसी । अठवीं उठै पखावज जैसी ॥
नवैं नफीरी नाद सुनावै । दशवें सींव गर्ज उपजावै ।
नौ तजि दशवेंसूं हित लावैं । अनहद सुनि अनहद हो जावैं॥
होय जीवसों ब्रह्म अगाधा ।जो कोइ सुनै सो अनहद नादा॥

दोहा-खुलै जो अनहद नाद ज्यों, सो साधन सुनि लेहु ।
जासों पहुँचे सिद्धिको, या करणी चित देहु ॥५८॥
अधारचक्रसूं खैंचकरि, अपान वायु सजलेइ ।
स्वाधिष्ठानके पासही, तीन लपेटै देइ ॥ ५९ ॥

याकी विधि सब तोहिं बताऊं । जैसे है तैसे समझाऊं ॥
पहिले मूल द्वारको शोधै । बंध लगाय अपान निरोधै ॥
पहिले चक्करमें ठहरावै । खैंचि दूसरेके ढिग लावै ॥
वाके आसौ पास फिरावै । दहिने तीनि लपेट लगावै ॥
फिरि मणिपूरकमें पहुँचावै । फेरि अनाहदमें लैजावै ॥
अनहद खुलै सुनै सुख पावै । फिरि ह्वां प्राण अपान मिलावै॥
हिरदय कंठ मध्य ठहरावै । संयमसों ताको परचावै ॥
बंध दूसरो तहां लगावै । चरणदास शुकदेव बतावै ॥

अष्टपदी

पहिले अनहदनाद खुलै हिय ऊपरै । कंठसु नीचै रोंकि ध्यान ह्वांई धरै ॥ जहां अपरबल होय जु अनहद शब्दही । फिरि यों जानो जाय कण्ठके मध्यही । तहां किये अभ्यास ध्यान राखैं घना । होवैं अधिकी नाद सुनै साधूजना ॥ केतकद्योसनमाहिं ब्रह्मरन्धर कनै । जाय खुलै जहँ नाद सुरति दै ह्वां सुनै ॥ शनै शनै यों होय जान कोई साधही । हिरदयते अरु ब्रह्मलोकलों एक नादही ॥ मीठी और सवाद बहुतही पाइये । सतगुरुके परताप जहां मन लाईये ॥ ब्रह्मलोककी बात सुनै होवै जुह्वां । सबही सूझै वस्तु जो कछु होवैं तहां ॥

दोहा—अनहदकै सम और ना, फल वरणे नहिं जाहिं ।
पटतर कछू न दे सकूं, सब कछु है वा माहिं ॥६०॥
पांच थकै आनँद बढै, अरु मनुआ वश होय ।
शुकदेव कहि चरणदास सुनि, आप अपनपा खोय ॥६१॥
नाडिनमें सुषुमन बड़ी, सो अनहदकी मात ।
कुम्भकमें केवल बड़ा, सो वाहीका तात ॥ ६२ ॥
मुद्रौ बडी जु खेचरी, वाकी बहिनी जान ।
अनहदसा बाजा नहीं, और न या सम ध्यान ॥६३॥
सेवकसे स्वामी भये, सुनै जु अनहद नाद ।
जीव ब्रह्म ह्वै जात है, पावै अपनी आद ॥ ६४ ॥
चरणदास अब कहत हूं, वही जु प्राणायाम ।
शुकदेव कहैं ताके किये, पावैं मन विश्राम ॥ ६५ ॥

बहत्तरहजार आठसौंचौंसठ नारी। सबकी जड हैं नाभिमें झारी॥ तिनमहँ दश नाडी शिरमोरी । पँच बायें पँच दहनी ओरी ॥ जिनमें तीन अधिक परधाना । इडा पिंगला सुषुमन जाना ॥

उनमें सुषुम्ना अधिक अनूपा। सो वह कहिये अग्निस्वरूपा॥
दश नाडी अस्थान बताऊं। ठौर ठौर तेहि कहि समझाऊं॥

दोहा-नाडि शंखिनी गुदामें, किरकल लिंगस्थान।
पूषा सखन दाहिने, जसनी बायें कान॥ ६६॥
गंधारी दृग वामही, हस्थिनि दहिने नैन।
नारि लंबका जीभमें, सब सवाद सुख दैन॥६७॥
नासा दहिने अंग है, पिंगल सूरज बास।
इडा सुबायें और है, जहँ शशिकर परकास॥६८॥
दोऊके मधि सुषमना, अद्भुत वाको भेव।
ब्रह्म नाडिहू कहत हैं, यों कह सो शुकदेव॥६९॥
इडा ब्रह्म जमना जहां, सुषमन विष्णु निवास।
और सरस्वति जानिये, येहो चरणहिं दास॥७०॥
शिव पिंगल गंगासहित, सो वह दहिने अंग।
तिरवेणी याते भई, मिली जु तीनौं संग॥७१॥
कबहुं इडा सर जलत है, कबहूं पिंगल माहिं।
मध्य सुषुमना बहत है, गुरु बिन जानै नाहिं॥७२॥
सो वह अग्निस्वरूप हैं, बड़ी योग सरदार।
याहीते कारज सरै, ऐसी सुषुमन नार॥७३॥

इनसों प्राणायाम करीजै। पूरक कुंभक रेचक हीजै॥
इडा पिंगला मारग थाकै। उलटि सुषुमना चालन लागै॥
बायें खैंचन पूरक जानौ। ठहराबनको कुम्भक मानौ॥
फेरि उतारे रेचक वोई। प्राणायाम कहावै सोई॥

दोहा-इडा पवन पूरक करै, कुम्भक राखै रोक।
रेचक पिंगलसों करै, मिटैं पापके थोक॥ ७४॥

पिंगल रोकै पवन न जावै । इडा और सो वायु चलावै ॥
कुम्भक करि हिय चिबुक लगावै। जितका तित मनको ठहरावै ॥
सोलह मात्रा पूरक लीजै । चौंसठि कुम्भकमें जप कीजै॥
रेचक फिरि बत्तीस उतारै । धीरे धीरे ताहि निवारै ॥
पहिल पहिलही कीजे आधे । तीनि महीने ऐसे साधे ॥
यासे आगे फेरि बढावै । दोय आठ अरु चारि चढावै॥
बढत बढत ऐसे ही बढै । योहीं चौंसठि ताहीं चढै ॥
इडा बायसों पूरक कीजे । पिंगलसों रेचक तजि दीजै ॥
फिरि पिंगलसों पूरक धारै । बहुरि इडाहीसों निरवारै ॥
ऐसे बारी बारी करिये । तीजे प्राण वायु अघ हरिये॥
होयसकै कुम्भक सरकावै । चौसठिमें भी परै बढावै ॥

शिष्यवचन

दोहा-चरणदास कहै कर जोरिकै, सुनौ गुरू शुकदेव ।
कौन समै याको करै, राति दिना कहि देव ॥७५॥
मात्रा कासों कहत हैं, जो बतलायो जाप ।
कैतो करे अहारही, जाको कहिये नाप ॥७६॥

गुरु वचन

दोहा-ॐबिन्दीके सहितही, ताही मात्रा जान ।
बीजमन्त्र तासों कहत, प्रणवकूं हुँ पहिचान॥७७॥
कोमल भोजन कीजिये, आधी रखिये भूख ।
पवन बसै सुखसों जहां, तन नहिं आवै दूख॥७८॥
साठि घरी दिनरातिकी, आठ तासुके याम ।
लीजै चौथा भागही, कीजै प्राणायाम ॥७९॥
चार भाग ताके करै, चार समै ठहराय ।
चार चार घटिका करै, दृढव्रत चित्त लगाय॥८०॥

और दूसरी भांति सुनीजै । होय न सकै तौ याको कीजै ॥
बारहलौं ॐपवन चढावै । कुम्भक माहिं बीस ठहरावै ॥
बारह पिंगल पवन उतारै । राति दिनामें चारहि बारै ॥
फेर बढावै कुम्भक दुगुनी । केते द्यौसनमें मिर तिगुनी ॥
फेर पिङ्गलसों पूरक लीजै । इडा वायु रेचकही कीजै ॥
बेरिया एक इडासों खैंचे । पिंगला दूजी वार जु ऐंचे ॥
कबहूँ मासूँ कबहूँ वासूँ । रेचक करै सुपूरक जासूँ ॥
कुम्भक तिगुनी सो अधिकावै। होयसकै जितनी सरकावै ॥

दोहा-भाँति दूसरी और सुनु, साधन अधिक अनूप ॥
गुरु बिन भेद न पाइये, महा गूपसूँ गूप ॥८१॥

अष्टपदी

प्राणवायुकी युक्ति कहौं जेहि बात है। द्वादश अंगुल नासिका आगे जात है॥ संयमहीसों सहज जु उलट घटाइये। शनैशनैही साध जुताहि समाइये॥आपन वायुको खैंचि प्राणघर लाइये। फिरि बाहरसों रोकि जु तिन्हें मिलाइये॥तीनि कर्मपूरकके कुंभकके कहे। रेचकहींके कर्म दोय निश्चय भये॥ दो रेचकके कर्मपूरकके तीनहीं।ये सबही रहिजायँ होय जब छीनहीं॥पूरक रेचक छुटे केवल कुंभक यही।ठौर समैका बंधन राखै नाशही॥याकिरियाको अन्त जानो तुम ह्वां तहीं ॥ प्राणवायुको रोंक कायाके महीं ॥

दोहा-साठ हजार इकीस लख, सबके श्वास प्रमान ।
यह तौ रोंके देहमें, जबलग एकहि प्रान ॥८२॥
याके हूये सौ दिना, साधन हुवै जु सिद्धि ।
केवल कुम्भक जानिये, पूरी हुवै जु विद्धि ॥८३॥

अष्टपदी

इतनी होवै शक्ति रुकन जब श्वासकी। रहै नहीं परमाण जु गिनती मासकी ॥ द्वादश कैसो वरष सहस कै लाखहीं ॥

चाहै जबलग रखैं सांच यह साखही॥ गुप्तमहा यह जान कठिन है साधना। कोटिनमें कोई एक करै आराधना॥ देखा देखी बहुत मनुष याकूं लगैं। कोई चढै परमान घने मगमेंथकैं॥ चरणदास यह समुझि कहैं शुकदेवही। शनै शनैसों करै पाय या भेवही

दोहा–मूल बंध अरु खेचरी, मुद्राहीको जान।
दोनोंके साधे बिना, अपान न होवै प्रान ॥८४॥

खेचरि मुद्रा कहूँ बखानै। जाको कोटिनमें कोइ जानै ॥
सकल शिरोमणि योग मँझारी। ज्यों मन खोवै छत्तर धारी ॥
शीशफूल ज्यों गहनो माहीं। या विन ताडी लागै नाहीं ॥
साधन कर कर जीभ बढावै। सो ब्रह्मरंधर ताईं लावै ॥
उरै ताल वा ठौर कहावै। रसनासूं ह्वां बंध लगावै ॥
जासूँ पवन न सरकन पावै। श्रवण नैन जू बाट रुकावै ॥
प्राणवायु बाहर नहिं आवै। मुखनासा होइ निकसि न जावै॥
शुकदेव कह चरणदास बताऊं। आगे मूलबंध समुझाऊं ॥

दोहा–मूल बन्ध जानौ यही, एँडी गुदा लगाव।
थक दहनी बावीं कभी, सिद्धासन ठहराव ॥८५॥

मूलबन्ध जा कारण दीजे। सो मैं कहूँ सबै सुनि लीजे॥
आधार चक्रसूं पवन उठावै। स्वाधिष्ठानहिंके ढिग लावै ॥
दहिने ओरकूं ताहि फिरावै। ऐसे निन लपेट लगावै ॥
सीधा हो ऊपरकूं धावै। मणिपूरक चक्करमें आवै ॥
शनई शनई ताहि चढावै। चक्कर चक्करमें पहुँचावै ॥
भवचक्करके ऊपर ताईं। ब्रह्मरंध्रके लावै ठाईं ॥
ऐसे षट चक्करकूं सोधै। प्राण वायुको यों परमोधै ॥
अपान वायु सुन ह्यांतक आवे। प्राण वायु ह्वै सहज समावै॥
शुकदेव कह सुन चरणहिंदासा। सहज शून्यमें करै निवासा॥

अष्ट प्रकारके कुम्भकवर्णन

शिष्य वचन

दोहा–प्राणायाम कि विधि सबै, गुरु तुम दई सुनाय ।
सो लैकरि हिरदै धरी, ताहि न देउँ भुलाय ॥८६॥
चरणदासके शीशपर, तुमहीं गुरु शुकदेव ।
कुम्भक अष्ट प्रकारके, तिनको कहिये भेव ॥८७॥
लक्षण नाम स्वभाव गुण, जुदे जुदे समुझाय ।
चरणदासके मन विषे, सुनबेको अतिचाय ॥८८॥

गुरु वचन

दोहा–अब आठौं कुम्भक कहूं, नाम भेद गुण रूप ।
शुकदेव कहैं परसिद्ध हैं, योगहि माहिं अनूप॥८९॥
प्रथमैं कुम्भकहीं कहूँ, नाव जु सूरज भेद ।
दूजे ऊजाई सुनो, साधे छूटैं खेद ॥ ९० ॥
शीतकार अरु शीतली, पँचवीं भस्त्रिक जान ।
छठीं जु भ्रमरी नाम है, नीके समझि पिछान॥९१॥
नाम मूरछा सातवीं, आठवीं केवल होय ।
रणजीता सबसे बडी, आयु बढावै सोय ॥ ९२ ॥

पवन पूर पूरकही कीजे । पाछे बन्ध जलन्धर दीजे ॥
कुम्भक रेचकके मधि जानो ।ह्यांई बन्ध उड्यान पिछानो॥
पवन जोरहीसूं गहि लीजै । अर्ध ऊर्ध्व संकोच न कीजे ॥
मध्यम कीजे पश्चिम तानै । ब्रह्म नारिके माहिं समानै ॥
नाडी पवन खैंचिये ऐसे । भरिये सब संधान जु जैसे॥
अपान वायुकूं ऊपर लावै । प्राण वायु नीचे लै जावै ॥
जोपै यह साधन बनि आवै । योगी बूढा होन न पावै ॥
तरुण अवस्था दीखै ऐसी । नितही रहै जानिये जैसी ॥

अथ सूर्यभेदन १

कुं०-कुम्भक सूरज भेदही, पहिले देहुँ सुनाय।
सुख आसनकै कीजिये, अथवा बज्र लगाय॥
अथवा बज्र लगाय, पूरक दहिने स्वर कीजै।
नख शिख सेती रोंकि बायुकूं बन्धन कीजै॥
बायें सेती रेचिये, हौरे हौरे जान।
कपाल शोधनी जानिये, चरणदास पहिचान॥३॥

दोहा-वायु किरम पीडा हरै, कीजै वारंवार।
कुम्भक सूरज भेदनी, शुकदेव कह हिय धार॥९३॥

ऊजाई २

अब ऊजाई कुम्भक सुनिये। समझ सीख मनमाहीं गुनिये॥
दोउ सुर समकरि पवन चढावै। पेट कण्ठलौं ताहिं भरावै॥
ताको रोंकै दृढ करि राखै। सहज इडासों रेचक नाखै॥
ऐसे जो कोइ साधन करै। रोग सलेषमके सब हरै॥
हिरदय कण्ठ माहिं जो होई। कफका रोग रहै नहिं कोई॥
रोग जलन्धरहीका भागै। भजै वायु दुख पावक जागै॥
बैठत चलत पवनको भरै। यही उजाई कुम्भक करै॥
चरणदास शुकदेव बतावै। तीजी शीतकार समुझावै॥

शीतकार ३

दोहा-ओड जँभाई नासिका, लीजै खिंचै जु पौन।
ताहि कछू ठहरायकै, छोडे मुखसों जौन॥९४॥
धीरे धीरे रेचिये, सीसी शब्द उचार।
सुन्दर होवै तेजवत, अधिक रूपको धार॥९५॥
भूख प्यास व्यापै नहीं, आलस नींद न होय।
तन चेतनही होत है, रहै उपाधि न कोय॥९६॥

यहि विधि साधतही रहै, होय योगिनमें भूप ॥
शुकदेव कहे चरणदास सुनि, कुम्भक यही अनूप।९७।

शीतल ४

कहूं शीतली कुम्भक आगे। जो कोइ करै भाग तिहिं जागे॥
तालु मूल जिह्वा बलसेती। प्राणवायु पीवै कर हेती॥
कुम्भक राखै सबतन माहीं। ढिला गात रमावै ह्वाहीं॥
नासा सेती रेचक कीजे। एक मास सिधि हो सुख लीजे॥
पीवै पवन जीभको मोड। सहजै छोडै नासा ओड॥
दोनों रंधरंसे तजी दीजे। यों अभ्यास पूर करी लीजे॥
ताप तिली गोला जु रहोई। वाके तनमें रहै न कोई॥
देह पुरानी नूतन होय। तीनि वरष साधै जो कोय॥
जैसे साँप कांचुली भोहिं। श्वेत बाल तजि काले होहिं॥
काहु भाँतिका दुख नहिं व्यापै। भूख प्यास पित भाजै आपै॥

भस्त्रिका ५

दोहा-अब कहुँ कुम्भक भस्त्रिका, पित कफ वायु नशायँ।
अगिनि बढै अभ्याससों, तीनिगाठि खुलि जायँ॥९८॥

आसन पद्म सु या विधि करै। वामजंघ दहिनो पग धरै॥
बाँवो पग दहनीपर लावै। जाँघनको दोउ हाथ मिलावै॥
ग्रीवा पेट बराबर राखै। आगे सुनु शुकदेवा भाखै॥
मुख मूँदै रेचक नासासूं। पूरक चपल करै श्वासासूं॥
रेचक पूरक ऐसे कीजै। बारम्बार तजै अरु लीजै॥
जैसे खाल लोहार जु भरै। रेचक पूरक आतुर करै॥
करत करत जबहीं थकि जावै। नेक ठहरि दूजी विधि लावै॥
फिरि पूरक सूरजसों करै। पवन उदरके माहीं भरै॥
तर्जनि अंगुलीसों दृढ रोकै। नासा मध्य धारि करि जोखै॥

दोहा–कुंभक पिछली भांति करि, रेच इडासों बाय ।
कफ पित वायु नशायके, लेवै अग्नि बढाय ॥९९॥
कुण्डलिनी देवै जगाय, यह कुम्भक सुखदाय ।
करजु हित व्रत धारिकै, चरणदास चित लाय ॥१००॥
कुण्डलिनी सरकायकै, वेधै तीनों गाँठ ।
ऐसी पँचवीं भस्त्रिका, रहै न कोई आँठ ॥१०१॥

ब्रह्म नाडिकाके छिद्रमाहीं । रोंकि रही सुखदे रहि ह्वाहीं॥
लाय लपेटै नाभी ठाहीं । दृढ ह्वै बैठी सरकै नाहीं ॥
सवा विलस्तकि जाकी देही । तामें अस्थित जीव सनेही॥
शक्ति नागिनी यही जु कहिये । याका भेद गुरूसों लहिये ॥
महा अपरबल जागै नाहीं । ताते नर सब मरि मरि जाहीं॥
कोइ इक योगी ताहि डुलावै । सुषमन वाट गगन लै जावै॥
ब्रह्मरंधरमें जाय समावै । लगै समाधि बहुत सुख पावै॥
जो कछु होय सो कहा न जावै। चरणदास शुकदेव सुनावै ॥

दोहा–शिव शक्तीमें लाभ है, रहै न दूजो भाव ।
कुण्डलिनी परबोधका, जो कोई करै उपाव ॥१०२॥

शिष्य वचन

दोहा–व्यासपुत्र शुकदेवजी, किरपा करी दयाल ।
चरणदास आधीनही, समझो भयो निहाल ॥१०३॥
एक वार फिरि खोलिकै, कुण्डलिनी समुझाव ।
याके सबही भेदको, सुनबेको अति चाव ॥१०४॥

गुरु वचन

दोहा–फिरभी तोसों कहत हौं, कुण्डलिनी विस्तार ।
ताके सगरे भेदही, सुनिकै हियमें धार ॥१०५॥

नाभिस्थान नागिन रहै, कुण्डल शशी अकार ।
प्राण पियारा वही है, आगे सुनो बिचार ॥१०६॥
कुंभक कर्म कोई करै, देवै शक्ति जगाय ।
जैसे लागी लष्टिका, नागन शीश उठाय ॥१०७॥
सीख गुरूसों कुंभक साधै । नीकी बिधि ताकी अवराधै ॥
पवन ठवन लग ताहि जगावै । तब ऊरधको शीश उठावै ॥
नाभि ठौर ताका है वासा । पद्मराग मणि ज्यों परकासा ॥
आठ लपेटे, बाई जानौ । ताते शक्ति कुंडली मानौ ॥
नाडी सहस लगी हैं वाको । ऐपर छुटी जानिये ताको ॥
जिनमें तीर नारि अधिकाई । इडा पिंगला सुषमन गाई ॥
तिनके माहिं शिरोमणि सुषमन। नालकमल जानत योगीजन ॥
जा पहुँची ब्रह्मरंधर ताहीं । ऊरध कमल सातवें माहीं ॥
आवन जानि पवनकी बाटा । सकत चढन ऊरधका घाटा ॥
कह शुकदेव चरणही दासा । आगे कहूं जु हो परकाशा ॥
दोहा—नागिन सूक्षम जानिये, बाल सहस वा भाग ।
शुकदेव कहैं आकारही, रक्त वरण ज्यों नाग ॥१०८॥
कुंभक हो अत्यन्त जब, तब ऊरधको जाय ।
ब्रह्मरंध्रमें आय करि, घडी दोय ठहराय ॥१०९॥
ई व्रतका करि पानहा, पूरण हो अभ्यास ।
उड़ते देखै सिद्ध तब, वाके माहिं अकास ॥११०॥
पै देखत है नैन विनाहीं । चहै करै लीला उन माहीं ॥
खेचर मिलि खेचर ह्वै जावै । यह भी शक्ति उड़नकी पावै ॥
अधिकी ठहरै लगै समाधी । यह तौ कहिये खेल अगाधी ॥
शिव शक्ती जहँ मेला होई । होय लीन मन उनमन सोई ॥
योग युक्ति करि याको पावै । परासक्त अपने वश लावै ॥

चाहै अर्द्ध ठौर लै आवै। जब चाहै ऊरध लैजावै ॥
कबहूँ हिरदयके मधि आनै। याहीको आपनपौ जानै ॥
इच्छा करै सिद्धिकी जैसी। होय प्राप्तसो बेगिहि तैसी ॥
चहै अस्थूल सूक्ष्म तन धारूँ। वैसाही होय जाय सवारूँ ॥
कह शुकदेव सुन चरणहि दासै। जो कुंडलिनी हृदय प्रकासै ॥

दोहा-कुण्डलिनी परकाशही, भौंरा एक अनूप।
सोउ प्रकाशत है तहां, सुवरणकासा रूप ॥ १११ ॥
हिरदयमें उजियार हो, होत चपल यहि भाँति।
जैसे धूमर मेघमें, बिजलीही दमकाति ॥११२॥

शुकदेव कहे चरणदास बताऊँ। और अनूठी सिद्धि सुनाऊँ ॥
चाहै पर देहीमें वरूं। अपनी कायाको परिहरूं ॥
रेचक प्राणायाम प्रतापै। कुण्डलिनी जो अपनी आपै ॥
रेचक किये बाहरे आवै। परकायामें जाय समावै ॥
अस्थित होय जाय यों जानो। सदा विराजत ऐसे मानो ॥
ऐसे पहिली देह गिरावै। ज्यों मणिको डोरा तजि जावै ॥
जब चाहै अपने घट माहीं। परासक्तही आवै ह्वाहीं ॥
काया पलट कहत हैं याको। कोइक योगी जानत ताको ॥

दोहा-चाहै तनको छोड करि, देह कलप धरि और।
मन मानै जहँ गमन करि, फिरि आवै अपठौर११३॥

भ्रामरीकुंभक ६

दोहा-छठी जु कुम्भक भ्रामरी, सुनिये चरणहिंदास।
शुकदेवा हौं कहतहूं, तामें करो विलास ॥ ११४ ॥
जैसे भृंगी धुनि करै, यों उपजै हिय माहिं।
दोनों स्वरसों कीजिये, परकट सुनिये नाहिं॥११५॥

बलसेती पूरक करै, यही शब्द ले साथ।
भृंगीकीसी धुनि सहत, रेचै मन्द सुहात ॥११६॥
या अभ्यासके कियेसे, चित चंचल रहै नाहिं।
योगीश्वर लीला करै, चिदानन्दके माहिं ॥ ११७॥

मूर्च्छा ७

दोहा-सतवीं कुंभक मूरछा, पूरक ऐसे होय।
खैंचत होवै सोरसा, मेघधार ज्यों होय ॥ ११८॥
बन्धै जलंधर दीजिये, सहज कण्ठ तल जान।
रेचत वाई मूरछित, होय यही पहिचान॥ ११९॥
सुखदाई सुखकी करन, कही जोइ शुकदेव।
केवल कुंभक आठवीं, गुरूसों पावै भेव ॥ १२०॥
पूरक रेचकही सहित, ये कुम्भक करि लेहि।
केवल कुम्भक ना सधै, जबलगह्यां चित देहि॥१२१॥
केवल कुम्भक आश धरि, येहू साधत लोग।
बल पावै बस पवन हो, और भजैं तन रोग ॥१२२॥

केवल कुम्भक ८

दोहा-आयु बढावै सिद्धि दे, लागै और समाधि।
केवल कुम्भक गुण भरी, बिन परमाण अगाधि१२३
केवल कुम्भक जब सधै, तब ये सब रहि जाहिं।
जैसे सूरज उदयते, तारे सब लुकि जाहिं ॥ १२४॥
केवल कुम्भक योगमें, ज्यों नगरीमें भूप।
रेचक पूरकके बिना, जैसे बँधा जु कूप ॥ १२५॥
सो तुमसों पहिले कही, विधिगति सब समुझाय।
सो तुम सुनि हिरदय धरी, देहौ ना बिसराय॥१२६॥

प्राणायाम बडा तप सोई । प्राणायामसों बल नहिं कोई॥
प्राणवायुको यह वश लावै । मनको निश्चल करि ठहरावै॥
आयुर्दाको यही बढावै । तनमें रोग रहन नहिं पावै॥
पाप जलावै निर्मल करै । उपजै ज्ञान तिमिर सब हरै॥
योग युक्तिकी जड यह जानो । याहि टेक गहि करना ठानो॥
अडिग आसनसो याको कीजै । नवो द्वार पट नीके दीजै ॥
पाँचों इन्द्रीके रस पेलौ । इडा पिंगला सुषमन खेलौ॥
कह शुकदेव चरणहीं दासा । प्रत्याहार सुनु विषै निरासा॥

५–प्रत्याहार अंग वर्णन

दोहा–प्रत्याहार जो पाँचवाँ, समझाऊं चरणदास ।
शुकदेव कहे कहु खोल करि, नीके समझौ तास १२७

प्रत्याहार पांचवाँ कहिये । सो योगीको निश्चय चहिये ॥
विषय ओर इन्द्री जो जावै । अपने स्वादनको ललचावै ॥
तिनकी ओर न जाने देई । प्रत्याहार कहावै एई ॥
रोंकि रोंकि इन्द्रिनको लावै । ध्यान आतमा माहिं लगावै॥
जैसे कछुआ अंग समेटै । रंक ज्यों शीतकालमें लेटै ॥
जैसे माता पूत खिलावै । बालक वस्तुनको ललचावै ॥
सरप आग अरु शस्तर कोई । कछू और दुखदाई होई ॥
तिनको बालक नाहीं जानै । पकड़नको दौड़ मन आनै ॥

दोहा–बालक जानत है नहीं, दुखदाई सब एह ।
जो पकरूंगा हाथसे, दुख पावैगी देह ॥१२८॥
माता जानत है सबै, खोटी खरी विकार ।
राखै तुमको खैंचि करि, बारम्बार निहार ॥१२९॥
ऐसेहीं बुधि ज्ञानसों, पाँचौं इन्द्री रोग ।
विषय ओरसों फेरिये, लहै न अपना भोग ॥१३०॥

ज्यों ज्यों इनको भोग दै, परबल होती जाहिं ।
बिना भोग होनी नहीं, वह बल रहै जु नाहिं ॥१३१॥
नैन जु भोगैं रूपको, और गन्धको घ्राण ।
षटरस भोगै जीभही, शब्दहि भोगै कान ॥१३२॥
स्पर्श भोग है त्वचाको, बाढै अधिक विकार ।
पांचो इन्द्री जानिले, इनका यही अहार ॥१३३॥
इनसे मिलि मन बिगडे, होयगया कछु और ।
इन्द्री रोकै मन रुकै, रहै जु अपनी ठौर ॥१३४॥
ज्यों ज्यों होवै प्राणवश, त्यों त्यों मनवश होय ।
ज्यों ज्यों इन्द्री थिर रहे, विषय जायँ सब खोय॥१३५
ताते प्राणायाम करि, प्राणायामहि सार ।
पहिले प्राणायाम कर, पीछे प्रत्याहार ॥१३६॥

६-धारणा अंग वर्णन

दोहा-तत्त्वनकी कहुँ धारणा, तिनमें करै प्रवेश ।
शनई शनई साधिकरि, पहुँचै निरभय देश ॥१३७॥
पहिले भूमि धारणा कीजै । ठौर काल जीमें चित दीजै ॥
पीतवरण चौकोर अकारो । विधि दैवत है तहाँ विचारो ॥
प्राण लीनकरि पांच घडीहीं । चित अस्थिर होवेगा जबहीं ॥
यासों पृथिवीको वश करिये । यही धारणा जो नित धरिये ॥
हिरदयसे ऊपर जल जानो । कण्ठतई ताको पहिंचानो ॥
चन्दफांक अरु श्वेत अकारो । हृषीकेश तहँ देव निहारो ॥
ह्यां हूं पांच घरी अस्थापै । प्राणलीन करि चित दै आपै ॥
व्यापै ना विष काहू विधिको ।शुकदेव कहैं फलजलके सिधिको
दोहा-कण्ठसे ऊपर तालुका, लो पावक अस्थान ।
लाल रंग तिरकोन है, रुद्र देवता मान ॥ १३८ ॥

तहाँ लीन करि प्राणको, पाँच घडी परमान ।
भय व्यापै नहिं जालको, अग्नि धारणा जान ॥१३९॥
जाके आगे आथु है, भ्रुकुटीलों मर्य्याद ।
मेघ वर्ण षट कोण है, ईश्वर दैवत साध ॥१४०॥
प्राण लीन जहँ कीजिये, पांच घडी रे तात ।
पै है खेचर सिद्धि ही, तत् पदही है जात ॥१४१॥
ब्रह्मरंध्र आकाश है, बडा जु तत्त्वन माहिं ।
श्याम वरण ब्रह्म देवता, योगी जहाँ सिराहिं ॥१४२॥
प्राणलीन घटि पांच करि, पावै मुक्ति अनूप ।
व्योम तत्त्वकी धारणा, जहाँ छाँह नहिं धूप ॥१४३॥
पृथिवी संग लकारही, जलके संग बकार ।
पावक संग रकार है, मारुत संग मकार ॥ १४४ ॥
पंच तत्त्व आकाशहि, सबके ऊपर जान ।
अक्षर जहाँ हकारकी, शुकदेव करै बखान ॥१४५॥
पहिलि धारणा, थंभनी, दूजी द्रावण होय ।
तीजी दहिनी जानिये, चौथि भ्रामिनी सोय ॥१४६॥
पँचवीं नाम जु शंखिनी, इनको लेवो जान ।
शुकदेवा अब कहत है, आगे और विधान ॥१४७॥

प्रथम धारणा गुरुकी लीजे । अपना रूप उन्हींसा कीजे ॥
ऐसे ध्यान सभी सुधि पावै । जैसी धारे सो हो जावै ॥
वेगहि सब साधन सधि आवै । आलस कायरता भजि जावै ॥
लोक प्रलोक सभी सुख लेवै । जो गुरुको ऐसो व्रत सेवै ॥
दूजे परमातमकी धारण । मुक्ति देन अरु बंध निवारण ॥
धारनसों चित घना लगावै । सिमिट सभी ओरनसों आवै ॥
जो कछु होय सो आगेहि आगे । टेक पकरि मारगसे लागे ॥
चरणदास शुकदेव बतावै । सती शूरमा ज्यों मन लावै ॥

दोहा-प्राण वायुकी धारणा, परमेश्वर पहिंचान ।
परमातम ह्वै जात है, जो पै रोपे प्रान ॥ १४८ ॥
बारह मात्रासों चढ़ै, ह्वां तक पहुँचे जाय ।
बारहवे अरु छानवें, कुंभकमें ठहराय ॥ १४९ ॥
यही धारणा अंग है, शनै शनै कर ध्याव ।
यातें दुगुनी ध्यानमें प्राण वायु पहुँचाव ॥ १५० ॥
दूजा जानि समाधि लों, ध्यानहिं सेती एहु ।
पाँच हजार ओ एकसौ, चौरासी गिन लेहु ॥१५१॥

७-ध्यान अंग वर्णन

शिष्य वचन

दोहा-अंग धारणाको कहा, सो धारा चित माहिं ।
ध्यान अंग वर्णन करौं मैं रहुँ चरणन छाहिं ॥१५२॥

गुरु वचन

दोहा-चरणदास अब ध्यान सुनु, कहूं तोहिं समुझाय ।
शुकदेव कहे सुनि सुनि समुझि, करौ तोहिं चितलाय ॥
ध्यान जु चारि प्रकारके, कहू उनकी रीत ।
पदस्थ पिंड रूपस्थ है, चौथा रूपातीत ॥१५४॥

पदस्थ ध्यान १

दोहा-हिय पदपंकज ध्यान करि, फिरि करि सारी देह ॥
नखशिखलौं छवि निरखिकै चरणनमें चितदेह १५५॥
कै कुंभकही कीजिये, हुआ प्रणवका जाप ।
मन निश्चल हो सहजमें, भाजैं त्रैविधि ताप ॥१५६॥
पदस्थ ध्यान याको कहैं, करै सो जाने भेव ।
पिंडस्थ ध्यान वर्णन करैं, खोलि खोलि शुकदेव १५७॥

पिंडस्थ ध्यान २

दोहा–ब्रह्मण्ड सोई यह पिंड है, यामें करि करि वास ।
कमलनके लखि देवता, लहै परापत तास ॥१५८॥
सोधै सगरे पिंडको, षटचक्रहुको ध्यान ।
शोधत शोधत आ चढै, भवँर गुफा अस्थान ॥१५९॥
तिरवेणी संगम बहै, ज्योति जहां दरशाय ।
सात जन्म सुधि होय जब, ध्यान करै मनलाय ॥१६०॥
आगे कमल हजार दल, सद्गुरु ध्यान प्रधान ।
अमृत सिन्धू बहि चलै, हंस करै जहँ न्हान ॥१६१॥
ऊपर तेजहिं पुंज है, कोटि भानु परकाश ।
शून्य शिखर ता ऊपरै, योगी करै विलास ॥१६२॥

रूपस्थ ध्यान ३

दोहा–रूपस्थ ध्यानको भेद सुनि, कीजै मन ठहराय ।
देखै त्रिकुटी मध्य है, निश्चल दृष्टि लगाय ॥१६३॥
ध्यान किये पहिले जहां, अगन फूल दृष्टाय ।
केते द्योसल माहिंहीं, दीप ज्योति प्रगटाय ॥१६४॥
शनै शनै आगे जहां, दीपमाल दरशाय ।
फिरि तारोंकी मालसी, दामिनि बहु दमकाय ॥१६५॥
बहुत चन्द्र सूरज घने, देखे कोटि अनन्त ।
अणज्यों करि सूभर भरे, ध्यान माहिं दरशन्त ॥१६६॥
झिल मिल झिल मिल तेजमय, भासै सब संसार ।
तन मन उपजै सुखघना, आनन्द अधिक अपार १६७
जल अथाहमें डूबि ज्यों, देखे दृष्टि उघार ।
जो देखे तौ नीरही, दश दिशि अपरम्पार ॥१६८॥
यह तो ध्यान प्रत्यक्ष है, गुरू कृपासों होय ।
कह शुकदेव चर्णदासकर, तन मन आलस खोय ।१६९।

रूपातीत ध्यान ४

रूपातीत शून्य ध्यानहिं जानो। शून्यहिको परब्रह्म पिछानो ॥
त्रिकुटी परे शून्य अस्थान। सो वह कहिये पद निर्वान ॥
चिदानन्द ताका हिय आनो। वाहीमें मनहीको सानो ॥
आठ पहर जहँ चित्त लगावो। याके कीन्हेसों लय पावो ॥
ज्यों आकाशमें पक्षी धावै। धावत धावत दृष्टि न आवै॥
बहुरि अचानक दीखै आई। वह ध्यानी ऐसा है जाई ॥
परम शून्यका अधिकी ध्याना। सब ध्याननमें है परधाना ॥
सो योगी यह लहै ठिकाना। सायुज्यमुक्ति होइ जाय निदाना

दोहा–यासों लगै समाधिही, निद्रा कहिये योग।
ध्याता होवै लीनही, रहै न त्रिकुटी सोग ॥१७०॥
सतवाँ कह जु ध्यानही, अठवाँ कहूं समाधि।
ज्ञान ध्यान जहँ बीसरै, तहां न विद्यावाद ॥१७१॥

८–समाधि अंग वर्णन

अष्टपदी

अठवीं कहूं समाधि लक्षण वर्णन करूं। तोकों सब समुझाय तेरी दुबिधा हरूं ॥ सबहीं लगै समाधि योगी आनँद लहै। योग भया सिध जान क्रिया कोइ ना रहै ॥ मिलि ध्याता अरु ध्यान एक होवै जहां। दूजा रहै न भाव मुक्ति बतैं जहां ॥ निरउपाधि निर्खेद ऐसा वह देश है। करम भरम अरु धरम नहीं कोइ लेश है ॥ आपा रहै न कोय सकल आसागसरै। चिन्ताका दुख नहिं वासना सब जरै ॥ पंच विषय जहँ नाहिं नहीं गुण तीनहीं। होवै ब्रह्मस्वरूप जीवताक्षी नहीं ॥ जाग्रत स्वप्न सुषुप्ति होवेही नहीं। चौथे पदको पाय होय जहँ लीनहीं ॥ ऐसे कहै शुकदेव सुनो चरणदासही। यह निर्द्वंद समाधि करौ तहँ वासही॥

दोहा-जहां कछू गमि ना रहै, विद्या वेद न बाध।
ऋधिसिधि मिटि आनंद लहै,ऐसी शून्य समाधि १७२

अष्ट पदी

तहां किये परवेश रहै न अकारही। रूप नाम गुण क्रिया यही साकारही॥पाप पुण्य सुख दुःख जहां नहिं पाइये। मत-मारग कुल धर्म न देत दिखाइये॥भूख प्यास अरु उष्ण जहां नहिं शीत है। हर्ष शोक नहिं नेक वैर नहिं प्रीत है॥इन्द्री मन नहिं रहत गलित ह्वै जात है। सिध साधक गुरु शिष्य न भाव रहात है ॥ उडुगन चन्द न सूर न दिवस न रात है। त्वंपद ईश्वर ब्रह्म न जान्यो जात है॥जैसे जलमें नीर क्षीरमें क्षीर ही। असि पदमें यों जीव नीरमें नीर ही॥अहं मिटै मिटि जाय जु आपा थोकही।ना परमातम आतम बंधन मोक्षही॥ ऐसे कह शुकदेव यों होय समाधिमें। वैसाही ह्वै जाय सोई था आदिमें

दोहा-हुता अदि परमातमा, बिच उठि लगा विकार।
मिलि समाधि निर्मल भवै,लहै रूप ततसार॥१७३॥

अष्टपदी

जहँ आतम देव अभेव सेवक नहिं सेव है।स्वामी भी ह्वां नाहिं पूजा नहिं देवहै॥ नौधा नेम न प्रेम ज्ञान नहिं ध्यान है। जड चेतन कछु नाहिं सुरति नहिं ज्ञान है॥ विधि निषेध नहिं भेद अन्वय व्यतिरेक ह्वां। निश्चय अरु व्यवहार कछू तामें न ह्वां॥ उत्तम मध्यम भाव न शुभ ना अशुभन है। सिंह सर्प डर नाहिं और शस्तरको न भै है॥ पावक दग्ध न करै बहावै जल नहीं। ह्वां नहिं पहुँचै काल न ज्वाला है तहीं॥ ऐसा भवन समाधि भागि सों पाइये। तजिकै

जक्त उपाधि तहां मठ छाइये॥यतन करै लख माहिं और सब भेषही।कोटिनमें कोइ होय समाधी एकही॥ह्वांतक पहुँचे जाय सोइ सिध साध है।कहै शुकदेव पुकारि जु कठिन समाधि है॥

दोहा-भक्ति योग अरु ज्ञानकी, त्रैविधि कहूं समाधि।
गुरु मिलै तौ सुगम है,नाहीं कठिन अगाधि ॥१७४॥

१-भक्तिसमाधि

दोहा-सब इंद्रिनको रोकिकै, करि हरि चरणन ध्यान।
बुद्धि रहै सुरतिहु रहै, तौ समाधि मत मान॥१७५॥
ध्याता बिसरै ध्यानमें, ध्यान होय लय ध्येह।
बुद्धि लीन सुरती न रह,पद समाधि लखि लेह१७६

२-योगसमाधि

दोहा-आसन प्राणायाम करि, पवन पंथ गहि लेहि।
षट चक्करको छेद करि,ध्यान शून्य मन देहि॥१७७॥
आपा बिसरै ध्यानमें, रहे सुरति नहिं नाद।
लीन होय किरिया रहित, लागै योग समाध॥१७८॥

ज्ञानसमाधि

दोहा-जब लग तत्त्व विचारि करि, कहैं एक अरु दोय।
ब्रह्मव्रत बांधे रहै, ह्यांलग ध्यानहिं होय ॥ १७९ ॥
मैं तू यह बल भूलि करि, रहै जू सहज स्वभाय।
आपा देखि उठाय करि, ज्ञान समाधि लगाय॥१८०॥
ज्ञान रहित ज्ञाता रहित, रहित ज्ञेय अरु जान।
लगी कभी छुटै नहीं, यह समाधि विज्ञान ॥१८१॥
पूछे आठों अङ्ग ते, योग पंथकी बात।
शुकदेव कहै तामें चलौ, गुरुकृपा लै साथ ॥१८२॥

इति अष्टांगयोग ॥ ४ ॥

श्रीयोगिजनवल्लभाय नमः

षट्कर्म-हठयोगवर्णन ५

(गुरु शिष्य संवाद)

★

शिष्यवचन

दोहा—अष्टांग योग वर्णन कियो, मोको भइ पहचान ।
छहों कर्म हठयोगके, वरणो कृपानिधान ॥ १ ॥

गुरु वचन

पहिले ये सब साधिये, काया होवै शुद्धि ।
रोग न लागै देहको, उज्ज्वल होवै बुद्धि ॥ २ ॥
अरु साधै षट्कर्म बताऊँ । तिनके तोकों नाम सुनाऊँ ॥
नेती धोती वसंती करिये । कुंजर करम देह सब हरिये ॥
न्योली किये भजे तन बाधा । देखि देखि जिन गुरुसों साधा ॥
त्रोटक कर्म दृष्टि ठहरावै । पलक पलकसों लगन न पावै ॥

१—नेतीकर्म

कुं०—मिही जु सूत मँगायकै, मोटी बाटै डोर ।
ऊपर मोम रमायकै, साधै उठि करि भोर ॥
साधै उठि करि भोर, डेढ बालिस्त कि कीजै ।
ताको सीधी करै, हाथ अपनेमें लीजै ॥
नासारंध्रमें मेल कर, खींचै अंगुली दोय ।
फेरि विलोकन कीजिये, नेती कहिये सोय ॥ १ ॥

दोहा-कान नाक अरु दांतको, रोग न व्यापै कोय ।
उज्वल होवै नैनही, नित नेती करि सोय ॥३॥

२-धोतीकर्म

धोती कर्म यासों कहैं, पट्टी सोलह हाथ ।
कोट अठारह ना भवैं, करैं जु नित परभात ॥४॥

कुं०-चौडी अंगुल चारिकी, मिही वस्त्रकी होय ।
जलमें भेइ निचोय करि, निगल कंठसों सोय ॥
निगल कंठसों सोय, सिरा बाहर रहिजावै ।
फेरि निकासै ताहि, पित्त कफ दोऊ लावै ।
मौया होवै शुद्धही, भजै पित्त कफ रोग ।
शुकदेव कहे धोती करम साधैं योगी लोग ॥ २ ॥

३-वस्तीकर्म

कुं०-तीजे वस्ती कर्महीं, कहौं सुनो चितलाय ।
किया करै गणेशही, कुंजी तहां लगाय ॥
कुंजी तहां लगाय, मूलको धोवन कीजै ।
पंसारन संकोच, सुरत दै यह करि लीजै ॥
नीर गुदासों खैंच करि, थांभै उदर मँझार ।
कछू डोल अरु बैठकर, फिरि दे ताहि उतार ॥३॥

दोहा-यही जु वस्ती कर्म है, गुरु बिन पावै नाहिं ।
लिंग गुदाके रोग जो, गर्मीके नशि जाहिं ॥ ५ ॥

४-कुंजरकर्म

दोहा-गजकर्म याहि जानिये, पिये पेट भरि नीर ।
फेरि युक्तिसों काढिये, रोग न होय शरीर ॥ ६ ॥

५-न्योलीकर्म

न्योली पदमासनसों करै । दोनों कर घुटनों पर धरै ॥
पेट रु पीठ बराबर होय । दहने बाँये नले बिलोय ॥

मल पेटमें रहन न पावै । अपान वायु तासोंवश आवै ॥
तापतिली अरु गोला शूल । होन न पावे नेक न मूल ॥
जो गुरु करिकै ताहि दिखावै । न्योलीकर्म सुगम करि पावै ॥
और उदरके रोग कहावैं । सो भी वै रहने नहिं पावैं ॥

६—त्रोटककर्म

त्रोटक कर्म टकटकी लागे । पलक पलकसों मिलै न तागे ॥
नैन उघारे ही नित रहै । होय दृष्टि थिर शुकदेव कहै ॥
आँख उलटि त्रिकुटीमें आनो । यह भी त्रोटककर्म पिछानो ॥
जिते ध्यान नैनके होई । चरणदास पूरण हो सोई ॥

दोहा—कपाल भाँति अरु धौंकर्नी, बाघी शंख पशाल ।
चारि कर्म ये और हैं, इनहिं छहौंके नाल ॥ ७ ॥

इति षट्कर्मवर्णन

मुद्रा वर्णन

१—खेचरी मुद्रा

शिष्य वचन

दोहा--एकबार फिर भी कहौ, मुद्रा पांच दयाल ।
मोसे रंक अधीन पर, होकर बहुत कृपाल ॥ ८ ॥

गुरु वचन

अष्टपदी--आगे मुद्रा तोहिं कहीं समुझाइया। फिर भी कहूं अब खोलि सुनौ चितलाइया ॥ पहिले मुद्रा खेचरीको साधन भनूं । जैसे आगे करी सबीं ऋषि मुनि जनूं ॥ ताते जलके कुरले करि जु बगाइये । ता पाछे चौबस्तक[1] चूरण लाइये ॥ जिह्वा हाथमें पकरि मर्दन छीलन करै । दोहन तानन करै बहुरि दश-

---

१ स्याह मिर्च, पीपल, सोंठ और मधु ।

नन धरै ॥ फिरि करि चालन ताहि छेद नहिं कीजिये। तातु ज्यों कटि जाय यत्न सोइ लीजिये॥ ब्रह्मरंध्रको धोयकै मैल निवारिये। बायें अँगूठे ऊपर कागको धारिये ॥ सहज सहज सरकायकै आगे लाइये। यह सब साधन कठिन गुरूसे पाइये॥ दो अंगुलीकी कूंचीसूं करि मेलना। जिह्वा ऊलटी राख जु नितप्रति खेलना ॥ यह उपाय षट मास करैं तजि मानहो। रसना यों बँधि जाय चढै अस्थान हो ॥

दोहा--चार काज यासूं सरैं, फलदायक बहुभाँति।
योग माहिं बड भूप है, अधिकी जाकी कांति ॥९॥

अष्टपदी

एक जु प्राणायाम जीभसूं कीजिये। दूजे बन्ध उदान यहीसूं दीजिये॥ तीजे करि करि ध्यान निरखि जहँ ज्योतहो। अमृत पिवै खुलै तहँ सोतही॥ खैंचै त्रिकुटी पाठ सहज अरु फेरिये। द्रवै सुधा रस नीर जहां मन घेरिये॥ अमृतहीके स्वादको कौन बखानई। जो कोइ अँचवै हंस सोई पुन जानई॥ दिन दिन पलटै देह रक्त दूधा भवै। बीस बरस अरु चार माह ऐसा हवै॥ इच्छा चारी होय बरस छत्तीसमें। सब लोकनमें जाय जु अपनी शक्तितें॥

दोहा--जेते विष व्यापै नहीं, रोग न दहै शरीर।
जो कोइ पीवै युक्तिसूं, कामधेनुको क्षीर ॥ १० ॥
भूख प्यास अरु नींदकै, रहै न तीनों लेव।
नाद बिन्द गुटका बँधे, कहै यही शुकदेव ॥११॥
तीन महीने चारका, बालक गोदी माय।
ना वह पीवै नीरही, अन्न नहीं वह खाय ॥ १२ ॥
वह तौ जीवै दूधसूं, वाकूं वही जु काम।
लगो रहै माता कुचन, निसरै एक न याम ॥१३॥

अमृत पीवै योगिया, ऐसे चरणहिदास ।
पहरहु यह छाँडै नहीं, कामधेनुको पास ॥ १४ ॥
ऐसे धारै तो बनै, सुधा रसीला संत ।
दिव्यकाय होजाय जब, धन कहै कमलाकंत ॥१५॥
आठ पहर लागा रहै, पीवै कैकरि ध्यान ।
मैं कहा जैसाही बनै, परसै पद निरवान ॥ १६ ॥
भेद गुरूसे ये लहै, और छिपावै वाहि ।
जो फल याके अधिक, होय परापति ताहि ॥१७॥
योगेश्वर अरु देवता, मुनी ऋषीश्वर जान ।
रखवारे वाके घने, करन न देवैं ध्यान ॥१८॥
टेक गहै सो जा पियै, और करै ह्यां ध्यान ।
यती सती अरु गुरुमुखी, जाकी ऐसी आन ॥१९॥
बड़ी जु मुद्रा खेचरी, मुखमें याका वास ।
जो कहि मैं शुकदेवही, जान लेहु चरणदास ॥२०॥

२—भूचरीमुद्रा

दोहा--दूजी मुद्रा भूचरी, नासा जाको वास ।
प्राण अपान जुदी जुदी, एक करै चरणदास ॥२१॥
जितकी तित रख प्राणको, वा घरलाय अपान ।
ताहि मिलावै युक्तिसूं, करि करि संयम ध्यान॥२२॥
जब वह जीतै पवनकूं, मन चंचल ठहराय ।
गगन चढनकी आश हो, कहै शुकदेव सुनाय॥२३॥
गुदाद्वार बँध दीजिये, एँडी पांव लगाय ।
आसन सिद्ध जु कीजिये, मन पवना वशलाय॥२४॥
अपान वायु जब वश भवै, ऊरध खैंच चलाय ।
शनई शनई जा चढै, प्राणवायु है जाय ॥ २५ ॥

३--चाँचरीमुद्रा

दोहा--तीजी मुद्रा चाँचरी, जाको नैनन वास ।
नासा आगे दृष्टिकूं, राखै मन धर आस ॥२६॥

अंगुल चार नासिका आगे । चित अस्थिर करि देखन लागे॥
खुले पांच तत करै जु कोई । मन अरु पवन जहां थिर होई॥
फिर ह्वांसूं नासा परि आवै । अचल टकटकी तहां लगावै॥
जहँ बहुतक अचरज दरशावैं । विभव स्वर्गके आगे आवैं ॥
जितसूं पलट तिरकुटी माहीं । ध्यान करै कहुँ अन्त न जाहीं॥
दीरघ तारासा परकासै । उदय होय सूरज ज्यों भासै॥
चित चेतन दोउ मेला करैं । लै उपजै अरु दुविधा हरैं ॥
यही चाँचरी मुद्रा जानौ । चरणदास याकूं पहिंचानौ ॥

४--अगोचरीमुद्रा

कहूं अगोचरी चौथी मुद्रा । तामें सुख पावै योगीन्द्रा ॥
या मुद्राका शरवन वासा । शुकदेव कहैं सुन चरणहिदासा॥

दोहा--ज्ञान सुरति दोउ एक है, पलट अगोचर जाय ।
शब्द अनाहदमें रतैं, मन इन्द्री थिर पाय ॥२७॥

५--उन्मनीमुद्रा

दोहा--पँचवीं मुद्रा उनमनी, दशवें द्वारे वास ।
सिद्धसमाधि मिलै जहां, दग्ध होय सब आस॥२८॥
आनन्दही आनन्द जहां, तहां, न काल कलेश ।
तीनों गुन नहिं पाइये, ह्वां नहिं मायालेश ॥ २९ ॥
जीवातम परमातमा, होय जाय वा ठौर ।
ध्याता ध्यानन ध्येय जहँ, तहाँ न॥किरिया और॥३०॥

बन्धवर्णन

१--महाबन्ध

महाबन्ध तोहि पहल बताऊं । पाछे मूलबन्ध समझाऊं ॥
बायां पांव सिवन गहि दीजै । मूल द्वार एँडी बँद दीजै ॥
दहिनी जंघ जंघपर लावै । गउमुख आसन नाम कहावै॥
राखै चिबुक हृदय पर लाय । पवन राह पूरबको जाय ॥
ध्यान त्रिकूटी संयम करै । प्राणवायु हिरदेमें धरै ॥
महाबन्ध ऐसे करि साधै । गुरु प्रताप यही आराधै ॥
बिना पुरुष तिरियाको जानो । बन्ध विना मुद्रा पहिचानो ॥
निर्फल जाय पुरुष बिन नारी । महाबन्ध बिन मुद्राधारी ॥
माहिं कंठके ध्यान लगावै । सुरत निरत ह्वांइ ठहरावै ॥

दोहा-महाबन्ध अस्थित करै, सो योगी है जाय ।
पवन पंथ मुद्रित करै, ध्यान कण्ठमें लाय ॥ ३१ ॥

शशि घरकूं सूरज घरलावै । रेचक पूरक पवन फिरावै ॥
महाबन्धको करै अभ्यासा । अमृत अचवै बुझै पियासा ॥
जरा अमृत देही नहिं आवै । महाबन्ध तीनों गुन पावै ॥
जठर अग्नि परचै बहुभारी । निशिदिन माहिं करै अठवारी॥
पहर पहरमें पवन भरीजै । प्रथम अल्प अभ्यास करीजै ॥
सिय सेवन तापन नहिं करै । काम अग्नि काया नहिं जरै ॥

दोहा-ऐसी विधि साधै पवन, योग पन्थ धरि पाय ।
पहर पीछला बनत जन, आयुरदा बढि जाय ॥३२॥

२-मूलबंध

दोहा-मूलबन्ध अब कहतहूं, अपानवायु वश होय ।
ऊपरकूं खैंचन करै, मिलै प्राण में सोय ॥ ३३ ॥

कमल कमल सीधे भवै, नाभि तले हो राह ।
आगे मारग सुगम हो, पहुँचै योगी नाह ॥ ३४ ॥

मूलबन्ध गुण ऐसा होई । वायु अधोगति जाय न कोई ॥
ऊरध रेता यासूं सधै । दिन दिन आयु सवाई बधै ॥
यासूं कारज सब बनि आवै । रोग रक्तके सभी नशावै ॥
योगी पहिले या आराधै । अपान वायुकूं नीके साधै ॥
अब मैं मूलबन्ध बतलाऊं । ज्योंका त्यों साधन दिखलाऊं ॥
गुदा वास याका तुम जानौ । गुदा द्वार बन्धन है ठानौ ॥
बायें पांवकि एँडी सेती । मूल द्वार रोकै करि हेती ॥
ऊरधहीकूं खैंचन कीजै । शुकदेव कहै नीके सुन लीजै ॥
अरु कबहूँ मन ऐसी धरै । आसन पदम करनकूं करै ॥
कपडेकी इक गेंद बनावै । गुदा मध्य कस बन्ध लगावै ॥
योंभी वायु सधै वा भाँती । जोपै लगा रहै दिन राती ॥
पवन तत्त्वके ऊपर जावै । प्राण अपान सहज मिल जावै ॥
नाद बिंद रल मिल जा दोई । एक वरस साधै जो कोई ॥
योग माहिं यह भी परधान । बूढी देह पलट हो ज्वान ॥
जठर अग्नि बाढै अधिकाय । जो चाहै तौ बहुतै खाय ॥
सुन चरणदास कहे शुकदेव । जो गुरु पूजा देवै भेव ॥

३--जलंधरबंध

दोहा--मूलबन्ध तोसूं कहा, गुण कह सब समुझाय ।
बन्ध जलंधर कहतहूं, सुनहु श्रवण करि चाय ॥ ३५ ॥

तीजा बन्ध जलंधर जानौ । कंठ वास ताका पहिंचानौ ॥
ग्रीवा लटक चिबुक हिय लावै । कंठ पवन रोकै परचावै ॥
हिरदे प्राण पूरकरि रहिये । बन्ध जलंधर यासूं कहिये ॥

ऊरध पवन नीचेको जाय । अधर पवन ऊरधकूं लाय ॥
उदर मध्य लै ताहि बिलोय । ब्रह्मरंध्र जा पहुँचै सोय ॥
इह विधि ब्रह्मपंथकूं धावै । सहजै सहजै मध्य समावै ॥
जरा मरण जहँ भय नहिं व्यापै । लहे अमरपद होरह आपै ॥
चरणदास शुकदेव बतावै । जो पै बन्ध उडचान लगावै ॥

४--उडचानबन्ध

दोहा—बँध उडचान आगे कहा, जिह्वा उलट लगाय ।
कान आँख मुख नाकके, स्वर सब बन्ध कराय ॥ ३६ ॥
इह सुबंध महिमा अधिक, लागै बजर किवाँर ।
सात द्वारकी बाट हो, निकसै नाहिं बयार ॥ ३७ ॥
पांचौं मुद्रा बंध सब, दिखलाया यह देश ।
शुकदेव कहै रणजीत सुन, और कहू उपदेश ॥ ३८ ॥

अष्टपदी

चौरासीही जानि जु आसन योगके। सिद्धपरम तिन माहिं बडेही थोकके॥ बहु नारिनके माहिं जु नौ नारी भनी । तिनमें सुषमन जान बडी गुरुसूं सुनी ॥ तीन बंधके माहिं मूलकूं जानिये। मुद्राहीमें बडी जो खेचरि मानिये॥ वायुनमें परधान प्राणकूं देखिये । सब कुंभकहू माहिं केवल बड लेखिये॥ बानी चारौ मध्य परा ही गाइये। चार अवस्था माहिं तुरी बड पाइये परम शून्यको ध्यान परसूं है परै। याकी सम कोई नहिं ध्यान तिनको धरै॥ अजपाकेही जाप बराबर और ना। शील क्षमासे मीत न कोई देहमां॥ पूजन मैं बडि जान जु आतमकी करै। ज्ञान समान न दान सकल विपता हरै॥ गुरुसा रक्षक और नहीं कोइ लोकमें।योग युक्ति सा स्वाद नहीं कोइ भोगमें॥ कहे गुरू शुकदेव सुनो रणजीतही। बडी जोगकी गांस खोल तुमकूं जुदी ॥

छन्द—अमरी करतैं बजरी रोकैं बजरी करतैं बाईं ।
रोकैं छींक साधना करिकै नासा लेहु जँभाई ॥
जल संयमसूं नभकूं देखै संयम नादसुं ज्योती ।
संयम पवन होय थिर काया सो वशराखै मोती ॥
जिया बिछावै मृत्यक ओढै बूढी होय न काया ।
संयम नींद बिंद नहिं जावै यह शुकदेव बताया ॥
दहिने स्वरमें भोजन कीजे बायें स्वरमें पानी ।
दहिने स्वरमें अमरी रेचै देह न होय पुरानी ॥
दहिने स्वरमें जलसूं न्हावै बायें स्वरमें लंगी ।
शिव आसनसूं सोवन कीजै नारि न कीजै सङ्गी ॥
पावकसूं तापन नहिं कीजै जो तापै तो नैना ।
भोजन गरम न खट्टा खावैं फटैं झिरैं नहिं मैना ॥

दोहा—गरमीके ही रोगमें, चन्द चला रवि चन्द ।
शीत रोग सूरज चला, शशिपर राखै बन्द ॥ ३९ ॥
तीन रोजकै पांच दिन, कै दिन राखै सात ।
रोग देखि जैसी करै, होय निरोगा गात ॥ ४० ॥
सूरज रात चलाइये, द्योस चलावै चन्द ।
पवन फिरै ऊषा बधै, श्वास चलै जो मन्द ॥ ४१ ॥
कान आँख अरु दांतके, सबही रोग भजाहिं ।
श्याम बाल नहिं श्वेत हों, करै जु नीकी दाहिं ॥ ४२ ॥
रुई पुरानी बहुतही, दिनकूं दहिने राखि ।
बायें राखै रैनिकूं, खोली साधन भाखि ॥ ४३ ॥
शीत उष्ण व्यापै नहीं विष नहिं व्यापक होय ।
बीस बरस साधन किये, रहै विकार न कोय ॥ ४४ ॥

बासी ग्रास न खाइये, छूछम करै अहार ।
जल बहुतै पीवै नहीं, सपरस करै न नार ॥ ४५ ॥
तन मन साधै वचनहीं, पाप न लगने देह ।
शुकदेव कहैं चरणदास सुनु, अघकीसाधनयेह ॥४६॥
सब जीवन सुख दीजिये सबसों मीठा बोल ।
आतम पूजा कीजिये, पूजा यही अतोल ॥ ४७ ॥
दया पुष्प चन्दन नवन, धूप दीप दे मन्न ।
भाँति भाँति नैवैद्यसूं, करै देव परसन्न ॥ ४८ ॥
जो कोइ आवै राजसी, देहु बडाई ताहि ।
जाकूं देखो तामसी, करौ नम्रता वाहि ॥४९॥
जो कोइ होवै सात्त्वकी, मिलै ताहि तजि मान ।
गुढी खोल चरचा करो, लीजै ततमत छान ॥ ५० ॥
सबहीकूं परसन करै आप रहै परसन्न ।
बास लहौ हरि ध्यानही, ह्यां कहै सब धन धन्न ॥५१॥
राजस तामस सात्त्विकी, छेत्तर तीनहिं भांति ।
क्षेत्रक आतम देव है, सबकूं चहिये क्रांति ॥ ५२ ॥
सबमें देखै आपकूं, सबकूं अपने माहिं ।
पावै जीवन मुक्तिको, यामें संशय नाहिं ॥ ५३ ॥
सबमें देखै आतमा, आपनमें करि ध्यान ।
यही ज्ञान ब्रह्मज्ञान है, यही जु है विज्ञान ॥ ५४ ॥
अहंकार मिटि ब्रह्म हो, परमातम निरवाण ।
शुकदेवा हौं कहत हूं, चरणदास हिय आन ॥५५॥
जो तैं पूंछा कहा, भेद कहा सब खोल ।
अरु तेरे हियमें कछू, सकुच खोल कर बोल ॥५६॥

शिष्य वचन

दोहा–अपना लखि किरपा करी, समझायो बहुभाँति ।
योग ओरतैं गुरुजी, हियमें आई शांति ॥ ५७ ॥
तुम्हरी कह अस्तुति करूं, मोपै कही न जाय ।
उतनी शक्ति न जीभको, महिमा कहै बनाय ॥५८॥
किरपा करी अनाथ पर, तुम हो दीनानाथ ।
हाथ जोरि मांगौं यही, मम शिर तुम्हरा हाथ ॥५९॥
मोसे रंक गरीबकी, तुम गहि पकरी बाँह ।
भव बूडत राखा मुझे, चरणकमलकी छाँह ॥६०॥
आपहि तुम किरपा करी, मैं कित लहता तोहिं ।
तुमको पाऊं ढूँढि करि, इतनी शक्ति न मोहिं ॥६१॥
व्यासपुत्र शुकदेव तुम, जक्त माहिं विख्यात ।
तुम दर्शन दुर्लभ महा, पुरुषनको न दिखात ॥६२॥
बडे भाग मेरे जगे, पुरुविलके परताप ।
किरपा श्रीगोपाल की, आय मिले आप ॥ ६३ ॥
चरणदास अपनो कियो, दियो परम संतोष ।
बैठि करूंगो ध्यानही, अब कुछ रह्यो न शोक ॥६४॥
चलत फिरत ह्यां आइयां, तुम भरि दीन्ह्यो मोहिं ।
नैन प्राण तन मन सभी, देखत अरपै तोहिं ॥६५॥
चाह मिटी सब सुख भये, रहा न दुखका मूल ।
चाहूँ तौ चाहूँ यही, तुम चरणनकी धूल ॥ ६६॥

गुरु वचन

दोहा–योग तपस्या कीजियो, सकल कामना त्याग ।
ताको फल मत चाहियो, तजो दोष अरु राग ॥६७॥

अष्ट सिद्धि जो पै मिलै, नेक न कीजै नेह ।
धरि हिरदय परमातमा, त्यागे रहियो देह ॥ ६८ ॥
जेती जगकी वस्तु है, तामें चित्त न लाय ।
सावधान रहियो सदा, दियो तोहि समुझाय ॥६९॥
बार बार तोसें कहूं, ह्यां मत दीजो चित्त ।
सिद्ध स्वर्गफल कामना, तजि कीजो हरि मित्त ॥७०॥
जो कीजे हरि हेत ही, एहो चरणहिदास ।
भक्तियोग अरु शुभ करम, नीकी ठौर निवास ॥७१॥

शिष्य वचन

दोहा—ऐसेही सब करूँगा, तुम चरणन परताप ।
अष्ट सिद्धि समझो चहों, वर्णन कीजै आप ॥७२॥
समझौं तो त्यागूँ उन्हैं, करवायो पहिचान ।
कहा नाम लक्षण कहा, कौन रहै अस्थान ॥७३॥

गुरु वचन

दोहा—शुकदेव कह वर्णनकरूँ अष्ट सिद्धिके नाउँ ।
लक्षण गुण सबही सहित, नीके तोहिं समुझाउँ ॥७४॥

अष्टसिद्धिके नाम

प्रथमैं अणिमा सिद्धि कहावे । चाहै तो छोटा ह्वै जावे ॥
अणु समान छिपि जावै सोई । ऐसी कला जु पावे कोई ॥
दूजी महिमा लक्षण एता । चाहै बडा होय वह जेता ॥
तीजी लघिमा वह कहवावे । पुष्प तुल्य हलका ह्वै जावे ॥
चौथी गरिमा कहूं विचारी । चाहै जितना होवै भारी ॥
पंचवीं प्रापति सिद्धि कहावे । जित चाहै तितही ह्वै आवे ॥

छठवीं पराकाम्य गुण धरै । शक्ति पाय चाहै सो करै ॥
सतवीं सिद्धि ईशिता रानी । सबको आज्ञा माहिं चलानी ॥

दोहा--बशीकरण सिद्धि आठवीं, कहै जु श्रीशुकदेव ।
चाहै जिसको वश करै, अपनाही कर लेव ॥७५॥
चरणदास सिद्धै कही, समझ लेहि मन माहिं ।
'जो हैं जन वै रामके, इनमें उरझैं नाहिं ॥ ७६ ॥

योग किये आठों सिधि पावै । कै भोगै कै चित न लगावै ॥
योग किये मान जीता जावै । पलटै जीव ब्रह्मगति पावै ॥
योगेश्वर 'चाहै सो करै । भरी रितावै रीती भरै ॥
योगेश्वर ईश्वर ह्वै जाई । दिन दिन बाढै कला सवाई ॥
तजिये भोग योगही करिये । निरगुण परै ध्यानही धरिये ॥
चौथे पदमें करै निवासा । काहू विधिका रहै न श्वासा ॥
योग करै सोई परवीना । शुकदेव कहैं प्रकट कहि दीना ॥

दोहा-पोथी माहीं देखि करि, करे जु कोई योग ।
तन छीजै सिधि ना भवै, देही आवै रोग ॥ ७७ ॥
देखि देखि गुरुसों करै, लै आज्ञा रहु संग ।
सिद्धि होय साधन सबै, कछू न आवै भंग ॥७८॥
योग तपस्यामें बडा, पहुँचावै हरिपास ।
जन्म मरण विपता मिटै, रहै न कोई आस ॥७९॥

शिष्य वचन

दोहा-मैं समझी जानी सभी, सूझ भई हिय माहिं ।
किरपा करि जो जो कहा, ताको बिसरूँ नाहिं ॥८०॥
व्यासदेव श्रीजनक जै, जै जै श्रीशुकदेव ।
जै जै यह शुकता रहै, समुझायो करि हेव ॥ ८१ ॥

हिय हुलसो आनन्द भयो, रोम रोम भयो चैन।
भये पवित्तर कान ये, सुनि सुनि तुम्हरे बैन॥ ८२॥

छप्पय

गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु, गुरु देवनके देवा।
सर्व सिद्धि फल देत गुरु, तुमहीं मुक्ति करेवा॥
गुरु केवट तुम होय करि, करौ भवसागर पारी।
जीव ब्रह्म करि देत हरो, तुम व्याधा सारी॥
श्रीशुकदेव दयाल गुरु, चरणदासके शीशपर।
किरपा करि अपनो कियो, सबही विधिसों हाथ धर॥

इति षट्कर्म--हठयोगवर्णन॥ ५॥

कैलासविहारिणे नमः

योगसन्देहसागरप्रारम्भ ६

*

दोहा-अर्थ बताओ पण्डिता, ज्ञानी गुणी महन्त ।
जो तुम पूरे साधु हौं, भक्ता हरिके सन्त ॥ १ ॥
चरणदास पूछे अरथ, भेदी होय कहो ।
समझौ तौ चर्चा करो, नाहीं मौन गहो ॥ २ ॥
ब्रह्माण्डेसों पिण्डे जानो । ठौर ठौर घटमें पहिंचानो ॥
सात समुंदर घटमें कहां । कछुवा रहै बतावो जहां ॥
शेषनाग केहि ठौर विराजै । रूप वराह कौन छबि छाजै ॥
कहा चार कायामें खान । चौरासी लख योनि बखान ॥
षट चक्करको जो तुम जानौ । नाम सहित सब भेद बखानौ ॥
नाभि कुण्डली का परमान । कैसे जागै कहौ बखान ॥
सहज सहज वह कहाँ समावै । योगी होय सो भेद बतावै ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥
दोहा-कहाँ जु वासा पवनका, मन कौने अस्थान ।
कहाँ हियाकी आँखि है, कैसे करे पिछान ॥ ३ ॥
प्राण पुरुष अन्तर्गत कैसे । क्योंकरि भेद बतावो जैसे ॥
इडा पिंगला सुषुमन नारी । कैसे पलटै बारा बारी ॥
आठ प्रकारके कुम्भक जानै । सो युक्ती मेरे मन मानै ॥

चारि अवस्थां चार शरीरां । वाणी चारि नाम कह वीरा ॥
कै प्रकार अजपाका जाप । कै अंगुल श्वासाका नाप ॥
क्यों आवै अरु क्यों वह जाय । याका ज्ञानी करौ लखाय ॥
परा पश्यंती मध्यमा कहा । बता वैखरी देहु कहा ॥
रणजीताका गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दोहा-पद तीनौ कहुँ विष्णु के, स्वप्ना जाग्रत भेद ।
बावन अक्षर देहमें, पुष्पद्वीप कह स्वेद ॥ ४ ॥

कहैं इकीस कायामें लोग । इन्द्रकरैं कहाँ नित्तहि भोग ॥
ब्रह्मादिक शिव कहाँ प्रकाशा । बारह सूर्य्यनका कित बाशा॥
तारामण्डल कैसे दरशैं । त्रिकुटी संयम कैसे परशैं ॥
त्रैवेणी को कैसे पावै । रं रकार कहँ शब्द जगावै ॥
वरणों अक्षर आदि ओंकारा । तासे भयो सकल संसारा ॥
जाका कैसे कीजें ध्याना ।कौन दिशा अरु को अस्थाना॥
चरणदास का गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दोहा-निर्गम सुर्गम भेद कहु, श्वास उसाँस बताव ।
कायामें विष कहाँ है, बिन्दु कुण्ड दरसाव ॥ ५ ॥

जीव ब्रह्ममें केता बीच । कौन कौन कायामें नीच ॥
अमृतकुण्ड कौन अस्थान । बङ्कनालकी कहु पहिचान ॥
ब्रह्मरन्ध्रका भेद लखाव । कामधेनुका वरण बताव ॥
मानसरोवर ताल बताय । तामें हंसा कैसे न्हाय ॥
बिना सीप कहँ उपजै मोती । बिना घीव कहँ जगमग ज्योती॥
बिन सूरज कहँ नितही धूप । भँवर गुफाका कैसा रूप ॥

---

१ जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीया । २ स्थूल सूक्ष्म, कारण, महाकारण ।
३ परा, पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरी,

शून्य शिखरका कीधर द्वारा । का खिरकी अरु कहा अकारा ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दोहा--कहाँ दशो दिगपाल हैं, कहँ इन्द्रिनके देव ।
आहार वास चेतत्त्वको, वरणि बतावो भेव ॥ ६ ॥

काशी अरु मथुरा है दोय । कहाँ देहमें कहिये सोय ॥
अरसठि तीरथ घटमें ज्योंकर । सबका गुरु पुष्कर है क्योंकर ॥
कहाँ वसै वाई उद्यान । कहाँ बन्ध लागै उडचान ॥
कहँ कपाटका कुंजी ताला । द्वादश कला कौन मतवाला ॥
कण्ठ कूप उलटा है कौन । नेजू कहा बतावो जौन ॥
पनहारी कहो कैसे भरै । घडिया कहाँ कहाँ भरि धरै ॥
कै परकार अमृतका स्वाद । कौन ठौरसों अनहद नाद ॥
अग्र डोरि कैसे करि पावै । मकर तारका भेद बतावै ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सो तो जानै सबही भेव ॥

दोहा-घण्ट तालका लम्बका, और अम्बका बोल ।
चारि वस्तु ये कौन हैं, इन्हें बताओ खोल ॥ ७ ॥

कौन कमलपर गुरु विराजै । कै प्रकार अनहद धुनि बाजै ॥
कै बानी है अनहद भूरा । जानैगा कोइ साधू पूरा ॥
तेजपुञ्ज कै योजन आगे । अमरलोक कवि सूजन लागे ॥
तीन शून्य कहँ चौथा शून्य । जितही भूले पढि अरु गून्य ॥
कै कहिके कायाके द्वारे । भिन्न भिन्न कहु मेरे प्यारे ॥
बहत्तर हजार आठसै चौंसठि नारी । इनको भेद बहुत है भारी ॥
बहत्तरि कोठे कहाँ कहाँ । नाम बतावो जहाँ जहाँ ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सो तौ जानौ सबही भेव ॥

दोहा-सात द्वीप नौ खण्डको, भिन्न भिन्न कहु भेद ।
कायामें केहि ठौर है, कहा नाम किस हेत ॥ ८ ॥

चौरासी बाइका नाँव । कहां कहां है कैसी दावँ ॥
जलका कोठा कीधर होय । कहाँ अग्निका कहिये सोय ॥
ब्रह्मज्वाल कहु कैसे जागै । किस आसनसे निद्रा भागै ॥
किन आसनसे वीरज जीतै । दश मुद्रा कैसे फिर जीतै ॥
नामरूप मुद्रौंका जान । तीन बंधका नाम बखान ॥
चौरासी आसनका नाँव । और बताओ मनके पांव ॥
स्वर्ग मृत्यु अरु कहाँ पताल । कहां सत्य अरु कहां तिताल ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दोहा—कै प्रकारका योग है, कै प्रकारकी भक्ति ।
पाँच भूमिका ज्ञानकी, सात कालकी शक्ति ॥ ९ ॥

को नगरीका राज करै । को जीवै अरु कौन मरै ॥
पेट बडा किसका है जान । पूजा बडी ताहि पहिचान ॥
सबमें बडा कौन आहार । ताको सुरता लेहु निहार ॥
ता बिन एक घडी नहिं रहै । भेदी होय सो भेदहिं कहै ॥
सबमें बडी कहा जो पूजा । जाकी सम दीखै नहिं दूजा ॥
कहा सो सबको लगम लगा । कौन पुरुष सो भगम भगा ॥
कहा घटै सो घटई घटैं । कहा बढै सो बढई बढैं ॥
ताहि बतायो गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दोहा—क्षरके कहा जु अर्थ है, अक्षर देहु दिखाय ।
निर अक्षरके रूपको, भिन्न भिन्न दरशाय ॥ १० ॥

ओंकारका अर्थ बताओ । महत्तत्त्वका रूप दिखावो ॥
मन चक्करका कैसा रंग । मन मनसा दोउ कैसे संग ॥
कौन घाट है लहो समाध । कित जा देखै खेल अगाध ॥
चौबिस शून्य है जहां जहां । वज्जर ताला लागै कहां ॥
वज्रद्वार बिन पावै कहां । बिन पाये उरले घर रहां ॥

आठ महलका करौ बखान । कासों कहिये पद निर्वान ॥
जो तुम जानो ऊरधरेता । तौ तुम भेद कहौ अब केता ॥
दीय मुद्रा अरु मुद्रा राज । जासों सुधरैं काया काज ॥
काया महलके जो तुम भेदी । ठौर ठौर कहु घटमें जेती ॥
पांचतत्वकी इन्द्री दश । यही बतावो आगे वश ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दोहा-चार भेद चौदह चोवारे, भेदी होय सो जानै ।
चरणदास शुकदेवका बालक, सो यह भेद बखानै॥ ११॥

छप्पय-चन्द कला कित छिप बढै जब कितसों आवै ॥
बादर कितसों होय फट जब कहां समावै ॥
दीपलोय बुझि जाय जाय कित मोहिं बताओ ।
राति दिना कित जाय धुवाँ केहि ठौर लगावो ॥
चरणदास शुकदेवसों पूँछत हौं शिर नायके ।
तन छूटै जी जाय कित आवत है किहि ठाँयते ॥

क०-देखो है तमाशा देह समुझि विचारी लेहु, मूर्ख नर होय जो या बातमें हँसैगो। चीतहिको मारि मृग नखशिख सूख गयो, बाघनीको मारिबो सिंहको ग्रसैगो॥ बिल्लीको मारि चूहे प्रेमको नगारो दियो, दादुरहू पांच सर्प मारिकै बसैगो ।कहै चरणदास ऐसे खेलसों लगाई आस, चिरियाके शीश टोरो बाजको लसैगो॥

दोहा-पग लागूँ शुकदेवके, और वार ना जावँ ।
गुप्तभेव मोसों कह्यो, सबै नावँ अरु ठाँव ॥ १२ ॥
सो तुमसों पूछन करौं, हौं पुरुषनके दाय ।
या सागर संदेहको, दीजै अर्थ बताय ॥ १३ ॥

इति योगसंदेहसागर ॥ ६ ॥

योगका अंग १२

राग करखा—साधौ गुरु दया योग इहविध कमायो। मूलको शोधि संकोच करि शंखिनी खैंचि अपान उलटो चलायो॥बंध पर बंध जब बंध तीनों लगें पवन भइ थकित नभ गर्जि आयो। द्वादशा पलटि करि सुरति दो दल धरी दशौ परकार अनहद बजायो ॥ रोक जब नवनको द्वार दशवें चढो शून्यके तखत आनँद बढायो। सहस दल कमलको रूप अद्भुत महा अमीरस उमँग आ झरि लगायो॥ तेज अति पुञ्ज परलोक जहँ जगमगे कोटि छबि भानु परकाश लायो। उनमनी और चित हेत करि बसि रहो देखि निज रूप मनुवां मिलायो॥काल अरु ज्वाल जग व्याधि सब मिटि गई जीवसों ब्रह्मगति वेगि पायो। चरणदास रण जीत शुकदेवकी दयासों अभयपद परशि अविगत समायो॥ १॥ साधो पिण्ड ब्रह्मांडकी सैल गुरु गम करी परशि या युक्तिसों अलख राई। सहजही सहज पग धरा जब अगमको दशौं परकार झागड बजाई ॥ खोलि कपाट अरु वज्रद्वारे चढो कलाके भेद कुञ्जी लगाई। पहलके महलपर जाय आसन किया दूसरे महलकी खबरि पाई॥ तीसरे महल पर सुरति जा बसि रही महल चौथे दुही अमी गाई। पांचवें महलपर साधु कोइ पाइ है महल छठवां दिया गुरु गुबाई॥ सातवें महलपर कोटि सूरज दिपै आठवें महल अविगति गोसाई। रूप अद्भुत तहां देखि अचरज जहां देखियादरशतब विपति जाई॥ शुकदेवकी सहासों धारण गहासों आपने पीवके भवन आई। चरणदास आपा दिया प्रेम प्याला पिया शीश सदके किया पूजि पाई ॥२॥ साधो परसिया देश जहँ भेश नाहीं। घाट तिस लखि जहां बाट सूझै नहीं सुरतिके चांदने सन्त जाई॥ चन्द्र षोडश दिपै गंग उलटी बहैं सुखमना

सेस पर लम्ब दमकै। तासुके ऊपरै अमीका ताल है झिलमिलि ज्योति परकाश झमकै ॥ चारि योजन परे शून्य स्थान है तेज अति शून्य परलोक राजे । द्वार पश्चिम धसे मेरुही दण्ड हो उलटि कर आय छाजे बिराजै॥नूर जगमग करै खेल अगाध है वेदहू कहे नहि पार पावैं।गुरुमुखी जाय हैं अमरपद पाय हैं शीशकी लोभ तजि पन्थ धावैं ॥तीन सुन छेदि रणजीत चौथे बसै जन्म अरु मरण फिरि नाहिं होई । चरणदास करि वास शुकदेव बकसीससों पूज वेगमपुरी अमर सोई ॥

राग सोरठ–ऐसा देश दिवाना रे लोगो जाय सो माता होय। बिन मदिरा मतवारे झूमैं जन्म मरण दुख खोय ॥ कोटि चन्द सूरज उजियारो रवि शशि पहुँचत नाहिं।बिना सीप मोती अनमोलक बहु दामिनि दमकाहिं ॥ बिन ऋतु फूल फूले रहत हैं अमृत रसफल पागो । पवन गवन बिन पवन बहत है बिन बादर झरि लागो॥अनहद शब्द भवँर गुंजारैं शंख पखावज बाजैं । ताल घण्ट मुरली घन घोरा भेरी दमामें गाजैं॥सिद्ध गर्जना अतिही भारी घुंघरू गति झनकारैं। रम्भा नृत्य करै बिन पगसों बिन पायल ठनकारैं ॥ गुरु शुकदेव करैं जब किरपा ऐसो नगर दिखावैं । चरणदास वा पगके परशे आवागमन नशावैं ॥

राग सारंग व बिलावल व सोरठ–साधो अजब नगर सुख दाई।औघट घाट बाट जहँ बांकी उस मारग हम जाई॥श्रवण बिना बहु वाणी सुनिये बिन जिह्वा स्वर गावैं। बिना नैन जहँ अचरज दीखै बिना अंग लपटावैं॥बिना नासिका बास पुष्पकी बिना पाँव गिरि चढिया । बिना हाथ जहँ मिलो धायकै बिन पाधा जहँ पढिया॥ ऐसा घर बड भागी पाया पहिरि गुरूका बाना। निश्चय ह्वैके आशा मारी मिटि गया आवन जाना॥

गुरु शुकदेव करी जब किरपा अनभय बुद्धि प्रकाशी । चौथे पदमें आनँद भारी चरणदास जहँ बासी ॥

राग सोरठ-सो गुरु विन वह घर कौन दिखावै।जिहि घरअग्नि जलै जल माहीं यह अचरज दरशावै॥कामधेनु जहँ ठाढी सोहै नैन हाथ बिन दुहना।घाये दूधा थोडा देवै भूखे दे पय दूना ॥ पीवैं जन जगदीश पियारे गुरुगम बहुत अघावैं। मूरख कायर और अयोगी सो वे नेक न पावैं॥अमृत अँचवैं वा पद पहुँचे महातेजको धारै।होय अमर निश्चल ह्वै बैठे आवागमन निवारै॥ भेद छिपावै तौ कल पावै काहूसे नहिं कहिये । वह अद्भुत है ठौर अनूठी बड भागनसो लहिये॥ या साधनके बहु रखवारे ऋषी मुनि देवत योगी।करन न देवैं बुधि हरि लेवैं होय न गोरस भोगी॥ लोभी हलकेको नाहिं दीजे कहै शुकदेव गोसाँई।चरण दास त्यागी वैरागी ताहि देहु गहि बाहीं ॥१॥ सो गुरु गम मगन भया मन मेरा।गगनमण्डलमें निज घर कीन्हों पंच विषय नहिं घेरा ॥ प्यास क्षुधा निद्रा नहिं व्यापी अमृत अचवन कीन्हा। छूटी आश भास नहिं कोई जगमें चित नहिं दीन्हा॥ दरशी ज्योति परमसुख पायो सबही कर्म जलावै।पापपुण्य दोऊ भै नाहीं जन्म मरण बिसरावै॥ अनहद आनँद अति उपजावै कहि न सकूं गति सारी ।अति ललचावै फिरि नहिं आवै लगी अलखसों यारी॥सहस कमल दल सतगुरु राजै रुचिरुचि दरशन पाऊं । कहि शुकदेव चरणही दासा सब विधि तोहिं बताऊं॥

राग मलार-चहूं दिशि झिलमिल झलक निहारी । आगे पीछे दहिने बांयें तल ऊपर उजियारी॥ दृष्टि पलक त्रिकुटी ह्वै देखै आसन पद्म लगावै।संयम साधै दृढ आराधै जब ऐसी सिधि पावै ॥ बिन दामिनि चमकार बहुतही सीप बिना लर

मोती । दीपमालिका बहु दरशावै जगमग जगमग ज्योती॥ ध्यान फलै तब नभके माहीं पूरण हो गति सारी । चन्द घने सूरज अणकी ज्यों सूभर भरिया भारी ॥ यह तो ध्यान प्रत्यक्ष बतायो श्रद्धा होय तौ कीजै । कहि शुकदेव चरणहीं दासा सो हमसों सुनि लीजै ॥

राग केदारा–अवधू सहस दल अब देख। श्वेत रँग जहँ पँखरी छबि अग्रडोर विशेख ॥ अमृत वरषा होत अति झरि तेज पुंज प्रकाश । नाद अनहद बजत अद्भुत महा ब्रह्म विलास॥ घंट किंकिणि मुरलि बाजै शंखध्वनि मनसान । जहँ ताल भेरि मृदंग बाजत सिद्धि गर्जन जान ॥ कालकी जहँ पहुँच नाहीं अमरपदवी पाव । जीती आठौ सिद्धि ठाढी गगन मध्यो आव ॥ करै गुरु प्रताप करणी जाय पहुँचै सोय । चरणदास शुकदेव कृपा जीव ब्रह्म होय ॥

राग धनाश्री–सो गुरुगम इहि विधि योग कमायो । आसन अचल मेरु कियो सीधो कसि बंध मूल लगायो॥संयम साधि कलावश कीन्ही मन पवना घर आयो।नव दरवाजे पट दै अर्धं ऊर्ध्व मिलायो ॥ नाभितलै पैडो करि पैंठे शक्ति पताल गई है कांप्यो शेष कमठ अकुलायो सायर थाह दई है ॥ उलटि चले मठ फोरि इकीसौ गये अभय पद-माहीं । अति उजि-यारो अद्भुत लीला कहन सुनन गम नाहीं। जित भये लीन सबै सुधि बिसरी छूटी जगतकी बाधा । चरणदास शुकदेव दयासों लागी शून्य समाधा॥१॥सो साधो ऐसी योगयुक्ति गति भारी । मूलहिबंध लगाय युक्तिसों मूंदि दई नव नारी॥ आसन पद्म महादृढ कीन्हों हिरदय चिबुक लगाई । चंद्र सूर दोउ सम करि राखे निगति सुरति घर आई ॥ ऊपर खैंचि

अपान सहजमें सहजै प्राण मिलाई। पवन फिरी पश्चिमको दौरी मेरुहि मेरु चलाई ॥ ऐसेहि लोक अमरपद पहुँचे सूरज कोटि उज्यारी। श्वेत सिंहासन सतगुरु परशे करि दरशन बलिहारी ॥ आपा बिसरि प्रेम सुख पायो उनमन लागी तारी। चरणदास शुकदेव दयासों जन्म मरण छुटि बारी ॥२॥

राग मलार—वा पद रामसोंकरि नेह। विषकी बूंद न पड़ये जित ह्वां बरषत अमृत मेह ॥ चमकत बिजुली गरजत गगना बाजत अनहद घोर। यह मन गलत थकत जित पांचौ मिटि है निशि अरु भोर ॥ जाग्रत मिटि है स्वप्नौं मिटि है मिटिहु सुषोपत जाय। षट ऋतु पड़ये नाहिं न अवधू एकहि रस दर्शाय॥ बिनहीं जोते बिनहीं बोये उपजत खेत है धीर। लागत अचरज फल महँ मुक्ता बिनहीं सींचे नीर॥ राजा गुरु शुकदेव न बाँटै सबहि करैं बकसीस। चरणदास सब रास पावै मिलि हैं बिस्वेबीस॥

राग सोरठ—अवधू ऐसी मदिरा पीजे। बैठि गुफामें यह जग बिसरै चंद सूर सम कीजे॥ जहाँ कलाल चढाई भाठी ब्रह्म ज्वाल परजारी। भरि भरि प्याला देत कलाली बाढै भक्ति खुमारी ॥ माता ह्वै करि ज्ञान खड्ग लै काम क्रोधको मारै। घूमत रहै गहै मन चंचल दुविधा सकल बिडारै॥ जो चाखै यह प्रेम सुधारस निजपुर पहुँचै सोई। अमर होय अमरापद पावै आवागमन न होई ॥ गुरु शुकदेव किया मतवारा तीनि लोक तृण बूझा। चरणदास रणजीत भये जब आनँद आनँद सूझा ॥

राग सारंग—पीवै कोई यह प्याला मतवारा। सुर नर मुनि जा मदको तरसैं गुरु विन लहै न बारा ॥ शूदरके घर भाठी औटै ब्रह्मा अग्नि जलाई। शिव शोधै अरु विष्णु चुरावै पीवै साधु अघाई॥ सीता प्याला भरि२ देवै हनूमान हंकारैं। व्यास

शेष नारद सनकादिक किरिया नाहिं बिचारैं॥ नवधा नेम औ संयम पूजा बिसरी सब क्या कहिये। घूमत रहै महारस चाखे स्वर्ग मुक्ति ना चहिये॥ श्रीशुकदेव सुधारस अमृत नितप्रति अँचवन कीन्हा। चरणदास पर किरपा करिकै निजप्रसाद करि दीन्हा॥१॥ साधो यह प्याला मतवार है। अँचवैगा कोई योग युगन्ता चित स्थिर मन मारिहै॥ चन्द सूर दोउ सम करि राखै ब्रह्मज्वाल अन्तर बरै। मुद्रा लगै खेचरी जबहीं वङ्कनाल अमृत झरै॥ भँवर गुफामें भाठी औटै भभक भभक सुषुमन चुवै। सगुरा पीपी रहित भये हैं बिन पीये उपजैं मुये॥ शिव सनकादिक नारद शारद और पिया नौ नाथ है। सिधि चौरासी हरिपद वासी मगन भया सब साथ है॥ रामानन्द कबीर नामदेव अमर हुए जिन जिन पिया। गुरु शुकदेव करी जब किरपा चरणदासको सो दिया॥ २॥

राग धनाश्री-जो जन अनहद ध्यान धरै। पांचौं निर्बल थाके जीवतही जु मरै॥ शोधे मूलबन्ध दे राखै आसन सिद्ध करै। त्रिकुटी सुरति लाय ठहरावै कुम्भक पवन भरै॥ घन गरजै अरु बिजुली चमकै कौतुक गगन घरै। बहुत भाँति जहँ बाजन बाजै सुनि सुनि सन्ध अरै॥ सहज सहजमें हो परकाशा बाधा सकल हरै। जगकी आश बात सब टूटैं ममता मोह जरै॥ शून्य शिखरपर आपा बिसरै कालसों नाहिं डरै॥ चरणदास शुकदेव कहत है सब गुण ज्ञान गरै॥ १॥ तबते अनहद घोर सुनी। इन्द्रिय थकित गलित मन हूओ आशा सकल भुनी॥ घूमत नैन शिथिल भइ काया अमल जु सुरति सनी। रोम रोम आनन्द उपजि करि आलस सहज बनी॥ मतवारे ज्यों शब्द समायो अन्तर भीज कनी। भर्म्म कर्म्मके बंधन छूटे

दुबिधा विपति हनी ॥ आपा बिसरी जगको बिसरो कित रहिं पांच जनी । लोग भोग सुधि रही न कोई भूलौ ज्ञान गुणी॥हो तहँ लीन चरणहीं दासा कह शुकदेव मुनी। ऐसो ध्यान भाग्यसों पइये चढि रहे शिखर अनी ॥ २ ॥

राग बिलावल–घटमें खेल ले मन खेला । सकल पदारथ घटही माहीं हरिसों होय जु मेला॥ घटमें देवल घटमें जाती घटमें तीरथ सारे। वेगहि आव उलटि घटमाहीं बीतै परबी न्हाले ॥ घटमें मानसरोवरसूं भर मोती और मराला। घटमें ऊंचा ध्यान शब्दका सोहं सोहं माला ॥ घटमें बिन सूरज उजियारा राति दिना नहिं सूझै। अमृत भोजन भोग लगत है विरला जन कोइ बूझै ॥ घटमें पापी घटमें धर्मी घटमें तपसी योगी। गुण अवगुण सब घटही माहीं घटमें वैद्य अरु रोगी ॥ राम भक्ति घटहीमें उपजे घटमें प्रेम प्रकासा। शुकदेव कहैं चौथा पद घटमें पहुँचै चरणहिंदासा॥

राग विभास–घटमें तीरथ क्यों न न्हावो। इत उत डोलो पथिक बनेही भरमि भरमि क्यों जन्म गवाँवो ॥ गोमति कर्म सुकारथ कीजै अधरम मैल छुटावो। शील सरोवर हितकरि न्हइये काम अग्निकी तपनि बुझावो ॥ रेवा सोई क्षमाको जानो तामें गोता लीजै। तनुमें क्रोध रहन नहिं पावै ऐसी पूजा चित दैकीजै॥सत यमुना संतोष सरस्वती गंगा धीरज धारौ। झूठ पटकि निर्लोभ होय करि सबही बोझा शिरसों डारो ॥ दया तीर्थ कर्मनाशा कहिये परशे बदला जावै। चरणदास शुकदेव कहत हैं चौरासीमें फिरि नहिं आवै॥

राग विभास–घटमें तीरथ यों तुम न्हावो । तिनके न्हान अमरपद पहुंचो आदिपुरुष निश्चय करि पावो॥काशी सोतत

करणी कीजै कलिमल सकल नशावो। रहनि गहनि पुष्करको जानौ यामें मज्जन क्यों न करावो॥ ध्यान द्वारका दृढ करि परशौ हितकी छाप लगावो। इंद्री जित सोइ बदरीनाथा यह गति सतकरि चितमें लावो॥भवँर गुफामें है तिरवेणी सुरति निरति लै धावो।योग युक्तिसो चुबकी लेकर काग पलटि हंसा ह्वै जावो। तनु मथुरा अरु मन वृंदावन तामें रास रचावो। हिरदय कमल खिले परकाशा दरशन देखि अधिक हुलसावो॥ गुरु चरणनमें सबही तीरथ सिमिटि सिमिटि तहँ आवो। चरणदास शुकदेव कहत है अपनो मस्तक भेंट चढावो॥

राग परज–सुधारस कैसे पइये हो। कूप कहाँ केहि ठौर है कैसे करि लइये हो॥ नेजू कित कित गागरि कित भरनेवारी हो। कैसे खुलै कपाटहीको ताला ताली हो॥ कौन समैं किस गृह विषै अँचवै किन माहीं हो।तुमसे जानै भेदको अरु बहुतक नाहीं हो॥पीकरि किस कारज लगै अरु स्वाद बतावो हो।फल याका कहि दीजिये सब खोलि जतावो हो॥शुकदेवसों पूछन करैं यह चरणहिं दासा हो। किरपा करिकै कीजिये मेरी पूरी आशा हो॥१॥ गुरु हमारे प्रेम पियायो हो।ता दिनते पलटो भयो कुलगोतनशायोहो॥अमल चढो गगन लागो अनहद मन छायो हो। तेज पुञ्जकी सेजपै प्रीतम गल लायो हो॥ गये दिवाने देहसे आनंद दरसायो हो। सब किरया सहजै छुटी तप नेम भुलायो हो॥ त्रैगुणते ऊपर रहूं शुकदेव बसायो हो। चरणदास दिन रैनि नहिं तुरिय पद पायो हो॥ २॥

राग जैजैवंती–ऐसी जो युक्ति जानै सोई योगी न्यारा।आसन जो सिद्धि करै त्रिकुटीमें ध्यान धरै बिना तेल दिया बरै ज्योति हू उज्यारा॥संयम सँभाल साधै मूल द्वार बन्ध बांधै शंखनी

उलटि साधै कामदेव जारा। प्राण वायु हिय माहीं खैंचिकै अपान लाहीं दोउ नीके मिलि जाहीं ऐसा खेल धारा॥ कुम्भक अथक राखै अनहदकी ओर ताकै सुखमन पैठि नाकै आगे जो विचारा। खोलिकै कपाट सिरा कोऊ चढै शूरवीरा कामधेनु जावै तिरा अमीको उतारा॥ उनमनी जाय लागै निज गृहमाहिं जागै जन्म मरण भागै छूटै यम भारा। गुरु शुकदेव लहै करणी यहि विधि लहै चरणदास होय रहै आपको सँभारा॥

राग सोरठ व सारंग-पांचन मोहिं लियो बलिमा। नासा त्वचा और श्रवणीया नैनन अरु रसना॥ एक एकने वारी बाँधी गहि गहि लैलै जाहिं। निशि दिन उनहींके रस पागो घरमें ठहरत नाहिं॥ अलि पतंग गज मीन मृगा ज्यों होय रह्यो परधीन। अपनो आप सँभारत नाहीं विषय वासना लीन॥ हौं कुलवंती टोना सीखौं अनहद सुरति धरूं। गगन मण्डलमें उलटा कूवां तासों नीर भरूं॥ भँवर गुफामें दीपक बारो मन्तर एक पढूं। काम क्रोध मद लोभ होमकर बालम चित्त धरूं॥ यतन यतन करि पीव छुटाऊं फिर नहिं जान न दूं। चरणदास शुकदेव बतावैं निज मनहीं करलूं॥

राग सोरठ-तूसदा सोहागिन नारी है। पियके सँग मिला मद पीवै ताते लागत प्यारी है॥ भँवर गुफामें भवन बनायो-बिन घृत ज्योति जारी है। सुषमन सेज महा सुखदायी भोगत भोग दुलारी है॥ वश कियो कन्था चलै न पन्था टोना डारो भारी है। आठ पहर तुम्हरे रंग राचो हमको मिलै न वारी है॥ पति मनमानी सो पटरानी सोई रूप उज्यारी है। हम चारी जो सौति तुम्हारी तुम गुण आगे हारी है॥ चरणहिं दास भई

त्वहिं सेवैं लगी रहै नित लारी है। शुकदेवा शिर छत्र हमारो सो वश भयो तुम्हारी है ॥

राग बिरलावल—करणीकी गति और है कथनीकी और। बिन करणी कथनी कथै बकवादी बौर। करणी बिन कथनी ऐसी ज्यों शशि बिन रजनी। विन शस्तर ज्यों शूरमा भूषण विनस जनी॥ ज्यों पण्डित कथि कथि भले वैराग सुनावै। आप कुटुम्बके फंद पडे नाहीं सुरझावै ॥ बांझ झुलावैं पालना बालक नहिं माहीं। वस्तु विहीना जानिये जहँ करणी नाहीं ॥ बहु डिंभी करनी बिना कथि कथि करि मूये। संतों कथि करणी करि हरिकी सम हूये॥ कहै गुरू शुकदेवजी चरणदास बिचारौ। करणी रहनी दृढ गहौ थोथी कथनी डारौ ॥

हेली-पांच लै लार हेली काया महल पग धारिये। योगयुक्ति डोला करौ री अरी हेली प्रान अपान कहार ॥ कुञ्ज कुंज सब देखिये री अरी हेली नाना बाग पहार। मानसरोवर न्हाईये सदा वसन्त निहार ॥ विना सीप मोती बनैरी अरी हेली विना गुंद फूलन हार। विन दामिनि चमका रहै विन सूरज उजियार ॥ अनहद उत बाजे बजैं री अचरज बहुतक ख्याल। तेजपुंजकी सेजपै कागा होहिं मराल ॥ श्रीशुकदेव कृपा करैं जब पावै यह भेद। चरणदास पियसों मिलै छुटैं जगतके खेद ॥१॥ योग युक्ति करि लेहि हेली। जो चाहै हरिसों मिलो आसन संयम साधिके री॥ गमनमण्डल करि गेह उलटी दृष्टी चढाईये री होय सूरज परकाश। करम भरम सबही जरैं सहज छुटै जग आश ॥ प्रान अपान मिलायकै री मूल बन्दको बांधि। रसना उलटि लगाइये सुरति ऊर्ध्वको साधि ॥ बङ्क सुधारस पीजिये अनहद हो गलतान। भँवर गुफा दृढ बैठिके शून्य

शिखरको ध्यान ॥ सुषमन मारग है चलौ री जब पहुँचौ निजधाम । अचल सिंहासन श्वेत है जहाँ विराजैं राम ॥ यह साधन शुकदेवका री जो कोइ जानै साध । चरणदास अविगति लई देखै खेल अगाध ॥ २ ॥

बैरागका अंग १३

राग मङ्गल–चलाचली जग ठाट अचल हरि नाम है। माल मुल्क चलि जाय जाय रजधाम है॥ तेल फुलेल लगाय बहुत सुन्दर गहे । नाना करते भोग सोभी नर ना रहे॥ तेज तमक और रूप जाय यौवन घना। सकल बराती जायँ जायँ दुलहिनि-बना ॥ रोगी रोग अरु वैद्य आय औषधि भले । ज्योतिष पुस्तक तट विन सर जल लै मिले ॥ ज्ञानी पण्डित पीर अधिक बेवश गले । गौस कुतुब अब्दाल पैगम्बर सब चले ॥ एकके पीछे एक बहीर लगीं चली। नरपति सुरपति जाहिं अन्त वाही गली ॥ ऋषि मुनि देवन सिद्ध योगेश्वर जाहिंगे । जिन वश कीन्हीं मौत सो भी न रहाहिंगे ॥ पांच तत्त्व गुण तीनि नहीं ठहराहिंगे । स्वर्ग मृत्यु पाताल सभी रलि जाहिंगे ॥ धरती अम्बर जाय जाय शशि भान है। चरणदास शुकदेव दयाल यों जान है ॥१॥ रहै रामका नाम जपै सोभी रहै ।वेद पुराणन माहिं सभी योंही कहै॥ जन्म मरण नहिं होय न योनी आवई। सत सिंहासन बैठि अमरपुर पावई ॥ यम जालिमके दण्ड भर्म छुटि जाहिंगे। लख चौरासी बन्ध सभी कटि जाहिंगे ॥ नवग्रह लगे न देह ग्रेह आनँद रहै । डाकिनि सर्पिनि सिंह भूत नाहीं दहै ॥ साधुसंग गुरुसेव आय घटमें बसै । कलह कल्पना जाय द्वन्द्व संकट नसै॥ तिलक दिये ललाट जु कण्ठी सोहनी । नौ बिस लक्षण धारि सहज जीतै मनी॥ ऊंची पदवी होय जगत

भगवान्—

त्वयोक्तमुचितं देवि विधिप्रभृतिदेवताः ।
भ्रमन्ते संसृतिं प्राप्य किं पुनर्मनुजा भुवि ॥ ५२ ॥

त्वयाहं प्रार्थितो देवि पीयूषमुदधेर्यथा ।
सात्त्विकं भागमुद्धृत्य लोकस्य हितकाम्यया ॥ ५३ ॥

वदामि कमले तुभ्यं शृणु लोकहितंकरि ।
मन्मूर्तयः पञ्चविधा वदन्त्युपनिषत्सु च ॥ ५४ ॥

परव्यूहो हार्द इति विभवोऽर्चेति भेदतः ।
वैकुण्ठेऽस्मिन् परव्यूहो सदा पश्यन्ति सूरयः ॥ ५५ ॥

योगतत्त्वेन मुनयः सदा मां ध्यानगोचरम् ।
पश्यन्ति देवि हृन्मध्ये तस्मान्मां हार्द उच्यते ॥ ५६ ॥

अवतारेषु तत्काले पश्यन्तोऽपि जना भुवि ।
अवजानन्ति मुनयो जानन्ति ज्ञानिनो रमे ॥ ५७ ॥

* * *

3. The Principles of Yoga

श्रीः—

भगवन् योगतत्त्वाख्यं ज्ञानपूर्वं वदस्व मे ।

भगवान्—

सर्वे देवा महर्षयो मनुष्याः पशवस्तथा ॥ १ ॥

मन्मायया निबद्धास्ते तन्निकृन्तनमद्भुतम् ।
योगसारं प्रवक्ष्यामि ज्ञानतत्त्वसमन्वितम् ॥ २ ॥

जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं मृत्युतारकम् ।
नानामार्गैश्च दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम् ॥ ३ ॥

अनिर्देश्यमगम्यं यत् सर्वगं सर्वसाक्षिमत् ।
निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरञ्जनम् ॥ ४ ॥

परं ब्रह्मेति यत्प्रोक्तं तद्योगैरेव गम्यते ।
जीवस्य गुणसङ्गेन कामक्रोधादयोऽरयः ॥ ५ ॥

बध्नन्ति नित्यदा मुक्तं पाशैः संसाररूपिभिः ।
तस्मात्पाशाद्विनिर्मुक्तेरुपायं कथयामि ते ॥ ६ ॥

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं स्याद्वरानने ।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमः स्यात् प्रदर्शितुम् ॥ ७ ॥

तस्मान्मुमुक्षुर्ज्ञानेन धारयेद्योगमद्भुतम् ।
अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव हि मुच्यते ॥ ८ ॥

ज्ञानप्रयोजनं किं तत् ज्ञेयवस्तुप्रदर्शनम् ।
सर्वाकारं निराकारं शुद्धस्फटिकसंनिभम् ॥ ९ ॥

चतुर्भुजं वासुदेव शङ्खचक्रगदाधरम् ।
आनन्दजलधिं शुद्धं निर्गुणं पीतवाससम् ॥ १० ॥

ब्रह्मादिसर्वदेवानामुत्पत्तेः कारणं परम् ।
किंचित् स्मितमुखं देवं पुण्डरीकायतेक्षणम् ॥ ११ ॥

गुरोर्मुखादधीतेन पथा योगेन मानवः ।
ध्यायन् भगवतो रूपं योग कुर्याद्विचक्षणः ॥ १२ ॥

एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तं योगसारमथोच्यते ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव तथा परिचयः स्मृतः

निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च योगेषु परिकीर्तिताः ।
एतेषा लक्षण वक्ष्ये शृणुष्व कमलेक्षणे ॥ १४ ॥

मातृकादियुतं मन्त्र द्वादशाब्दं जपेच्छुचिः ।
क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम् ॥ १५ ॥

अल्पबुद्धिरिमं योग सेवते साधकाधमः ।
लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः ॥ १६ ॥

गच्छंस्तिष्ठन् स्वपन् भुञ्जन् ध्यायन्निष्कलमीश्वरम् ।
स एव लययोगाख्यो हठयोगमतः शृणु ॥ १७ ॥

यमश्च नियमश्चोभावासनं प्राणसयमः ।
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्यमे हरेः ॥ १८ ॥

समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते ।
महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥ १९ ॥

जालन्धरोड्डियाणश्च मूलबन्धस्तथैव च ।
दीर्घप्रणवसन्धानं सिद्धान्तश्रवणं तथा ॥ २० ॥

वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता ।
एतेषा लक्षण देवि प्रत्येकं शृणु तत्त्वतः ॥ २१ ॥

लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति तत्त्वतः ।
अहिसा नियमेष्वेका मुख्या पद्मसमुद्भवे ॥ २२ ॥

सिद्धं पद्म तथा सिहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ।
प्रथमाभ्यासकाले तु विघ्नः स्याद्बहुधा रमे ॥ २३ ॥

आलस्यं कत्थनं धूर्तगोष्ठीमन्त्रादिसाधनम् ।
धातुस्त्रीलौल्यकादीनि मृगतृष्णामयानि वै ॥ २४ ॥

ज्ञात्वा सुधीस्त्यजेत्सर्वान् विघ्नान् पुण्यप्रभावतः ।
प्राणायामं ततः कुर्वन् पद्मासनगत स्वयम् ॥ २५ ॥

सुशोभनं मठं कुर्यात् सूक्ष्मद्वारं तु निर्व्रणम् ।
सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः ॥ २६ ॥

दिने दिने च सम्मृष्टं संमार्जन्या विशेषत· ।
वासित च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः ॥ २७ ॥

तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनमथास्थितः ।
ऋजुकाय· प्राञ्जलिश्च प्रणमेदिष्टदेवताम् ॥ २८ ॥

ततो दक्षिणहस्तस्य त्वङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ।
निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः ॥ २९ ॥

यथाशक्त्यनुरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम् ।
पुनस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ॥ ३० ॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदर शनैः ।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिडया शनैः ॥ ३१ ।

यया त्यजेत्तयापूर्य धारयेदविरोधतः ।
जानू प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ॥ ३२ ॥

अङ्गुलिस्फोटन कुर्यात् सा मात्रा परिकीर्तिता ।
इडया वायुमापूर्य शनैः षोडशमात्रया ॥ ३३ ॥

कुम्भयेत् पूरित पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
रेचयेत् पिङ्गलानाडया द्वात्रिशन्मात्रया पुनः ॥ ३४ ॥

पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः ।
प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ॥ ३५ ॥

शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ।
एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिर्भविष्यति ॥ ३६ ॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा चिह्नानि बाह्यतः ।
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ॥ ३७ ॥

शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविवर्धनम् ।
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चलम् ॥ ३८ ॥

योगविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगिसत्तमः ।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं तीक्ष्णं च रूक्षकम् ॥ ३९ ॥

शाकजातं रामठादि वह्निस्त्रीपथसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशाश्च वर्जयेत् ॥ ४० ॥

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः ॥ ४१ ॥

ततः परं यथेष्टं तु शक्तः स्याद्वायुधारणे ।
यथेष्टधारणाद्वायोः सिध्येत् केवलकुम्भकम् ॥ ४२ ॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभ किंचित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ४३ ॥

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्द तेन च कारयेत् ।
ततोऽतिधारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ॥ ४४ ॥

कफो भवति देहस्य आसनस्थस्य योगिनः ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद् दारुणात्स्वेद उद्भवेत् ॥ ४५ ॥

तदा च दार्दुरो भाव उत्प्लुत्योत्प्लुत्य गच्छति ।
पद्मासनस्थितो योगी तदा गच्छति भूतलम् ॥ ४६ ॥

ततोऽधिकतराभ्यासाद् भूमित्यागश्च जायते ।
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्तते ॥ ४७ ॥

अतिमानुषचेष्टादि तदा सामर्थ्यमुद्भवेत् ।
न दर्शयेच्च सामर्थ्य यदि कुर्यात्तपोव्ययः ॥ ४८ ॥

सुख वा यदि वा दुःखं प्राप्तं न व्यथयेत्तदा ।
अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रा च जायते ॥ ४९ ॥

कीलवो दूषिका लाला स्वेददुर्गन्धताननें ।
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते ततः परम् ॥ ५० ॥

ततोऽधिकतराभ्यासाद् बलमुत्पद्यते बहु ।
येन भूचरसिद्धः स्याद् भूचराणां जले क्षमः ॥ ५१ ॥

व्याघ्रादिसिहशरभान् बाहुभ्या हन्ति योगवित् ।
अभ्यसेत् प्लुतमोकार तेन पापो विनश्यति ॥ ५२ ॥

सर्वविघ्नहरो मन्त्र· प्रणवः सर्वदोषहा ।
एवमभ्यासयोगेन घटावस्था समुद्भवेत् ॥ ५३ ॥

प्राणोऽपानो मनो बुद्धिर्जीवात्मपरमात्मनो· ।
अन्योन्यस्याविरोधेन घटते ज्ञानमद्भुतम् ॥ ५४ ॥

घटावस्थेति सा प्रोक्ता तच्चिह्नानि वदामि ते ।
पूर्व यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्थाश परित्यजेत् ॥ ५५ ॥

दिवा वा यदि वा कुर्यात् साय वा याममात्रकम् ।
एकवारं प्रतिदिन कुर्यात् केवलकुम्भकम् ॥ ५६ ॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत् प्रत्याहरणं स्फुटम् ।
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५७ ॥

यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ।
[यद्यच्छृणोति कर्णाभ्या तत्तदात्मेति भावयेत्] ॥ ५८ ॥

लभते नासया यद्यत्तत्तदात्मेति भावयेत् ।
जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ ५९ ॥

त्वचा यद्यत् स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत् ।
एवं भावयतस्तस्य सामर्थ्यमतिमानुषम् ॥ ६० ॥

दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद् दूरगतिस्तथा ।
वाक्सिद्धिः कामरूपत्वमदृश्यत्वं ततो भवेत् ॥ ६१ ॥

मलमूत्रविलेपेन लोहादेः स्वर्णता भवेत् ।
खे गतिस्तस्य जायेत पञ्चताभ्यासयोगतः ॥ ६२ ॥

तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिनो योगसिद्धये ।
एते विघ्ना महासिद्धेर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ॥ ६३ ॥

न दर्शयेत् स्वसामर्थ्यं यस्य कस्यापि योगिराट् ।
यथा मूढो यथा मूर्खो यथा बधिर एव च ॥ ६४ ॥

तथा वर्तेत लोकस्य स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ।
शिष्याश्च स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति न संशयः ॥ ६६ ॥

एव भवेद् घटावस्था संतताभ्यासयोगतः ।
अनभ्यासवतस्तस्य वृथा गोष्ठ्या न सिध्यति ॥ ६७ ॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ।
ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः ॥ ६८ ॥

वायुः परिचितो यत्नाद्भावयित्वा तु कुण्डलीम् ।
अग्निना च सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ ६९ ॥

वायुना सह चित्तं च प्रविशेच्च महापदम् ।
यस्य चित्तं स्वपवनः सुषुम्ना प्रविशेदिह ॥ ७० ॥

भूमिरापोऽनलो वायुराकाशं चेति पञ्चकम् ।
एषु पञ्चसु देहानां धारण पञ्चधोच्यते ॥ ७१ ॥

आ पादाज्जानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ।
पृथिवी चतुरश्रं च पीतवर्ण लवर्णकम् ॥ ७२ ॥

पार्थिवे वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम् ।
ध्यायश्चतुर्मुखाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयम् ॥ ७३ ॥

धारयेत् पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ।
पृथिवीयोगतो मृत्युर्न भवेत्तस्य योगिनः ॥ ७४ ॥

आ जानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानमुदाहृतम् ।
[आपोऽर्धचन्द्रं शुक्लं च वं बीज परिकीर्तितम् ॥ ७५ ॥]

वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ।
स्मरन्नारायण देवं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥ ७६ ॥

नीलमेघनिभं शान्त पीतवाससमच्युतम् ।
धारयेत् पञ्च घटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ७७ ॥

ततो जलाद् भयं नास्ति जले मृत्युर्न विद्यते ।
आ पायोर्हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ७८ ॥

वह्निस्त्रिकोणं रक्तं च रेफाक्षरसमन्वितम् ।
सङ्कर्षणं चतुर्बाहुं बलज्ञानगुणान्वितम् ॥ ७९ ॥

शङ्खचक्रगदापाणिं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।
धारयेत् पञ्च घटिकाः वह्निनासौ न दह्यते ॥ ८० ॥

तन्मण्डलं प्रविष्टस्य नाग्निर्दहति वै तनुम् ।
हृदयादाभ्रुवोर्मध्यं वायुस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ८१ ॥

वायुः षट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरभासुरम् ।
वायोः स्थाने ब्रह्मरूपमनिरुद्ध चतुर्भुजम् ॥ ८२ ॥

धारयेत् पञ्च घटिका वायुवद् व्योमगो भवेत् ।
वायोर्भयं तथा मृत्युर्न भवेद्योगिनो रमे ॥ ८३ ॥

आ भ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशस्थानमुच्यते ।
व्योमवृत्तं च धूम्रं च हकाराक्षरदीप्तिमत् ॥ ८४ ॥

आकाशे वायुमारोप्य वासुदेव चतुर्भुजम् ।
शुद्धस्फटिकसंकाशं शङ्खचक्रगदाधरम् ॥ ८५ ॥

रमापति चतुर्बाहु षाड्गुण्यपरिकर्मित् ।
आकाशे धारणात्तस्य खेचरत्व भवेद् ध्रुवम् ॥ ८६ ॥

यत्र कुत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ।
एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः ॥ ८७ ॥

ततो दृढशरीरः स्यान्मृत्युस्तस्य न विद्यते ।
ब्रह्मणः प्रलये चापि न नश्यति स योगिराट् ॥ ८८ ॥

समभ्यसेद् तथा योगं घटिकाः षष्टिमेव च ।
वायुं निरुध्य चाकाशे देवतामिष्टदामिति ॥ ८९ ॥

एवं प्रतिदिनं कुर्वन् कामक्रोधविवर्जितः ।
भगवन्त वासुदेवं तोषयेद् योगिसत्तमः ॥ ९० ॥

अभिकाङ्क्षति देवादिशरीरं सुखलिप्सया ।
तच्छरीरमवाप्नोति तत्र तत्रापि मोदते ॥ ९१ ॥

अणिमादिगुणेच्छा चेत् स्मरणेनैव जायते ।
एवं बहुविधा योगा योगिनश्चेष्टासाधनम् ॥ ९२ ॥

योगे प्रवर्तमानस्य शरीरक्लेशसंभवाः ।
बुद्धिक्लेशश्च बहुधा जायते नात्र संशयः ॥ ९३ ॥

मोक्षं यदा प्रार्थयते तदा मां मनसा स्मरन् ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ ९४ ॥

ब्रह्मरन्ध्रेण विसृजेत् तीर्त्वा च विरजा नदीम् ।
मल्लोकं समनुप्राप्य मद्रूपं प्रतिपद्यते ॥ ९५ ॥

सूरिभिः सह मोदेत नित्यं मद्दर्शनाद् बुधः ।

* * *

इत्यघोरशिवाचार्यविरचितायां मृगेन्द्रवृत्तिदीपिकायामध्वप्रकरणं समाप्तम्॥

विद्यापादस्समाप्तः।

॥ श्रीः॥

अथेदानीं योगपादः।

(श्रीमन्नारायणकण्ठकृतवृत्तिसहितः)

अत्र तावत् अस्मात्प्रविततादृन्धात्परसंस्थानिरोधकात्। दीक्षैव मोचयत्यूर्ध्वं शैवं धाम नयत्यपीति श्रुतेर्दीक्षाया एव निरतिशयकैवल्यावाप्तिहेतुत्वात् तस्याश्च सर्वस्या एव पशुपाशेश्वर-स्वरूपनिरूपणोपायगतेन समस्ताध्वव्याप्तिप्रदर्शकेन मन्त्रमन्त्रेश्वरादिमाहात्म्यनिश्चायकेन ज्ञानेन विना निष्पादयितुमशक्यत्वात्तदेव बोधको विद्यापादस्सपरिच्छदः पशुपाशेश्वरस्वरूपनिरूपणाय प्रथममुक्तः। ततः क्रियापादोप्यनेकविधसाङ्गदीक्षाविधिप्रदर्शनायोपदिष्टः। सम्प्रति तु ज्ञानक्रियाक्रमज्ञेनापि साधकपुत्रकादिना

समाध्याद्यनभ्यासादनात्मविदा सता

यथोपदिष्टस्वस्वव्यापारानुठानं सम्पादयितुं न शक्यमिति

प्राणायामाद्यङ्गसहितो योगज्ञप्तये योगपादप्रक्रमः। अत्र च

प्रक्षीणपाशस्याणोः परमेश्वरस्वरूपावभासनं तात्पर्यमिति

तन्त्रवस्तुत्रयेण पशुपाशेश्वरलक्षणेन सम्बन्धो व्यवस्थापितः।

प्रयोजनं च तदुपन्यस्तं ज्ञेयम्। सौत्रोऽपि सम्बन्धः त्रिपदार्थं

चतुष्पादमित्युद्देशसूत्रप्रक्रमाल्लब्धः। वाक्यात्मकश्च

चर्यायोगक्रियापादैर्विनियोगोऽभिधास्यते इत्यादिभिर्वाक्यैः। प्राकरणिकोऽपि

समयिनः पुत्रकस्य गृहीताभिषेकयोश्च साधकाचार्ययोः अवश्योपयोगि

योगप्रकरणमित्युक्तमेतत्। पाटलिकस्त्वनन्तर पादपटलान्ते

सुरयोगिजुष्टमित्यनेनोपक्षिप्तः॥

अथानात्मवतां मत्वा

स्वाधिकारं सुदुष्करम्।

यतेरन्नात्मवन्तो ये

देशिकाद्या जिगीषवः॥ १॥

आत्मा विद्यते येषां ते आत्मवन्तः आत्मारामत्वेन नियुक्तत्वात्

साक्षात्कृताऽऽत्मस्वरूपाः। नित्ययोगे मतुप्। किञ्चैवंविधानां

देशिकपुत्रकसमयिसाधकानां निजनिजाधिकारकरणमर्थं दुष्करं

बुध्वा ते दिशिकप्रभृतय उत्तरोत्तरभूमिका जयैषिणः तदर्थं यतेरन् प्रयत्नवन्तस्स्युः इति विधौ लिङ्।

अथ तावत्किमिदमात्मवत्वं नामेत्याह।

तदात्मवत्वं योगित्वं
जिताक्षस्योपपद्यते।
प्राणायामाद्यनुष्ठाना -
ज्जिताक्षत्वं शनैश्शनैः॥ २॥

युज्यते शिवत्वलक्षणया स्वस्वरूपाभिव्यक्त्याऽवश्यमिति योगी। तस्य भावो योगित्वं आत्मवत्वाविनाभावि। अत एव युजिर्योग इत्यस्माद्धातोर्योगशब्दो ज्ञेयः। न तु युज्समाधाविति। अस्य तदङ्गत्वेनेष्टत्वात्। एतच्च जिताक्षस्येति तस्य वशीकृतेन्द्रियग्रामस्यान्यदपि कार्यन्निर्वहति। किं पुनर्योगित्वम्। तथा चाहुः। इन्द्रियाणां विचरतां विषयेष्वपहारिषु। संयमी यत्नमातिष्ठेद्विद्वान् यन्तेव वाजिनां इति। जितेन्द्रियस्यत्वचिरादेव स्वरूपलाभः। उक्तं च सनकेन इन्द्रियाणीन्द्रियार्थांश्च तन्मात्राणि मनस्तथा। नियम्य गतिसङ्कल्पः परमात्मनि लीयते इति। कथं तज्जिताक्षत्वं स्यादित्याह प्राणायामाद्यनुष्ठानादिति।

वक्ष्यमाणलक्षणप्राणायामाद्यङ्गसप्तकाभ्यासाज्जितेन्द्रियत्वं

शनैः क्रमेण भवति। द्वितीयश्शनैश्शब्दोऽभ्यासविषये

शनैर्वक्ष्यमाणमात्राविवर्धनक्रमेण प्राणायामादयोऽनुष्ठेयाः।

यस्मादतिमात्रमभ्यस्यतां

वातगुल्मगुदोदावर्तोर्ध्वश्वासोन्मादस्मृतिमोषादयो योगविघ्नहेतवो दोषा

उद्भवेयुः॥ २॥

अथ साङ्गं योगमुपदेष्टुमाह।

प्राणायामः प्रत्याहारो

धारणा ध्यानवीक्षणे।

जपस्समाधिरित्यङ्गान्य -

ङ्गी योगोऽष्टमस्स्वयम्॥ ३॥

प्राणायामादीनि सप्ताङ्गानि। योगस्तु स्वयमष्टमोऽङ्गित्वेन ज्ञेयः

॥ ३॥

अथैषां प्राणायामादीनां लक्षणं वक्ति।

प्राणः प्रागुदितो वायुः

आयामोऽस्य प्रखेदनम्।

प्रेरणाकृष्टिसंरोध

लक्षणः क्रतुदोषनुत्॥ ४॥

प्राणनादिवृत्तिभेदादेकस्याऽपि वायोः

प्राणापानादिपञ्चभेदत्वं तद्वृत्तयश्च विद्यापादे प्रदर्शिताः।

तादृग्विधस्य तस्य वायोः खेदनं स्वातन्त्र्यभावादाधिक्येन बहिः

प्रेरणम्। तस्यैवचान्तः तथाकर्षणं संरोधश्च कुंभीकरणं

रेचनप्रवेशनविरामः एवंलक्षणं यत्प्राणादीनां प्रखेदनं स

प्राणायामः। क्रतुशब्देनेन्द्रियाणि सङ्कल्पो वा तेषां दोषाः

विहिताननुष्ठाननिषिद्धाचरणकृताः तान्नुदत्युपशमयतीति तद्दोषनुत्।

उक्तं हि दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

प्राणायामैस्तथा दोषाश्शाम्यन्तीन्द्रियगोचरा इति॥ ४॥

अथ प्रत्याहारस्य लक्षणम् -

ततस्सुखलवास्वादे

तेषां वृत्तस्य चेतसः।

प्रत्याहारो विधातव्यः

सर्वतो विनिवर्तनम्॥ ५॥

ततः प्राणायामाभ्यासादनन्तरं प्रत्याहारः कार्यः।

किंरूपोसावित्याह तेषामिति तेषामिन्द्रियाणां सम्बन्धी वैषयिको यस्सुखलव आनन्दलेशस्तदास्वादे वृत्तस्य तत्परस्य चेतसस्सर्वेभ्यः एवेन्द्रियार्थेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहारः विधेयः॥ ५॥

इत्थमनुष्ठितः किं स्यादित्याह।

तेनेन्द्रियार्थसंसर्ग
विनिवृत्तेश्चितो मतिः।
धारणायोग्यतामेति -
पदे स्वेच्छाप्रकल्पिते॥ ६॥

तेन प्रत्याहारेण चितश्चित्तस्येन्द्रियार्थसंयोगात्प्रत्याहृतत्वा-द्या विनिवृत्तिः स्वव्यापारविरतिस्तस्या हेतुभूतायाः स्वेच्छाप्रकल्पिते पदे वक्ष्यमाणधारणायोग्यतां मतिरभ्येति। नचात्र मतिर्बुद्धिः अपि तु मननं मतिस्सङ्कल्पाख्यश्चेतसो व्यापारः तस्यैव धारणाश्रवणात्। यदाह पतञ्जलिः देहबलश्चित्तस्य धारणा इति। तथा धारणासु मनसोयोग्यतेति॥ ६॥

ध्यानं वक्तुमाह -

चिन्ता तद्विषया ध्यानं
तच्चादिष्टं मुहुर्मुहुः॥ ६॥

धारणारुद्धस्य चित्तस्य त्रिनेत्रपञ्चवक्त्राद्याकारविषया या चिन्ता तद्ध्यानम्। तच्चादिष्टमिति हेमालिहिमरत्नाभवक्त्राम्बुज-चतुष्टयम् इत्यादिनाऽवसरान्तरेषु मुहुर्मुहुरुक्तम्॥ ६॥

अथ समाधेर्लक्षणम् -

तदेकतानतामेति
स समाधिर्विधीयते॥ ७॥

तद्ध्यानमेकतानतां ध्येयैकनिर्भासत्वं यदाभ्येति तदा समाधिरिति शास्त्रेषु प्रदृश्यते यदाह पतञ्जलिः तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिरिति॥ ७॥

वृत्तिः।

जपस्य लक्षणं कथयति।

जपस्तद्भाषणं ध्येय
सम्मुखीकरणं मुने॥ ७॥

मानसस्यान्तस्संजल्परूपस्योपांशुसंज्ञस्य च
स्वसंवेद्यलघुध्वनेर्भाष्यस्य च श्रूयमाणस्य मन्त्रस्य
ध्येयसम्मुखीकरणाय १आवर्तनं जप इत्युक्तम्॥ ७॥

१। प्रत्ययादिप्रकरणे द्वाविंसश्लोकः।

ऊहमिदानीं लक्षयितुमाह -

ऊहोऽभिवीक्षणं वस्तु
विकल्पानन्तरोदितः॥ ८॥

यत्तदूहं मतिः पुंसां भ्रमत्यन्धेव मार्गति। तत्कुर्वन्नुच्यते
प्राण इत्यनेन विद्यापादे प्राणाख्यस्य वायोस्सौक्ष्म्याच्च
तक्ष्यन्नुदन्नूहन् यदुक्तं तथा च श्रीमत्स्वायम्भुवे तदनूहःप्रवर्तते।
इति स ऊहो वीक्षणात्मकः तत्तद्भूमिकावाप्तितो लब्धे वस्तुनि

असन्तोषकृताद्विकल्पात्समनन्तरमुदित उद्भूतो ज्ञेयः॥ ८॥

अथ कस्मिन्नूहोऽसौ कार्ये योगिन उपयोगीत्याह।

यदा वेत्ति पदं हेय
मुपादेयं च तत्स्थितेः।
तत्पोषकं विपक्षं च
यच्च तत्पोषकं परम्॥ ९॥

तस्योहस्य स्थितिरवस्थानं ततो हेतोः क्रमेण यदेति यस्मादर्थे यस्मात्कारणाद्योगी समुत्पद्यमानः यथावस्थितसकलवस्त्ववभास-नया हेयं पदं तस्य च पोषकं तद्विपक्षकं विपक्षपोषकं च वेत्ति। यथा उपादेयं तत्पोषकं विपक्षकं विपक्षपोषकं च जानाति अत एव प्रकृष्टं योगाङ्गम्। यथोक्तं मालिनीविजये योगाङ्गत्वे समानेऽपि तर्को योगाङ्गमुत्तमम्। हेयाद्यालोचनायेति श्रीमत्स्वायम्भुवेऽपि अनेन लक्षयेद्योगी योगसिद्धिप्रवर्तकम्। निरोधकं च यद्वस्तु बहुधा संव्यवस्थितम् इति॥ ९॥

इत्थं योगाङ्गान्युक्त्वा फलमेषामभिधातुमाह।

येषु व्यस्तसमस्तेषु

कृतयत्नस्य योगिनः।

विभान्ति शक्तयो विश्वं

व्याप्य भानोरिव त्विषः॥ १०॥

न तमीष्टे नरः कश्चित्

न रक्षोदानवामराः।

रोरुचानमतीत्यैतान्

दृक्क्रियाप्राणरोचिषा॥ ११॥

येषु प्राणायामादिष्वङ्गेषु व्यस्तसमस्तेषु कृताभ्यासस्य योगिनः सर्वाश्शक्तयो विवस्वत इव दीप्तयो विश्वं व्याप्य भान्ति भ्राजन्ते। सर्वकार्येषु अयमव्याहतसामर्थ्यस्स्यादित्यर्थः। नच तं अत्युग्रतेजस्त्वात् देदीप्यमानं संतं राक्षसदानवत्रिदशमनुजेभ्यः कश्चिदप्याक्रामति । प्रकृष्टैर्ज्ञानक्रियावीर्यतेजोभिरेतान् अतीत्यातिक्रम्य स्थितत्वादिति। रोरुचानमिति विशेषणद्वारेण हेतुः॥ १० - ११॥

अत्र मुनिः प्रश्नयति -

निवृत्तेर्मनसो हेतुः

संसर्गात्प्राणखेदनम्।

निवृत्तिर्धारणादीनां

मूलं सर्वस्य तत्ततः॥

विस्तरेण सुरश्रेष्ठ

विप्रकृष्टं च यत्स्थितम्।

यदन्यत्साधनं किञ्चित्

योगसिद्धेश्च कथ्यताम्॥ १२ - १३॥

इन्द्रियार्थसंसर्गान्मनसो या निवृत्तिः तस्याः किल प्राणायामाः कारणत्वेनेष्यन्ते। प्राणादिजयाद्धि मनसो वश्यता भवति। सा च मनस इन्द्रियार्थेभ्यो निवृत्तिः धारणादीनां हेतुः ततश्च हेतोस्तत्प्राणखेदनं सर्वस्य धारणादेर्मूलमिति कृत्वा विस्तरेणोच्यताम्। यच्चान्यद्योगसिद्धेर्विप्रकृष्टं अङ्गाङ्गितया साधनं स्थितं हितमितजीर्णाशननिर्बाधस्थानासनादि शौचादि वा तदपि भगवन्नमरेश्वरास्मभ्यमभिधीयतामिति मुनेः प्रश्नः॥ १२ - १३॥

अथात्रोत्तरम् -

न शक्यं विस्तराद्वक्तुं

तत्प्रसंगभयाद्विधेः।

प्रश्नस्यावश्यवाच्यत्वात्

तथाप्युद्देश उच्यते॥ १४॥

विधिप्रकाशकत्वेनोपचारात् शास्त्रेऽपि विधिव्यपदेशः। विस्तरेण वक्तव्येऽभिधीयमाने शास्त्रयातिविस्तरप्रसङ्गस्स्यात् इति विस्तरेण तावदभिधेयं वक्तुमयुक्तं यथायथं विस्तरभीरवो हि श्रोतारः तथापि अवश्यवक्तव्यत्वात्प्रश्नस्योद्देशस्संक्षिप्तसकलविधिनिरू-पणं क्रियते॥ १४॥

तत्रादितस्तदङ्गतया स्थितं शौचं संक्षेपतो वक्तुमाह।

मूत्राद्युत्सृज्य विधिव
देकार्धदशसप्तभिः।
मृद्भिर्लिंगगुदासव्य
हस्तयुग्मानि शौचयेत्॥ १५॥
द्विर्व्रती त्रिरपः पीत्वा
द्विर्विमृज्याननं स्पृशेत्।
खबाहुनाभिहृत्कानि
द्विस्त्रिर्वा शौचिताधरः॥ १६॥

विण्मूत्रोत्सर्गं विधिवदिति सामान्यशास्त्रविध्यनतिक्रमेण कृत्वा।

यथोक्तं वासिष्ठे अवकुण्ठितशिराः भूमिमयज्ञीयैस्तृणैरन्तरितां कृत्वा मूत्रपुरीषे कुर्यात्। उदङ्मुखोऽहनि नक्तं दक्षिणाभिमुख इति ततः एकपञ्चदशसप्तसंख्याभिर्मृद्भिः यथासंख्यं शिश्नं पायुं वामहस्तं उभौ च पाणी शौचयेत्। द्विर्व्रतीति। समयिपुत्रकादीनां चतुर्णामपि चर्यापादे व्रतित्वं वक्ष्यति। ततश्चायमव्रतिविषयश्शौचविधिः। व्रतीतु तदेव द्विगुणमाचरेत् त्रिरपः पीत्वेति आचम्य द्विश्चास्यं परिमृज्य खानि इन्द्रियच्छिद्राणि बाहुनाभिहृच्छिरांसि च स्पृशेत्। द्वौ वारौ त्रीन् वारान् वाऽधरोष्ठौ क्षालयेत्॥ १५ - १६॥

तदनन्तरं च -

हितजीर्णाशनस्वस्थः
त्रिकुड्यावेष्टिते गृहे।
बाधाशून्ये वनादौ वा
स्वासनस्थ उदङ्मुखः॥ १७॥
नमस्कृत्य महेशानं
उमास्कन्दगणाधिपान्।
ऋजुग्रीवशिरोवक्षाः।
नासाग्राहितदृग्द्वयः॥ १८॥

पार्ष्णिभ्यां वृषणौ रक्षन्

दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन्।

विष्टब्धदेहो दन्ताग्रे

जिह्वामादाय सुस्थितः॥

रेचयेच्छक्तिपर्यन्तं

नासापुटेन मारुतम्॥ १९॥

हितं पीडारहितं जीर्णे परिणामप्राप्तौ अशनं यस्य स एवम्। स्वस्थः अत एव धातुसाम्यादिना। त्रिभिः कुड्यैः प्राकारैः आवृते निश्शब्दे गृहे निर्बाधे वा वने गिरिगुहादौ वा सुखावस्थितिहेतुत्वात् सुष्ठु शोभने चेलाजिनाद्युत्तरे आसने पीठपट्टादौ स्थितः यद्वा अभ्यासवशात् सुष्ठु स्थैर्यसुखहेतौ आगमान्तरेषूपदिष्टलक्षणे पद्मस्वस्तिकार्धचन्द्रादिके योगासने तिष्ठतीति स्वासनस्थः। उत्तरदिङ्मुखः। परमेश्वरं देवीं गुहं गणेशं च नत्वा। सुस्पष्टकण्ठशिरोवक्षाः स्वनासिकाप्रान्तनिहितदृष्टिः व्यवहितोत्तराधरदन्तपङ्क्तिः। पार्ष्णिभ्यां मुष्कपीडं उद्घातवशात् उत्प्लुतौ वारयन् अकुञ्चितशरीरः सुस्थितो दन्तप्रान्तनिहितजिह्वस्सन् यथशक्ति दक्षिणेन नासापुटेन वायुं शरीरान्तस्थनाडीसंशोधनार्थं रेचयेत् बहिः क्षिपेत्॥ १९॥

स रेचकस्तदभ्यासात्

वेधविक्षिप्तकर्मसु।
क्रमशश्शक्ततामेति
विकृष्टविषयेष्वपि॥ २०॥

उक्तलक्षणस्य रेचकस्याभ्यासात् क्रमेण व्यवहित विषयेष्वपि वेधकर्मसु विक्षिप्तकर्मसु च विशरारुताकारणरूपेषु योगी शक्ततां प्राप्नोति॥ २०॥

अथ पूरकलक्षणम् -

बाह्येन वायुना मूर्तेः
यथाशक्तिप्रपूरणम्।
पूरकस्सतदभ्यासा -
त्सुगुर्वपि विकर्षयेत्॥ २१॥

बहिष्ठेन मारुतेन यथाशक्ति मूर्तेः प्रकर्षेण पूरणं पूरकः। तस्मिन्नभ्यस्ते सुष्ठु गरिष्ठमपि शिलाद्याकर्षणशक्तो भवेत्॥ २१॥

कुम्भकं कथयितुमाह -

त्यागसंग्रहणे हित्वा
निरोधः कुम्भकस्स्मृतः।
रोधशक्तिस्तदभ्यासात्
व्यक्तिमेत्यनिवारिता॥ २२॥

रेचनात्मकं त्यागं पूरणरूपं सङ्ग्रहणं त्यक्त्वाऽन्तस्थस्य वायोर्निरोधात् कुम्भकः। तदभ्यासात् अव्याहतरोधशक्तिः अभिमतवस्तुस्तम्भनसामर्थ्यं व्यज्यते॥ २२॥

तथास्य चरतो विद्वान्
सोमसूर्येशवर्त्मसु।
तद्धर्मयोग्यतां बुद्ध्वा
योगी संसाधयेन्मतम्॥ २३॥

तदभ्यासात् विधेयत्वेनास्य वायोः चरतः प्रचारज्ञो योगी मध्यवामदक्षिणनाडीचारेषु चिकीर्षितवस्त्वानुगुण्यं निश्चित्य यथाऽस्मिन् कर्मणि दक्षिणश्चरन् श्रेष्ठः अमुष्मिन् मध्यमः एतस्मिंस्तु सौम्यः प्रशस्तः इत्येवं मत्वाऽभीष्टं योगी साधयेत्॥ २३॥

तथाहि -

पूरकं कुम्भकं वाऽपि
भजेच्चन्द्रपथि स्थिते।
पुष्टिं मृत्युंजयाद्यर्थं
स्वात्मनोऽन्यस्य रेचकम्॥ २४॥
अनग्निज्वलने वृक्ष
शोषणे बीजनाशने।
स्तोभोन्मादविषोद्दीप्ति
मुखेषु॥ ॥ ॥ टु रेचकम्॥ २५॥
ध्यानार्चनजपाद्येषु
देहत्यागे च शांकरे।
कुम्भको रेचकश्रेष्टा
दीक्षा संस्थापनेषु च॥ २६॥

वामनाड्यवस्थिते मरुति कुम्भकपूरकौ पुष्ट्यर्थं आत्मन
आप्यायनार्थं मृत्युञ्जयाद्यर्थमित्यादिग्रहणात्॥ ॥ ॥ ॥ ॥ ॥ ॥ ॥ ॥ च कुर्यात्।
(यदुक्तं) परस्य पुष्ट्याद्यर्थं वा वामस्थं रेचकं भजेत्। इति।
यदात्वनग्निज्वलनवृक्षशोषणनिर्बीजीकरणस्तोभोन्मादविषोद्दीपन-
प्रमुखकार्याणि कर्तुमिष्टानि तदानीं सौरमार्गस्थेन चारेण रेचकं
कुर्यात्। स्थोभः स्वल्पस्य विषज्वालादेर्बहलीकरणं शाङ्कर इति

शिवाश्रयसौषुम्नमार्गस्थविषुवति कर्तव्यतयोक्तं यत्तद्ध्यानार्चनजपादिकार्यं उत्क्रान्तिर्वा तद्विषये दीक्षासंस्थापने कुम्भकरेचकाविष्टौ। संस्थापनं प्रतिष्ठापनम्॥ २६॥

अथैषां रेचकादीनां अभ्यासाय कालपरिमाणं प्रति नियमं वक्तुमाह।

यवीयान् मध्यमो ज्येष्ठ
स्सतालैर्द्वादशादिभिः।
तालो द्वादशभिर्जानु
परिणाहपरिभ्रमैः॥ २७॥

हस्तेन जानुमण्डलपरिभ्रमणं यावत्या कालमात्रया क्रियते तावतीभिर्द्वादशभिः तालाख्यः कालांशो ज्ञेयः। तैश्च तालैर्द्वादशभिः कनिष्ठः प्राणायामः। चतुर्विंशत्यामध्यमः अष्टाचत्वारिंशताश्रेष्ठः। तथोक्तं श्रीसर्वज्ञानोत्तरे तालद्वादशको ज्ञेयः प्राणायामस्तु कन्यसः। मध्यश्चतुर्भिर्विंशत्या श्रेस्ठस्तद्विगुणो भवेत्। इति॥ २७॥

इत्थं प्रतिनियमप्राणरेचककुम्भकपूरकसमुदायरूपो यः

प्राणायामः।

सोऽपि ध्यानजपोपेत

स्सगर्भोऽन्यस्तदुज्झितः।

यथा सगर्भस्स्थैर्याय

मनसो न तथेतरः॥ २८॥

सोऽप्ययं प्राणायामो ध्यानेन जपेन युक्तः। सगर्भाख्यया ज्ञेयः। यस्तु विनैव ध्यानजपाभ्यां क्रियते स निर्गर्भः। यथा च मनसस्स्थैर्यहेतुत्वं सगर्भस्य न तथा निर्गर्भस्येति सगर्भप्राणायामार्थं अभ्यासः कार्य इति तात्पर्यं॥ २८॥

प्रातर्निशाकृतं पापं

दिनान्ते च दिवाकृतम्॥ २९॥

प्रभाते कृतोऽयं सगर्भप्राणायामः निशाकृतं पापं हन्ति। दिनान्ते तु कृतः स दिवाकृतं हन्ति ग्रहस्थेनेति सम्बन्धः॥ २९॥

एवं च किञ्चिन्निर्गर्भेण प्राणायामेन प्रयोजनम्। अतः किं तेनेत्याह।

हन्त्यगर्भोऽपि देवानां
प्रचलत्वं प्रधावताम्॥ २९॥

देवानां मनस्सहितानामिन्द्रियाणां विषयेषु अनाद्यविद्यावशात् प्रकर्षेण धावतां एष निर्गर्भः प्राणायामः सातत्येन क्रियमाणः प्रचलत्वं प्रकृष्टवेगवत्वं हन्ति। इन्द्रियजयकारीत्यर्थः॥ २९॥

किं च -

स्नातो भवति तीर्थेषु
सर्वक्रतुषु दीक्षितः।
पोतः पितॄणां पश्शश्वत्
सगर्भमिममाचरेत्॥ ३०॥

यस्तु नियुक्तत्वेन इमं जपध्यानयुक्तं सगर्भमभ्यस्यति स सर्वतीर्थेषु स्नातस्य समस्ताध्वरेषु दीक्षितस्य च फलं लभते। पितॄणां च संसारोत्तरणे पोतः प्लवो भवति। तत्प्रसादात्तेऽपि भवाब्धिं समुत्तरन्तीत्यर्थः॥ ३०॥

सगर्भतामेव वक्तुमाह -

ध्यायेदध्वान्तकं देवं
जपेत्तद्वाचकं सदा।
क्षित्यादीन्यथ तत्वानि
तद्रूपाणि कृतानि वा॥ ३१॥

सर्वाधिष्ठातृत्वेन हेतुनाऽध्वनः पर्यन्तवर्तिनं परमेश्वरं सकलकारणातीतं परमार्थत्वेन ध्यायेत्। तस्य च वाचकमन्त्रं जपेच्छब्दार्थरूपाववियुक्तौ प्राणायामसमये कुर्यादित्यर्थः। यदि वा धारणाफलं लिप्सुः पृथिव्यादीनि परमेश्वरस्वरूपाश्रयत्वेन च ध्यायेत् । सकलचिदचिद्भावाधिष्ठातृत्वेन तथा भगवतस्सर्वदा सर्वत्रावस्थितेः॥ ३१॥

अथ पृथिव्यादितत्वध्याने किं भगवद्भावनयेत्याह -

यस्मान्नाचेतनं तत्वं
सिद्धमप्युपकारकम्।
शैवं वपुरिति ध्याये
दतो यद्यत्समीहितम्॥ ३२॥

यतः किल स्वभावजडं पृथिव्यादिवस्तुजातं शिवस्वरूपाधिष्ठानं विना कृतध्यानाभ्यासतस्सिद्धमपि नोपकारकं अतः पारमेश्वरमेवैतत्सर्वं वपुरिति ध्यायेत्। अतः यद्यत्किमप्यभिप्रेतं अचिद्रूपमपि वस्तु ध्यायेत्॥ ३२॥

यतश्चैवमतः -

सिद्धये धारणादीनां
वृत्तीनामनिलस्य च।
सगर्भं कुम्भकं विद्वान्
आतिष्ठेदविखिन्नधीः॥ ३३॥

धारणादीनां योगाङ्गानां प्राणादिवृत्तीनां च प्रागुक्तानां प्रणयनाद्यर्थानां सिद्ध्यर्थं सगर्भं कुम्भकाभ्यासं अनुद्विग्नबुद्धिस्सन्नातिष्ठेत् आचरेत्॥ ३३॥

अयमर्कगुणं कालं
कृतचित्तव्यवस्थितिः।
प्राप्नोति धारणाशब्दं

धारणासिद्धिदानतः॥ ३४॥

अयं सगर्भः कुम्भकः द्वादशगुणं कालं चित्तवृत्तिनिरोधेन
कृतस्सन् धारणाव्यपदेशं लभते। कुत इत्याह धारणासिद्धिदानतः
धारणासम्बन्धिनीं सिद्धिं तथाऽभ्यस्यमानो ददाति॥ ३४॥

स्थित्यर्थो धारणाशब्दः
स्थानार्थोप्युपचारतः॥ ३५॥
स्थानं प्राथमिकस्येमा -
न्यवन्यादीनि नेतरत्॥ ३५॥

प्राथमिकस्य प्रथमाभ्यासवृत्तस्याऽऽरुरुक्षोः पृथिव्यादीनि तत्वानि
अभ्यासस्य स्थानं नत्वन्यदप्रत्यक्षमहदहङ्कारादितत्व-
जातमुपलभ्यमानपृथ्व्यादितत्वाभ्यासपूर्वस्तु तत्तदभ्यासस्सुगम एवेति
सर्वयोगशास्त्रेषूपदेशक्रमः॥ ३५॥

अथैषामेव रूपाकृतिप्रयोजनलांछनान्यभिधत्ते -

तानि हेमहिमज्योतिः
कृष्णस्वछानि रूपतः।

वेद्यर्धमण्डलत्र्यश्र
वृत्तपद्माकृतीनि तु॥ ३६॥
स्थैर्याप्यायनविप्लोष
प्रेरणाशून्यताप्तये।
भवन्ति वज्रकज्वाला
बिन्दुशून्यान्वितानि तु॥ ३७॥

तानि पृथिव्यादीनि पञ्चतत्वानि यथासंख्यं रूपतः पीतसितो-ज्वलकृष्णस्वच्छानि संस्थानाच्चतुरश्रार्धेन्दुत्रिकोणपरिवर्तुल-पद्माकाराणि क्रमाच्च वज्रेण वारिजेन ज्वालया बिन्दुना शून्येन च लांछितानि स्थैर्याद्यर्थं भवन्ति। तत्साधकानि सम्पद्यन्त इत्यर्थः॥ ३७॥

तानि च -

बाधकान्यनुवर्तीनि
मध्यस्थान्यवगत्य च।
योगी व्यस्तसमस्तानि
बिभृयादिष्टसिद्धये॥ ३८॥

पृथिव्यादीन्येव मित्रामित्रमध्यस्थत्वेन व्यस्तसमस्तानि बुद्ध्वा तेषु

कार्येष्विष्टसिद्ध्यर्थं योगी धारयेत्॥ ३८॥

अथ धारणरूपतत्फलजिज्ञासया मुनिः प्रश्नयति।

क्व देशे धारणारूपं
चिन्तनीयं विपश्चिता।
किञ्च व्यस्तसमस्तानां
फलं ब्रूहि सुरेश्वर॥ ३९॥

धारणासु यदेतद्रूपं हेमहिमज्योतिःकृष्णस्वच्छत्वादिनोप-
दिष्टं तत् कस्मिंस्थाने तद्विदा चिन्त्यम्। आसां च धारणानां
व्यस्तसमस्तानां फलं सुराधिनाथास्मभ्यमादिशेति प्रश्नार्थः॥ ३९॥

अर प्रतिवचनम् -

हृदि चेतसि विक्षिप्ते
धारयेत्क्षितिमर्थवित्।
जलं पिपासितः कण्ठे
मन्देग्नौ जठरेऽनलम्॥ ४०॥
प्राणादिवृत्तिसिद्ध्यर्थं

हृत्कण्ठादिषु मारुतम्।

विषाद्यभिभवे व्योम

तेषु यत्रोपयोगवत्॥ ४१॥

चेतसो यदा विक्षिप्तता स्यात् तदा प्रयोजनज्ञो योगी हृत्प्रदेशे पार्थिवीं धारणां स्थैर्यकारणत्वेनोक्तां धारयेत्। दुर्वारया तृषा तु यदा बाधितस्स्यात् तदा वारुणीं धारणां कण्ठे बिभृयात्। आप्यायनार्थं तस्याः प्रोक्तत्वात्। जाठरस्याग्नेर्मान्द्ये सति तत्सन्धुक्षणार्थं जठरे प्रागुक्ताम् आग्नेयीं बध्नीयात्। प्राणादिवृत्तीनां प्रागभिहितानां प्रणयनाद्यानां सिद्ध्यर्थं स्वाधीनत्वे सति तत्तत्फलसम्पादकत्वाय पूर्वोक्तेष्वेव हृत्कण्ठादिषु स्थानेषु वायवीं धारयेत्। विषोन्मादव्याध्याद्यभिभूयमानस्तु तेष्वेव हृदयादिषु मध्यात् अन्यतमे स्थाने व्योमधारणां बध्नीयात्। यत्र वा विषाद्युपघातवत्यङ्गे तथा धारणाद्युपयोगवत् सप्रयोजनं तस्मिन् धारयेत्॥ ४१॥

इदानीं परस्परमेषां पृथिव्यादीनां मध्यस्थारातिमित्रत्वं विवेचयन् सर्वसाधारणत्वमाकाशस्य तावत्प्रथममभिधात्तुमाह।

खं समस्तेषु भूतेषु

वायुवारी शिखिक्षिती।

वार्यग्नी भूमिपवनौ

वारिक्ष्मे चाऽनलानिलौ॥ ४२॥

मध्यस्थारातिमित्राणि

चतुष्के युग्मयुग्मशः।

परिज्ञायेति मतिमान्

योजयेदिष्टसिद्धये॥ ४३॥

आकाशस्तावद्व्यापकत्वात् अन्तर्वर्तित्वेन सर्वेषामवकाशदायि-त्वेन च मित्रमेषां ज्ञेयम्। वायुवारीशिखिक्षितीत्यादेश्चतुष्कत्रया-देकैकस्मिन् चतुष्के यथाक्रमं (युग्मयुग्मश इति। द्वयं द्वयं क्रमान्मध्यस्थारातिमित्राणि एतानि बोद्धव्यानि। तथाहि वायुवारी शिखिक्षितीत्याद्ये चतुष्के जलपवनयोः क्षित्यग्न्योश्च परस्परं न मित्रत्वं व शत्रुभावः इति मध्यस्थत्वमेषां बोद्धव्यम्। वार्यग्नी भूमिपवनाविति अत्राऽपि मध्यमचतुष्के बाध्यबाधकभावेन परस्परमेषाञ्चतुर्णाम् अवस्थितेः अरातित्वं शत्रुता। वारिक्ष्मे - चानलानिलावित्यत्र तु तृतीयेऽस्मिन् चतुष्के भूजलयोर्वाय्वग्न्योश्चान्यो-न्यपोषकत्वान्मित्रत्वमित्येवं परिज्ञाय बुध्वा प्राज्ञो योगी तथातथा साधकत्वेन वा यथावसरमिष्टसिद्ध्यर्थे एतान् प्रयुञ्जीत॥ ४२ - ४३॥

अथ विद्यापादान्तर्गतप्रत्ययादिविचारप्रकरणे प्राणादिवायूनां स्वरूपोक्तौ स्थानं यद्यस्य धारणे। जयः फलं वाच्यशेषं पत्या स्कन्धे समीरितम् इति यदुक्तं ततः प्राणादिवृत्तीनां स्थानं साधारणं फलं च ज्ञातुं मुनिः प्रश्नयति।

कानि प्राणादिवृत्तीनां
स्थानान्यस्मिन् शरीरके।
जितासु तासु किं वा स्यात्
इति ब्रूहि सुरोत्तम॥ ४४॥

प्राणापानादिवृत्तीनां प्रणयनापनयनाद्यानां कानि स्थानानि येषु तज्जयः कार्यः। तासु च प्राणादिवृत्तिषु जितास्वस्मिन् शरीरे किं फलिष्यतीति भगवन्निन्द्राऽस्माकमाचक्ष्वेति प्रश्नार्थः। व्यापकस्याप्यात्मनः तत्कृतमव्यापकत्वं कुत्सितत्वं वा द्योतयितुं कप्रत्ययः॥ ४४॥

अत्रोत्तरम्।

तस्य हृत्कण्ठनाभ्यङ्ग
पृष्ठदेशेषु धारणात्।

जयः प्रणयनादीनां
वृत्तीनां योगिनो भवेत्॥ ४५॥

तस्य प्रागुक्तस्य प्राणादिरूपतया स्थितस्य वायोः हृदादिपृष्ठान्तेषु पञ्चसु स्थानेषु रोधात्प्रणयनादीनां प्राणादिवृत्तीनां जयो भवति योगिनः॥ ४५॥

जितप्रणयनो धत्ते
स्वेच्छया देहमात्मनः।
जितापनयनोऽश्नाति
शकृदादिजहाति न॥ ४६॥
विजितोन्नयनोऽभ्येति
वाग्वशित्वादिकान् गुणान्।
समानवृत्तिविजयात्
भवेत्त्यक्तजरो वशी॥ ४७॥
वपुर्विहारवशिता
भवेद्विनमने जिते।
पंकाम्बुकण्टकासङ्गो
वीर्यमक्षयमद्भुतम्॥ ४८॥

जिता प्रणयनाख्या प्राणवृत्तिर्येन स एवंविधो योगी यावद्रुचि स्वेच्छया स्वदेहं धारयति। वृत्तिः प्रणयनं नाम यत्तज्जीवनमुच्यत इति प्रणयनस्य जीवनरूपत्वेनोक्तत्वात्। जितात्वपनयनाख्यापानवृत्तिर्येन सताद्दग्विधो योगी अश्नन्नपि निर्मलदेहो भवति। अपानजयाद्धि विण्मूत्रादिमलभावेन नास्य पानाशनादि परिणमति। अपि तु रसधातुभावेनैव। अन्तश्शकृदादिमलोज्झित एवैष सम्पद्यते। सर्वदेहिनां हि रसमलधातुभावेनान्नपानपरिणतिर्भवति। विजिता चोन्नयनाख्योदानवृत्तिर्येन असौ कवित्ववक्तृत्वरूपवाक्स्वातन्त्र्यप्रभृतीन् गुणान् प्राप्नोति। येन तु समानवृत्तिर्विजिता स सर्वदा जरावर्जितस्सर्वसहः सर्वस्वदेहो भवति। विनमनाख्यव्यानवृत्तिव्यापारे कृतजयः स्वेच्छया वपुषि विहरति। ब्रह्मरन्ध्रेण श्रवणच्छिद्रादिना वा मरुत्प्रेषणाकर्षणादौ शक्तस्स्यादित्यर्थः। तथा कर्दमजलकण्टकाद्युपविष्टोपि तैरसम्पर्काश्रयरूपः अविनश्वरं चास्य बलं सञ्जायते॥ ४८॥

एवमानुषङ्गिकप्रश्नप्रतिवचनादनन्तरं प्रकृतमभिधीयते।

धारणाद्वादश ध्यानं

दिव्यालोकप्रवृत्तिदम्।

समाधिरणिमादीना

द्वादशैतानि कारणम्॥ ४९॥

द्वादशभिः सगर्भैः कुम्भकैः धारणा पूर्वमुक्ता। ताश्च द्वादश ध्यानं ज्ञेयम्। तच्च दिव्यामलौकिकीमालोकप्रवृत्तिं प्रकाशाविर्भूतिं ददातीति दिव्यालोकप्रवृत्तिदमिति तदभ्यासस्य फलमुक्तम्। एतानि च द्वादश ध्यानानि समाधिरित्युच्यते। सत्वणिमादिदिव्यसिद्धिकारणम्। अन्यस्तैवंविधसमाधेरणिमाद्याविर्भावस्स्यात्॥ ४९॥

प्राणायामं विनाप्येवं
वश्यात्मा चेतसि स्थितः।
समभ्यस्यन्नवाप्नोति
गुणानुक्ताननन्तरम्॥ ५०॥

एवमनेन प्रकारेणाऽऽत्मनि नित्ययुक्ततया वश्यात्मा योगी विनापि प्राणायामेन क्वचिदपि देशे कृतिनिरोधायां चित्तवृत्तौ स्थित एव तदभ्यस्यन् स आनन्तर्येणैतान् गुणान् अणिमादीन् लभते॥ ५०॥

किञ्च -

यद्यद्वस्तु यथोद्दिष्ट

क्रमयोगात्प्रपद्यते।

तत्र तत्रास्य चिद्व्यक्तिः

तद्व्याप्तिविषया भवेत्॥ ५१॥

इति बाह्ये स्थिते सर्व -

माकलय्येव चक्षुषा।

सर्वान् पदार्थान् सन्त्यज्य

शिवतत्त्वं समभ्यसेत्॥ ५२॥

यथोक्तक्रमाभ्यासात् यद्यत्पृथिव्यादिशिवान्ततत्वं प्रतिपद्यते धारणादिना स्वात्मीकरोति तत्रतत्रास्य योगिनः तद्व्याप्तिविषया स्वसंविद्व्यक्तिर्भवति। तथाहि आदौ पृथिव्यादितत्वानां शिवमन्त्रमहेश्वरमन्त्रेश्वरमन्त्रविज्ञानाकलप्रलयाकलसकलैः सप्तभिश्शक्तिमद्भिरेतावतीभिरवैतच्छक्तिभिस्स्वरूपेण पृथिव्यादीनां सहैकैकस्य पञ्चदशप्रकारतया जाग्रदादिपिण्डस्थादिरूपतया च यावती व्याप्तिः यथोक्तं - श्रीमच्चिच्छक्तिभेदेन धरातत्वं विभिद्यते। स्वरूपसहितं तच्च विज्ञेयं दश पञ्च च। शिवादिसकलात्मानश्शक्तिमन्तः प्रकीर्तिताः। तच्छक्तयश्च विज्ञेयाः तद्वदेव विचक्षणैः। एवं जलादिमूलान्तं तत्त्वव्रातमिदं महत्। पृथक्भेदैरिमैर्भिन्नमित्यादि। तदेवं तद्व्याप्तिकस्य योगिनः

संवित्तावतीत्येवं श्रीमत्कामिकतन्त्रे श्रुतम्। यद्वाह्यं तस्मिं स्थिते सर्वं वस्तु स्वदृग्गोचरतां प्राप्तं बुध्वा शिवव्यतिरिक्तान् सर्वानेव तान् पदार्थान् सर्वाध्वपर्यन्तवर्तिशिवपदप्राप्तिहेतुत्वात् विद्याप्रभृतींस्त्यक्त्वा शिवतत्वमभ्यस्येत् तदेकनिष्ठस्स्यात्। हेयान् पदार्थान् सन्त्यज्येति पाठे स्पष्ट एवार्थः॥ ५२॥

शिवगर्भान् समातिष्ठन्
प्राणायामादिकानपि।
जहाति जन्तुर्यः प्राणान्
स शिवत्वं प्रपद्यते॥ ५३॥

आस्तां तावद्याप्तिविषया विद्यक्तिर्वक्ष्यमाणैकान्तविधिं विनाऽपि परमेश्वरध्यानजपगर्भान् प्राणायामान् कुर्वन्यो जन्तुः प्राणान् त्यजति स शिवतामेति अपवृज्यत इत्यर्थः॥ ५३॥

अथाऽत्र मुनिः -

रूपं परं महेशस्य
ध्यातुं शक्यं न जातुचित्।
वैचित्र्यात्कल्पितं भ्रान्त्यै

तत्रास्था चेतसः कथम्॥ ५४॥

निष्कलस्वरूपस्य तावत् भगवतस्स्वरूपं निराकारत्वे सति नीरूपत्वात् ध्यातुं न शक्यम्। यदाहुः आकारवांस्त्वं नियमादुपास्यः न वस्त्वनाकारमुपैति बुद्धिः। अथास्य परमार्थतो रूपासम्भवेऽपि ध्यायिनां चित्तवृत्तिनिबन्धनाकारविशेषकल्पना तस्यैतत्कल्पितं रूपं श्वेतपीतरक्तादिवैचित्र्यात् भ्रान्त्यै स्यात्। कथं तत्र चेतस आस्था स्थितिः कल्पितत्वेनासत्यरूपविषये स्वभावचञ्चलस्य चेतसः कथं नियमनमिति प्रश्नः॥ ५४॥

अथात्र समाधिः -

पार्थिवाप्ये विचित्रांके
न ध्येये धारणे तदा।
तथाप्याभासतस्सिद्धाः
श्रूयन्ते योगिनस्तयोः॥ ५५॥

सत्यं अरूपस्य भगवतस्स्वरूपं उक्तेन क्रमेण ध्यातुमशक्यं तत्र तु निरालम्बनोपदेशक्रमेण तत्स्वरूपावाप्तिर्भविष्यति। यत्तु - वैचित्र्यात्कल्पितं भ्रान्त्यै इत्युक्तं न तावद्युक्तं आगमोपदिष्टस्य

ध्यानस्य परमार्थत्वेन वैकल्पिकत्वानुपपत्तेः।
तदुपदिष्टतत्तद्विविधविध्यनुष्ठानस्य वैकल्पिकत्वाभ्युपगमे सति दीक्षादेरप्यसत्यत्वात् आनर्थक्यमिति कृतमागमेन किञ्च वैचित्र्यात् ध्येयं प्रति ध्यानमशक्यमिति यदुच्यते तदास्तां तावत्। परमेश्वराकृतिचिन्तनमयेऽप्येते सुस्पष्टपार्थिववारुणाख्ये द्वे धारणे सकलसामान्ययोगशास्त्रप्रसिद्धे। ते अपि विचित्ररूपवज्राङ्कितत्वात् सितसलिलोत्पललांच्छितत्वाच्च न ध्येये ध्यातुं न शक्ये। न चैवमत्राभ्युपगमो युक्तः यतस्तयोः पार्थिवाप्ययोः धारणयोस्तथातथा रूपवैचित्र्ये सत्यपि साभ्यासानां योगिनां अनेकास्सिद्धयश्श्रूयन्ते तथैवमागमोपदिष्टस्य धारणाफलस्यानेकसास्त्राभ्यासयोगिलब्धस्याऽपि येयं प्रतीतिः तस्यां सत्यामपि॥ ५५॥

भोगविप्लुतचित्तस्य
कथं स्याच्चित्तसंस्थितिः।
नाधिकृत्याधिरक्ताणून्
प्राहेदं साधनं हरः॥ ५६॥

अथोच्यते जन्मसहस्राङ्गीकृतविविधभोगाभ्यासविक्षिप्तचेतसां कथमतिचञ्चलस्य चेतसः संस्थितिः

सम्यङ्निरुद्धसकलवृत्तित्वेनावस्थानं स्यात्। यथोक्तं श्रीमद्भगवद्गीतायां - चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् । तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्। तथा - अपि चण्डानलोद्भूततरङ्गस्य महोदधेः। शक्यते प्रसरो रोद्धुं विषयेभ्यो न चेतस इति। नैतद्युक्त। यतो नेदं योगाख्यं साधनमविरक्तान् जन्तूनधिकृत्य परमेश्वर आदिदेश अपि तु प्रचुरवैराग्यनिर्झरनिर्धूतभवभोगस्पृहाकलङ्काः तेष्वेवं सुचिरसञ्जातनिस्सारसंसारभोगविजुगुप्साः परमत्रेति। न चाभ्यासवतां किमपि दुष्प्रापं दृष्टेऽपि सम्भवति॥ ५६॥

अतश्च -

शक्यते विषयं कर्तुं
जगदप्यखिलं शनैः।
किमु चित्रं वपुर्दान्तैः
वैराग्याभ्यासशालिभिः॥ ५७॥

वैराग्येण नैस्पृह्येणाभ्यासेन च पुनः पुनस्तदासेवनात्मकेन शलन्ते शोभन्त इति वैराग्याभ्यासशालिनः दान्ताश्चोपशमयुक्ताः एवंविधैर्योगिभिश्शनैश्शनैः निखिलमपि जगत् धारणाव्याप्तिक्रमेण

गोचरीकर्तुं शक्यते। किंपुनर्ध्येयं चित्रं पारमेश्वरं वपुरिति॥ ५७॥

इत्येवं सालम्बनयोगमुपदिश्य प्रकृष्टमनालम्बनमुपदेष्टुं भूमिकां विरचयति -

केयं वा रूपकेयत्ता
सर्वाधिष्ठानयोगिनः।
सर्वदा सर्वभूतानां
सर्वाकारोपकारिणः॥ ५८॥
स्थानरूपप्रमाणानि
परिकल्प्य स्वचेतसा।
यत्रोपरमते चित्तं
तत्तद्ध्येयं पुनः पुनः॥ ५९॥

यद्वा सर्वाधिष्ठानयोगिनः परमेश्वरस्येयमेव श्वेतादि-वर्णा दशभुजा पञ्चवक्त्राद्याकृतिर्ध्यातव्येति कोऽयमेवंविधं रूपं प्रति नियमः न कश्चिदित्यर्थः। विततवैभवविजृभवतः परिमितस्थानोपासनमसमीचीनमेव किल भगवतः। अतश्च बहिरन्तर्-वाऽविचलितचेतसा स्थानरूपप्रमाणाकृत्यादि परिकल्प्य यत्र यत्र भावशरीरे भूतशरीरे वा चित्तमुपशाम्यति तत्र तत्र भूयोभूयः

प्रयत्नवता गुरूपदेशसमधिगतयुक्तिना ध्यातव्यम्। उक्तञ्च पारमेश्वरे नेन्द्रियाणि न च प्राणो न मनो धिषणेषणा। नाहमस्मि न चान्योऽस्मि चित्तस्य प्रलयस्ततः। चित्तक्षयः परावाप्तिरिति सत्यं गणाम्बिके। इति॥ ५८ - ५९॥

अथास्यैव फलमाह -

तेनास्य चेतसस्स्थैर्यं
सविशेषगुणं शनैः।
उन्मील्य योगसंस्कारं
हतविघ्नस्य जायते॥ ६०॥

तत्राऽऽस्था चेतसः कथमिति यत् प्राक् पर्यनुयुक्तं। तदर्थमिदम्। तेनामुना प्रागुक्तेन योगेनास्य योगिनो निर्विघ्नस्य सतश्चेतसस्स्थैर्यमचाञ्चल्यं पररूपविश्रान्तेरतिविलक्षणं जायते। कीदृशं तत्स्थैर्यमित्याह सविशेषगुणं सविशेषास्सातिशया गुणाः प्रागुक्ता अणिमादयो यत्र। तत्तथा। किं कृत्वैतत्तूत्पाद्यत इत्याह शनैर्योगसंस्कारं तत्स्वरूपं प्रकाश्य तद्वासनाधिष्ठितत्वात् तद्व्यवहारावस्थितस्यास्थ निर्विघ्नस्य सतस्तत्रैव चित्तस्थैर्यं जायत इत्यर्थः॥

एवमातिष्ठतस्सम्यक्

विनैवाऽऽकारकल्पनाम्।

अकिञ्चिच्चित्तकस्याऽस्य

रूपमुन्मीलति स्वकम्॥ ६१॥

सर्वार्थदृक्क्रियारूप -

मानन्दमयमव्ययम्।

यत्प्राप्य न पुनर्दुःख

योगमेत्यशिवावहम्॥ ६२॥

एवमेनं प्रागुक्तं योगविधिं सम्यक्

शुद्धाभ्यासाद्यतिशयवशेनाऽऽकारकल्पनां विनाप्यनुतिष्ठतो

योगिनोऽकिञ्चिच्चित्तकस्य किञ्चिदप्यचिन्तयतः चित्तक्षयात्स्वात्मन्येव

निस्तरङ्गमहोदधिप्रशान्तेऽवस्थितस्य स्वकं निजरूपमुन्मीलति विकसति

अपरिमितं सम्पद्यते प्रसरन्निरावरणनिजस्वरूपो भवतीत्यर्थः। कीदृक्

स्वकं रूपन्मुन्मीलतीत्याह सर्वार्थदृक्क्रियारूपमित्यादि सर्वार्था

सर्वविषया दृक् ज्ञानं क्रिया च व्यापाररूपा ते एव रूपं यस्य यतः।

ज्ञानक्रिये शिवे प्रोक्ते सर्वार्थे निर्मले परे इति

यच्छिवरूपमागमेषूपदिष्टं अनुरूपमाह्लादसुन्दरमव्ययं

चाविनश्वरं अस्य योगिनो एवमभ्यस्यतोऽभिव्यज्यते यत्प्राप्ते

जन्ममरणाद्यशिवमश्रेय आवहतीत्यशिवावहं संसारलक्षणं

दुःखयोगं नैति न प्राप्नोति। उक्तं च श्रीमदवधूतगुरुणा। यथा नीता रसेन्द्रेण घातवश्शात-कुम्भताम्। पुनरावृत्तये न स्युः तद्वत्तन्मतचोदिताः। इति॥ ६२॥

अत्र स्वरूपप्रशंसापूर्वकं अतिरहस्यतया सर्वान् प्रत्यप्रकाश्यत्वमभिधातुमाह।

एतत्समस्तगुह्यानां
गुह्यं सिद्धामरस्तुतम्।
साक्षादालोचनं शम्भो -
रत्युत्पादनमुत्तमम्॥ ६३॥
नाल्पकालोषितायैतत्
देयं नातिप्रमादिने।
नामेधिने नातपसे
यश्च नाभ्यर्चयेच्छिवम्॥ ६४॥

यत एतत्सर्वेषां रहस्यानामप्यतिशयेन गूहनीयं निरतिशयनिश्रेयसावाप्तिहेतुत्वात् अत एव च सिद्धैरमरैश्चाभिष्टुतम्। साक्षात्परमेश्वरतेजसः प्रकाशकत्वादत्युत्कृष्टं पावनं पवित्रताहेतुः तस्मादेतन्नाल्पकालोषिताय। अनतिचिरोपसन्नत्वात्

अविज्ञातनिरतिशयश्रद्धाक्तियोगाय शिष्याय नातिप्रमादिने सप्रमादाय नचाप्रज्ञाय ज्ञानयोगयोरपिरक्षितुमशक्यत्वात् नाप्यतपसे नियमरहिताय न च यः परमेश्वरार्चनं करोति एतयोरप्रमादित्वाजडत्वे सत्यपि तपोविरहात् भक्त्ययोगतश्चानधिकृतत्वम्॥ ६४॥

तदेवं अस्याऽपि योगविधेः भुक्तिमुक्तिलक्षणं फलमवगन्तव्यं इत्येतदुपसंहाराय परस्तादभिधास्यमानचर्यापादोपक्षेपायचायं श्लोकः।

अस्याभ्यासाद्दिव्यसिद्ध्यंशुजालै
रिष्टान् लोकान् रोरुचानो विहृत्य।
काले हित्वाऽपास्रवं देहमास्ते
स्वात्मन्येवाश्चर्यचर्याधिवासः॥ ६५॥

अस्य निरालम्बनस्य योगस्याभ्यासः पुनः पुनः सेवनं तस्माद्दिव्या अलौकिक्यः चतुष्षष्टिगुणा अणिमादिसिद्धयः येषां ते दिव्यसिद्धयः अंशुजालाः शक्तिप्रसराः तैरोरुचानः विततततेजःपुञ्जत्वाद्देदीप्यमानस्सन् अभिप्रेतान् लोकान् यथेच्छं विहृत्येति तेषु स्वर्गादिलोकेषु विहरणं क्रीडालक्षणं निर्वर्त्यापगतानि बाह्यविषयैकग्रहणप्रवणानि अन्तरात्मोपलम्भपराङ्मुखानि आस्रवन्ति बहिस्स्वातन्त्र्येण गच्छन्तीति

आस्रवशब्दवाच्यनीन्द्रियाणि यस्मात्तमपास्रवं परिहृतबहिर्वृत्तित्वेन सर्वदान्तर्मुखसमग्रेन्द्रियग्रामं दिव्यमपि देहं यथाभिमते कस्मिंश्चिदपि काले हित्वा सन्त्यज्य स्वस्वरूपे एवाऽऽस्ते निर्वृतो भवतीत्यर्थः। कीदृशस्सन्नित्याह आश्चर्यचर्याधिवास इति आश्चर्यप्रधाना सा आश्चर्यचर्या अत्यद्भुतत्वात्प्रमेयं स्थित्यादिपञ्चविधकृत्य कर्तृत्वं तस्या अधिवास उपाश्रयः परमेश्वरवदिच्छामात्रसम्पाद्ये पञ्चविधे स्थित्यादिव्यापरे शक्तोऽपि स्वात्मन्येवाऽऽस्ते। करणीयस्याभावादित्येतद्विवेचितप्रायं विद्यापाद एवेति॥

संक्षिप्तोक्तिस्स्फुरति विततं स्फारयन्ती प्रमेयं
पौर्वापर्यक्रमविमृशनात्पौनरुक्त्यं न किञ्चित्।
नातिव्याप्तिः प्रकृतकथनान्नैवचाव्याप्तिरित्थं
योगस्साङ्गो जयति गदितश्श्रीमृगेन्द्रागमेऽस्मिन्॥

इति श्रीभट्टविद्याकण्ठात्मजश्रीभट्टनारायणकण्ठविरचितायां मृगेन्द्रवृत्तौ योगपादस्समाप्तः।

॥ शुभम्॥

राक्षसं मानषं लिङ्गं शयनं तद्द्वयं भवेत् २२
स्वयम्भुवालयं चैव गाणवादिस्थितिर्भवेत्
अथवान्यप्रकारेण शयनं समखण्डकम् २३
वर्धमानं स्थितं चैव आसीनं तु शिवाधिकम्
यानं त्रैराशिकं लिङ्गं कलयेत्तु विचक्षणः २४
सुखासीनं स्थितं नृत्तं शयनं च चतुर्विधम्
पूजाकाले सुखासीनं अन्यकाले तु पूर्ववत् २५
भवादि पञ्चविंशच्च शिवसोहोद्विशेषतः
तेषु विंशति संयोज्य शिवव्योमार्कमण्डले २६
पञ्चसोहं तु लिङ्गेभ्य ---सततं वसेत्
शिवार्चनमिदं प्रोक्तं सायरक्षाविधिं शृणु २७
इति चिन्त्यशास्त्रे शिवार्चनविधिर्नाम सप्तदश पटलः

नित्यार्चनविधिः

शिवार्चनं विधिं वक्ष्ये सर्वसिद्धिकरं परम्
पञ्चशुद्धिक्रमेणैव पूजयेच्छिवमव्ययम् १
शौचमाचमनं स्नानं पादप्रक्षालनं तथा
पूजास्थाने स्थितः कुर्यादासनोपरि देशिकः २
मण्डलं कारयेत्तत्र -----
-------------वृत्तं तन्मध्ये तु त्रिमण्डलम्
चतुरश्रमर्धचन्द्रं त्रिकोणं च षडश्रकम् ३
सुवृत्तं च पृथिव्यादिमण्डलाकृतयः क्रमात्
पृथिव्यादीनि बीजानि शृणु प्रज्ञाहिताय वै ४
मण्डले चतुरश्रे तु लकारं वज्रलाञ्चितम्
ध्यायेत्तद्धेमवर्णाभं -----
अर्धचन्द्रनिभं पद्मलाञ्चनेन तु लाञ्छितम् ५

वकारं पूजितं वारि योनिमन्त्रं सदा प्रतम्
त्रिकोणं रक्तवर्णाभं कालानलशतोपमम् ६
स्वस्तिकेन तु संछन्नं रकारेणोज्ज्वलं शुभम्
षडश्र चैव रक्ताभं यकारेणैव लक्षितम् ७
आकाशमण्डलयुतं वृत्तं लाञ्छनबिन्दुकम्
लंकूळीशं महाबीजं हकारेणोज्ज्वलं हि नत् ८
ध्यायेत्सदाशिवाभासं ममले देवताः पृथक्
चन्द्रवारुणवह्नीश सदाशिवमयं पृथक् ९
ब्रह्मविष्णुमण्डलेशानं पृथङ्मूर्तिशिवस्तथा
सदाशिवगतो बिन्दुनादं ततोपरिक्रमात् १०
नादोपरि स्थिता शक्तिः शक्तिमध्ये शिवःपरः
शिवो ब्रह्म परं धाम परमात्मा सनातनः
तत्त्वं सूक्ष्मं परेशानं मुक्तिस्थानं निरञ्जनम् ११
----------------------महत्पदम्
पश्यन्ति सूरयः सर्वे सर्वसङ्कल्पवर्जिताः १२
पर्याय वाचकं नाम परब्रह्म इति त्रिधा
विष्णुर्ब्रह्मा शिवः साक्षात् वासुदेवस्सनातनः १३
आमनन्ति परं तत्त्वं पठन्ति मुनिसत्तमाः १४
एक एव महादेवः परमात्मा निरञ्जनः १४
गुरुप्रसादमार्गेण सिद्धान्तोक्तेन वर्त्मना
तस्मात्संछास्त्र सिद्ध्यर्थं गुरुवन्दनपूर्वकम् १५
सिद्धान्ते सर्व कर्माणि भूतशुद्धिं ततः कुरु
दहनाप्लावनं कुर्यान्नाडीशोधनकर्मणा १६
प्राणस्थितिः प्रकर्तव्यं प्राणापानेन सुव्रत
---------------------- तत्त्ववित् १७
निक्षिप्य ब्रह्मकमले शिवं हंसेन योगवित्

योगेन वायुनासाद्य नाडीशोधनमारभेत् १८
ध्यायेम्महेशतो ग्राह्यं पीताभासमनोपमम्
स्फटिकाभाङ्गमाभासज्वालया बिन्दुतोपमम् १९
हृत्पद्मनिलयं --------
---------ममलमहंकारं स तत्परम्
त्वं शब्दनिलयं योगि असिशब्दे व्यवस्थितम् २०
तत्त्वमस्यापि वाक्यार्थं साधनं सनकादिभिः
सब्रह्म सशिवस्सेन्द्रस्सोऽक्षरः परमस्वराट् २१
ऋतं सत्यमिति ख्यातं परं ब्रह्म परात्परम्
ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपमुमापतिम् २२
एवं सदाशिवं ध्यायेत् खे ब्रह्मपङ्कजं ततः
सदाशिवमजं ध्यात्वा प्राणायामं सदारभेत् २३
दहनाप्लावनार्थाय नाडीयजनमारभेत्
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च त्रिधा भवेत् २४
विश्वस्याधारमत्यन्तं नाडीनां नायकत्रयम्
तस्मात्त्रयेण कर्तव्यं नाडी शुद्धिर्यथाक्रमम् २५
सूक्ष्मानन्दामृता चैव पिङ्गला माइडागुह
सूर्याग्निसोमसंयुक्ता पुनस्तत्त्रिविधा मता २६
रजस्तमस्सत्वमिति ब्रह्मरुद्रहरिस्तथा
ऋग्यजुस्साम च त्रीणि तस्मात्-------
-------------छुद्धिः प्रचक्षते २७
अकारं च उकारं च मकारं च त्रिधा भवेत्
बिन्दु चान्तर्गतो नाडी तुरीयं मुक्तिकारणम् २८
अकारो दक्षिणे भागे उकारो वामभागिकः
मकारो मध्यसंयुक्तस्तस्मात्त्रिः प्रदक्षिणम् २९
हकारो दक्षिणः पक्षः सकारो वामसंस्थितः

मध्ये नादमयस्थाने तस्मादन्तर्गतश्शिवः ३०
अविना दक्षिणं सव्यमुत्तरं वामसंयुतम्
विषुवद्वयोदयं मध्ये पुंस्त्री चैव नपुंसकम् ३१
शङ्करं दक्षिणं भागं वामभागमुमामयम्
सूक्ष्मं शिवमयं मध्ये त्रिःप्रकारं शिवामृतम् ३२
दक्षिणं बिन्दुसंयुक्तं वामं नादकलाकुलम्
मध्ये समरसं प्रोक्तं तदूर्ध्वे परमं पदम् ३३
तत्परं ब्रह्म परमं सर्वभूतेषु संस्थितम्
तेषां मध्ये महाशक्तिरन्तर्वेदि मनोन्मनीम् ३४
वागीशी परमानन्दज्योत्स्नादि ब्रह्मवारिणी
चैवकी वैखरी सूक्ष्मा पश्यन्ति मध्यमा सुधा ३५
स्वाहाकारी जगद्धात्री शब्दसंकुल---------
------------प्रणवं सङ्गीतं वादिनी स्थिता
श्रीमती च दयां सत्या विकल्परहिता शिवा ३६
योनिमध्ये गता नारी नारीनारायणस्थिता
स्थितिप्रलयसंयुक्ता सृष्टिमूला शिवप्रिया ३७
एभिर्नामयुता शक्तिरनन्ता नामकोटिका
तस्य मध्ये शिवस्थित्वा प्राणायामेन शोषयेत् ३८
उभाभ्यां तु बिपेद्वायुं संयम्य मनुना त्रिधा
गुदादनिलमुद्धृत्य प्रासादप्रणवेन तु ३९
दक्षिणेन पिबेत्पूर्वं कलामात्रेण मन्त्रवित्
कलाभिष्षोडशदशद्वादशाभिस्त्रिधोच्यते ४०
सूर्यसोमाग्निदैवत्यं निष्कलं शिवमव्ययम्
दक्षिणेऽर्ककलास्थानं वामे चन्द्रकला स्थितम् ४१
सकला सा समायुक्तं मध्ये वह्निसुषुम्नया
तस्य भेदमतो वक्ष्ये शृणु सर्वार्थसिद्धये ४२

अकारश्च इकारश्च उकारश्च तथैव च
ए ओ अमिति पुंलिङ्ग दक्षिणे वायुगोचरम् ४३
आ ई ऐ औ अः स्थिता वामतो वायुगोचरम्
एताश्चन्द्रकला ज्ञेया अमृताश्चन्द्र संयुता ४४
ऋ लृ लॄ सुषुम्नायां प्राणमध्ये विषुद्वयाम्
दक्षिणस्थानमन्त्रेण धारयेद्वायुमात्मनि ४५
वह्निमण्डलमार्गेण तद्बीजेन समाधिना
वामेन विसृजेत्तत्र चन्द्रमध्येन बीजयुक् ४६
युवां मनसाम -------- कलायुतम्
चन्द्रमण्डलमध्येन ज्योत्स्नाध्यानेन मुख्यधीः ४७
नाभिचक्रगतं वायुं सुषुम्नाख्येन पूरयेत्
प्रणवध्यानमार्गेण हंसहंसेति कौदिता ४८
औकारान्तमिदं मन्त्रं षण्णादमिति पठ्यते
रहस्यमेतद्विज्ञानं गोपनीयं प्रयत्नतः
परकाय प्रवेशस्य साधनं विषनाशनम् ४९
एवं मृत्युञ्जयं मन्त्रं ओं जुं सः ओमिति स्मृतम्
मात्रा षोडशकेनैव पूरयेद्विधि चोदनात् ५०
चतुष्षष्टि कृतं कुम्भं द्वात्रिंशन्मात्रया स्पृशेत्
एवं षोडशकेनैव प्राणायामेन शोधयेत् ५१
नाडीशुद्धिमवाप्नोति सर्वपापैः प्रमुच्यते
प्रातः काले शुचिस्नात्वा हविष्याशी जितेन्द्रियः ५२
धारयेन्मासमात्रेण पञ्चपातकनाशनम्
-------------पैः ५३
ऋषिभिस्सततं योगं मयातीतं सनातनम्
आयुष्करं बलकरं यौवनं सजरापहम् ५४
काशश्वासहरं पुच्छव्याधिनाशं सुखप्रदम्

वन्ध्यानां पुत्रजनकं वायस्थापनमुत्तमम् ५५
समाधियोगस्यारम्भं वैदिकैरपि पूजितम्
क्षयकासापस्माराणां संपर्कव्याधि नाशनम् ५६
कुष्ठघ्नं गौरवालस्याद्देहलाघवकारणम्
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामं समभ्यसेत् ५७
पश्चादाकाशगमनं ब्रह्मयोगस्य कारणम्
निर्वाण निर्गुणं व्योमव्यापि प्रसाधकं च तत् ५८
एवं क्रमेण गुरुणा आज्ञायुक्तस्य सिद्ध्यति
प्लावयेदमृतेनैव स्वधामन्त्रेण मन्त्रवित् ५९
अकारादि क्षकारान्तान्यक्षराणि क्रमान्न्यसेत्
अकारं मूर्ध्नि विन्यस्य आकारं तु ललाटके ६०
इकारं दक्षिणे नेत्रे ईकारं वामनेत्रके
उकारं दक्षिणे कर्णे ऊकारं वामकर्णके ६१
ऋकारं दक्षिणे घ्राणे ॠकारं वामघ्राणके
ऌकारं दक्षिणे गण्डे ॡकारं वामगण्डके ६२
एकारमुत्तरौष्ठे च ऐकारमधरौष्ठके
ओकारमूर्ध्वदन्तेषु औकारमधोदन्तके ६३
अंकारं चैव जिह्वायां अःकारं तालुमध्यमे
एवं विधि क्रमेणैव विन्यसेत्षोडश स्वरान् ६४
कवर्गं दक्षिणे हस्ते चवर्गं वामहस्तके
टवर्गं दक्षिणे पादे तवर्गं वामपादके ६५
पफौ दक्षिणे पार्श्वे तु वामपार्श्वे बभौ न्यसेत्
नाभौ मकारं तस्योर्ध्वे यादिसान्तन्तु विन्यसेत् ६६
कक्षकुक्षौ त्रिकेन्यस्य हकारं हृदि विन्यसेत्
ळकारं गुदमूले तु क्षकारं गुह्यके न्यसेत् ६७
एवं विन्यस्य बीजानि शक्तिबीजं समुच्चरन्

शरीरान्ते ज तस्यान्ते तथैवं नन्दिकेश्वरः १५१
सप्तषड्वासनाकार्यं मनोवाक्कायकर्मसु
व्याप्यावृत्तिं करोत्येव तत्त्ववृत्तिं न मन्यते १५२
वासनाया विनाशेन शिवज्ञानं विशेषतः
नैवास्ति किञ्चित्कर्तव्यं वासनायुक्तकर्मसु १५३
वासना रागसंप्राप्तिरस्ति चेन्न स तत्त्ववित्
देशिकस्तत्वविज्ञानं ज्ञात्वा चैव प्रकाशकम् १५४
एवं तु तत्त्वज्ञानी स्यान्मूर्तितो मुक्त एव सः १५५
इति चिन्त्यशास्त्रे तत्त्वनिर्णयं अष्टत्रिंशत्पटलः

तत्त्वनिर्णयम्

अथ वक्ष्ये विशेषेण तत्त्वनिर्णयमुत्तमम्
आधाराधेयकं युक्तं कल्पना भावकं विदुः १
कल्पनारहितं तत्र सन्मार्गज्ञानमुत्तमम्
श्रीनन्दिकेश्वर उवाच
हे भगवन् किमाधेयं सम्यक् वक्तुं त्वमर्हसि २
श्री भगवानुवाच
आधारं गुदमित्याहुः स्वाधिष्ठानं तु गुह्यकम्
मणिपूरकं नाभि सत्व मनाहतं हृदयं तथा ३
विशुद्धिः कण्ठदेशे तु आज्ञा भ्रूमध्यमेव च
षडाधारमिति ज्ञेय धारयेत्तु षडक्षरम् ४
तत्तज्ज्योति स्वरूपेण भावयेत्तन्त्रवन्तकम्
शब्दादीनि प्रवर्तन्ते श्रोत्रादि स्थानके क्रमात् ५
वागादि स्थानके सम्यग्वचनादि प्रवर्तते
प्राणस्त्वपानो व्यानश्चोदानस्समान एव च ६
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः

प्राणाख्याज्ञायते हंसे इडापिङ्गलमध्यमे ७
चरे शरीरे संरक्ष्यं मध्यस्थं प्राणपादनम्
तत्प्राणाज्ञायतेऽपानो अपानान्तं चरेत्क्रमात् ८
मूत्रादिन्विसृजेत्तत्र कायं रक्षतु प्राणवत्
अपानाज्ञायते व्यानः कृत्स्नं कायमवाप्य च ९
सरोमपुलकां कृत्वा स्पर्शज्ञानस्य कारणम्
तद्व्यानाज्ञायते दानः कण्ठादधः स्थितो भवेत् १०
विज्ञाप्य षड्रसं तत्र तस्य वार्तासु कारणम्
समानो जायते दाना कण्डादधः समीपतः ११
तत्र स्थित्वान्नपानादि तथाग्नौ जुहुयात्क्रमात्
प्राणार्गो नाग एवा दक्षिणो संस्थितो भवेत् १२
हिक्का कर्म प्रकुर्वीत नागास्तत्र प्रकीर्तिताः
उपानाशेत्कर्म एको नेत्रद्वय समाश्रितम् १३
निमिषोन्मिषाभ्यां वै नेत्रे द्वाभ्यां स रक्षति
व्यानाच्च कृकरस्तत्र नासिकाभ्यन्तरे स्थितः १४
क्षुतं तत्र प्रकुर्वीत कृकराख्यः प्रकीर्तितः
उदानाद्देवदत्तख्यः व्याप्य पृष्ठं च पार्श्वके १५
व्याप्य तत्रैव कायं च कुरुते गमनागमौ
धनञ्जयः समानांशः कायस्थूलनकंपकृत् १६
प्राणादि दशवायुस्तु सुक्षेपाद्वक्ष्यतेऽधुना
एतेषां चैव सर्वेषां मनोभेद इति स्मृतः १७
एतन्मात्रा मनोवृत्ति मनोऽहंकारजं भवेत्
बुद्धिस्सोऽप्यहङ्कारश्चित्तं च क्रमशो भवेत् १८
चतुष्कारणसंयुक्ते विषये हूयते क्रमात्
विषयान्जनते येन तस्मात्तस्य तु लक्षणम् १९
शून्यचित्तविनिर्मुक्तमन्तरात्मा तथैव च

सुख चैतन्यमेवं तु परमात्मान लक्षणम् २०
लक्ष्यलक्षणनिर्मुक्तचिन्त्याचिन्त्यविवर्जितम्
द्वैताद्वैतविनिर्मुक्तं चिन्त्या चिन्त्य विवर्जितम् २१
द्वैताद्वैतविनिर्मुक्तं तत्त्वमित्थं गुरोर्मुखात् २२
तत्त्वनिर्णयमेवोक्तं शृणु सन्मार्गलक्षणम्
इति चिन्त्यशास्त्रे तत्त्वनिर्णय एकोनचत्वारिंशत्पटलः

सन्मार्गम्

अथ वक्ष्ये विशेषेण सन्मार्गचक्रमुत्तमम्
मण्डलं चाद्य भवनं चक्रपर्यायवाचकम् १
भूमिशुद्धिं पुरा कृत्वा कुट्टिमोच्चाङ्गुलाङ्गुलम्
त्रिहस्तविस्तृतं प्रोक्तं दर्पणोदरसन्निभम् २
गोमयेनोपलिप्याथ प्रोक्षयेद्धृदयेन तु
तच्चक्रं पद्मसंकाशं कर्णिकाकेसरान्वितम् ३
दलं पञ्चविधिज्ञेयं मृदुवृत्तसमायुतम्
पञ्चदशशतं स्यात्तु दलं संख्याक्रमेण वै ४
पञ्चविंशच्चतुर्विंशत्रिविंशद्वयविंशकम्
त्रिसप्तकं तु विज्ञेयं बाह्यादि क्रममेव हि ५
कर्णिकोपरि बीजानां भूतसंख्या प्रकीर्तितम्
भूतादिज्ञानपर्यन्तं देवतैस्सह वक्ष्यते ६
यत्कठिननं तत्पृथिवी यद्द्रवोऽप्याय उच्यते
यदुष्णयुक्तं तद्वह्नि वायुस्सञ्चरतिर्वतने ७
यत्सोषियुक्तं आकाशं महाभूतगणास्ततः
अस्थि त्वङ्मांसकायाश्च नाडयस्तु परिकीर्तिताः ८
पृथिव्यंशास्तथा ज्ञेयास्त्वम्बांशानि ततश्शृणु
मूत्रशोणितभेदाश्च मज्जा शुक्लं तथैव च ९

जलांशमिति विज्ञेयं सर्वप्राणिषु संस्थितम्
क्षुधा तृष्णा च निद्रा च आलस्यं मैथुनं तथा १०
एते पञ्च गुणाः प्रोक्तास्तेजसोंशा इति स्मृताः
आस्ते शेतेऽध्वगमनं प्रसारणं निरोधनम् ११
इति पञ्च पशूनां वै वायोरंशाः प्रकीर्तिताः
लज्ञा क्रोधा लोभश्च भयो क्रोधस्तथैव च १२
इति पञ्चगुणाश्चैव व्योमांश्च प्रकीर्तिताः
प्रोक्तं भूतगणास्त्वेवं गुणं त्वेषां तु पञ्चकम् १३
व्योम श्रोत्रं त्वक्च वायो स्यादक्षाग्नय्प्सु जिह्विका
घ्राणो भू शब्द आकाशो वायो स्पर्शाग्निरूपकम् १४
रसोऽप्सु पृथिव्यां गन्ध एकद्वित्रिचतुश्शराः
आकाशादिषु वर्तन्ते पृथिव्या चैव पाणिकाः १५
पादोऽग्नौ वायुवाक्चैव सोपस्थौ गमनं भवेत्
पृथिव्यां वचनमादानमप्सुग्नौ गमां भवेत् १६
वायौ विसर्ग आनन्दो मनो भूमौ जले तु धीः
अहङ्कारो नलैर्यन्तु चित्ताख्यं वायुसम्भवम् १७
आत्मानुभवविज्ञेयं पञ्चभूतिक विस्तरम्
एतत्प्राकृतमुत्सृज्य शिवोऽहमिति भावयेत् १८
अथवान्यक्रमो भावो ह्यहं ब्रह्मेति कथ्यते
पञ्च शक्त्यात्मिकाशक्तिर्देवतां पञ्चमूर्तयः १९
पृथ्व्यिा ब्रह्म अपां विष्णुरग्रे रुद्र इति स्मृतः
वायोर्महेश्वरश्चैव आकाशस्य सदाशिवः २०
सरस्वती श्रीर्भवानि तथा गौरी मनोन्मनी
पदमेकद्वयोर्मध्ये पञ्चमूर्तिः प्रकाशते २१
पीतं शुक्लं तथा रक्तं कृष्णं धूम्रं च वर्णकम्
ब्रह्मादीनां च वर्णानि भावयेन्मण्डलोपरि २२

चतुरश्रं अर्धचन्द्रं च त्रिकोणं च षडश्रकम्
सुवृत्तमिति विज्ञेयं मणडलाकृतयः क्रमात्
ल व र य ह कारं तु ब्रह्मादीनां तु बीजकम् २३
तद्बीज सम्भवादेव देवता योगतस्सुखः
बीजानामधिपश्चन्द्रश्चन्द्रो बिन्दुस्वरूपकः २४
बिन्दुर्नादश्च शक्तिश्च परश्चैव परात्परम्
पञ्चज्ञानप्रदेशा हि ब्रह्मादीनां विशुद्धये २५
अभेदलयमेरेयमेरेयमुभयात्मकम्
इदं पञ्चविधं लद्दयं स परानन्दसाधनम् २६
विसूर्मिश्च विचित्रश्च विरतिश्च विपातकम्
विलद्वणं च पञ्चैते द्वणभूतं विनिर्दिशेत् २७
निद्रासौख्यं सुतानन्दं सुरतानन्दमेव च
परं परात्परानन्दं पञ्चानन्दं विभावयेत् २८
त्रिमात्रं च द्विमात्रं च एकमात्रं तथैव च
अर्धमात्रं परं सूद्दमं तस्यार्धं तु परात्परम् २९
मात्रादैर्घ्यं भवेत्स्थूलं मात्रासूद्दमं महोदयम्
एतदभ्यासयोगेन सदोयमणिडतं ---- ३०
सहजज्ञानमेवं तु स्मरणं सर्वसिद्धिदम्
जन्मनीं चैव सन्मार्गो निस्सन्देहः प्रवर्तते ३१
इति चिन्त्यशास्त्रे सहस्रग्रन्थे सन्मार्गचक्र चत्वारिंशत्पटलः

समाधि

समाधिमधुना वद्दये सर्वद्वन्द्वविवर्जितम्
ज्ञानमेव समाधिः स्यात्तत्त्वशुद्धिस्तथोच्यते १
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिश्च तत्सम्बन्धमनित्यतः
एतत्तुरीयातीतं तु आत्मनो नित्यमेव हि २

जाग्रादि द्विविधं ज्ञेयं भवमोक्षगतं मतम्
सन्मार्गमध्यमं ज्ञेयं भवमार्गमधो भवेत् ३
तत्तु कर्मानुसारेण जाग्राद्यधोमुखं भवेत्
मुखं जाग्रमिति ज्ञेयं तस्मात्स्वप्नं हृदन्तकम् ४
हृदयादि समारभ्य नाभ्यतं तु सुषुप्तिकम्
तस्मादधस्तुरीयं तु तुर्यातीतं तु लिङ्गकम् ५
जाग्रादिस्थानमेवं हि प्रवर्तकमिहोच्यते
श्रोत्रत्वक् चक्षुजिह्वा च घ्राणं चैव तु पञ्चमम् ६
शब्दस्पर्शश्च रूपश्च रसोगन्धश्च पञ्चकम्
वाक्पाणिपादपायुश्च उपस्थं चैव पञ्चकम् ७
वचनादानगमनविसर्गानन्दपञ्चकम्
प्राणस्त्वपानो व्यानश्च उदानस्समान एव च ८
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः
मनोबुद्धिरहङ्कारश्चित्तं क्षेत्रज्ञ एव च ९
पञ्चत्रिंशति वर्तन्ते जाग्रे तानि विनिर्दिशेत्
शब्दादि विषयादीनि प्राणादीनि मनादिकम् १०
एते चरन्ति वै स्वप्ने शेषाण्येव तु वर्जयेत्
जाग्रेद्विषयभुक्तिश्च प्रतिभा स्वप्न एव च ११
अयसोऽग्निसमायोगा वियोगेऽग्निरिवायसम्
तद्वच्चैतन्ययोगश्च वियोगकरणान्वितम्
प्राणयुक्तो मनश्चैव क्षेत्रज्ञश्च सुषुप्तिकम् १२
आत्मा प्राणस्तुरीयं तु तुर्यातीतं तु सर्वगम्
किन्तु गुह्यमिदं वक्ष्ये शृणु त्वं नन्दिकेश्वर १३
आत्मनो विषयो भोक्तुं प्रकृतिस्तस्य वर्धनम्
प्रकृत्या नियमानस्य सावस्था जाग्रदुच्यते १४
विना करणदेहानां व्यापारैरात्मनः क्वचित्

प्रवृत्तिर्मनसः स्वप्नस्तत्वभावेषु केवलम् १५
स्व स्वद्विषय संभोगस्वेदखिन्नेयमात्मनि
मनः प्रकृतिनिश्चेष्टा सुषुप्तिर्नन्दिकेश्वर १६
मनोव्यापारहीने तु चित्तभूतिगमागमे
तुरीयत्वं परावस्था तुरीयादि निरञ्जनम् १७
दृष्टदर्शनदृश्यानां नष्टे यो दृष्टदर्शयोः
स्वसंवेद्यंवेद्यं परं ज्योति ज्ञप्तिरूपो महत्प्रभुः १८
स्थूलसूक्ष्मसु सूक्ष्मं च अतिसूक्ष्मं तदाधिकम्
स्थूलं जाग्रामिति ज्ञेयं सूक्ष्मं स्वप्नमिहोच्यते १९
सुषुप्तिस्तु सुसूक्ष्मं स्यात् अतिसूक्ष्मं तुरीयकम्
अधिकं तुरियातीतं एवं पञ्चविधं स्मृतम् २०
स्वप्नं चैव सुषुप्तिश्च तुर्यं चाधिकमेव च
जाग्रास्थाने प्रदृश्यन्ते योगमभ्यस्यतः क्रमात् २१
जाग्रे च दृश्यवृत्तिस्तु प्रत्याहारेण शाम्यति
धारणायां त्यजेत्स्वप्नं ध्यानेनैव सुषुप्तिकम् २२
समाधिना तुरीयं तु तुर्यातीतं शिवेन तु
जाग्रादि पञ्चावस्थायामतीतज्ञानरूपकम् २३
सद्गुरोरुपदेशेन स्वप्रकाशेन निश्चयः
एवं ज्ञात्वा विशेषेण समाधिं कारयेद्बुधः २४
रूपशून्यमिति ज्ञेयं समाधिरभिधीयते
चित्तशुद्धिं स्थिरीकृत्वा शिवलक्षणमेव हि २५
आनन्दशिवयोगस्तु शिवयोगं सदाभ्यसेत्
आनन्दो ब्रह्ममितिज्ञेयं जायते स्माच्चयमा चिरम् २६
आनन्दाद्वर्धति तद्वा तस्मादानन्दमुच्यते
स्वरूपरहितं शून्यं न वर्णावर्णभावितम् २७
ज्ञानादिरहितं बुद्धिश्चित्ताहङ्कारनाशनम्

भावनाशः परामुक्तिर्यत्तत्संसारनाशनम्
चिन्तया रहितं यच्च तन्नाशानमुक्तिरेव हि २८
आनन्दान्तर्गता मुक्ताः केचिदानन्द एव हि
आनन्दो ब्रह्म एवेति शिववाक्यश्रुतिक्रमात् ३०
आनन्दानन्द इत्युक्तं त्रैलोक्यं ज्ञानरूपकम्
योगं वक्ष्येऽन्यरूपं तु रूपयोगमरूपकम् ३१
अरूपरूपनाशं तु रूपयोगं सुदर्शनम्
सुदर्शनस्पृशेल्लिङ्गं स्पर्शलक्षणमारभेत् ३२

इति चिन्त्यशास्त्रे समाधिलक्षण एकचत्वारिंशत्पटलः

समाधिराजन्

अथ वक्ष्ये विशेषेण समाधिराजमुत्तमम्
सन्ध्याकालेऽथवा काले सन्ध्यावन्दनपूर्वकम् १
लिङ्गार्चनस्य काले तु लिङ्गार्चनमथाचरेत्
पश्चाद्योगं समभ्यस्य तत्काले योगमेव तु २
योगिभिस्सर्वकालं स्याच्चन्द्रस्याङ्कं स्वनाशनम्
गुरोस्समीपदेशे तु वसेद्योगीसमीपतः ३
सद्गुणोपेतशिष्येण सहितो वासमाचरेत्
सन्तानिकेन सहितो लिङ्गार्चनयुतेन च ४
समाधिमभ्यस्यादायाद्योगी द्विविधिनाद्व्यधिकं यदिति
सहायो लिङ्गपूजां चाचार्यस्यावियोगिता ५
शौचमाचमनं चैव प्रथमं च द्वितीयकम्
आसनं च तृतीयं च चोत्तराभिमुखस्थितिः ६
चतुर्थं भस्मना स्नानं पञ्चमं रसभस्मकम्
षष्ठं रुद्राक्षमालाभिरुपवीतादि भूषणम् ७

सप्तमं तु गुरुध्यानमष्टमं नाभिशोधनम्
नवमं दहनं चैव दशमं प्लावनं तथा ८
एकादशं प्राणायामं सन्यासं द्वादशं भवेत्
मन्त्रन्यासं तु नन्दीश षडङ्गन्यासपूर्वकम् ९
त्रयोदशं नाडिसंधानं सुषुम्ना च चतुर्दश
मूलाधारं पञ्चदशं षोडशं ब्रह्मनाडि वै १०
अधिष्ठानं सप्तदशमष्टादशं मणिपूरकम्
एकोनविंशद्धृदयं विंशं चैव विशुद्धिकम् ११
एकविंशच्च वा भूमिर्ज्ञानदेशमतः परम्
त्रयोविंशच्चन्द्रबिम्बं च चतुर्विंशं शिवपरम् १२
स्थाणुलिङ्गं पञ्चविंशत् समाधिस्तदनन्तरम्
आनन्दं सप्तविंशच्च तद्भेदं च ततः शृणु १३
पूर्वोक्तं च विना त्वस्य रत्नगर्भ शृणुष्व तत्
शिवाख्यं गुरुरूपं तु भावयेत्तु प्रयत्नतः १४
रूपं च रूपवक्त्रं च आनन्दं गुरुरेव हि
प्रभावाद्वहते यस्तु सर्वदोषनिबर्हणम् १५
मन्त्रध्यानं प्रकुर्वीत सदाशिववपुःस्वयम्
दद्याच्छिवमयं रूपं शिष्यो ध्यायन्समाहितः १६
तत्तत्परतरं ज्ञेयं शिवाख्यं गुरुरूपकम्
एवं ध्यात्वा सदायोगी निश्चलेन समाहितः १७
निवृत्तिं च प्रतिष्ठां च विद्यां शान्तिं तथैव च
शान्त्यतीतां क्रियां शक्तिं ज्ञानशक्तिं तथैव च १८
इच्छाशक्तिं पराशक्तिं नवाधारेषु भावयेत्
आत्मतत्त्वं च विद्यां च शिवतत्त्वमनन्तरम् १९
महेश्वरं च सादाख्यं बिन्दुं च तदनन्तरम्
नादं तु शक्ति शान्तं च क्रमादेतानि भावयेत् २०

सरस्वतीं च गौरीं च लक्ष्मीं चैव भवानिकाम्
मनोन्मनीं च पूर्वोक्तां पश्चादेताश्च भावयेत् २१
सृष्ट्यादि सकला भूमौ अवधिं दश वारुणाः
तामसी मोहिनीत्यादि दश वा द्विकलाः स्मृताः २२
हृदि पादादिकां चैव भवेद्वायोश्चतुष्टयम्
रौरवाश्च दशान्तं च तापिन्यादि कलाः स्मरन् २३
शुद्धिकान्या व्योमकला शुद्धिश्शैवीं च भावयेत्
तत्र वामादि नवकं ध्यायेद्वै नन्दिकेश्वर २४
बिन्दुस्थाने तु जीविन्याद्याश्च षोडश भावयेत्
आज्ञास्थानेऽनया युक्ते कलाषोडशकं स्मरेत् २५
आनन्दिनी महानन्दीत्यादि सम्भावयेत्क्रमात्
चन्द्रस्थानेऽमृतता नादपष्पाश्च षोडश २६
रतिप्रीत्यादिनवकं तस्य मध्ये तु भावयेत्
मूलाधारे वसन्ताद्यास्तदूर्ध्वे बालषरामुखम् २७
ड फ पदाक्षरं चैव कराठान्तद्वादशं भवेत्
अकारादि क्षकारान्तं कर्णदेशे च पूर्ववत् २८
ह क्षवर्णद्वयं चापि तालुमूले विभावयेत्
स्वरांस्तत्रैव भ्रूमध्ये चन्द्रबिम्बे तु षोडश २९
एवं क्रमेण सञ्चिन्त्य प्रत्येकं षोडश स्वरान्
वाङ्मनोतीत मन्त्रैश्च ब्रह्मरन्ध्रं च भावयेत् ३०
मूलाधारं गुदं प्रोक्तं आधेयं परमं विदुः
हंसमन्त्रसमायुक्तं शक्तिबीज समन्वितम् ३१
प्रासादं च तदूर्ध्वे तु सञ्चिन्त्य तदनन्तरम्
अधिष्ठाने च प्रणवं नाभौ चिन्तमणिर्भवेत् ३२
मृत्युञ्जयं च हृदये शिवमन्त्रं च बिन्दुके
त्रिब्रह्मरूप ताल्वादि त्रिस्थानेषु च भावयेत् ३३

शिवबीजं तदूर्ध्वे तु शक्तिबीजं तु भावयेत्
न शिवेन विना शक्तिर्न शक्तिरहितश्शिवः ३४
स्थानं प्रति च यत्प्रोक्तं तेजोरूपं च भावयेत्
सकलीकृत्य च ध्यायेच्छिवयोगी सुनिर्मलः ३५
साधेयमेवं प्रोक्तं स्यात् ज्ञानदेशं तथोच्यते
ज्ञानदेशं तु ज्ञानाति त्रिदशैरपि दुर्लभम् ३६
नेत्रमध्ये ततश्चित्तं स्वकीयं सन्निवेशयेत्
सन्निवेश्य ततस्तिष्ठेदेकचित्तः प्रसन्नधीः ३७
ज्योतिराकारमेवं तु यावदास्ते प्रयत्नतः
तावन्निगत्य भूतात्मा देहादूर्ध्वे व्यवस्थितः ३८
पश्यते च जगत्कृत्स्नं स्वकायस्योपरि स्थितम्
सप्तलोकांश्च तत्रैव पश्यते योगचक्षुषा ३९
ज्ञानदेशस्य सार्धं तु स्थाणुलिङ्गं प्रकीर्तितम्
मूलाधारं समारभ्य ब्रह्मरन्ध्रावसानकम् ४०
समस्ततेजसां तेजः प्रदाने च प्रवीणकम्
षट्त्रिंशत्तत्त्वविज्ञानं तत्त्वनामादिकं स्वयम् ४१
अप्रमेयमसादृश्यं परं धाम महोदयम्
शान्तं तत्त्वमयं चैव तत्तत्त्वं जीवरूपकम् ४२
चिद्घनं सर्वगं सूक्ष्ममानन्दमचलं ध्रुवम्
विश्वाक्षं सर्वतो वक्त्रं सर्वाक्षं सर्व बाहुकम् ४३
सर्वस्पर्शं सर्वपादं सर्वशीर्षं सदोदयम्
सर्वज्ञानं सर्वकार्यं परं परतरं शिवम् ४४
बिन्दुस्तन्तुनिभं ज्योतिर्भावयेद्योगसत्तमः
कुण्डली जगदाधारः प्रथुनामर्धरूपिणी ४५
ज्योतिरूपान्नाद नाद नाद शक्तियुता वरः
नवकूटाक्षरेणैव ब्रह्मरन्ध्रान्तमुच्यते ४६

नीवारशूकवत्तन्वी पिङ्गरूपा तथैव च
तत्तदाधार पद्मानि सुभीत्या ब्रह्मरन्ध्रगाः ४७
अम्बुजं मुकुलं चैव तद्बोध्यामृतधारया
कलिन्दी च शिवं तत्र पूजयन्ती च कुण्डली ४८
क्रमुकादूर्ध्वदधश्चैव प्लावयन्ती च भावयेत्
कुर्यान्निपद्मचैतन्यं कर्तव्यमध योजयेत् ४९
एवं ध्यात्वा समाध्यन्तं कदा तत्रैव च चिन्तयेत्
समाधिर्वक्ष्यते सूक्ष्मो ह्याधाराधेयवर्जितम् ५०
जलान्तरगते रश्मौ ह्यणीयो दृश्यते रजः
तत्परं परमाणूनां परिमाणं प्रचक्षते ५१
रूपाणां चैव सर्वेषां परिमाण समूहकम्
एकैकं तु व्यपोह्यं तु कस्मिन् चित्तं नयेत्तदा ५२
शिवशक्त्यात्मकं सर्वं ज्ञानस्थाने लयं नयेत्
निरालम्बे मनस्तस्मिन् शैवं तेजश्च दृश्यते ५३
शिवबिम्बस्य तन्मध्ये मनोन्मीलितलोचनः
क्रमेणैवाग्रबलतः शैवज्योतिश्च दृश्यते ५४
अनाहते सुतच्छून्ये सुखितं च गतात्मनः
आद्यन्तशून्यरहितः शिवतेजः प्रकाशते ५५
प्रासादपञ्चनादेन प्लुतमुच्चारयेत्क्रमात्
ध्यातव्यं तु पराशक्त्या शान्त्यतीता प्रकाशते ५६
चक्रद्विषट्के सावर्ते नाभो दिष्वङ्गमुत्सरैः
स्थलादि क्रमशो मुक्तेष्वन्तं तस्यां मनोदयः ५७
चापल्यादि घ्नते हृद्यैः क्रमाद्दीर्घैर्निवेशितः
अन्येन विषयश्चैतत्तुल्लये लीयते शिवे ५८
द्वादशान्ते च हृदये घट्टनात्प्राणवायुना
दिनेऽन्यो भाविते योगे सर्वानन्दत्वमश्नुते ५९

अाधारे वापि शक्तौ वा प्रोन्यास्मिन्नात्मनो लये
शक्त्याभीष्टस्य कंपादि क्षेपशान्तौ परस्थितः ६०
अाशिरः प्राणमापूर्य ब्रह्मनाड्यवसानकम्
सविकल्पस्सदा योगात् परा शान्तिः शिवो भवेत् ६१
सूक्ष्मक्रमोत् क्रमं शान्तिमामूलात् ज्योतिरूपिणम्
ब्रह्मरन्ध्रे प्रशान्त्यन्तं ध्यायेत्तस्य शिवोदयः ६२
त्रिकुण्डलानष्टवक्त्रानारुह्योद्बोधना रुजम्
शक्तिकोशत्रयं भित्त्वा खेचरस्य तदूर्ध्वकम् ६३
महाश्रुतिगते व्योम्नि चन्द्रार्कादेर्निरम्बुदे
संयम्य चक्षुरेकाग्रयो योगी पश्येत्स्वयं नभः ६४
शिवेकाख्य वनौषध्यागादो बद्धो मनो रसः
स्तम्भकुम्भादिसंक्षिप्तं कुर्याच्छिवसुकाञ्चनम् ६५
अध्यानं च समादाय स्थित्वा भुवि विशिष्यते
अानन्दश्च भवेद्योगी सर्वदा नन्दिकेश्वर ६६
अणिमाद्यष्टसिद्धिश्च सिद्ध्यत्येव न संशयः
अाकाशगमनादीनि सर्वज्ञानसमृद्धयः ६७
भवन्ति सर्वभुवनं करामलकवद्वदेत्
योगदृष्ट्या तु सकलं पश्यते नु चराचरम् ६८
येषां वृष्टिनारानन्दं अानन्दं भवति ध्रुवम्
अानन्दलक्षणं वक्ष्ये शृणु त्वं नन्दिकेश्वरः ६९
दाराणां पुत्र संप्रोक्तं अपरं परमित्यपि
अपरं जीवितं प्रोक्तं मोहजीवितसंज्ञकम् ७०
लोकं च बीभदेवं च मोहानन्दमथोच्यते
दाराणां पुत्र पौत्रादि लब्ध्वा चानन्दनो जनः ७१
भक्ष्यभोज्यादिजनितं जीवितानन्दसंज्ञकम्
स्तुतिकीर्त्युदितानन्दं लौकीकानन्दमुच्यते ७२

सकलानां च सर्वेषां मोहानन्दस्थितं परम्
एतत्कारणरूपं तु प्रियाङ्गं लक्षणान्वितम् ७३
उत्तमं षोडशांशं स्यात् चतुर्विंशति मध्यमम्
द्वाविंशं त्वधमं ज्ञेयं शक्तिलक्षणसंयुतम् ७४
पञ्चविंशतिरानन्दमपरानन्दजं भवेत्
सर्वावयव संपूर्णं सर्वलक्षणसंयुता
सर्व शोभन संयुक्ता गुणशील समन्विता ७५
सर्वाभरण संयुक्ता सर्व गन्धानुलेपना
सुगन्ध पुष्प संयुक्ता प्रसन्नवदना सदा ७६
नाना लक्षण संयुक्ता क्षणवेदकरा परा
मोहानन्दस्य मूलं च जीविताद्याश्च लब्धवात् ७७
अपादेनन्दसंप्रतिस्सिद्धिरत्यैव चोच्यते
शब्दस्पर्शं च रूपं च रसो गन्धश्च पञ्चमः ७८
एकैक पञ्चधा ज्ञेया शब्दं पञ्चकमुच्यते
प्रियाणां गुप्तवचनं संयोग श्रवणं भवेत् ७९
गन्धश्छोद्याहतं तस्य श्रवणं च तदुद्भवम्
मितं च रागजनकं स्वात्मस्तुतिरतो भवेत् ८०
शब्दपञ्चकमेवं हि स्पर्श पञ्चकमुच्यते
प्रियाया स्पर्शनं चैव पुत्र सप्तं तथैव च ८१
सुहृदालिङ्गनं चैव गन्धवाह --- श्मितम्
यथेष्टकालशीतोष्ण स्पर्शनं चैव तु पञ्चकम् ८२
प्रियदर्शनमेवं तु प्रियां वीक्ष्या दिगम्बरम्
नृत्तादि दर्शनं चैव स्व हिरण्यादि दर्शनाम् ८३
पित्रादि दर्शनं चैव स्पर्शपञ्चकमीरितम्
भक्ष्यं भोज्यं च लेह्यं च पेर्हियं शोष्य पञ्चधा ८४
रसपञ्चकमेवं स्यात् रसकाले समुद्भवम्

मदगन्धञ्चोमञ्चामञ्च चन्दनादि सुगन्धकम् ८५
पुष्पगन्ध सुधाघ्राण ---- पञ्चकमुच्यते
रागं वर्धति मूर्खाणां रागमुञ्चति पण्डिताः ८६
समुपाय समोपेतं क्रीडान् सर्पैर्न दृश्यते
ज्ञानयोग समायुक्तस्तत्वादीय पञ्चगैः ८७
पञ्चविंशतिरानन्दं अपरानन्दजं भवेत्
एवं बुध्यस्व नन्दीश परानन्दमथोच्यते ८८
त्रिविधं तत्परानन्दं मोक्षकारणकं भवेत्
एतत्रयं परानन्द मोक्षकारणकं भवेत् ८९
अगम श्रवणाज्ञानां गुरोस्तुतिपरं तथा
गुरो प्रियवचश्रावमुपतेश शतं तथा ९०
एवं पञ्चकसंयुक्तं श्रवणानन्दजं भवेत्
लिङ्गस्पर्शनकं चैव भूत्यादि स्पर्शनं तथा ९१
गुरुपादाम्बुजं दृष्ट्वा गुरोस्संस्पर्शनं तथा
ज्ञानदेशस्य संस्पर्शः स्पर्शपञ्चकमीरितम् ९२
दर्शनं शिव लिङ्गस्य शिवयज्ञादि दर्शनम्
योगदृष्ट्यावलोकं च रूपपञ्चकसम्भवम् ९३
गुरुप्रसादभक्ष्यादि गुरुपादाब्जजं जलम्
योगामृतरसास्वादं त्रिविधं रसमुच्यते ९४
योगात्समुत्थितं गन्धं दिव्यगन्धमनौपमम्
ब्रह्मेन्द्रादिसुराणां च सर्वेषां जन्मकोटिभिः ९५
अलब्धं मोक्षदं दिव्यं बोधानन्दमवाच्यकम्
कदा किञ्चिन्नकस्यापि दत्तवान् विदिशस्थिताम् ९६
तत्स्मृत्वा जननी व्यालं परमानन्दजं परम्
एवं परात्परं ज्ञेयं वर्जनायीतभोजनम् ९७
एतानि स्थूलसूक्ष्माणि सुसूक्ष्माणि भवन्ति वै

परात्परतं गुह्यं ग्राह्यग्राहकवर्जितम् ९८
रागारागविनिर्मुक्तं द्वैताद्वैतविवर्जितम्
चिन्त्याचिन्त्यविनिर्मुक्तं वाच्यवाचकवर्जितम् ९९
एवमानन्दसंप्राप्तौ मुक्तिरेव न संशयः
गुरुवक्त्रेण तत्सिद्धिरानन्दस्तु न संशयः १००
आनन्दं भावयेद्योगी सर्वक्लेशनिबर्हणम्

इति चिन्त्यशास्त्रे सहस्त्रग्रन्थे सादाख्यमखि समाधिराज
द्विचत्वारिंशत्पटलः

स्थूपि स्थापनम्

अथ वक्ष्ये विशेषेण मूर्तीनामष्टविधं परम्
शिखरस्तु शिला हर्म्ये इष्टिकाष्टविधं चैव १
दारुभिर्दारुहर्म्ये तु कथितः शुभमिष्यमिति
एकाद्यनेक भूमानां हर्म्याणां तु विशेषतः २
प्रासादस्याग्र ईशे च सौम्ये च वायुगोचरे
नवाष्ट सप्तकं पञ्च हस्तं वा --- मण्डपहस्तकम् ३
तद्विस्तारं समायामं चतुरश्रं समं गुरु
मण्टपं वा प्रपां वाथ षोडश स्तम्भ संयुतम् ४
चतुर्द्वारसमायुक्तं चतुस्तोरण संयुतम् ५
तरङ्ग वेष्टनं चैव वितानध्वजसमायुतम्
मुक्ता सृत् मालादिभिरलंकृत्य विशेषतः ६
मण्टपस्य त्रिभागैकं मध्यभागे तु वेदिका
वेदाङ्गुलोन्नतं वेदि उपवेदि स्युगाश्रयम् ७
शेषवेदि विशालं तु अङ्गुलं भानुमात्मकम्
भानुद्वयाङ्गुलोच्छ्रं तु दर्पणोदर सन्निभम् ८
महेश स्वग्निकुण्डानि चतुरश्राणि कल्पयेत्

दुःस्वप्ने दुर्जनस्पर्शे रुद्रवेश्मनि भोजने ।

इति कालोत्तरे पञ्चगव्यपटलः षष्टितमः ॥ ६० ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

सर्वज्ञता तृप्तिरनादि बोधः स्वतन्त्रता नित्यमलुप्तशक्तिः ।
अनन्तशक्तिश्च विभोर्विधिज्ञाः षडाहुरेताश्च महेश्वरस्य ॥ १ ॥

वज्रकवाटस्य विधि प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वतः ।
मृत्युञ्जयपरं ह्येतत्सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं परम् ॥ २ ॥

p. 319)

गुह्याद्गुह्यतरं गुह्यं गृहीतव्यं प्रयत्नतः ।
नाख्यातं ब्रह्मणे पूर्वं नाख्यातं विष्णवेपि च ॥ ३ ॥

नाख्यातं सर्वदेवानां नाख्यातं स्वसुताय च ।
वज्रकवाटोपदेशं नाख्यातं यस्य कस्यचित् ॥ ४ ॥

तव स्नेहान्मया दिव्यं उपदेशं परं महत् ।
धाताखगपतिद्वयं कवाटस्तम्भ उच्यते ॥ ५ ॥

ऊर्ध्वोत्तरं गणनाथं यतोत्तरं वृषभमुच्यते ।
योनिभ्रमरो वत्स ते कौलौ परिकीर्तितौ ॥ ६ ॥

काख्यामूकाश्चतुर्थं तु जगद्धयोनिलमूर्ध्वसौ ।
विष्णुरुद्रशिखाक्रान्तं कवाटं वामनासके ॥ ७ ॥

पटकोशं प्रवक्ष्यामि सांप्रतं शृणु षण्मुख ।
षोडशं पञ्चपुटकोशौ प्रकीर्तितौ ॥ ८ ॥

बिन्दुनादं च सहितं विसर्गादिमुदाहृतम् ।
सविसर्गं विजानीयात्कोशमन्तः प्रकीर्तितम् ॥ ९ ॥

हरस्य मे तदाख्यातं एकवक्रं कवाटकम् ।
भद्रकालीं परं बीजं दक्षिणस्तम्भ उच्यते ॥ १० ॥

रौद्री काली परं बीजं वामस्तम्भमुदाहृतम् ।
जपाकुसुम सप्रख्यं दक्षिणस्तम्भमुच्यते ॥ ११ ॥

विद्युत्पतनसंकाशं वामस्तम्भमुदाहृतम् ।
प्रथमं दक्षिणस्तम्भं तुषाररजतप्रभम् ॥ १२ ॥

प्रथमं सव्य * * * किञ्जल्क सदृशप्रभम्।

द्रुतजाम्बूनदप्रख्यं वज्रकवाटवर्णकम्॥ १३॥

p. 320)

पुटं किञ्जल्कसंकाशं कोशं पञ्चदलप्रभम्।

काश्मीरसदृशप्रख्यं योनिबीजस्य वर्णकम्॥ १४॥

भ्रमरं बीजवर्णं तु भ्रमरं सदृशप्रभम्।

द्वितीयं दक्षिणस्तम्भ महारजतसप्रभम्॥ १५॥

द्वितीययोनि भ्रमरं बीजं स्वर्णमिहोच्यते।

सन्ध्याम्बदनिभप्रख्यं योनिबीजं मुदाहृतम्॥ १६॥

भ्रमरबीजमिदं वत्स शुद्धचामीकरप्रभम्।

पुटवर्णं पावकनिभं जपानिभं कोशमुच्यते॥ १७॥

व * * * रमाख्यातं वामनासापुटे त्विह।

दक्षिणे दक्षिणे नासापुटे तु वज्रकवाटमुच्यते॥ १८॥

इडा च पिङ्गला चैव प्रोक्तं वज्रकवाटकम्।

सुषुम्नाकवाटं वक्ष्यामि मृत्युनाशनमुत्तमम्॥ १९॥

सुषिरं गृह्यं महासेन एकारस्वरसंयुतम् ।
बिन्दुमस्तकमाक्रान्तं वामस्तम्भमुदाहृतम् ॥ २० ॥

पुनर्वै सुषिरं गृह्य एकारस्वर संयुतम् ।
बिन्दुमस्तकमाक्रान्तं दक्षिणस्तम्भमेव हि ॥ २१ ॥

त्रयोदशेन संयुक्तं बिन्दुमस्तकभूषितम् ।
स्वबीजेन महासेन ऊर्ध्वोत्तरमुदाहृतम् ॥ २२ ॥

गगनत्रयोदशान्तं च बिन्दुमूर्तिविभूषितम् ।
अथोत्तरं विजानीयात्प्रयत्नेन तु कारयेत् ॥ २३ ॥

श्वेतं कृष्णं तथा रक्तं हरितं वर्णमेव हि ।
भवशर्वतथेशान पशुपतिर्नामदेवता ॥ २४ ॥

p. 321)

रुद्रो देवस्तथा भीमो महादेवः सदाशिवः ।
इडायामधिदैवं हि प्रोक्तं वज्रकवाटके ॥ २५ ॥

महादेवो हरोरुद्रः शंकरो नीललोहितः ।
शूलपाणिः कृत्तिवासाः कपर्दी मेघवाहनः ॥ २६ ॥

पिङ्गलायाधिदेवं हि मया प्रोक्तं षडानन ।
गङ्गाधरो विरुपाक्षो नीलग्रीवो वृषध्वजः ॥ २७ ॥

श्रीकण्ठो नीलकण्ठश्च कालकण्ठः कपालधृत् ।
उमापतिश्च नवमः सुषुम्नावज्रशिष्टके ॥ २८ ॥

चतुर्थं च तृतीयं च मायानलसमन्वितम् ।
पिङ्गलावज्रकवाटं रहस्यमिदमुत्तमम् ॥ २९ ॥

गोक्षीरसदृशप्रख्यं शुद्धस्फटिकसन्निभम् ।
महेश वरदं ह्येतद्रहस्यं वज्रकवाटकम् ॥ ३० ॥

कुब्जकान्तं चतुर्थं संवर्तदग्निमथोयुतम् ।
मायोर्ध्वं तु संस्थितं च बिन्दुनादसमन्वितम् ॥ ३१ ॥

गान्धार्या वज्रकवाटं तु तवस्नेहात्प्रकाशितम् ।
त्रयोदशं वामस्तम्भं शक्रचापसमप्रभम् ॥ ३२ ॥

कुब्जकन्तु द्वितीयं तु दक्षिणं स्तम्भमेव हि ।
सन्ध्याम्बुद समप्रख्यमीषच्छशि समप्रभम् ॥ ३३ ॥

योनिमण्डनिभं पञ्च पञ्चमस्वरमेव हि ।

भ्रमरं षष्ठमेवं तु तव पोर(ट?) समप्रभम्॥ ३४॥

कुब्जकोटप्रभं विद्यादेकारस्वरभूषितम्।
भिन्नाञ्जनसमप्रख्यं सर्वसिद्धिकरं परम्॥ ३५॥

p. 322)

कुब्जकान्तं द्वितीयं तु मायानलसमन्वितम्।
बिन्दुमस्तकमाक्रान्तमतसी कुसुमप्रभम्॥ ३६॥

पितृपादो ह्येकपादोऽनेकपादेकनेत्रकम्।
उग्रः शान्तः सुशान्तश्च पिनाकी त्रिदशेश्वरः॥ ३७॥

वज्रकवाटगन्धार्थं तव स्नेहादुदाहृतम्।

इति कालोत्तरे कज्रकवाटलक्षणपटलः एकषष्टितमः॥ ६१॥

॥ श्रीः॥

ईश्वर उवाच-

हस्तिजिह्वाकवाटं तु प्रवक्ष्यामि समासतः।
चतुर्थस्य चतुर्थं तु जातवेदसमन्वितम्॥ १॥

उपरिष्टाच्चतुर्थोनि भूषितं बिन्दुसंयुतम्।

वज्रकवाटमेकं तु यत्सुरैरपि दुर्लभम्॥ २॥

चतुर्थस्य प्रथमं वत्स बिन्दुशेखरभूषितम्।

कवाटस्तम्भवामे तु इन्द्रक्रोपकसन्निभम्॥ ३॥

मार्ताण्डोदयसंकाशं कवाटबीजं सुदुर्लभम्।

चतुर्थस्य द्वितीयं तु बिन्दुशेखरभूषितम्॥ ४॥

सिन्दूरसदृशप्रख्यं दक्षिणस्तम्भमुच्यते।

भ्रमरयोनी इमौ वत्स ते च द्वौ परिकीर्तितौ॥ ५॥

अशोकबन्धूकनिभौ तेऽथ द्वौ वर्णितावुभौ।

अथ वै पुटबीजन्तु बिन्दुशेखरभूषितम्॥ ६॥

गोक्षीरधवलप्रख्यं वर्णितं परिकीर्तितम्।

चतुर्थादि प्रयोक्तव्यं त्रयोदशसमन्वितम्॥ ७॥

p. 323)

बिन्दुशेखरमारूढं रक्तबुद्बुदसन्निभम्।

कोशं वै हस्तिजिह्वायाः कवाटस्य हि षण्मुख॥ ८॥

अथोत्तरं तु तो तौ तु विद्युत्पावकसन्निभौ ।
पूषाकवाटं वक्ष्यामि येन मृत्युञ्जयं भवेत्॥ ९॥

पञ्चमस्य चतुर्थं तु अथ वह्निसमायुतम्।
ऊर्ध्वं वै प्रभुशक्तिस्तु बिन्दुनाद समन्वितम्॥ १०॥

सूर्यकोटिसमप्रख्यं सर्वमन्त्राग्रनायकम्।
वज्रकवाटमेवं तु सर्वमृत्युविनाशनम्॥ ११॥

पञ्चमस्य प्रथमं च मध्ये बिन्दुविभूषितम्।
पूषाया वामस्तम्भः स्याद्विसिनीपत्रसन्निभम्॥ १२॥

पञ्चमस्य तृतीयं तु बिन्दुशेखरभूषितम्।
दक्षिणस्तम्भमित्याहुः शुद्धं मरतकप्रभम्॥ १३॥

उत्तरोर्ध्वं तु यो विद्यादथोत्तरं तु होमयेत्।
रक्तोत्पलनिभप्रख्यं मितं नीलोत्पलस्य तु॥ १४॥

भ्रमरयोनिनिभौ द्वौ तु भिन्नाञ्जनसमप्रभम्।
फं फट् तौ द्वौ पटकोशौ तुषाररजतप्रभौ॥ १५॥

वज्रकवाटमाख्यातं वै लोचने यशस्विनी।

विधानं तु प्रवक्ष्यामि वत्स त्वं शृणु सांप्रतम्॥ १६ ॥

कवाटस्तम्भं समाख्यातं वामस्तम्भमुदाहृतम्।
जारं बिन्दुशिखाक्रान्तं तृतीयस्वरसंयुतम्॥ १७ ॥

बिन्दुशेखरपीठं वा रजपाकरथ प्रभम्।
ललै भ्रमरयोनी द्वौ अतसी भृङ्गसन्निभम्॥ १८ ॥

p. 324)

पञ्चदशं षोडशं च शङ्खशुद्धिसमप्रभम्।
पुटकोशौ समाख्यातौ महदग्रौ च सिद्धिदौ॥ १९ ॥

अलं वज्रकवाटं तु प्रवक्ष्यामि समासतः।
अनिलाच्चतुर्थं संगृह्य हुताशनसमन्वितम्॥ २० ॥

उपरिञ्जनशक्तिस्तु शिवनारायणान्वितम्।
सूर्यायुत समप्रख्यं अलंवज्रकवाटकम्॥ २१ ॥

वरुणं बिन्दुसमाख्यातं वामस्तम्भमुदाहृतम्।
शुद्धस्फटिकसंकाशं धूमज्योतिस्वरूपिणम्॥ २२ ॥

अमृताद्द्वितीयं बीजं तु शङ्खकुन्देन्दु सन्निभम्।

बिन्दुमस्तकमाक्रान्तं दक्षिणस्तम्भमुच्यते ॥ २३ ॥

अमृतं गर्भसंयुक्तं उत्तरोत्तरमुच्यते ।
द्वादशस्वरसंयुक्तं अथोत्तरमेव च ॥ २४ ॥

शङ्खकुन्दसमप्रख्यं उभौ वर्णौ च कीर्तितौ ।
त्रयोदशान्तदन्तश्च भ्रमरयोनी प्रकीर्तितौ ॥ २५ ॥

मृणालं गोक्षीरवर्णौ वाग्बीजं तु प्रकीर्तितौ ।
विसर्गकोशमाख्यातं तदूर्ध्वं कोकिलोद्भवम् ॥ २६ ॥

विसर्गममृतं ज्ञेयं मृत्युवञ्जनमुत्तमम् ।
वरुण रूपं तु * * अमृताधारमुच्यते ॥ २७ ॥

मुक्तानीहारनिभौ द्वौ बीजस्य च षण्मुख ।
वज्रकवाटमाख्यातं अलंबुषायाः प्रकीर्तिताः ॥ २८ ॥

कुहवज्रकवाटं तु सांप्रतं शृणु षण्मुख ।
विचित्रं विस्तरं सूक्ष्मं परं विश्वस्य साधनम् ॥ २९ ॥

p. 325)

संप्रदायं परह्येतन्मृत्युवञ्जनमुत्तमम् ।

षष्टमं नारसिंहस्य त्रैलोक्यं विस्मयं परम् ॥ ३० ॥

शडबालमथो युक्तं मयाचोपरि भूषितम् ।
शिखाहरि हराचोक्तन्द्रुतचामीकरप्रभम् ॥ ३१ ॥

सप्तमस्य कवाटं तु यत्पुरैरपि दुर्लभम् ।
पान्तं बिन्दुसमायुक्तं किञ्जल्कसदृशप्रभम् ॥ ३२ ॥

वामे कवाटस्तम्भं तु हरिद्रारससन्निभम् ।
लान्तान्तं वा विजानीयात्सर्वमृत्युविनाशनम् ॥ ३३ ॥

राकारस्वरसंयुक्तं सौभाग्येन समन्वितम् ।
उत्तरोत्तरमेवाहुः अङ्गुष्ठसदृशप्रभम् ॥ ३४ ॥

एकारस्वरसंयुक्तं षट्चत्वारिंश एव वा ।
पिण्डारकसमप्रख्यं अधरोत्तरमुच्यते ॥ ३५ ॥

भ्रमरयोनिं बिन्दुमस्तक एव च ।
मञ्जिष्ठा कर्णिकाराभौ रक्तौ बीजस्य सन्निभौ ॥ ३६ ॥

विसर्गादि विसर्गं च पुरकोशौ प्रकीर्तितौ ।
गोरोचनानिशाभौ च समासात्परिकीर्तिता ॥ ३७ ॥

कुहवज्रकवाटं तु आख्यातमसुवरावृतम् ।
शङ्खिनीवज्रकवाटं शृणु षण्मुख तत्त्वतः ॥ ३८ ॥

अतिगुह्यं परं सूक्ष्मं रहस्यं स्वप्रकाशितम् ।
ईशवर्गद्वितीयं तु कृशानुभयसंयुतम् ॥ ३९ ॥

मिथ्याचोर्ध्वं तु संवेष्ट्यं प्रलयस्थिति संयुतम् ।

p. 326)

श्वेतपङ्कजसंकाशं हिमकुन्देन्दुसप्रभम् ॥ ४० ॥

मेढ्रस्यैव तु मूले तु घटयेत्सुसमाहितः ।
जीवबिन्दुसमायुक्तं वामस्तम्भमुदाहृतम् ॥ ४१ ॥

जीवदीर्घ समायुक्तं दक्षिणस्तम्भमुच्यते ।
* * * * निभौ द्वौ तु वर्णतः परिकीर्तितौ ॥ ४२ ॥

एकादशस्वरसंयुक्तं शुक्लवर्णौ प्रकीर्तितौ ।
जीवो वा द्वादशोपेत शशिवर्णः प्रकीर्तितः ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वोत्तरं पूर्वं स्यात् परश्चाधरोत्तरम् ।

योनिभ्रमरबीजन्तु त्रयोदश चतुर्दश ॥ ४४ ॥

इन्द्रायुधसमप्रख्यौ उभौ तौ वर्णकीर्तितौ ।
शं शं पुटहो हं शं हि शङ्खकुन्दसमप्रभौ ॥ ४५ ॥

शङ्खिनीवज्रकवाटमाख्यातं तव षण्मुख ।
संघट्य च विधानेन पूर्वं संवत्सरं गुह ॥ ४६ ॥

पश्चान्मृत्युञ्जयं योगं अभ्यसेद्वत्स राष्ट्रकम् ।
अजरामरत्वमाप्नोति इति सत्यं षडानन ॥ ४७ ॥

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणपटलो द्विषष्टितमः ॥ ६२ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

वज्रकवाटैः संघट्य दशद्वारेषु धीमतः ।
कवाटस्तम्भैरुत्तरैर्योनिभ्रमरमेव च ॥ १ ॥

पटकोशैः समस्तैश्च अव्यग्रेण षडानन ।

p. 327)

पश्चान्मृत्युञ्जयं योगमभ्यसेदेकमानसः ॥ २ ॥

एकान्ते निर्जने देशे वातातपविवर्जिते ।
न दंशमशकाकीर्णे सर्वोपद्रववर्जिते ॥ ३ ॥

सुदृढे मालिकायां तु प्रासादभवनेषु वा ।
अपवर्गे शुभे श्लिष्टे संकटे सुमनोहरे ॥ ४ ॥

पूषैकशयने शुभ्रे दिव्ये समदिने शुभे ।
आस्तीर्यास्तरणे दिव्ये हस्तमात्रायते शुभे ॥ ५ ॥

विस्तारं रत्निमात्रं तु पुरुषैकसुखासने ।
पूर्वाह्णे प्राङ्मुखो भूत्वा मध्याह्ने चोत्तरामुखः ॥ ६ ॥

अपराह्णे पश्चिममुखो भूत्वा योगं समभ्यसेत् ।
स्वस्तिकं चासनं बद्ध्वा पद्मासनमथापि वा ॥ ७ ॥

समग्रीवशिरो भूत्वा समोदरहृदि स्थितिः ।
समपार्श्वोभ्युरश्चैव दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ॥ ८ ॥

गजजिह्वां तु कृत्वा तु नासाग्रमवलोकयेत् ।
कपालाङ्गद्व्यङ्गुलत्वादधस्ताच्चक्रमुत्तमम् ॥ ९ ॥

इदं चक्रं न जानन्ति विष्णुब्रह्मादयः सुराः।
ऋषिविद्याधरैः सिद्धैः किं पुनः क्षुद्रमानसैः॥ १० ॥

श्वेतपद्मं परं शुद्धं षोडशैर्दलशोभितम्।
कर्णिकाकेसरोपेतं वितस्तिमात्रं तु विस्तरम्॥ ११ ॥

कर्णिकाचतुरङ्गुल्यं अङ्गुलोत्सेधमुत्तमम्।
अतिगुह्यं परं सूक्ष्मं मृत्युनाशनबीजकम्॥ १२ ॥

प्रवक्ष्यामि सुखोपायं शृणु षण्मुख तत्त्वतः।

p. 328)

अष्टादशमहाबीजं शङ्खकुन्देन्दुसन्निभम्॥ १३ ॥

प्रलयानलसंयुक्तं प्रलयोदरसंयुतम्।
त्रयोदशान्तसंयुक्तं षष्ठेन तु समन्वितम्॥ १४ ॥

बिन्दुनादसमायुक्तं मृत्युनाशनमुत्तमम्।
एतदेव परं ब्रह्म एतदेव परं शिवम्॥ १५ ॥

एतन्मृत्युञ्जयं बीजं रहस्यं परमद्भुतम्।

तस्य सारं प्रवक्ष्यामि मृत्युनाशनमेव च ॥ १६ ॥

द्वात्रिंशदुद्धृतं वत्स प्रतिलोमं षडानन ।
संहाररुद्रसंयुक्तं कृशानुन्तत्सुखायतम् ॥ १७ ॥

प्रलयोदकसंयुक्तं त्रयोदशान्तेन संयुतम् ।
बिन्दुनादशिखायुक्तं तस्याधारमुदाहृतम् ॥ १८ ॥

खगौ पूर्वदले न्यस्य खागभ्रशदले न्यसेत् ।
खिङ्गिं चाग्निदले न्यस्य खीगी च वितयैर्न्यसेत् ॥ १९ ॥

खुगुद्वे वैवस्वतदले खुगूद्वे भृङ्गराजके ।
खृगृद्वे तु निर्-ऋतदले खृगृसुग्रीवगोचरे ॥ २० ॥

ख्लृग्लृद्वौ बाण-इवे ख्लृग्लृ शेषदले न्यसेत् ।
खे गे वायुदले न्यस्य खै गै वा मुख्यदले न्यसेत् ॥ २१ ॥

खो गो सोमदले न्यस्य खौ गौ अतिथिगोचरे ।
खं गं ईशदले न्यस्य खः गः जयदले न्यसेत् ॥ २२ ॥

सर्वे बिन्दुसमायुक्ताः सर्वे नादसमन्विताः ।
विसर्गौ विसर्जनीयौ स राजा देशिकोत्तमः ॥ २३ ॥

सर्वे भृङ्गनिभा वत्स आधाराधेयमेव तु ।

p. 329)

अतसीकुसुमप्रख्यं विशेषं बीजमीश्वरम् ॥ २४ ॥

मृत्युञ्जयं श्वेतवर्णं उच्चारे श्वेतवर्णकम् ।
ह्रस्वाश्वेति निभा वत्स दीर्घा मरतकप्रभाः ॥ २५ ॥

विसर्गं गोक्षीरधवलं शङ्खकुन्देन्दुसप्रभम् ।
शशिनी संपुटी कृत्य बिन्दुयुक्तेन षण्मुख ॥ २६ ॥

यवर्गस्य चतुर्थं तु कालानलसमन्वितम् ।
श्वेतपद्मोपरिस्थं तु पूर्णचन्द्रसुशोभनम् ॥ २७ ॥

अथ पद्मोपरिष्टात्तु षट्पदं श्यामवर्णकम् ।
अतिकृष्णं रोमकूपे तु मृत्युं पलितनाशनम् ॥ २८ ॥

मन्त्रोदरं तु क्षेत्रज्ञं मृत्युं पलितनाशनम् ।
मन्त्रोदरं तु क्षेत्रज्ञं नयेद्धृल्लेखया बुधः ॥ २९ ॥

पद्मकोटरमध्ये तु बीजकोटरमध्यमे ।

श्वेतं समुद्रफेनाभं सततं चिन्तयेद्बुधः ॥ ३० ॥

त्रिसन्ध्यमेकं चतुर्यामे चतुर्घटिकमभ्यसेत् ।
* * चतुष्टये जीवे वलीपलितवर्जितः ॥ ३१ ॥

द्विरष्टवर्षाकृतिर्भूत्वा विचरेत्कामदेववत् ।
घटिकाद्वयं त्रिसन्ध्यं तु ध्यायेन्मरतकप्रभम् ॥ ३२ ॥

आत्मानं त्रयसंवेश्य संपुटीकृत्य चेन्दुना ।
पुनर्वै रोमकूपे तु मयूरगलवद्भवेत् ॥ ३३ ॥

अमृतेन रोमकूपे तु पूरयेद्देशिकोत्तमः ।
त्रिसन्ध्यायां द्विनाडीं तु चतुर्थामे षडानन ॥ ३४ ॥

* * * घटिकान्यसेन् मृत्युनाशनमुत्तमम् ।

p. 330)

वज्रकवाटे घट्टयित्वा दशवारं समा भवेत् ॥ ३५ ॥

हृत्सरोरुहमध्ये तु पुरुषं पञ्चविंशकम् ।
कपालपात्रे चानीय वर्णिके * * * * * ॥ ३६ ॥?

अमृताख्ये परिजीने उदरे मृत्युनाशने ।

निक्षिप्य संपुटे धीमान् पूरयित्वा समाहितः ॥ ३७ ॥

तत्रैव स्पर्शनं जीर्णं मन्त्रमुद्धार्य वै गुह ।
चतुर्थे * * * * * मायाग्निर्बिन्दुसंयुतम् ॥ ३८ ॥

मयूरगुलिकप्रख्यं नीलजीमूत सप्रभम् ।
युगपत्क्रमशो वापि पलीपलितनाशनम् ॥ ३९ ॥

स जीवेत् पञ्चसहस्रं तु द्विरष्टवर्षाकृतिः ।

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे कवाटरन्ध्रधारणपटलः त्रिषष्टि नमः ॥ ६३ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

भ्रुवोर्मध्ये महापद्मं महारजतसप्रभम् ।
दलैः षोडशभिर्युक्तं प्रलयाग्निसमन्वितम् ॥ १ ॥

कल्पान्तानलसंयुक्तं कल्पान्तादित्यसंयुतम् ।
चतुर्दशसमोपेतं षष्ठेन तु समन्वितम् ॥ २ ॥

हरिहरसमायुक्तं कूटं वै मृत्युनाशनम् ।
कोटिसूर्यसमप्रख्यं महामाणिक्यसन्निभम् ॥ ३ ॥

कर्णिकायां न्यसेद्देवं परमादित्यरूपकम् ।
विष्णुं ब्रह्मागमेवाहुः शिवमाहुर्मनीषिणः ॥ ४ ॥

p. 331)

अतिरहस्यं परं गुह्यं परमात्मस्वरूपकम् ।
आर्य आत्मा जगतः तस्थुषश्च परं महत् ॥ ५ ॥

सर्वेषामिडादिदेवानां आदित्यादित्य उच्यते ।
सर्वं माहेश्वरं रूपं हितमादित्यरूपकम् ॥ ६ ॥

वाञ्छितं चाभ्यसेद्वत्स मृत्युनाशनमुत्तमम् ।
प्रजापतिरष्टमं बीजं हुतभुग्बिन्दुसंयुतम् ॥ ७ ॥

अगस्त्योदकसंयुक्तं स्थितिसंहारसंयुतम् ।
अनाधारमिदं बीजं सर्वदुःखविनाशनम् ॥ ८ ॥

संपुटीकृत्य शशिना यच्चतुर्थेन धीमता ।
मायाग्निबिन्दुसंयुक्तं संपुटीकृत्य चिन्तयेत् ॥ ९ ॥

षडब्दमभ्यसेद्वत्स त्रिकालं नित्यमेव च ।
षष्टिर्घटिकयोगीन्द्रः कालस्तदवलम्ब्य तु ॥ १० ॥

दलेषु बीजान् वक्ष्यामि समासाच्छृणु षण्मुख ।
पूर्वादारभ्य विधिना न्यसेत्सर्वान्समाहितः ॥ ११ ॥

द्वौ द्वौ चैकदले न्यस्य अव्यग्रेण तु सुव्रत ।
अभिमुखं मन्त्रराजस्य स्थाप्य च ध्याययेद्गुह ॥ १२ ॥

चजन्यसेद्विन्दुदले मार्ताण्डोदय सप्रभम् ।
चाजान्यसेद्भृङ्गदले किञ्जल्कसदृशप्रभौ ॥ १३ ॥

चिजिन्यसेदग्निदले काश्मीरसदृशप्रभौ ।
चीजीन्यसेद्वितथे तु बालार्कसदृशप्रभौ ॥ १४ ॥

छुजु वरुणदले न्यस्य बन्धूककुसुमप्रभौ ।
छूजू शेषे तु विन्यस्य काकवर्णसमप्रभौ ॥ १५ ॥

p. 332)

छे जे वायुदले न्यस्य भृङ्गवर्णसमप्रभौ ।
छै जै बल्लाटके न्यस्य कुजवर्णसमप्रभौ ॥ १६ ॥

छोजो सोमे तु विन्यस्य नन्द्या वर्तसमप्रभौ ।
छौ जौ अदितौ विन्यस्य नीवारसदृशप्रभौ ॥ १७ ॥

छं जमीशे तु विन्यस्य मुक्ताफलसमप्रभौ ।
छः जः जटेन्यसेद्द्वौ तु शुद्धस्फटिकसन्निभौः ॥ १८ ॥

एतत्सर्वं न्यसेन्मनाङ्न्यस्य ध्यायेन्मुहुर्मुहुः ।
इन्द्रं नासापुटीकृत्य ध्यायेन्नित्यमतन्त्रितः ॥ १९ ॥

पूरयित्वा तु विधिवत् कुम्भकेन तु भावयेत् ।
भावयेत्तु पृथङ्मन्त्री मृत्युं जीयान्न संशयः ॥ २० ॥

तद्बीजममृतं ध्यात्वा रोमकूपेषु भृङ्गवत् ।
सम्यग्गं यं दशद्वारं वापितान् संयह्लुं प्रति ॥ २१ ॥

मयूरगलकप्रख्यं अमृतं भृङ्गसन्निभम् ।
रोमकूपेषु सर्वेषु पूरयित्वा तु चिन्तयेत् ॥ २२ ॥

त्रिसन्ध्यं षट्च षण्णाडीं चतुर्थं वामके गुह ।
अव्यग्रेणैव मनसा भावयेद्वत्सराष्ट्रकम् ॥ २३ ॥

पलितस्तम्भयोगन्तु रहस्यं न प्रकाशितम् ।

रविचन्द्राग्निमध्यस्थं पद्मस्योपरिकर्णिके ॥ २४ ॥

जीवेशं धारयेन्नित्यं घटिका सप्त एव च ।
घटिकाद्वयं दलं बीजैः क्रमाद्वर्णं सदैवतम् ॥ २५ ॥

रुद्रांश्चैकादश चैव द्वादशादित्या एव च ।
वसवश्चाष्टभिश्चैव अश्विनौ द्वौ यथाक्रमम् ॥ २६ ॥

p. 333)

अतिशुक्रं परं सूक्ष्मं आत्मतन्त्रं निवेशयेत् ।
सर्वे ते धवलप्रख्यां मृत्युनाशनकर्मणि ॥ २७ ॥

सर्वे ते भृङ्गवर्णास्तु पलितस्तम्भे षडानन ।
शङ्खकुन्देन्दुधवलं मोक्षार्थं चिन्तयेत्सदा ॥ २८ ॥

वश्ये तु रक्तवर्णं स्यादाकर्षेण तुश्यामकम् ।
विद्वेषणे धूम्रवर्णं उच्चाटे कृष्णवर्णकम् ॥ २९ ॥

स्तम्भे तु पीतवर्णं स्यात् मोहने कालवर्णकम् ।
छेदने शिक्रोशिनिभं चाष्टवर्णं तु भेदने ॥ ३० ॥

आवेश्यामवर्णकं तु सेनास्तम्भे तु रक्तकम् ।

ज्वालामालासहस्रैश्च दाभश्चन्त्रुंमाहवे ॥ ३१ ॥

कालाग्नीव संचिन्त्य शत्रुसेनाविनाशिनी ।

मस्तके शास्त्रोभ्यशिखाबन्धन्तु रज्जुना ? ॥ ३२ ॥

घृंक्षेन्नाशेन वै वत्स सदाक्रान्ते हृदि स्थितिः ।

आकर्षणे प्रयोगोयं वश्ये वादेन घट्टयेत् ॥ ३३ ॥

आग्नेयेन तु वश्यं स्यादाकर्षो वायुवह्निना ।

उच्चाटने विशेषेण वायव्येन षडानन ॥ ३४ ॥

वायुवह्निसमायोगाद्विद्वेषो याति निश्चयम् ।

स्तम्भे माहेन्द्रमेवोक्तं मोहे वायव्येशानतः ॥ ३५ ॥

वह्निमाहेन्द्रसंयोगादाहवे जयमाप्नुयात् ।

अग्निमण्डलमध्यस्थं तन्मध्येशक्रमण्डलम् ॥ ३६ ॥

त्रैलोक्यबीजं तन्मध्ये परिवारैश्च संयुतम् ।

ज्वालामालासहस्रैश्च दहेत्परचमूं गुह ॥ ३७ ॥

p. 334)

दशगुणं महासेन रथवाजिगजानपि ।

विजित्वा परसेनां तु सुपुरे सुखमेधते ॥ ३८ ॥

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे भ्रुवोर्मध्यधारणसेनास्तम्भपटलश्चतुः षष्टितमः ॥ ६४ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

तालुरन्ध्ररुतं चाब्जं षोडशैर्दलशोभितम् ।
कर्णिकाकेसरोपेतं तुषाररजतप्रभम् ॥ १ ॥

वितस्तिमात्रविस्तारं कर्णिकाचतुरङ्गुलम् ।
उत्सेधं कर्णिकायां तु ईषच्चामीकरप्रभम् ॥ २ ॥

तत्रमध्ये स्थितं देवं शङ्खचक्रगदाधरम् ।
ध्यायेन्नारायणं देवं शङ्खगोक्षीरसन्निभम् ॥ ३ ॥

अङ्गुष्ठमात्रमचलं निर्विकल्पं निरञ्जनम् ।
सर्वज्ञं सर्वगं शान्तं सर्वतोक्षिशिरोमुखम् ॥ ४ ॥

प्राजापतेर्द्वादशं गृह्य कल्पान्तेन समन्वितम् ।
कल्पोदकसमायुक्तं स्थितिसंहार संयुतम् ॥ ५ ॥

साक्षादमृतरूपं तु नारायणमनामयम् ।
स्थितिं रूपं परं ह्येतत् सोमरूपमिदं परम् ॥ ६ ॥

कर्णिकायां न्यसेद्देवं सर्वकारणकारणम् ।
मृत्युञ्जयमिदं वत्स सतताभ्यासयोगतः ॥ ७ ॥

तस्याधारं प्रवक्ष्यामि तत्त्वतः शृणु षण्मुख ।
प्रजापतेस्त्रयोदशं गृह्य द्विमात्रेण च संयुतम् ॥ ८ ॥

p. 335)

अत्युष्णेन समोपेतं महारोगसमन्वितम् ।
अतिशीतेन संयुक्तं रुद्रविष्णुसमन्वितम् ॥ ९ ॥

अमृताधारमेवं तु साक्षाद्गरुडरूपिणम् ।
विषसंहरणं बीजं स्थावरं जङ्गमं च यत् ॥ १० ॥

कृत्रिमं चोपवीतं च अन्नपानादियोजितम् ।
द्वौ कूटेन महासेन वासुकेर्विषनाशनम् ॥ ११ ॥

मूर्ध्नि च हृदि नाभौ च रेण्यै विषनाशनम् ।
कूटमुच्चार्य मतिमान् तिस्त्रोरेखास्तु कारयेत् ॥ १२ ॥

ओष्ठकेनादिविक्रम्य निर्विषं भवति क्षणात् ।
रात्रौ चाष्टोत्तरशतं जप्त्वा निश्शङ्कया जपेत् ॥ १३ ॥

विषान्तन्नाकृते देहे पिशाचभूतग्रहादिभिः ।
अभिमन्त्र्यान्नेन भोक्तव्यं पादं चैवोचिदंशकम् ॥ १४ ॥

सप्ताभिमन्त्रितं कृत्वा सुखजीर्णकृतं विषम् ।
परिवारं तस्य वक्ष्यामि सांप्रतं शृणु षण्मुख ॥ १५ ॥

ठड न्यसेदिन्द्रदले गोक्षीरसदृशप्रभौ ।
ठाडान्यसेद्भृङ्गवत्स बन्धूककुसुमप्रभौ ॥ १६ ॥

ठि डि न्यसेदग्निदले अशोककुसुमप्रभौ ।
ठी डी वितथे न्यसेद्भद्र अतसीकुसुमप्रभौ ॥ १७ ॥

ठु डु न्यसेद्याम्यदले विष्णुक्रान्तिसमप्रभौ ।
ठू डू न्यसेद्भृङ्गराज भृङ्गवर्णसमप्रभौ ॥ १८ ॥

ठृ डृ न्यसेन्नैर्-ऋत्यां तु नीलजीमूत सप्रभौ ।
ठॄ डॄ न्यसेत्कर्णिकार समप्रभौ ? ॥ १९ ॥

p. 336)

ठ्लृ ड्लृ न्यसेद्वारुण्यां तु गोक्षीरसदृशप्रभौ ।
ठ्लृ ड्लृ न्यसेच्च शेषे तु माञ्जिष्ठ सदृशप्रभौ ॥ २० ॥

ठे डे न्यसेन्मारुते तु नीलोत्पल समप्रभौ ।
ठै डै न्यसेन्मुख्ये तु पाटलीकुसुमप्रभौ ॥ २१ ॥

ठो डो न्यसेद्वै सोमे तु कुन्दपुष्प समप्रभौ ।
ठौ डौ न्यसेदेदि तौ तु जपाया कुसुमप्रभौ ॥ २२ ॥

ठं डं न्यसेदीशे तु नन्द्यावर्त समप्रभौ ।
ठः डः द्वे द्विन्यसेज्जये जपाकुसुम सप्रभौ ॥ २३ ॥

च सप्तमं वरं बीजं मृत्युवञ्चनकरं परम् ।
सुपूर्णं चन्द्रवत्साक्षाल्लसच्चन्द्रं षडानन ॥ २४ ॥

आदित्यबिम्बबीजा हि प्रशंसन्ति मनीषिणः ।
तस्माद्वै वर्तुलाकारं च शब्दस्य षडानन ॥ २५ ॥

ऋग्यजुः सामाथर्वमयं बिम्बं बीजं षडानन ।
तत्रस्थं पुरुषो यजुर्भासस्समुदाहृतम् ॥ २६ ॥

शुचोरग्नि समुद्दिष्टं तद्बीजं परमेश्वरीम्।
ब्रह्मा हरिर्हरश्चैव त्रयस्त्रयोऽस्त्रं योजयेत्॥ २७॥

अग्नित्रयं समुद्दिष्टं भूर्भुवस्स्वर्लोक हि।
सवनत्रयं त्रिसन्ध्यं च त्रिगुणं च त्रिवर्गकम्॥ २८॥

अग्निष्टोमादिकं सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम्।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन तद्बीजं चाभ्यसेत्सदा॥ २९॥

संवत्सरान्तकं वत्स अभ्यसेदजरामरम्।
जपं यानं प्रकर्तव्यं त्रिसन्ध्यं घटिकात्रयम्॥ ३०॥

p. 337)

संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेन्निर्वाणस्पर्शजीर्णकम्।
एतद्द्वादशवद्वत्सरानभ्यसेच्च समाहितः॥ ३१॥

लक्षद्वादशकं जीवेनात्र कार्या विचारणा।
षोडशाब्दं चार्धरात्रे घटिकाष्टकमभ्यसेत्॥ ३२॥

पूरकं कुम्भकं कृत्वा * चैकन्तु विसर्जयेत्।
शाश्वते स्पर्शनं जीर्णं शनैश्शनैर्देशिकोत्तमः॥ ३३॥

एवं शाश्वतयोगं तु संप्रदायेन विन्दति ।

इति कालोत्तरे पञ्चषष्टितमः पटलः ॥ ६५ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

कर्णरूपं महारूपं मृत्युनाशनमुत्तमम् ।
देवासुरमुनीन्द्राश्च यक्षविद्याधरादयः ॥ १ ॥

चारणाप्सरसः सिद्धाः गन्धर्वाः पन्नगादयः ।
सर्वे मृत्युं जयिष्यन्ति जपध्यानेन नित्यशः ॥ २ ॥

तत्र युक्तेन पद्मेन सदा कुम्भकपूरणात् ।
शङ्खकुन्दनिभप्रख्यं षोडशैर्दलकैर्युतम् ॥ ३ ॥

द्वादशाङ्गुलमात्रं तु विस्तारं पङ्कजस्य तु ।
नालं अष्टाङ्गुलं विद्यात् कर्णिका चतुरङ्गुलम् ॥ ४ ॥

कर्णिका केसरश्चैव द्रुतचामीकरप्रभम् ।
तस्य मध्ये महादेवं चतुर्वक्त्रं चतुर्भुजम् ॥ ५ ॥

त्रिनेत्रं शङ्खवर्णं तु चतुरङ्गुलमायतम् ।
पद्मकोटरमध्ये तु आसीनं परमेश्वरम् ॥ ६ ॥

p. 338)

अमृतरूपं परं दिव्यं सकलस्य हृदि स्थितम् ।
प्रजापतेः षोडशं गृह्य चण्डरुद्रसमन्वितम् ॥ ७ ॥

महाचण्डामलयुतं चण्डमारुतसंयुतम् ।
चण्डवारियुतं दिव्यं त्रयोदशान्त * * * ॥ ८ ॥

षष्ठेन तु समायुक्तं बिन्दुनादसमन्वितम् ।
अमृतकूटमिदं वत्स मृत्युनाशनमुत्तमम् ॥ ९ ॥

जपध्यानेन नित्यं हि श्रद्धाभक्तिसमन्वितम् ।
मृत्युंजयमवाप्नोति नात्र कार्याविचारणा ॥ १० ॥

आलस्यन्नरपशुभिः मृत्युं सर्वे जिघांसति ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन कृतकूटं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥

अमृतकूटबीजेन सर्वो मृत्युं जयिष्यति ।
तस्याधारं प्रवक्ष्यामि मृत्युवञ्चनकाम्यया ॥ १२ ॥

प्रजापतेः सप्तदशं संहारेण समन्वितम् ।
प्रलयानलसंयुक्तं प्रलयानलसप्रभम् ॥ १३ ॥

महासन समायुक्तं त्रयोदशान्त समन्वितम् ।
षष्ठं त्रयोदशान्तं च सर्वकूटेषु योजयेत् ॥ १४ ॥

वज्रकवाटलक्षणेषूक्तानुक्तेषु चैव हि ।
बिन्दुनादं च षष्ठं च त्रयोदशान्तं तथैव च ॥ १५ ॥

* लं वह्निं चलुलं च वारुणं योजयेद्बुधः ।
शुद्धस्फटिकसंकाशं समु * * समन्वितम् ॥ १६ ॥

अमृतबीजनिभं वत्स सर्वकालेषु चिन्तयेत् ।
परिवारान् प्रवक्ष्यामि मृत्युनाशनकाङ्क्षया ॥ १७ ॥

p. 339)

तथा चैन्द्रे दले * * * * * * * * प्रभौ ।
तयोर्द्वयं भृशं न्यस्य सदा भद्र समप्रभम् ॥ १८ ॥

तिथिविन्यसद्द्यौ तथेषु किणिहीकुमुदप्रभौ ।
क्रतुद्वयं यजेद्भृत्ये भृङ्गराजसमप्रभौ ॥ १९ ॥

तॄ थॄ द्वयं याम्यं तु अतसी कुसुमप्रभौ ।
तृ थृ भृङ्गदले चैव विन्यसेच्चैव सन्निभौ ॥ २० ॥

तॄ थॄ द्वयकं चैव नैर्-ऋत्यां वा त्लृ थ्लृ ।
वारुण्यां तुर्हन्यस्य हंसवर्ण समप्रभौ ॥ २१ ॥

त्लॄ थ्लॄ शेषं तु विन्यस्य कुमुदाभौ प्रकीर्तितौ ।
ते थे वायुदले न्यस्य मयूरग्रीवसन्निभौ ॥ २२ ॥

तै थै मुखदले न्यस्य चणपुष्पसमप्रभौ ।
तो थो सोमदले न्यस्य श्वेतधुर्धूरसन्निभौ ॥ २३ ॥

तौ थौ अतिथिदले न्यस्य निर्गुण्डी कुसुम प्रभौ ।
तं थं ऐशानदले न्यस्य माधवीकुसुमप्रभौ ॥ २४ ॥

तः थः जलदले न्यस्य वनमालानिभप्रभौ ।
एवं सम्यङ्न्यसित्वा तु मानसेन समाहितः ॥ २५ ॥

हंसकुन्देन्दुधवलं मन्त्रराजमनुस्मरन् ।
कवाटान् सम्यग्घट्टयित्वा संपुटीकृत्य चेन्दुना ॥ २६ ॥

त्रिकाले तु स्मरेन्नित्यं घटिका षट्षडानन ।
अर्धरात्रेण घटिकान्तं नयेत्सुसमाहितः ॥ २७ ॥

निच्छिद्रं संपुटीकृत्य सूर्यकुम्भं तु कुण्ठयेत् ।
अन्यद्भृङ्गनिभं ध्यात्वा सकृष्णेन तु धूपयेत् ॥ २८ ॥

p. 340)

रोमकूपेषु सर्वेषु अमृतेनैव प्लावयेत् ।
पठित स्तम्भभोगन्तु त्रिदशैरपि दुर्लभम् ॥ २९ ॥

अष्टादशसंवत्सरानेकभागेन भावयेत् ।
लक्षमष्टादश संवत्सरं जीवति नात्र संशयः ॥ ३० ॥

नागबलं लभेद्धीमान् द्विरष्टवर्षमयं त्विति ।
बिन्दुना संपुटीकृत्य मन्त्रराजमनुस्मरेत् ॥ ३१ ॥

गोक्षीरधवलं सौम्यं प्रत्यहं तु त्रिकालतः ।
नासिकाभ्यां पूरयेत्तु कुम्भकं कर्णरूपके ॥ ३२ ॥

निर्वाणे जीर्णं सततं स्पर्शं सर्वं षडानन ।
सुषुम्नान्तर्गतं नित्यं शाश्वतं जीर्णयेद्गुह ॥ ३३ ॥

शिवयोगमिदं दिव्यं रहस्यं न प्रकाशितम्।
क्षुद्दाहं नश्यते शीघ्रं श्रमं तस्य न विद्यते॥ ३४॥

कुम्भवत्तिष्ठते * * * * र्णेषु न विद्यते।
वामायामभ्यसेद्देवं अमृतमग्नेस्तु स्रावयेत्॥ ३५॥

यामं यामार्धमेवं तु मन्त्रराजमनुस्मरेत्।
सुभुक्तवत्तिष्ठते वत्स अष्टभासन्न संशयः॥ ३६॥

क्षुत्प्रीतिकारयोगं तु योगिना संप्रकीर्तितम्।
इडायां पूरयेत्कूपे मन्त्रराजेन धीमतः॥ ३७॥

अमृतं स्रावयेदग्नौ कुण्डल्यान्ते तु सुव्रत।
मासमेकं प्रयोगेण क्षुत्तृष्णानां तु नाशयेत्॥ ३८॥

अष्टौ तु चिन्तयेत्सत्यं मन्त्रराजेन संयुतम्।
आत्मा वै संपुटीकृत्य ज्योतिर्मण्डलमध्यमे॥ ३९॥

p. 341)

सर्व सूर्य इव ध्यायेन्निद्रानिर्वृतिमाप्नुयात्।
राजसं तामसं त्यज्य सत्य(त्त्व?) मेकेन वर्तते॥ ४०॥

अक्ष्णोर्वै मन्त्रराजे तु घटिकाः पञ्च भावयेत्।
अक्षिमण्डल मध्ये तु भास्करं परमं स्मरेत्॥ ४१॥

जाग्रमेतद्भवेत्सर्वं स्वप्नं सुषुप्तिनाशनम्।
निद्रांनिर्वृतियोगोयं पुरुषात्ममिदं परम्॥ ४२॥

क्षुन्निद्रापायते नित्यं योगविघ्नकरौ हितौ।
स्वप्नेन्द्रियं प्रवर्तेत तस्मिन्निद्रां निरोधयेत्॥ ४३॥

प्रधानेन्द्रियं हि रक्षेत यस्मात्तस्मिन्निरोधयेत्॥
निद्रामूलं सर्वदुःखं क्षुन्मूलं सर्वदुःखकम्॥ ४४॥

काममूलं विनाशं हि कामाद्द्वेषो भविष्यति।
द्वेषात्क्रोधात्समुत्पन्नं तस्मान्नष्टौ न संशयः॥ ४५॥

सत्यं यशस्तपोदानं बलं शौचं शिवार्चनम्।
ध्यानं जपः समाधिश्च क्रोधान्नश्यति तत्क्षणात्॥ ४६॥

कामक्रोधं * * * * * मोण्डभंतथैव च।
आक्रोशालस्यमसत्यं हि रक्षा वै शून्यमेव च॥ ४७॥

क्षुधा निद्रा च मात्सर्यं मोहाद्द्वेष्यश्च स्नेहिताः।

तर्कं च सर्वकालेषु वर्जयेत् षोडश गुह ॥ ४८ ॥

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे कर्णरूपधारणाक्षुत्पिपासानिद्रानिवृत्तिपटलः षष्टितमः ॥ ६६ ॥

p. 342)

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

हृत्सरोरुहमध्ये तु भावयेदमृतनायकम् ।
हृदये सर्वमर्त्यानां क्षेत्रज्ञस्तत्र तिष्ठति ॥ १ ॥

पुर्यष्टकसमायुक्त मधश्चोर्ध्वं च गच्छति ।
शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसोगन्धस्तथैव च ॥ २ ॥

मनोहंकारबुद्धिश्च पुर्यष्टकमिति स्मृतम् ।
पुर्यष्टके शरीरं तु क्षेत्रज्ञस्य षडानन ॥ ३ ॥

चतुर्विंशतितत्त्वानां पुरुषो नायको भवेत् ।
पञ्चविंशतिमेवाहुः सर्वशास्त्रेषु पण्डितः ॥ ४ ॥

पुरुषः पुद्गलो धीमान् पशुर्यज्ञपंचविंशकम् ।

क्षेत्रज्ञो भोगभोक्तात्मा चेतनो देहिलिङ्गकः ॥ ५ ॥

तथा लिङ्गशरीरेण हृदयेश्वर एव च ।
जङ्घादि प्रकृतेर्नायकस्सुखदुःखात्मकः स्मृतः ॥ ६ ॥

वायुनाम ततः सप्तविंशत्क्षेत्रं षडानन ।
दश प्राणैः समोपेतः दशद्वारेषु संचरेत् ॥ ७ ॥

भ्रुवोर्मध्ये मूर्ध्नि मध्ये कण्ठे चैवोरसी तथा ।
हृदये नाभिमध्ये तु गुदेवृषणयोरपि ॥ ८ ॥

सं * * * * वृष्णे ऊरौ त्रिकटिकेषु च ।
जङ्घे त्रिकटिके चैव गुल्पयोश्च पदान्तरे ॥ ९ ॥

तर्जनीपादाङ्गुष्ठयोर्मलमध्ये च मर्मिका ।
सद्यो मरणमेवाहुः शास्त्रज्ञैः समुदाहृतः ॥ १० ॥

p. 343)

मर्माश्रयं कालान्तरे मरणन्नात्र संशयः ।
कण्टकैर्वा प्रहरे * * * * मुष्टिभिर्नरान् ॥ ११ ॥

बाहुकूर्परयोर्मध्ये त्रिकटि मर्ममुदाहृतम् ।

हस्तिजिह्वायां मूले तु स * * त मुदाहृतम् ॥ १२ ॥

तत्र तत्र * * * * * * * * * * ।

अमृतबीजं तत्र तत्र स्मरेदेकाग्रमानसः ॥ १३ ॥

समे मृत्युंजयं ह्येतत् हंसहंसेति कीर्तितम् ।

देहात्क्षेत्रज्ञो निष्क्रान्तः बहिराकाशमाश्रितः ॥ १४ ॥

पुनर्न प्रविशेच्चान्ते मरगान्तं विदुर्बुधाः ।

वज्रकवाटैः संघट्य सर्वद्वारेषु पण्डितः ॥ १५ ॥

पुनर्निष्क्रमणं नास्ति क्षेत्रज्ञस्तत्र तिष्ठति ।

तत्रैव संपुटीकृत्य हृत्सरोरुहकर्णिके ॥ १६ ॥

अमृतकोटरमध्ये तु क्षेत्रज्ञं क्षिप्त (प्र?) संपुटे ।

मृत्युस्तत्र न प्रविशेत् द्वारा भावात् षडानन ॥ १७ ॥

कवाटैः संछाद्य नवद्वारं तस्मान्मृत्युं न याति च ।

कवाटाच्छादनादेव संपुटादेव नित्यशः ॥ १८ ॥

तत्र मृत्युर्न प्रविशेत् पुन्निष्कामणं न च ।

मृत्युं पाशेन बद्ध्वा तु पुरुषस्य गले गुह ॥ १९ ॥

नयेद्यमस्य सदनं वर्म प्राणि सदा नरात् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गृहेद्वज्रकवाटकैः ॥ २० ॥

गुरुप्रसादेन मतिमान् कवाटैश्चारयेत्सदा ।
अपवर्गे तु सुदृढे नरः कश्चित्स तिष्ठति ॥ २१ ॥

p. 344)

शत्रुचौरैर्भयं तत्र यमभयं च न विद्यते ।
तद्वज्रकवाटैराच्छाद्य तस्य मृत्युर्न विद्यते ॥ २२ ॥

तस्मात्मृत्युंजयं योगं हृदये सम्यगाचरेत् ।
सुश्वेतपङ्कजं दिव्यं षोडशदलशोभितम् ॥ २३ ॥

वितस्तिमात्रं विस्तारं हृदयं सर्वदेहिनाम् ।
कमलं प्रादेशमात्रं तु चतुरङ्गुलं कर्णिका ॥ २४ ॥

नालमष्टाङ्गुलं विद्यात् कर्णिकोत्सेधमङ्गलम् ।
सत्त्वं रजस्तमश्चैव सोमसूर्याग्निमण्डले ॥ २५ ॥

तेषु तु मध्ये स्थितं पुरुषं कराङ्गुष्ठस्य मात्रकम् ।
क्रियाशक्त्यधिष्ठितात्मा पुरुषं पञ्चविंशकम् ॥ २६ ॥

एकविंशत्परं बीजं अमृतं मृत्युनाशनम् ।
महासंहारसंयुक्तं महानलसमन्वितम् ॥ २७ ॥

महानीलसमायुक्तं महावारिसमन्वितम् ।
त्रयोदशान्तसंयुक्तं षष्ठस्वरसमन्वितम् ॥ २८ ॥

बिन्दुनादसमोपेतं अमृतकूटमिदं परम् ।
आत्मानं विन्यसेत्स्कन्दकूटबीजस्य कोटरे ॥ २९ ॥

संपुटीकृत्यशशिना चतुर्थं हंस संयुतम् ।
* * * जे * * * न पश्चाद्धंसेन संपुटे ॥ ३० ॥

वज्रकवाटैः संघटय्य दशद्वारसमन्वितम् ।
हितं त्रिसन्ध्यं षड्घटिकैः समाधिं कारयेद्बुधः ॥ ३१ ॥

मृत्युञ्जयाख्यमन्त्रस्य सिद्धिः पूवापरेण तु ।
षड्विंशद्वत्सरं धायेत्परयामं समस्तकम् ॥ ३२ ॥

p. 345)

षड्विंशल्लक्षं जीवेत इति शास्त्रस्य निश्चयः ।
हृत्सरोरुहमध्ये तु गुणत्रयाख्यमण्डले ॥ ३३ ॥

तेषां चोपरि शक्तिस्तु शक्तिमध्ये तु कूटकम् ।
कूटमध्ये तु चात्मानं प्राणैः संयमं मन्त्रवित् ॥ ३४ ॥

संपुटीकृत्य चन्द्रेण पश्चाद्धंसेन संपुटेत् ।
वज्रकवाटैर्दशद्वारान् पिधाय सम्यग्विधानतः ॥ ३५ ॥

समाधिं कारयेत्पश्चात्समरसीकृत विग्रहः ।
देवानां मृत्युञ्जयमिदं उपायं चात्र वर्णितम् ॥ ३६ ॥

त्रिंशत्संवत्सरं वत्स चतुःसन्ध्यं सप्तनाडिकम् ।
अभ्यसेदेकचित्तेन अर्धरात्रे तु वै दश ॥ ३७ ॥

त्रिंशल्लक्षं भवेदायुर्नात्र कार्या विचारणा ।
परिवारान्प्रवक्ष्यामि सर्वकामार्थसाधनम् ॥ ३८ ॥

फ फ ऐन्द्रदले न्यस्य रक्तपुद्घ?जसन्निभौ ।
फा फा न्यसेद्भ्रमरदले किञ्जल्कसदृशप्रभौ ॥ ३९ ॥

फि फि न्यसेत्तु नल्ले तु अशोककुसुमप्रभौ ।
फी फी न्यसेद्वितथे मञ्जिष्ठ सदृशप्रभौ ॥ ४० ॥

फु फु न्यसेद्वै याम्ये तु कालमेघसमद्युति ।
फू फू द्वयेऽर्कन्न्यसेद्भृङ्गे भृङ्गवर्णनिभावुभौ ॥ ४१ ॥

फृ फृ द्वये नैर्-ऋत्यां तु कृष्णलोहनिभावुभौ ।
फॄ फॄ न्यसेत्सुग्रीवे नीलाम्बुज समप्रभौ ॥ ४२ ॥

फ्लृ फ्लृ द्वये वै वारुण्यां शुद्धस्फटिक सन्निभौ ।
फ्लॄ फ्लॄ शेषे तु विन्यस्य बिसिनी पत्रसन्निभौ ॥ ४३ ॥

p. 346)

फे फे वायुदले न्यस्य पीनवक्षौ समप्रभौ ।
फै फै मुख्ये तु विन्यस्य पिशाचपुष्पसमप्रभौ ॥ ४४ ॥

फो फो सोमे तु विन्यस्य मुक्ताफलसमप्रभौ ।
फौ फौ अदिते तु विन्यस्य दधिमण्डलसप्रभौ ॥ ४५ ॥

फं फं न्यसेद्वत्स ऐशान्ये तु समाहितः ।
फः फः द्वये न्यसेज्जये सिन्दूरसदृशप्रभौ ॥ ४६ ॥

एवं संस्थाप्य विधिना पश्चादमृतधारिणम् ।
धारणां प्रथमं कुर्यात् ध्यानं वै त * * * * ॥ ४७ ॥

समाधिं च ततः कुर्यात् शनैः शनैः सुसमाहितः ।
रेचकं पूरकं चैव कुम्भकं सममाचरेत् ॥ ४८ ॥

सिद्धं योगमिदं वत्स स्पर्शयोगं तु धारणम् ।
पूरकं कुम्भकं चैव रेचकं तु विसर्जयेत् ॥ ४९ ॥

शाश्वते स्पर्शं जीर्णं स्यात् ध्यानमेतदुदाहृतम् ।
रेचकं पूरकं त्यज्य कुम्भकं तु परित्यजेत् ॥ ५० ॥

शिवमेव स्वयं भाव्य समाधिस्तेन उच्यते ।
प्राकृतं भावमुत्सृज्य शिवोऽहमिति भावयेत् ॥ ५७ ॥

एतत् समाधिरुद्दिष्टः * * * * मनीषिणाम् ।
शिवमेव स्वयं भाव्य स्वयमेव शिवो भवेत् ॥ ५२ ॥

समरसीभाव योगेन तत्समाधिरिहोच्यते ।
स्वरूपशून्यमिति भाव्यं शिव एव सदा भवेत् ॥ ५३ ॥

समाधिरेतत्विज्ञेयं शास्त्रविद्भिरुदाहृतम् ।
तदर्धमात्रं निश्वासं स्वरूपं शून्यं भावयेत् ॥ ५४ ॥

p. 347)

समाधिमेतच्छंसन्ति योगशास्त्रविशारदाः ।

साक्षान्मृत्युंजयोपायं तव स्नेहादुदाहृतम् ॥ ५५ ॥

अजरामरत्वमाप्नोति सत्यं सत्यं षडानन ।

शिवस्य मरणं नास्ति जननं च जरादयः ॥ ५६ ॥

साधकस्य भवेद्वत्स तद्ध्यानं नित्यमेव हि ।

शिव एव भवेत्साक्षाज्जरामरणवर्जितः ॥ ५७ ॥

शिवसंप्रदायमेवोक्तं न देयं यस्य कस्यचित् ।

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे हृदयधारणाध्यानसमाधिपटलः सप्तषष्टितमः ॥ ६७ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

नाभिमध्ये महापद्मं सर्वमृत्युविनाशनम् ।

सर्वशान्तिकरं बीजमाधिव्याधिविनाशनम् ॥ १ ॥

महामारीप्रशमनं महाक्षयविनाशनम् ।

प्रमोहान् विंशतिशमनं कुष्ठाष्ठकदशाहरम् ॥ २ ॥

पञ्चगुल्मान् पञ्चव्यूहानष्ठीलान्पञ्चनाशनम् ।
भगन्धरान् पञ्चहरं रा * * * न्हरन्दश ॥ ३ ॥

पाण्डुरोगानष्टहरं स्वसात्पञ्चशरं हरम् ।
प्रत्यश्यायान् पञ्चहरं कासान्पञ्चहरं परम् ॥ ४ ॥

अशीतिवातजान् रोगान्नाशनं कूटधारणात् ।
षट्सप्ततिश्चाक्षिरोगा * * * * * * गकान् ॥ ५ ॥

p. 348)

पञ्चाशच्चहृद्रोगान् * * * * नष्टविंशतिः ।
अष्टादशपित्तरोगान्रोगान्वै दशश्लेष्मवान् ॥ ६ ॥

नाभिसन्धारणाद्ध्यानात् * * * * * * क्षणान् ।
मूत्रकृच्छ्रान् षोडशविधान्मूत्ररोगान्दशैव तम् ॥ ७ ॥

मूत्रातिसारान्पञ्चैव सोमरोगांश्चतुरोऽपि वा ।
तुनिः परितुनिश्चैव अर्शान्निषट्त्रिधानपि ॥ ८ ॥

महाज्वराष्टकं चैव * * * * * * * * ।
अष्टादश सहस्राणि * * चान्नाशयेत्क्षणात् ॥ ९ ॥

कुमारगृहा द्वादश सहस्राच्छशनिषट्सहस्रकान् ।
पूतनां पञ्च सहस्रं अपस्माराष्टसहस्रकान् ॥ १० ॥

दशकोटिरक्षः संधानसुरान् शतकोटि च ।
महासंहारदेवं च धारणान्नाशयन्ति च ॥ ११ ॥

मार्ताण्डोदयसंकाशं षोडशैर्दलशोभितम् ।
वितस्तिमात्रं पञ्चकर्णिका चतुरङ्गुलम् ॥ १२ ॥

नालमष्टाङ्गुलं विद्यात् कर्णिकोत्सेधमङ्गुलम् ।
पञ्चविंशत्परं बीजं जगद्योनिं परात्परम् ॥ १३ ॥

प्रलयस्थिति सृष्टीनां कर्तारं परमेश्वरम् ।
सर्वमन्त्राणि बीजांश्च वेदाश्चोपनिषदस्तथा ॥ १४ ॥

मूर्ध्नि स्थितं परं बीजं सर्वमन्त्रप्रशोधनम् ।
प्रलयद्वयं ततोद्धृत्य प्रलयाग्निं ततोद्धरेत् ॥ १५ ॥

प्रलयानलं ततोद्धृत्य प्रलयाम्बुदं ततोद्धृतम् ।
त्रयोदशान्तं संगृह्य षष्ठस्वरसमन्वितम् ॥ १६ ॥

p. 349)

शिवनारायणोपेतं मन्त्रराजमिदं परम्।
संख्यातं सर्वशास्त्रेषु कर्णात्कर्णगतं परम्॥ १७॥

तस्याधारं परं सूक्ष्मं ह तृतीयं सुदुर्लभम्।
तदादिबीजं संयुक्तं तदन्तेन समन्वितम्॥ १८॥

तदेतद्योज्य पुनर्वत्स तच्चतुर्थेन संयुतम्।
वाग्भवाच्चतुर्दशं योज्य वाग्भवात्षष्टमेव च॥ १९॥

स्मृतिसंहार संयुक्तं तस्याधारमुदाहृतम्।
परिवारान् प्रवक्ष्यामि दलैः षोडशसंस्थितान्॥ २०॥

मधद्वयं च कदले सुरचापार्कसन्निभौ।
माद्या भृङ्गदले न्यस्य कुन्दस्य कुसुमप्रभौ॥ २१॥

मिधिद्वयं न्यसेन्नीले हेमनीलोत्पलप्रभौ।
मीधीद्वयं वितथे तु जपापाञ्जन स प्रभौ॥ २२॥

मधुद्वयं न्यसेद्याम्ये इन्द्रकोपकसन्निभौ।
मधूद्वयं भृङ्गराजे चम्पकाभृङ्गसन्निभौ॥ २३॥

मृधृद्वयं निर्-ऋत्यां तु अशोकाल समप्रभौ ।
मृधृद्वयं सुग्रीवे रक्तकोकिलसन्निभौ ॥ २४ ॥

म्लृ ध्लृ द्वयं वारुण्यां तु बन्धूकाङ्गार स प्रभौ ।
म्लॄ ध्लॄ द्वयं शोषे तु विद्युच्चस्तासमप्रभौ ॥ २५ ॥

मेधे वायुदले न्यस्य कपोते चटकप्रभौ ।
मैधै मुख्ये न्यसेद्द्वौ तु तित्तिरीयकसन्निभौ ॥ २६ ॥

मो धो सोमे नसेद्द्वौ तु श्येनमाषसमप्रभौ ।
मौ धौ अदिते विन्यसेत् तु पिङ्गलौ कौशिकप्रभौ ।

p. 350)

मं धं ईशे तु विन्यस्य न्यासग्रन्थसमन्वितम् ॥ २७ ॥

मः धः द्वये न्यस्य वराटकोटरसन्निभौ ।
मन्त्रराजस्य वर्णं हि महामेरुसमप्रभम् ॥ २८ ॥

आकाशबीजं सेनानि कृष्णाञ्जनं धराधरम् ।
जुंसहंसेन संपुट्य ध्यायेत्कनकपर्वतम् ॥ २९ ॥

त्रिंशत्संवत्सरं वत्स त्रिसन्ध्यं घटिकाष्टकान् ।

अर्धरात्रे ध्यायेत्तु घटिका द्वादशं गुह ॥ ३० ॥

अमरत्वमवाप्नोति कोटि षट्कं स जीवति ।
येन येन हि भावेन युज्यते यत्र वाहकः ॥ ३१ ॥

तेन तन्मयतां याति ह्रस्वरूपो मणिस्तथा ।
शरीरं यत्र इत्याहुः शरीरस्थो महेश्वरः ॥ ३२ ॥

महेश्वरात्परं नास्ति सिद्ध्यते सृतिसागरे ।
लाकुलै पाञ्चरात्रे च गारुडे भूततन्त्रके ॥ ३३ ॥

भैरवे मातृतन्त्रे च योगशास्त्रे च कामिके ।
एतद्बीजसमं नास्ति पञ्चाङ्के च प्रपञ्चके ॥ ३४ ॥

शैवसिद्धान्तमार्गेण दशाष्टादशसागरे ।
तस्मात्सर्व प्रयत्नेन कूटराजमनुस्मरेत् ॥ ३५ ॥

मृत्युनाशं पुरा पुण्यहंसं वै संपुटेत्पुनः ।
पुनः सोमेन संपुट्य समरसी भावमाश्रयेत् ॥ ३६ ॥

रहस्यमेतत्संप्रदायं न कथं यस्य कस्यचित् ।
नाभौ हंसेन वै वत्स जपाकुसुमसन्निभौ ॥ ३७ ॥

पञ्चगुल्मानपोहन्ति मासार्धेन षडानन ।

p. 351)

नाभेरधस्तात्कूटेन बालार्कसदृशेन च ॥ ३८ ॥

अष्ठीलान्पञ्चदशं स्यात्षोडशाहेन धीमता ।
नाभौ चोत्तरपश्चिमे च अभ्यसेदिन्द्रकोपवत् ॥ ३९ ॥

पञ्च प्लीहान् विनश्यन्ति पञ्चविंशद्दिनेन च ।
मासमेकं चाभ्यसेत्क्षुधा नागं च नाशयेत् ॥ ४० ॥

सुपुष्टः सुभगः श्रीमान् विचरेत्कामदेववत् ।
भानुमण्डलमध्यस्थं मन्त्रराजं सदा न्यसेत् ॥ ४१ ॥

मार्ताण्डोदयवर्णाभं मण्डलैकं समभ्यसेत् ।
* * * ष्टादशाह्नन्ति साक्षान्मार्ताण्डवत्स्थितः ॥ ४२ ॥

कैलासमपि वै वत्स षण्मासाभ्यासयोगतः ।
आदित्य इव वै देहं भवते मन्त्रतेजसा ॥ ४३ ॥

ऊरुप्रदेशे देवेश जल * द्वह्नि देशिके ।

चित्तेन * * * * * मासमेकन्निरन्तरम् ॥ ४४ ॥

ऊरुस्तम्भविनाशाय वह्निमण्डलमध्यकम् ।

जानुप्रदेशे देवेशमग्निमण्डलमध्यगम् ॥ ४५ ॥

सप्तविंशद्दिनं ध्यायेत् सप्तवातप्रणाशनम् ।

माहेन्द्रं वह्निमध्यस्थं * * योर्नाभिमूलतः ॥ ४६ ॥

वं क्षणे त्रिकटे चैव कण्ठे वै कक्षयोरपि ।

ध्यायेद्वै मन्त्रराजानं बाह्यायामविनाशनम् ॥ ४७ ॥

इडायां पिङ्गलायां च सुषुम्नायां तथैव च ।

गान्धारहरिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ ४८ ॥

अलंपूषा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी च वा ।

p. 352)

ध्यायेत्तन्मन्त्रराजानं बाह्यायामविनाशनम् ॥ ४९ ॥

आक्षिप्तं स्वप्नवातं च मन्त्रराजेन नाशनम् ।

द्वादशारं तु संघट्य भृङ्गं चानलवारुणम् ॥ ५० ॥

तन्मध्ये मन्त्रराजानं चिन्तयेत्सप्त वै घटिः ।
सोमो रोगविनाशाय योगमेतं समभ्यसेत् ॥ ५१ ॥

वायव्याग्नेयमाहेन्द्र वारुणे च स्थितं प्रभुम् ।
चिन्तयेन्मेढ्रमूले तु मूत्रकृच्छ्रविनाशनम् ॥ ५२ ॥

माहेन्द्रे वारुणे वत्स मन्त्रराजं तु मध्यगम् ।
मेढ्रमूले तु पार्श्वे तु मूत्रमस्थिषु चिन्तयेत् ॥ ५३ ॥

मूत्रसारं मूत्रदोषं दशाहा नाशयेद्गुह ।
सोमसूर्याग्निमध्यस्थं मन्त्रराजं जपाप्रभम् ॥ ५४ ॥

जठरे चिन्तयेद्वत्स सप्ताष्टदिनमेव वा ।
अतिसारं विषूचीं च नाशयेत्सन्निपातजान् ॥ ५५ ॥

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे मन्त्रराजनाभिध्यान पटलः सर्वव्याधि
निवारणपटलश्चाष्टषष्टितमः ॥ ६८ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

नाभेरधस्ताद्द्व्यङ्गुल्यं(ल्यें) नाडीकन्दं प्रतिष्ठितम्।
तन्मध्ये संस्थितं पद्मं चतुरङ्गुलमात्रतः॥ १॥

द्व्यङ्गुलं कर्णिकामात्रं ज्वलत्कनकसन्निभम्।
तस्य मध्ये परं देवं देवेशं भुवनेश्वरम्॥ २॥

सर्वज्ञं सर्वगं शान्तं सर्वतो क्षिशिरो मुखम्।

p. 353)

सकलं निष्कलं देव मनौपम्यसुरेश्वरम्॥ ३॥

ब्रह्मादिस्तम्भपर्यन्तं सृष्टिस्थितिलयात्मकम्।
उद्भिदः स्वेदजाश्चैव अण्डजाश्च जरायुजाः॥ ४॥

चतुर्विधमभूद्ग्रामं चराचरमिदं जगत्।
लक्षञ्चतुरभीतिश्च पृथग्योनिषु तिष्ठति॥ ५॥

समस्तेषु पदार्थेषु तिष्ठतेन च लिप्यते।
तदुत्पन्नं जगत्सर्वं तमसश्च चराचरम्॥ ६॥

अमृतेशं प्रवक्ष्यामि मृत्युनाशनमुत्तमम्।
धर्मार्थकाममोक्षं च त्रैलोक्यं चैव साधनम्॥ ७॥

चतुश्चत्वारिंशतितमः माहेशं तत्र जायते।
सर्वसंहारबीजं तु सर्वसव्यूहनं युतम्॥ ८॥

सर्वं सद्योनिसंयुक्तं सर्वोदकसमायुतम्।
स्थितिसंहारसंयुक्तं त्रैलोक्य नायकं परम्॥ ९॥

द्रुतचामीकरप्रख्यं महारजतसप्रभम्।
तस्य ध्यानं प्रवक्ष्यामि सद्योमृत्युविनाशनम्॥ १०॥

पञ्चचत्वारिं * * * य सप्तेन समन्वितम्।
हुतभुक्पवनः सोमषष्ठश्चैव चतुर्दशम्॥ ११॥

हरिहरसमायुक्तं भुवनेश्वरकूटकम्।
समरे त्रैलोक्यसिद्धिस्तु किंपुनर्मृत्युनाशनम्॥ १२॥

यौ बीजौ सर्वलोके वा शान्तिः पुष्टिः प्रवर्तते।
वैश्यमाकर्षणं चैव सेनास्तम्भं च षणमुख॥ १३॥

महासेनजयश्चैव महासौभाग्यवर्धनम्।

p. 354)

जपो योगश्च ध्यानं च समाधिश्च चतुर्विधम् ॥ १४ ॥

चतुष्टयं येन वै वत्स मृत्युनाशनमाप्नुयात् ।
जपोयोगो गुणध्यानं ध्यानान्मृत्युं जयिष्यति ॥ १५ ॥

ध्यानाच्छतगुणं वत्सस्समाधिः शाश्वतं पदम् ।
समाधिनिष्ठस्तस्य तस्य तिष्ठति वै शिवः ॥ १६ ॥

आहूतं संप्लवं यावतावत्तिष्ठति भूतले ।
अक्षयो ह्यजरे देवस्सर्वज्ञः सर्वगः प्रभुः ॥ १७ ॥

समाधिस्थो नरो लोके तस्य मृत्युर्न विद्यते ।
परिवारान् प्रवक्ष्यामि मन्त्रराजस्य षण्मुख ॥ १८ ॥

लयद्वयं न्यसेदैन्द्रे कुब्जकुन्दसमप्रभम् ।
लावाद्वयं भ्रंशे न्यसेड्डाडिमि कुमुदप्रभम् ॥ १९ ॥

लिविद्वयं न्यसेदग्नौ करवीरार्कसन्निभौ ।
लीवीद्वयं न्यसेद्वितथे शङ्खाशोकसमप्रभौ ॥ २० ॥

लुवुद्वयं न्यसेद्याम्ये सिन्दूरस्फटिकप्रभम् ।
लूवूद्वयं न्यसेद्भृङ्गे पक्षिमुक्ताफलप्रभौ ॥ २१ ॥

ऌ वृ द्वयं निर्-ऋत्यां तु बन्धूककुन्दसन्निभौ ।
ॡ वॄ द्वयं तु सुग्रीवे द्रुतरजतसप्रभौ ॥ २२ ॥

ॢ व्लृ द्वये दले गैरिकस्फटिकप्रभौ ।
ॣ व्लॄ द्वौ शेषे न्यसेत् धीमान् माक्षीर सन्निभौ ॥ २३ ॥

लेवे पायौ न्यसेद्वत्स * * * * * सन्निभौ ।
लै वै मुख्य न्यसे * * * * * कुसुमप्रभौ ॥ २४ ॥

लो वो द्वन्द्वं न्यसेद्वत्स सोमे तु जपासन्निभौ ।

p. 355)

लौ वौ न्यसेदतीते तु विद्रुमस्फटिकप्रभौ ॥ २५ ॥

लं वं न्यसेदथेशाने मार्ताण्डसदृशप्रभौ ।
लः वः क्षिप्रं जयेद्वत्स क * रन्द्रसमप्रभौ ॥ २६ ॥

मूलबीजचयो लोके महाश्चर्यफलप्रभौ ।
सूर्यकोटि समप्रख्यौ चन्द्रकोटिसमप्रभौ ॥ २७ ॥

शिवशक्तिमयौ द्वौ * * * कामार्थसाधकौ ।

मृत्युञ्जयो प्रयोक्तव्यो जपादिषु चतुष्टये ॥ २८ ॥

मृत्युञ्जयत्रयेणैव हंसबीजेन षण्मुख ।
संपुटीकृत्य मतिमान् प्रासादं गर्भे तु निक्षिपेत् ॥ २९ ॥

सर्वकूटे तु वै वत्स प्रासादगर्भे विनिक्षिपेत् ।
प्रासादगर्भे चात्मानं शक्त्या कृष्णेन योजयेत् ॥ ३० ॥

दशस्थानेषु सर्वेषु दशप्राणयुतेन तु ।
प्रासादगर्भे संयोज्य पश्चात्संपुटमारभेत् ॥ ३१ ॥

रेचकं कुम्भकं त्यज्य कुम्भकं तु विसर्जयेत् ।
समरसीभावयोगेन नित्यमेवं सदाभ्यसेत् ॥ ३२ ॥

अथ च द्वै चतुःसन्ध्यं घटिकाष्टौ पृथक् पृथक् ।
विशेषमर्धरात्रेषु घटिका द्वादशैव तु ॥ ३३ ॥

समरसी भावयोगेन समाधिं सम्यगाचरेत् ।
त्रिंशद्वत्सरं नित्यं अभ्यसेत्सुसमाहितः ॥ ३४ ॥

आभूतसंप्लवं यावत्तावद्वै शिववद्भवत् ।
बलिपलितनिर्मुक्तौ द्विरष्टवर्षकाकृतिः ॥ ३५ ॥

गोक्षीरसदृशप्रख्यं प्राणदं चामरेचकम्।

शशिना पार्श्वयोः पुष्या अतश्चोर्ध्वं त्रियक्षकैः॥ ३६॥

p. 356)

हंसेन तस्य बाह्ये तु संपुटीकृत्य चान्तयेत्।

आत्मानं शिवशक्त्या तु हृदयादाकृष्य तत्र तु॥ ३७॥

प्रासादगर्भं संयोज्यं प्रासादं वहनगर्भके।

समरसीभावयोगेन मृत्युनाशनमाप्नुयात्॥ ३८॥

प्रासादगर्भे चात्मानं प्रासादं भवनगर्भके।

त्र्यक्षरं संपुटं विद्यात् त्र्यक्षरं चेन्दुना पुटेत्॥ ३९॥

पुनर्जीवेन मुख्येन हृल्लेखामनुसंपुटेत्।

बीजमुख्येन संपुट्य संपुटेदेकपादतः॥ ४०॥

संपुटेद्धंसबीजेन चतुर्दिक्षु समाहितः।

बहिरन्तः प्रसादेन संपुटेत्तत्र वित्तमः।

संपुच्चैकादशं चैवं सर्वं मृत्युञ्जयं भवेत्॥ ४१॥

उदरे सर्वकार्याणि महामृत्युविनाशनम्।

मन्त्रस्य नाभिदेशे तु आयु * मृत्युनाशनम् ॥ ४२ ॥

मन्त्रस्य शाश्वतस्थाने संहारं मृत्युनाशनम् ।
मन्त्रस्य मेढ्रदेशे तु प्रजालाभं तथावधि ॥ ४३ ॥

जानुस्थाने मनुशक्त्या शक्त्याधारमिहोच्यते ।
मन्त्रं हि देवतारूपं देवरूपं च मन्त्रकम् ॥ ४४ ॥

मन्त्रदेवस्य ऊर्ध्वौ तु आत्मानं नाममेव वा ।
विशेषमृत्युर्वै वत्स नास्ति चोरभयं सदा ॥ ४५ ॥

मन्त्रस्य मन्त्रके घने * * * * * * * * ।
आत्मानं प्रक्षिपेत्तत्र नाम वा तत्र निक्षिपेत् ॥ ४६ ॥

p. 357)

महामृत्युविनाशाय पार्श्वयोर्मन्त्रसंयुतम् ।
पतत्स्थानेषु वै वत्स अन्ते मृत्युभयं भवेत् ॥ ४७ ॥

मन्त्रस्य बाह्यस्थानेषु अपमृत्युविनाशनम् ।
संपुटा वेष्टितं चैव विदर्भं क्षिप्तमेव च ॥ ४८ ॥

प्रक्षिप्तं गोलसंश्लिष्टं विशिकग्रष्टाक्रान्तसंयुतम् ।

संघट्टं बन्धनं चैव बाह्याभ्यन्तरव्यापकम् ॥ ४९ ॥

एवं च दशमार्गं तु आत्माज्ञानार्थं संज्ञितम् ।
बीजकूटाक्षरेणैव बलं मन्त्रेषु यन्त्रके ॥ ५० ॥

पद्मे चक्रे च मतिमान् योजयेन्मन्त्रपारगान् ।

इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां वज्रकवाटलक्षणे नाभेरस्ताद्धारणपद्मविधान मृत्युञ्जयपटलस्सप्तषष्टितमः ? ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

तस्य च द्व्यङ्गुलाधस्तान्महापद्मं सुशोभनम् ।
समाधिश्च परं दिव्यं सर्वदेवेश्वरेश्वरम् ॥ १ ॥

सर्वज्ञं सर्वगं शान्तं सर्वात्मा सर्वतोमुखम् ।
तत्पद्मकर्णिकामध्ये आसीनं हि सदाशिवम् ॥ २ ॥

प्रादेशमात्रकं पद्मं सुदृढेन समप्रभम् ।
कर्णिकाचतुरङ्गुल्यं केशरोमनखप्रभम् ॥ ३ ॥

षट्चत्वारिंशदुद्धृत्य त्रैलोक्यनायकं परम् ।
त्रैलोक्यमोहनं देवं त्रैलोक्यस्य च स्थापनम् ॥ ४ ॥

* * * * * रूपं तु त्रैलोक्यस्य च जीवनम् ।
त्रैलोक्यसंहारबीजं महासौभाग्यवर्धनम् ॥ ५ ॥

p. 358)

महालक्ष्मीस्वरूपं तु महासौभाग्यवर्धनम् ।
स्त्रीरूपं हि परं * * * * * * नौपमम् ॥ ६ ॥

ब्रह्मादिस्तम्भ पर्यन्तं जीवनं तस्य तेजसा ।
अधः प्रलयानलोपेतं महासंहारसंयुतम् ॥ ७ ॥

महागभस्तिसंयुक्तं महावारिसमन्वितम् ।
*ष्ठेन तु पुनर्युक्तं मिथ्या सम्यक्समन्वितम् ॥ ८ ॥

सदाशिवस्य रूपं हि सद्योमृत्युविनाशनम् ।
तस्याधारं प्रवक्ष्यामि सद्यः प्रत्ययकारकम् ॥ ९ ॥

विद्याशक्तिस्वरूपं तु सद्यो मृत्युविनाशनम् ।
सप्तचत्वारिंशद्बीजं द्वादशादित्यरूपकम् ॥ १० ॥

तद्बीजात्कोटिशक्तिस्तु वामाद्या जायते तु तत्।
बडबानलं रुद्ररूपं बडवानलसंयुतम्॥ ११ ॥

कल्पान्तानलसंयुक्तं कल्पान्तोदक संयुतम्।
विसर्गा तृतीय संयुक्तं * * * * * * * ॥ १२ ॥

विसर्गादिकादशोपेतं मन्मथानलसंयुतम्।
मुरारिचोर्ध्व संयुक्तं तस्याधारमुदाहृतम्॥ १३ ॥

अभ्यासं चैव कूटाभ्यां अभ्यासान्मृत्युनाशनम्।
दशद्वारं सम्यक्संघट्य वज्रकवाटैर्दशभिरपि ॥ १४ ॥

मृत्युञ्जयत्रयेणैव ओं जुं स चैव संपुटेत्।
ततो हंसेन संपुट्य ततो वै बीजमुख्यतः॥ १५ ॥

ततो वै चैकपादेन हृल्लेखा च ततः पुटेत्।
आधाराधेयकूटेषु प्रासादातेषु विन्यसेत्॥ १६ ॥

p. 359)

प्रासादान्तेषु क्षेत्रज्ञः शक्त्या कूटेन विन्यसेत्।
उपायमेतत् परं गुह्यं रहस्यं न प्रकाशयेत्॥ १७ ॥

मृत्युञ्जये प्रधानं हि संप्रदायेषु चोत्तमम्।
जाम्बूनदसमप्रख्यं बन्धूककुसुमप्रभम्॥ १८ ॥

क्वचिन्नीहार सप्रख्यं क्वचिदग्नि समप्रभम्।
क्वचित्तटित्समप्रख्यं क्वचिन्माणिक्यसप्रभम्॥ १९ ॥

क्वचिन्मरतक प्रख्यं क्वचिद्वज्र समप्रभम्।
क्वचिज्ज्योति समप्रख्यं क्वचिन्मुक्ताफलप्रभम्॥ २० ॥

क्वचिन्मार्ताण्ड संकाशं क्वचिदिन्दु समप्रभम्।
क्वचिदिन्द्रायुध प्रख्यं इन्द्रकोपकसन्निभम्॥ २१ ॥

क्वचिज्जपानिभप्रख्यं क्वचित्पद्मसमप्रभम्।
महारजतसप्रख्यं मध्याह्नरवि स प्रभम्॥ २२ ॥

क्वचित्सिन्दूर संप्रख्यं क्वचित्स्फटिकसन्निभम्।
एवं सदाशिवं रूपं अनुभवस्य तु भासते॥ २३ ॥

शिवशक्तिनिपातस्य श्रद्धाभक्तिसमन्वितः।
गुरुभक्ति प्रसादेन स्वानुभवं हि जायते॥ २४ ॥

जपसिद्धिः धारणासिद्धिः ध्यानसिद्धिः षडानन ।

गुरुप्रसादाल्लभते समाधिर्ध्यानमेव च ॥ २५ ॥

मृत्युञ्जयो भवेत्क्षिप्रं गुरुप्रसादेन षण्मुख ।

धर्मार्थकाममोक्षांश्च गुरुप्रसादेन साधयेत् ॥ २६ ॥

पिता कोटिसहस्राणि माता शतसह्स्रकैः ।

पुत्रभ्रातृकलत्रैश्च खर्वकोटिशतानि च ॥ २७ ॥
p. 360)

शिवाधिकः स वै वत्स गुरुरेको विशिष्यते ।

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रथमं पूजयेद्गुरुम् ॥ २८ ॥

हैमाभरणवस्त्रैश्च गोभूमिकाञ्चनादिभिः ।

अलंकृता गजाश्चैव दासीदासैश्च पूजयेत् ॥ २९ ॥

मिकत्र बहुनोक्तेन किं बह्वक्षरमालया ।

गुरुं शिवं च विद्यां च पूजयेत्त्रयमादरात् ॥ ३० ॥

तेषु सर्वेषु वै वत्स प्रधानं गुरुमेव हि ।

सदाशिवस्य स्थाने तु संपुटीकृत्य भावयेत् ॥ ३१ ॥

अजरामरत्वमाप्नोति शिववद्विचरेन्महिम्।
विंशत्संवत्सरं भद्र त्रिसन्ध्यं सप्तनाडिकम्॥ ३२॥

पलूपलित निर्मुक्तो द्विरष्टवर्षकाकृतिः।
दशहस्तिबलं प्राप्य अनङ्ग इव क्रीडते॥ ३३॥

त्रिंशद्वर्षं त्रिगुणं च चत्वारिंशच्चतुर्गुणम्।
पञ्चाशद्वत्सात्पञ्चगुणं भवति योगिनः॥ ३४॥

यावत्समाश्चाभ्यधिकं तावत्कल्पान्तं जीवति।
परिवारान् प्रवक्ष्यामि मन्त्रराजस्य सांप्रतम्॥ ३५॥

पूर्वादारभ्य सेनादि विन्यसेत्सुसमाहितः।
श्लृ ष्लृ श्लॄ ष्लॄ शे षे चैव तान्यन्तरेषु कल्पयेत्॥ ३६॥

शै षै शो षो चैव पश्चात्कल्पयित्वा तु सुव्रत।
शौ षौ शं षं शः षः चैव कल्पयित्वा तु भावयेत्॥ ३७॥

सर्वे कुन्देन्दुनिभाः शङ्खगोक्षीरसन्निभाः।
भावयेद्विधिवद्वत्स मृत्युं जित्वा न संशयः॥ ३८॥

एतच्चक्रं महासेन उत्तमं परमं महत्।

देवासुरा न जानन्ति तव स्नेहात्प्रकाशितम् ॥ ३९ ॥

महच्छ्रियमवाप्नोति महत्सौभाग्यमाप्नुयात् ।
अयुतं जपेत्पश्चिमद्वारे लोके वश्यमवाप्नुयात् ॥ ४० ॥

* * * येन स्त्रीवश्यं भवते नात्र संशयः ।
जपेदयुतत्रयेणैव राजवश्यं भवेद्गुह ॥ ४१ ॥

पुरुषवश्यं भवेत् क्षिप्रं * * * श्च शतेन च ।
नागवश्यं शतैः षष्टिहस्तिवश्यं त्रिधाशितिः ॥ ४२ ॥

ग्रामवश्यं भवेद्वत्स लक्षजापेन साधकः ।
नगराणां शतं वत्स भवेत्पश्यन्ति लक्षकैः ॥ ४३ ॥

इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां वज्रकवाटलक्षणे सदाध्यात्मपटलोऽष्टषष्टितमः ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

नाभेरधस्थादङ्गुल्यादष्टाङ्गुलमुदाहृतम् ।
शाश्वतं स्थानमेवाहुः * * * * * * हृतम् ॥ १ ॥

ब्रह्माविष्णुसुराः सर्वे लोकपालादयः स्मृताः ।
इन्द्राग्नियमनिर्-ऋतिवरुणा वायुरेव च ॥ २ ॥

सोमेशान गुहाश्चैव न जानन्ति स्थानमुत्तमम् ।
रुद्रैकादशकाः सर्वे द्वादशादित्या एव च ॥ ३ ॥

अष्टौ तु वसवश्चैव न जानन्ति हि शाश्वतम् ।
मनुर्दक्षो वसुश्चैव काश्यपो नारदस्तथा ॥ ४ ॥

p. 362)

विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गौतमो भार्गवस्तथा ।
वाल्मीकी वामदेवश्च पराशरव्यासभार्गवाः ॥ ५ ॥

अङ्गिरा अत्रिर्दक्षश्च कृ * स्यलिखिनश्च च ।
शाश्वतं स्थानमेते हि न जानन्ति कदाचन ॥ ६ ॥

अतिगुह्यं परं सूक्ष्मं सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं परम् ।
अधस्तान्मेढ्रमूलं तु ऊर्ध्वाधस्तान्महानलः ॥ ७ ॥

दक्षिणा कटिफलका * * राकठिपीठकात् ।
हिन्द्रकाद्दक्षिणं पूर्वा पश्चिमोत्तरकङ्कटात् ॥ ८ ॥

धिष्णीयं दक्षिणं पश्चिमात् यात्पूर्वोत्तरं गुह ।
एते चैवाष्टसीमान्ते तत्स्थानं चतुरङ्गुलम् ॥ ९ ॥

कदम्बगोलकाकारं शाश्वत स्थानमेव च ।
नाभेरधस्तादष्टाङ्गुलं त्रिकोणाकारमुत्तमम् ॥ १० ॥

तत्स्थानं कौलकाबाहु * * * शुद्धकोजनाः ।
सर्वज्ञः परिपूर्णश्च सर्वात्मा सर्वतोमुखः ॥ ११ ॥

शिवस्य परिपूर्णस्य ज्ञानं शाश्वतमुत्तमम् ।
निष्कलं निर्मलं नित्यं निष्प्रपञ्चमलक्षणम् ॥ १२ ॥

अपृथक्यन्निरालम्ब्यमानन्दमचलं ध्रुवम् ।
कल्पनारहितं शून्यं मनसोतीतगोचरम् ॥ १३ ॥

हेयोपादेयरहितं सर्वाङ्गं च विवर्जितम् ।
* * * * * * * * बाह्याभ्यन्तर संस्थितम् ॥ १४ ॥

अस्तिनास्तित्वरहितं स्वस्ववेद्यं परं महत् ।
गुरुप्रसादेन वत्सः परतत्त्वं हि वन्दति ॥ १५ ॥

तत्र स्थितं महापद्मं सूर्यकोटिसमप्रभम्।
द्वात्रिंशद्दलसंयुक्तं कर्णिकाकेसरान्वितम्॥ १६॥

तस्य मध्ये स्थितं शान्तं शिवं परमकारणम्।
जीवन्तं सुषिरं गृह्य अथ संहारसंयुतम्॥ १७॥

शान्तं वह्निसमायुक्तं युगान्तानिल संयुतम्।
सुशान्ताम्बु समायुक्तं त्रयोदशान्तेन संयुतम्॥ १८॥

षष्ठस्वरसमायुक्तं शिवनारायणात्मकम्।
महामायोर्ध्व संयुक्तमूर्ध्ववह्नि समायुतम्॥ १९॥

एतद्वै शिवकूटं तत्तव स्नेहादुदाहृतम्।
श्वेतं कृष्णं तथारक्तं हरितं पारावतप्रभम्॥ २०॥

श्यामं मञ्जिष्ठसंकाशं तुषाररजतप्रभम्।
शुद्धकुन्देन्दु संकाशं कूटमेकादशात्मकम्॥ २१॥

एकादशं महावर्णश्वेतादिक्रमं शोधयेत्।
अनुच्चार्यं त्रिशकैर्वत्स ब्रह्मविष्णुपुरन्दरैः॥ २२॥

गुरुप्रसादेन चोच्चार्य अन्यथा शतवर्षकैः।

आधार मध्ये पद्मेतु चिन्तयेत् सुसमाहितः ॥ २३ ॥

तस्याधारं प्रवक्ष्यामि तत्त्वतः शृणु षण्मुख ।
शान्तं दान्तं समुद्धृत्य कालानलसमन्वितम् ॥ २४ ॥

मरुद्वारिसमायुक्तं विसर्गाद्यदि संयुतम्
वाद्भवात्षष्ठमं बीजं सृष्टिप्रलयसंयुतम् ॥ २५ ॥

सत्याधारमिदं वत्स मृत्युवञ्चनकारकम् ।
सत्त्वं रजस्तमश्चैव सोमसूर्याग्निमेव च ॥ २६ ॥

p. 364)

आत्मानश्चान्तरात्मानं परमात्मानमेव च ।
पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥ २७ ॥

श्रोत्रं त्वक्चक्षुर्जिह्वा च घ्राणश्चैव तु पञ्चमम् ।
वाक्पादपाणिपायूपस्थं चैव तु पञ्चमम् ॥ २८ ॥

शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसोगन्धश्च पञ्चमः ।
मनोहंकारश्च महान् प्रकृतिः पुरुषस्तथा ॥ २९ ॥

रागो माया च विद्या च कालो नियति विग्रहे ।

शुद्धमाया शुद्धकला सदाशिवशिवस्तथा ॥ ३० ॥

चतुश्चत्वारिंशत्कला कर्णिकोपरि कल्पयेत् ।
तेषां मध्ये महाशक्तिः हृल्लेखा परमेश्वरी ॥ ३१ ॥

तस्योपरि न्यसेद्देवं शिवकूटमनामयम् ।
हण्डरूपं ह क्षेत्रज्ञं कूटमध्ये तु निक्षिपेत् ॥ ३२ ॥

* * ना पूर्वं संपुटय्य त्र्यक्षरेण पुनः पुटेत् ।
पुनर्वै बीज मुख्येन पुनर्वै चैकपादतः ॥ ३३ ॥

पुनर्वै मल्लबीजेन पुनर्वै झल्लबीजतः ।
पुनर्वै घट्टबीजेन पुनर्वैधारबीजतः ॥ ३४ ॥

पुनर्वै योक्तबीजेन * * * * * * * * ।
पुनर्वै संहारबीजेन इन्द्रेण वरुणेन च ॥ ३५ ॥

श्रिया पुरुषजीवेन धरण्या केशवेन च ।
मायानलसमायुक्तं बिन्दुनादसमन्वितम् ॥ ३६ ॥

एकैकेन तु बीजं हि अग्निमायासमन्वितम् ।
बिन्दुनादसमाक्रान्तं सर्वबीजेषु सुव्रत ॥ ३७ ॥

p. 365)

दशवज्रकवाटैश्च सम्यग्घट्टविधानवित्।
चिन्तयेदमृतं बीजं समरसीकृतविग्रहम्॥ ३८॥

साक्षान्मृत्युञ्जयोपायं तव स्नेहात्प्रकाशितम्।
अजरामरत्वमाप्नोति वत्सरत्रयकालतः॥ ३९॥

न जपेन न हीमेन न च मन्त्रैर्न पूजया।
सर्वदा चिन्तयेत्कूटं कल्पकोटिं स जीवति॥ ४०॥

न नियमं यमन्नैव आसनन्नास्ति षण्मुख।
प्राणायामं तत्र नास्ति प्रत्याहारं च वर्जयेत्॥ ४१॥

ध्यानधोरणको नास्ति समाधिर्नास्ति तत्त्वतः।
रेचकं पूरकं नास्ति कुम्भकं नास्ति वस्तुतः॥ ४२॥

समस्तप्राणसंज्ञिकान्नास्ति सत्यं षडानन।
सत्यमेकं परञ्चैव आलम्बं चैवमेव तत्॥ ४३॥

समसीभावतत्त्वं च समाधिं चैकवस्तुतः।
एक एव शिवः सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम्॥ ४४॥

अभ्यसेदेकचित्तेन महाकल्पं स जीवति ।
शिवकूटरहस्यं तु मृत्युवञ्चनकं परम् ॥ ४५ ॥

अष्टधा शिवभेदं तु शिवकूटे प्रदर्शितम् ।
सकलं निष्कलं शून्यं कलाढ्यं समलङ्कृतम् ॥ ४६ ॥

क्षपणं क्षयमन्तस्थं कर्णोष्टं चाष्टमं स्मृतम् ।
सदाशिवस्वरूपं हि प्रासादं परिकीर्तितम् ॥ ४७ ॥

शिवकूटं शिवमेवाहुः तत्त्वज्ञैः समुदाहृतम् ।
अष्टाविंशद्देवकोटिश्शिवकूटे तु संस्थिताः ॥ ४८ ॥

p. 366)

अष्टाविंशच्छक्तिकोटिश्शिवकूटे तु संस्थिताः ।
अष्टाविकल्पदेवं तु तिर्यग्योनिं च पञ्चमम् ॥ ४९ ॥

मानुषं चैकधातुश्चतुर्दश भुवनं भवेत् ।
जरायुजाण्डजेभ्यस्तु तथा च स्वेदजोद्भिजैः ॥ ५० ॥

योनिश्चतुर्विधान्तेषु शक्तिकूटे तु संस्थिताः ।
तेषां सर्वेषु भूतेषु चतुराशीतिलक्षके ॥ ५१ ॥

पशवश्च मृगाश्चैव नराश्च पक्षिणो गजाः ।
व्यालाश्चैव तु वै वत्सं जरायुजास्तु कीर्तिताः ॥ ५२ ॥

वायसा हंसकारण्डाश्येन गन्धाश्च यूषकाः ।
कृकला सर्वगौरादि गोधाश्चैव तु कोकिलाः ॥ ५३ ॥

अङ्गजा खगजारण्या पक्षिणश्चापि सर्वशः ।
कृमिः कुन्दः पिपीलिका यूकामत्कुणमक्षिकाः ॥ ५४ ॥

क्षुद्रदंशाश्च मशकाः सरीसृपाश्च स्वेदजाः ।
वृक्षावल्यश्च गुल्माश्च तृणसंघाश्च चोद्भिजाः ॥ ५५ ॥

एतानि सर्वभूतानि सकलं परिपठ्यते ।
निवृत्तिश्च प्रतिष्ठा च विद्याशान्तिस्तथैव च ॥ ५६ ॥

केचिच्छंसन्ति वै वत्स सकलं परिपठ्यते ।
श्रुतिस्मृतिविधानं तु करपादादिरूपकम् ॥ ५७ ॥

तद्वै सकलमित्याहुः वेदिकाश्च मनीषिणः ।
ब्रह्मादि स्तम्भपर्यन्तं सर्वभूत हृदि स्थितम् ॥ ५८ ॥

सकलं सर्वदेहस्थं शिवतत्त्वं प्रकीर्तितम्।
केचित्सिद्धान्तिका ऊचुः प्राप्तिरेकं शिवः स्मृतम्॥ ५९॥

p. 367)

* * * तदुत्पत्तिस्तदात्मकं सर्वमेव हि।
मदभिप्रायमेवं हि ओतं प्रोतं च सर्वतः॥ ६०॥

सकलं तद्विजानीयादिति सत्यं षडानन।
त्वया निष्क्रमते देही देह * * * * * तः॥ ६१॥

अतश्चोर्ध्वं च तिर्यक् च वक्तव्या पञ्च ते जगत्।
निष्कलं तं विजानीयाः षड्वर्णरहितः शिवः॥ ६२॥

निश्वासो श्वासनं हुत्वा स्वयं देहन्तु * * *।
ऊर्ध्वशून्यमधःशून्यं मध्यशून्यं निरामयम्॥ ६३॥

ख शून्यं बिन्दुशून्यं च नादशक्तिं च शून्यकम्।
सर्वशून्यं निरालम्बं अन्धकारमिवस्थितम्॥ ६४॥

शून्यं तं तु विजानीयात् शिवतत्त्वमुदाहृतम्।
शब्दस्पर्शरूपं च रसो गन्धश्च शून्यकम्॥ ६५॥

अहंकारं मनः शून्यं महानपि सुशून्यकम् ।
सत्त्वं रजस्तमः शून्यः नादबिन्दुकलामयम् ॥ ६६ ॥

कलास्यन्तं विजानीयाच्छिवतत्त्वमुदाहृतम् ।
भूताकाशं चिदाकाशं हीनन्तत्त्वस्थ संहितम् ॥ ६७ ॥

खमलंकृतं विजानीयाच्छिवतत्त्वं प्रकीर्तितम् ।
शक्त्याकाशमनाकाशं बिन्द्वाकाश * * * * ॥ ६८ ॥

क्षपणं तं विजानीयाच्छिव तत्त्वं प्रकीर्तितम् ।
रुद्रस्सदाशिवाकाशं हीनावै तं तुरीयकम् ॥ ६९ ॥

p. 368)

क्षयान्तस्थं विजानीयाच्छिवतत्त्वं प्रकीर्तितम् ।
शिवाकाशविनिर्मुक्तं गहनं मूलनाशनम् ॥ ७० ॥

कण्ठोष्ठं तं विजानीयाच्छिवतत्त्वं प्रकीर्तितम् ।
शिवकूटे चाष्टतत्त्वं हि तव स्नेहात्प्रकाशितम् ॥ ७१ ॥

परिवारान् प्रवक्ष्यामि सर्वसिद्धिकरान् परान् ।
हसलक्षं न्यसेत्प्रथमे हासालाक्षं न्यसेत्ततः ॥ ७२ ॥

हिंसि * * न्यसेत्तदनु ही सी ली न्यसेत्ततः।
हु सु लु क्षु न्यसेत्पश्चात् हूसूलूक्षू न्यसेत्ततः॥ ७३॥

हृ सृ लृ क्षृ न्यसेद्वत्स हॄ सॄ लॄ क्षॄ न्यसेत्पुनः।
ह्लृ स्लृ ल्लृ क्ष्लृ पुनर्न्यसेत् ह्लॄ स्लॄ ल्लॄ क्ष्लॄ ततो न्यसेत्॥ ७४॥

पश्चात् है सै लै क्षै ततो न्यसेत्।
हो सो लो क्षो न्यसेत् तदनु हौ सौ लौ क्षौ पुनन्यसेत्॥ ७५॥

हं सं लं क्षं न्यसेत्पश्चात् हः सः लः क्षः ततो न्यसेत्।
एवं वै सर्वबीजानां द्वात्रिंशद्दलके न्यसेत्॥ ७६॥

न्यस्त्वा तु विधिवत्सम्यक् सर्वं समरसी भवेत्।
समरसीभावयोगेन मृत्युंजित्वा न संशयः॥ ७७॥

गृहस्थो ब्रह्मचारी च वानप्रस्थोऽथ भिक्षुकः।
यत्र तत्र स्थितो वत्स अभ्यसेच्छिवमादरात्॥ ७८॥

समरसीभावयोगेन सर्वसंपुटमेव च।
शुद्धो वापि अशुद्धो वा स्नातो वाऽस्नात एव वा॥ ७९॥

क्षेत्रे वा विग्रहे वापि सभायां देववेश्मनि।

आसीने गमने वापि अभुक्ते वापि भुक्तके ॥ ८० ॥

p. 369)

पश्यञ्च्छृण्वन् स्पृशञ्जिघ्रमनुदानं तु लेह्यकान् ।
शोष्यन् नृत्यन् क्रीडन् हि स्वपन्सन्निमिषोन्मिषन् ॥ ८१ ॥

तावत्स्थागतो वापि * * * * * * * * * ।
शाश्वते शिवकूटं हि चिन्तयेत्समरसीबुधः ॥ ८२ ॥

तस्य मृत्युर्न विद्येते कृशान्तः कालयमेन च ।

इति कालोत्तरे वज्रकवाटलक्षणे शाश्वतस्थान शिवकूट * * * * एकोनषष्टितमः ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

लभ्यते शाश्वतं ज्ञानं गुरुप्रसादेन षण्मुख ।
यमं नियमं चासनं प्राणायामन्त * * * ॥ १ ॥

प्रत्याहारो धारणा च समाधिर्ध्यानमेव च ।
गुरुप्रसादेन लभते दिव्यं योगं षडानन ॥ २ ॥

सत्यं यज्ञं तपोदानं नित्यमिन्द्रियनिग्रहम्।
गुरुप्रसादाल्लभते राज्यं चैव षडानन॥ ३॥

आकाशगमनं चैव परकायप्रवेशनम्।
मनोजवत्वं तु ज्ञानं गुरुप्रसादेन लभ्यते॥ ४॥

अणिमा लघिमा चैव महिमा गरिमा तथा।
प्राप्तिः का प्राकाम्यमीशत्वं वशित्वं चाष्टसिद्धयः॥ ५॥

गुरुप्रसादेन लभते सर्वमृत्युञ्जयानपि।
धर्ममर्थं च कामं च मोक्षं चैव षडानन॥ ६॥

गुरुप्रसादेन लभ्यते श्रद्धाभक्तियुतश्च हि।
देवत्वं ब्रह्मविष्णुत्वं रुद्रत्वं च षडानन॥ ७॥

p. 370)

साक्षात्सदाशिवत्वं च गुरुप्रसादेन लभ्यते।
गुरुर्माता पिता भार्या गुरुः पुत्रः पिता सखा॥ ८॥

गुरु * * * * * * * * * * * * * * ।
* * * जाधनभूमि * * * * * * * मथापि वा॥ ९॥

ओमिके स्वास्थिता भक्तिस्त व्यक्तुं प्रग् * * * * ।
प्रमादाच्छिवलोपं स्याद्गुरुलोपं न कारयेत् ॥ १० ॥

गुरुलोपात्तुरक * यावदाभूतसंप्लवम् ।
शिवलोपे निष्कृतिः स्याद्गुरुलोपेन निष्कृतिः ॥ ११ ॥

शिवलोपं सत्यलोपं च महापातकपञ्चसु ।
पितृहा मातृहा चैव भ्रूणहा मातृहापि च ॥ १२ ॥

प्रायश्चित्तं तु विहितं * * * सर्वपण्डितैः ।
गुरुलोपी कृतघ्नश्च प्रायश्चित्तन्न विद्यते ॥ १३ ॥

तस्मात्सर्व प्रयत्नेन गुरुद्रव्यं न लोपयेत् ।
लङ्घनं भक्षणं लोपं वञ्चनं च न कारयेत् ॥ १४ ॥

ज्ञानार्चनवद्दं दीपं नृत्तगीतोत्सवादिषु ।
तद्भोजनं समस्तं हि विष्ठामेव तु भोजनम् ॥ १५ ॥

सद्यः पतति सेनानिः नरकन्नैव गच्छति ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गुरुभोज्यं सदाश्नुते ॥ १६ ॥

गुरोस्तुशेषममृतं शास्त्रज्ञैः समुदीरितम् ।

परोक्षे निवेद्य भुञ्जीयाच्चतुरा ग्रामसंस्थिता ॥ १७ ॥

तैः पूर्वं गुरोर्नमस्कृत्वा पश्चादेवं हि वन्दयेत् ।
देवालयो गुरुर्यत्र तिष्ठते वै षडानन ॥ १८ ॥

p. 371)

पूर्वं गुरुं वन्दयित्वा पश्चाद्देवं वन्दयेत् ।
देवदिव्यगुरोर्दिव्यं दिव्यं चण्डेश्वरस्य च ॥ १९ ॥

त्रिविधं पतनं दुष्टं दानलङ्घनभक्षणम् ।
न निन्द्यात्कारणं देवं न शास्त्रं तेन भाषितम् ॥ २० ॥

न गुरुं साधकं चैव समयं च न लङ्घयेत् ।
न लङ्घयेत निर्माल्यं स्फुतिष्ठेन्न तु नग्न?गः ॥ २१ ॥

नोदत्याया हि भाषेत न च नग्नस्स्वपेन्नरः ।
ना कार्यं न खले भूमिं न चिरं पर्वते वसेत् ॥ २२ ॥

(ईन्चोम्प्लेते यावन्मातृकं लिखितम् ।)

(कालोत्तरम् शिवागम)

आचार्याय प्रदातव्यं भक्तिपूर्वं नृपेण तु ।

इति कालोत्तरे राजाभिषेकपटलः एकोनविंशतिः पटलः ॥ १९ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

p. 93)

नाभिचक्रमिदं सूक्ष्मं प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वशः ।
नाभेरधस्तात्कन्दं तु अङ्कुरास्तत्र निर्गताः ॥ १ ॥

द्विसप्तति सहस्राणि नाभिमध्येऽप्यव स्थिताः ।
तिर्यगूर्ध्वमधश्चैव व्यापितं तैस्तु सर्वतः ॥ २ ॥

चक्रवत् संस्थिता ह्येताः प्रधाना त्रात्रिंशनाड्यधः ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तथैव च ॥ ३ ॥

गान्धारि हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ।
अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी पालिनी तथा ॥ ४ ॥

ह्लादिनी मोहिनी चैव कम्पिनी पुनिनी शुभा ।
विकृतिर्विषमा मान्या हंसिनी विश्वमालिनी ॥ ५ ॥

अङ्गिनी घोषिणी चैव तेजिनी रसवाहिनी ।

वाहिनी धरणी चैव रसभैमी रसक्रिया ॥ ६ ॥

शीतवीर्याश्चौष्ण वीर्या * * * * * * * * ।

स्पर्शनावशिका चैव प्रोक्ता द्वात्रिंशनाडिका ॥ ७ ॥

प्राणोपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ।

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ८ ॥

दश प्राणवहा नाड्यो द्वात्रिंशत्तु षडानन ।

अष्टाविंशतिकोटयस्तु नाड्यस्तु वहते सदा ॥ ९ ॥

सर्वेषामपि वायूनां प्रधानैर्दशवायुभिः ।

प्राणापानमयो प्राणा विस * * * * पूरणं प्रति ॥ १० ॥

नित्यमापूरयत्येषः प्राणिनामुरसि स्थितम् ।

निश्वासोच्छ्वास कार्शैश्च प्राणो जीवं समाश्रितः ॥ ११ ॥

p. 94)

प्रयाणं कुरुते यस्मात् तस्मात्प्राणः प्रकीर्तितः ।

वायुस्तेजस्तथाकाशं तृतीयं जीव संस्थितम् ॥ १२ ॥

पुर्यष्टकसमायुक्तं पुरुषो हृदि संस्थितः ।
पुरुषो जीवः प्राणं च त्रिविधा देहपारगाः ॥ १३ ॥

जीवतत्त्वसमायुक्तं धर्मज्ञानं प्रवर्तते ।
रजसा सहसंयुक्तं भुञ्जते विषयान् प्रति ॥ १४ ॥

तमसा सह संयुक्तं ततः पापं प्रवर्तते ।
जपध्यानं समाधिश्च ज्ञानदेवार्चनं तथा ॥ १५ ॥

इष्टां पूर्तां च विविधां दानानि विविधानि च ।
वेदसिद्धान्ताध्ययनं योगशास्त्राणि चैव हि ॥ १६ ॥

यमनियमादि शौचं च देवालयसहादि च ।
तटाक मुदकप्रयागोभिर्वस्त्रादि दानकम् ॥ १७ ॥

भूमिरत्नं गजाश्वौ च तिलकन्यादिदानकम् ।
पुरुषः सत्त्वस्संयुक्तो धर्मज्ञानं प्रवर्तते ॥ १८ ॥

गीतं नृत्तं च वाद्यं च हिरण्यगोभूमिसंग्रहम् ।
दासीदासमनड्वाहमजं महिषमेव च ॥ १९ ॥

शब्दादिविषयान् भोगान् स्त्रीसंग्रहणमेव च ।
वज्रं मरतकं पद्मरागं मौक्तिकविद्रुमौ ॥ २० ॥

गन्धपुष्पादिधूपं च वस्त्रशय्यादिरेव च ।
गृहोपस्करणान्यानि कटाहोलूखलादिभिः ॥ २१ ॥

रजोगुणसमायुक्तः पुरुषः सर्वसंग्रहः ।
रजतो? गुणमेवं तु समासात्कथितं तव ॥ २२ ॥

p. 95)

आलस्य काममिश्रा च अतिनिद्रा च मैथुनम् ।
चौर्यं पिशुनता चैव तस्करोपाधमेव च ॥ २३ ॥

अज्ञानमतिधूर्तं च परस्वहरणं तथा ।
सदा चानृतवादित्वं गोधान्यं भूमिचोरता ॥ २४ ॥

सदा हिंसा परक्षुद्रं वार्धरुष्यं मृगघातकम् ।
निष्ठुरः सर्वभूतानां देवब्राह्मणदूष?णम् ॥ २५ ॥

तामसैश्च गुणैर्युक्तं पुरुषः कुरुते सदा ।

ब्रह्मविष्णु महेशाश्च शक्रायाः सर्वदेवताः ॥ २६ ॥

आदित्त्या वसवो रुद्राः सत्त्वेनैवाव संस्थितः ।
गन्धर्वाश्चारणा यक्षा सिद्धविद्याधरादयः ॥ २७ ॥

नागाश्च गरुडाश्चैव किन्नराश्च महर्षिका ।
पिशाचभूतवेताला शबराश्च पुलिन्दकाः ॥ २८ ॥

तमोगुणेन संयुक्ताः पुरुषाः पूर्वतोमुखाः ।
सगोत्रसिद्धा मुनयः सिद्धा वै संशितव्रताः ॥ २९ ॥

पुरुषायत्तजीवं तु इन्द्रनीलमणिप्रभम् ।
अङ्गुष्ठमात्रं पुरुषं मण्डलत्रयमध्यगम् ॥ ३० ॥

अङ्गुष्ठार्धार्धजीवं तु अधस्तात्पुरुषस्य तु ।
तदर्धं तु प्रमाणं तु तस्यार्धं प्रमाणसंस्थितम् ॥ ३१ ॥

जीवमध्ये प्रमाणं तु राजावर्तमणिप्रभम् ।
तस्य मध्ये ह्यपानस्तु इन्द्रकोपक संनिभः ॥ ३२ ॥

व्यानस्तस्य च मध्ये तु गोक्षीरसदृशप्रभः ।
उदानस्तस्य मध्ये तु तुषाररजतप्रभः ॥ ३३ ॥

p. 96)

समानस्तस्य मध्ये तु शरदिन्दुसमप्रभः।
नागस्तस्य च मध्ये तु मार्ताण्डोदयसप्रभः॥ ३४॥

कूर्मस्तस्य च मध्ये तु अतसीकुसुमप्रभः।
कृकरस्तस्य मध्ये तु किञ्जल्कसदृशप्रभः॥ ३५॥

तस्य मध्ये देवदत्तो जपाकुसुमसन्निभः।
धनञ्जयस्तस्य मध्ये गोक्षीरसदृशप्रभः॥ ३६॥

प्राणो हृन्नाभिनासाग्रं पादाङ्गुष्ठान्तमाश्रितः।
अपानो मेढ्रगुदयोः मुण्डल्यादौ च संस्थिताः॥ ३७॥

व्यानस्तु सर्वसिद्धौ तु जान्वो गुल्फैश्च बाहुषु।
कृकरस्तु ललाटे तु गलकूर्परपाणिषु॥ ३८॥

उदानः पार्श्वयोश्चैव कटीवक्षसिसन्धिषु।
वृषणौ ऊरुजानू च जङ्घे पृष्ठे च बाहुषु॥ ३९॥

समानः सर्वमङ्गेषु श्रोत्रनासौ तु चक्षुषी।
जिह्वायां तालुरन्ध्रे च जठरे नाभिपादयोः॥ ४०॥

हस्तयोरुभयोश्चैव अङ्गुलीषु च सर्वशः ।

समानः सर्वमङ्गेषु व्याप्यते च * * * * ॥ ४१ ॥

* * * न्यत्य पानस्तु आहारमनुजाघमः ।

वैश्वानरसुपाकं तु अन्नपानाद्यभक्ष्यकैः ॥ ४२ ॥

विष्ठा शुक्लं च मूत्रं च वायुक्षोभं च सर्वशः ।

अधोनयति सर्वं तु अपानस्तेन कीर्तितः ॥ ४३ ॥

व्यानो व्यानोशयं इ* * ने व्याधिप्रकोपकः ।

वातं पित्तं च श्लेष्माणं त्रिकोपसान्निपातकम् ॥ ४४ ॥

p. 97)

प्रमेहकुष्ठगुल्मैश्च ज्वरशोष भगन्धरान् ।

आरोपां बाह्ययागं च महोदरं पाण्डुरोगकम् ॥ ४५ ॥

सर्वव्याधिप्ररोहं च यतस्तस्माद्विनार्थितम् ।

स्वनयत्यधरं वज्रं (क्रं) गोत्रतेत्र प्रकोपनम् ॥ ४६ ॥

श्रोत्रा घ्राणं च रसनं त्वचं पादौ च पाणी च ।

पादको पायूपस्थत्वापूरकं रेचकं तथा ॥ ४७ ॥

उद्वेदयति मर्माणि उदानो नाम मारुतः ।
प्रीतिर्विनाशकथनं जार्धक्यं च जराश्च हि ॥ ४८ ॥

पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तपित्तकफानि च ।
समस्तगतिगात्राणि ज्वरकुष्ठप्रमेहकान् ॥ ४९ ॥

क्षयगुल्मोदराणी च सर्वव्याधिजरानपि ।
अधिकं न कुरुते वायुः सर्वभूत हितेषु च ॥ ५० ॥

समं नयति गात्राणि समानो नाम मारुतः ।
उद्गारो नाग इत्युक्तः कूर्म उन्मीलने स्थितः ॥ ५१ ॥

कृकरस्तु क्षुते चैव देवदत्तो विजृम्भते ।
धनञ्जयस्थितो वाक्षो मृतस्यापि न मुञ्चति ॥ ५२ ॥

दश प्राणवहा नाड्यो द्वात्रिंशत्परिकीर्तिताः ।
जीवः प्राणः सुषुम्नायां चलतो सर्वकालिके ॥ ५३ ॥

इडायां पिङ्गले वत्स समानोदानचारकौ ।
अल्पवृक्षे या कुम्बां चापान एव तु सञ्चरेत् ॥ ५४ ॥

व्यानो वै चक्षुषोः कण्ठे नासास्ये चापि सञ्चरेत् ।

मुखे नासे च नेत्रे च नागः कूर्मस्तु सञ्चरेत्॥ ५५॥

p. 98)

कूर्मः कृकरो देवदत्तो श्रोत्रयोः सञ्चरेत्सदा।
देवदत्तो धनञ्जय पादमेढ्रे च सञ्चरेत्॥ ५६॥

शेषेषु सर्वनाडीषु दश प्राणे वहेत्सदा।
चक्रवत्संस्थिता नाड्यः तेषु मध्येषु चानिलः॥ ५७॥

दशारं चक्रमेतत्तु अष्टदिग्द्वारकारका।
ऊर्ध्वाधश्च द्वयोद्वारं नाडीचक्रं प्रकीर्तितम्॥ ५८॥

सौर्यः कलाः षोडशैताः तथा चन्द्रकला भवेत्।
द्वे द्वे कटी भवेद्वत्स इडा पिङ्गलकावपि॥ ५९॥

द्वेचार्धक घटिका वत्स वामदक्षिणतश्चरेत्।
दक्षिणे पञ्चघटिका वामके पञ्च चैव च॥ ६०॥

चक्रे तु पटले वत्स * * * * प्रवक्ष्यते।

(ग्रन्थपातः)

इदानीमुद्देशमात्रं तु कथितं हि षडानन।

दशारपङ्कजे नित्यं पुरुषा घटिकाद्वयम्॥ ६१ ॥

वामे पञ्चदले वह्निः दक्षिणे पञ्च वै पुनः।
उत्तरं दक्षिणे चैव वामदक्षिणसंस्थितम्॥ ६२ ॥

मध्ये तु विषुवं प्रोक्तं पुटद्वयविनिःसृतम्।
संक्रान्तिर्विषुवं चैव अहोरात्राध(य)नानि च ॥ ६३ ॥

अधिमासमृणं चैव औमत्रात्रं धनं तया।
* * * त्रं भवेद्धिक्का अधिमासो विजृम्भिका ॥ ६४ ॥

ऋणं च जायते कासं निश्वासो धनमुच्यते।
संक्रान्तिः पुनरध्यैव संस्थानात् स्थानमेव तु ॥ ६५ ॥

p. 99)

इडा चैव सुषुम्ना च अमा चैव समन्विता।
सुषुम्नामध्येष्वेषङ्गे एषा संक्रान्तिरुच्यते ॥ ६६ ॥

कटीमूलाद्विनिष्क्रान्ते इडा वै पिङ्गला उभे।
नाभिग्रन्थिं समाश्रित्य वा दक्षिणसंस्थितौ ॥ ६७ ॥

पुनर्भूग्रन्थिमाश्रित्य गलगन्धौ तु संगतौ।

मूर्ध्निग्रन्थिं समाश्रित्य नासापुटविनिःसृतौ ॥ ६८ ॥

द्वादशाङ्गुलं संविश्य नासाग्रात्कौतुकं पिबेत्।
परवेदिकदेहे तु परमात्मनि संविशेत्॥ ६९ ॥

कालाग्निरुद्रं निष्ठान्ते सुषुम्ना षोडशान्तका।
मध्यमे उभयोश्चैव ब्रह्मरन्ध्रे तु विश्रिता ॥ ७० ॥

गान्धारी हस्तिनी चैव मूला चैव समारभेत्।
समाहृतौ नाभिग्रन्थौ तु पुनर्भूग्रन्थिसंगतौ ॥ ७१ ॥

गलग्रन्थिं पुनर्गत्वा कं पीत्वा द्वादशाङ्गुलात्।
दर्शनं सर्ववस्तूनां पुनर्वै मध्यसंविशेत्॥ ७२ ॥

पूषा यशस्विनी चैव शूल * * * * * *।
विनिर्ग * * स * * पुनर्भूग्रन्थिसंगतौ ॥ ७३ ॥

गलग्रन्थिं समाश्रित्य मूर्ध्नि ग्रन्थौ तु संगतौ।
पुनःश्रोत्रद्वये चैव गत्वा चैव तु संविशेत्॥ ७४ ॥

खं पीत्वा द्वादशान्ते तु तन्मार्गे पुनराविशेत्।
मध्ये देहं तु संविश्य सर्वशब्दं शृणोति तम्। ७५ ॥

अलंपुरुषा कुहूश्चैव मेढ्रपायुविनिर्गता ।
शङ्खिनी द्वौ मालिनी तु कन्दमूलौ समाश्रितौ ॥ ७६ ॥

p. 100)

अधस्ताद्गतौ तु तौ वत्सालम्बुषा च कुहूस्तथा ।
शङ्खिन्मूर्ध्वमधश्चैव ऊर्ध्वं नाभेर्विनिर्गता ॥ ७७ ॥

अधस्ताद्वायुमेढ्रा तु शङ्खिनी तु विनिर्गता ।
ह्लादिनी मोहिनी चैव कम्पिनी मेघनी शुभा ॥ ७८ ॥

नाभिमूलाद्विनिष्क्रान्तात् दक्षिणं पादमागता ।
कटिग्रन्थिं समावेश्य जानुग्रन्थिं तु संगतौ ॥ ७९ ॥

गुल्फग्रन्थिं तु संगत्य पञ्चाङ्गुलिषु निर्गता ।
विकृतिर्विषमामात्या हंसिनी विश्वमालिनी ॥ ८० ॥

वामपादे विनिष्क्रान्तात् कन्दमूलात्समागता ।
कटिग्रन्थौ तु वाश्लिष्य जानुग्रन्थिं समाश्रिता ॥ ८१ ॥

गुल्फग्रन्थिं तु संगत्य पञ्चाङ्गुलिषु निर्गता ।
गगिनी घोषणी चैव तेजिनी रसवाहिनी ॥ ८२ ॥

धरणी चेति पञ्चैते कन्दाच्चैव तु निर्गता ।
नाभिग्रन्थौ तु संगत्य हृदयग्रन्थिसंगता ॥ ८३ ॥

गलग्रन्थिं समाश्रित्य कक्षग्रन्थिं समाश्रिता ।
दक्षिणे तु करे सन्धिकूर्परग्रन्थिसंगताः ॥ ८४ ॥

मणिग्रन्थिं पुनश्श्लिष्य पञ्चाङ्गुलिषु निर्गताः ।
धरणी रसभोजी च संक्रियाशीतवीर्यका ॥ ८५ ॥

उष्णवीर्या तु पञ्चैते कन्दाच्चैव विनिर्गताः ।
नाभिग्रन्थिं समाश्रित्य हृदयग्रन्थिमाश्रिता ॥ ८६ ॥

गलग्रन्थिं समाश्रित्य वामबाहुर्विनिर्गता ।
बाहुकूर्परग्रन्थिं तु मणिग्रन्थिं समाश्रिता ॥ ८७ ॥

p. 101)

पञ्चाङ्गुलीषु वै वत्स निर्गताः पञ्चनाडिकाः ।
स्पर्शावकाशिका चैव वामदक्षिण पार्श्वगाः ॥ ८८ ॥

द्वात्रिंशन्नाडिका वत्स प्राणाद्या वायुवारकाः ।
महानाडी महाबद्धा द्वात्रिंशन्नाडिकाः पराः ॥ ८९ ॥

द्विसप्तति सहस्राणां मध्यमानाडिका शुभाः ।
अष्टाविंशतिकोटिस्तु प्रधानास्ते प्रकीर्तिताः ॥ ९० ॥

जीर्णे पिप्पलपत्रे वा तिर्यगूर्ध्वमधः स्थिताः ।
रोमकूपेषु सर्वेषु नाड्यस्तेषु प्रकीर्तिताः ॥ ९१ ॥

सर्वं सञ्चरते जीवः प्राणैस्तु सहिताश्च तु ।
क्षेत्रज्ञः पुरुषः स्वस्थः अज्ञो भोगसमन्वितः ॥ ९२ ॥

सुखप्रियो दुःखद्वेषी हृत्सरोरुहकोटरे ।
क्षेत्रज्ञो जीवप्राणैश्च सर्वप्राणिषु सर्वदा ॥ ९३ ॥

ब्रह्मादिस्तम्भपर्यन्तं क्रीडते भगवान् शिवः ।
शुष्क पत्रमिवाकाशे नीयते वायुना यथा ॥ ९४ ॥

तथा भ्राम्यति जीवोऽसौ प्राणाद्यु(द्धृ)त्पङ्कजे शिवगुह ।
पतन्त्युत्पतते शान्तो विग्रहे च पुनः पुनः ॥ ९५ ॥

साक्षाद्वै मध्यदेहस्तु सर्वकार्यविवर्जितः ।
शाश्वतः पुरुषः सूक्ष्मो निरालम्बः परः शिवः ॥ ९६ ॥

हृत्पङ्कजे स्थितपुरुषो जीवप्राणः सुसङ्गतः ।

* * * * चन्द्रदले आग्नेये तु तथैव च ॥ ९७ ॥

चतुष्करो याम्यदले नैर्-ऋते तु तथैव च ।

वरुणे दिग्दले चैव वायव्ये तु तथैव च ॥ ९८ ॥

p. 102)

सौम्ये चतुर्घटिका ऐशान्ये तु तथैव च ।

एवं द्वात्रिंशद्घटिका संचरेत्पुरुषो महान् ॥ ९९ ॥

करणत्रयेण वै वत्स नवद्वारेषु संचरेत् ।

अष्टभागैकभागं तु द्वात्रिंशच्चरतोः सदा ॥ १०० ॥

शतभागैकभागं तु द्विसप्तति सहस्रकाः ।

परते तव महासेन सेन्द्राश्चैव? पलभ्यते ॥ १०१ ॥

अष्टाविंशतिकोटिस्तु नाभिषु संचरेद्गुह ।

नवनाड्यः सहस्रांशं चरते तेषु नाडिषु ॥ १०२ ॥

मध्यदेहे स्थितो देवो निर्विकारो निरञ्जनः ।

सर्वज्ञः सर्वगः शान्तः सर्वदा सर्वतोमुखः ॥ १०३ ॥

परं ब्रह्म स विज्ञेयो व्योमव्यापी सदाशिवः ।

परमात्मा महाहेतु क्षेत्रज्ञो हृदि संस्थितः ॥ १०४ ॥

अन्तरात्मा द्वादशान्तः सर्वभूते व्यवस्थितः ।

मरणकाले तु वै वत्स नाडीमध्ये तु संस्थितः ॥ १०५ ॥

पुनर्हृदयमात्मेषु संविदा सर्वमेव हि ।

इत्येतद्वायवं बृन्दं हितचक्रे प्रतिष्ठितम् ॥ १०६ ॥

निश्वासोश्वासकाशैश्च * * * * * * सनमुरमथः कम्पते वायुतश्च ।

नित्यानित्यानि जन्म व्यसनयति तरमथोवने बाल्याभावादा * * * न्तेव * * * *

जननमरणजैः* * * * * क्रीडते सर्वतत्त्वैः ॥ १०७ ॥

नीडीचक्रं यथावस्थं कथयामि तवाखिलम् ।

ऊर्ध्वः प्राणोऽप्यधः प्रोक्त अपानो रात्रिरेव च ॥ १०८ ॥

p. 103)

ऐन्द्राद्वारुणसंगे तु दक्षिणायनमुच्यते ।

दक्षिणे चाश्वयुग्मेषु उत्तरे चैत्रके विषु ॥ १०९ ॥

त्रिंशद्दिवसं महासेन सूर्यश्चान्ये तु मासके ।

सम्यक्संक्रमते देव संक्रान्तिस्तेन मु(उ)च्यते ॥ ११० ॥

चन्द्रक्षयममावास्थां वृद्धिस्तु पूर्णमासिकः ।
अमावास्यादितो दोमावासी तेन उच्यते ॥ १११ ॥

चन्द्रस्य षोडशकलो देवैरापीयते गुह ।
पञ्चदश * सौ नित्यं कलापूर्णस्तु चन्द्रमाः ॥ ११२ ॥

पञ्चदशपूर्वपक्षैककला एकैका वर्धते ।
कलापूर्णे पौर्णमासी तन्त्र विद्भिरुदाहृता ॥ ११३ ॥

अमावास्यासिनी वाली ऊर्ध्वे वै पौर्णमासिके ।
चन्द्रादित्यौ पौर्णसेवी व * * * * * स्यं तु ॥ ११४ ॥

चन्द्रादित्य समायोगममावास्यां विदुर्बुधाः ।
सर्वं संहृत्य मतिमान् प्राणानां हृदये गुह ॥ ११५ ॥

प्रासादे नैव बीजेन कण्ठतालुश्च रन्ध्रकः ।
भ्रुवोर्मध्ये तु मूर्धौ तु नयेत्प्राणं तु बुद्धिमान् ॥ ११६ ॥

हित्वार्गलकपालं तु जीव ऊर्ध्वं तु गच्छति ।
सदाशिवपदं गत्वा न भूयो जन्मचाप्नुयात् ॥ ११७ ॥

इति कालोत्तरे नाडिचक्रपटलः विंशतिः ॥ २० ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

p. 104)

कलाचक्रं प्रवक्ष्यामि कालज्ञानं परं शुभम् ।

स्वस्थानराक्षनीमेषश्चतुर्भागोपलक्षितः ॥ १ ॥

कालस्त्रुटिरिति वदन्ति तज्ज्ञानात् निष्क्रमस्थितः ।

त्रिटिद्वयं क्षणं प्रोक्तं तृतीयं क्षणिकं भवेत् ॥ २ ॥

त्रुटिचतुष्कं निमेषं तु निमेषार्धं च तच्छृणु ।

त्रुटिर्द्वात्रिंशत्कला ज्ञेया कलाष्टं करणं भवेत् ॥ ३ ॥

करणाष्टकृतं वासि विधिरेषा प्रचोदिता ।

अतीतानागतं चैव वर्तमानं तथैव च ॥ ४ ॥

लाभालाभं सुखं दुःखं * * * * * * * * ।

* * मस्ति ज्ञानविज्ञानं मृत्युपञ्चकं तथा ॥ ५ ॥

दशारं चक्रमाख्यातं सर्वप्राणिषु वर्तते ।

ऐन्द्रमाग्नेययाम्यं च नैर्-ऋतं वारुणं तथा ॥ ६ ॥

वायव्यस्याथ सौम्यं च ऐशान्यमष्टकं भवेत्।
ऊर्ध्वं च नवमं प्रोक्तं अधाश्च दशमं भवेत्॥ ७ ॥

पुष्यमासे तु संप्राप्ते मार्गशीर्षक उच्यते।
तत्संक्रान्तौ परिक्षेतश्वासं चैव षडानन ॥ ८ ॥

सामं तु पञ्चघटिका दक्षिणं पञ्च एव हि।
षष्ठ्युच्छ्वासो भवेत्प्राणः षट्प्राणो घटिका भवेत्॥ ९ ॥

षष्टिघटिकाहोरात्रं जपसंख्यां करोति सः।
पञ्चघटिका भवेद्वामे सर्वारिष्टविवर्जितम्॥ १० ॥

सप्तघटिका चरेद्वामे किञ्चिदुष्ण समन्वितः।
अशीत्यायुर्हवत्येव सम्यक् ज्ञानेन वै बुधः ॥ ११ ॥

p. 105)

अष्टघटिका भवेद्वामे परुषयुक्तं सुखोष्णतः।
सप्तति चैव आयुष्यं शिवेन परिभाषितम्॥ १२ ॥

नवघटिका वामे तु उष्णमीषत्समन्वितः।

चरते मुहुर्मुहुर्वत्स समाः षष्टिं स जीवति ॥ १३ ॥

दशघटिका इडायां तु चरते च मुहुर्मुहुः ।
पञ्चत्रिंशत्स जीवेत्तु इति शास्त्रस्य निश्चयः ॥ १४ ॥

चतुर्दशघटिकायामेव देहं स एव हि ।
त्रिंशत्संवत्सरं जीवेत् हृन्नाभिजठराश्रितः ॥ १५ ॥

चतुर्दशार्धघटिका वहते वाममेव हि ।
सप्तविंशत्संवत्सरं जीवतीति षडानन ॥ १६ ॥

पादहीनं चतुर्दशघटिका वहते इडाम् ।
षड्विंशत्संवत्सरं तस्य जीवितं वै नरस्य तु ॥ १७ ॥

दिनार्धं दिवसं चैव अहोरात्रं तथैव च ।
सार्धयुग्मगुणां वतानादित्यवसुषोडशान् ॥ १८ ॥

पञ्चम्यः पञ्चविंशद्दिवसगति रूपारोहते पञ्चवृद्धः
तस्यादेकोत्तरेण त्रिगुणितदशकं त्र्यक्तरं यावदेव ।
काले पौषे समाप्ते त्रिनयनशशिना षट्त्रियुग्मे कलेशा-
स्तास्ते हानिशेषास्तिशिदिगुषु गुणर्धेन्दवो जीवितस्या ॥ १९ ॥

पुनरन्यत्प्रवक्ष्यामि कालचक्रं समासतः ।
उत्तरायणवामे तु तस्य ज्योतिर्न दृश्यते ॥ २० ॥

संवत्सरत्रयं कृत्वा जीवत्येव षडानन ।
दक्षिणायनवामे च ऊर्ध्वज्योतिस्तु दृश्यते ॥ २१ ॥

p. 106)

संवत्सद्वयामृत्युः प्राप्यते नात्र संशयः ।
वामे चैव अधोज्योतिर्न दृश्यते चार्ध * * के ॥ २२ ॥

वत्सरैकं स जीवेत कालविद्भिरुदाहृतः ।
वामदक्षिणतज्ज्योतिर्दृश्यते ब्राह्मिके यदा ॥ २३ ॥

षण्मासं तस्य वै जीव ईश्वरेण प्रभाषितम् ।
दक्षिणे दक्षिणे ज्योतिर्दृश्यते नार्धरात्रके ॥ २४ ॥

त्रिमासा मृत्युमाप्नोति वायुना नात्र संशयः ।
दक्षिणे चोत्तरे ज्योतिर्बाह्ये चैव न दृश्यते ॥ २५ ॥

मासान्मरणमाप्नोति सर्वे न तु षडानन ।
गुल्फाज्जीवो न दृश्येत पादयोस्तु यदा नरः ॥ २६ ॥

घर्घरावयुतं तस्य नात्र कार्या विचारणा ।

कूर्परस्य अधोभागे जपं यस्य न विद्यते ॥ २७ ॥

दशाहान्मरणं तस्य कालविद्भिरुदाहृतः ।

समुद्रघोणोन श्राव्यो यत्र बिन्दुं न पश्यति ॥ २८ ॥

पञ्च * * * * * * * * * * * * * * ।

वायसो लीयते मूर्ध्नि श्वानो वा यदि लीयते ॥ २९ ॥

त्रयस्त्रिंशत्सजीवोऽसौ चरते च इला मुहुः ।

पञ्चत्रिंशच्च घटिका स जीवति न संशयः ॥ ३० ॥

करीषगलेरन्त्री रक्तवस्त्रयुतेन * * च ।

दण्डेन प्रहरेत्पुरुषः सप्ताहान्मरणं भवेत् ॥ ३१ ॥

रक्ताम्बरधरा नारी रक्तमाल्यानुलेपना ।

आलिङ्गनं भवेत्स्वप्ने जाग्रे वा यदि पश्यति ॥ ३२ ॥

p. 107)

दशाहान्मरणं तस्य नात्र कार्या विचारणा ।

रजस्वला चोष्ट्ररूढा विधवामुण्डितश्शिरः ॥ ३३ ॥

आश्लिष्यते वै स्वप्ने च जाग्रे वा यदि पश्यति ।
अष्टहानि स जीवेत इति शास्त्रस्य निश्चयः ॥ ३४ ॥

शाक्यं शपणकं वापि स्वप्ने वा जापातेऽपि वा ।
आलिङ्गनं भवेद्यस्य तस्य मृत्युर्न संशयः ॥ ३५ ॥

खरूरूढस्तु वै स्वप्ने मार्गं वा दक्षिणं नयेत् ।
रक्ताम्बरधर भूत्वा रक्तमाल्यानुलेपनः ॥ ३६ ॥

ज्वरेण मृत्युमाप्नोति नात्र कार्या विचारणा ।
ऊर्ध्वदीपं च पश्येत चञ्चलं वापि शाम्यति ॥ ३७ ॥

मासान्मरणमाप्नोति इति सत्यं षडानन ।
अधोज्योतिर्न पश्येत मध्यदेहे तु वै बुधः ॥ ३८ ॥

सप्तविंशद्दिनान्मृत्युरिति सद्भिरुदाहृतम् ।
याम्यादिदिग्दले ज्योतिरतसीकुसुमप्रभम् ॥ ३९ ॥

त्रयस्त्रिंशद्दिनान्मृत्युवतिरोगेण नित्यशः ।
नैर्-ऋत्यां दिग्दले ज्योतिः राजावर्तमणिप्रभम् ॥ ४० ॥

दृश्यते चार्धरात्रे च मृत्युर्मासं न संशयः ।

वारुणे दिग्दले ज्योतिर्दृश्यते स्फटिकप्रभम् ॥ ४१ ॥

चत्वारिंशद्दिनान्मृत्युः शास्त्रज्ञैः समुदाहृतः ।
वायव्यां दिग्दले ज्योतिः हरिद्रारससन्निभम् ॥ ४२ ॥

न दृश्यते यदा रात्रौ पञ्चाहान्मरणं भवेत् ।
मध्याह्ने तु अमावास्यां महद्भाण्डे जले गुह ॥ ४३ ॥

p. 108)

सुषिरा सूर्यबिम्बे तु दृश्यते घटिकैकतः ।
तस्य मृत्युर्ध्रुवं नित्यं त्रिपक्षान्निश्चयं भवेत् ॥ ४४ ॥

अमावास्यां घृते मायां चक्षुरूपं न पश्यति ।
तस्य मृत्युर्न संदेहो नात्र कार्या विचारणा ॥ ४५ ॥

गङ्गायमुनाभ्यां च घटिकात् घटिकां वहेत् ।
अष्टादशदिनान्मृत्युरिति शास्त्रस्य नित्यशः ॥ ४६ ॥

महत्सु तापे मध्याह्ने गगने दशपादतः ।
ध्वयापुरुषमापश्येत् त्रिमासान्मरणं भवेत् ॥ ४७ ॥

पुरुषः पाण्डराकारो दृश्यते गगने महत् ।

षण्मासान्मृत्युमाप्नोति सशिवस्तं न पश्यति ॥ ४८ ॥

पूर्वाह्ने चाष्टमपदे पुरुषं वै न पश्यति ।
कबन्धं दृश्यते तस्य त्रिमासान्मरणं भवेत् ॥ ४९ ॥

वामहस्ता कृष्णवर्णा गगने दृश्यते महत् ।
जाग्रे वा यदि वा स्वप्न त्रिमासं तस्य जीवितम् ॥ ५० ॥

खड्गहस्ता कृष्णवर्णा पाशहस्ता सुदारुणा ।
शिरस्युपरि गगने दृश्यते नररूपका ॥ ५१ ॥

द्विप * * * * प्नोति इति प्राहुर्मनीषिणः ।
छिन्ननासा कृष्णवर्णा पाशखड्गधरा महत् ॥ ५२ ॥

रक्ताम्बरधरा नारी रक्तमाल्यानुलेपना ।
गगने दृश्यते वत्स पाशेनैव तु बध्यते ॥ ५३ ॥

खड्गेन प्रहरेच्छासौ पञ्चाहान्मरणं भवेत् ।
कृष्णश्वा तु सुषुम्नाग्रे प्रविशेद्गृहमेव वा ॥ ५४ ॥

p. 109)

त्र्यहान्मरणमाप्नोति इति सत्यं षडानन ।

* * * * वालिपानं भवेच्चैव मुहुर्मुहुः ॥ ५५ ॥

पक्षान्मरणमाप्नोति इति शास्त्रस्य निश्चयः ।
रथेन करयुक्तेन रक्तवस्त्रवृतेन च ॥ ५६ ॥

रक्तमाल्याम्बरधरो दक्षिणायनमाश्रितः ।
यदि वा यदि वा स्वप्ने स पक्षान्मरणं भवेत् ॥ ५७ ॥

महोल्कापतितं मध्याह्ने चन्द्रादित्यमथापि वा ।
अकामो भूमिकम्पं वा दशाहान्मरणं भवेत् ॥ ५८ ॥

झनझन घनघनस्तनवाथ अशनिर्वा तटिध्वनिः ।
यदि पश्येन्मध्यदेहे द्विदिनेन स जीवति ॥ ५९ ॥

कौशिकं पिङ्गलं वापि बिलाव(डाल)ध्वनिमेव वा ।
मध्यदेहे यदा पश्येत् विशे * * * * * * ॥ ६० ॥

दशाहामध्यमाप्नोति मधुमेहेन वै ध्रुवम् ।
शास्ता स्वरं वा शास्तारं हृदये मध्यदेहके ॥ ६१ ॥

मुहुर्मुहुर्विरोत्तत्र भूलोकान्मरणं दश ।
कृष्णां गवां शृङ्गयोर्द्वे गृहीत्वा धावते यदि ॥ ६२ ॥

जठरेशूलं मुहुस्तत्र आक्षेपान्मरणं भवेत् ।
कोदण्डे शाश्वतस्थाने मूर्धान्ते द्वादशाङ्गुले ॥ ६३ ॥

बिन्दुदेशेन दृश्येत दिनानि त्रीणि जीवति ।
मृत्युनाश्रितं ध्यानं च सांप्रतं शृणु षण्मुख ॥ ६४ ॥

मध्यदेहे सपत्नी तु कर्णिकायां * * * * ।
प्रासादं चन्द्रबिम्बेन संपुटीकृत्य बुद्धिमान् ॥ ६५ ॥

p. 110)

आत्मप्रासादकबलं सदा ध्यायेत्समाहित ।
विवत्सरेण वै वत्स मृत्युनाशनमुत्तमम् ॥ ६६ ॥

ध्यायेद्वै द्वादशाब्दं तु सहस्राब्दं सजीवति ।
इन्द्रकोपनिभं ध्यायेत् प्रासादं शशिबिम्बकम् ॥ ६७ ॥

आत्मानं संपुटीकृत्य चतुर्थेन तु पण्डितः ।
बिन्दुनादशिखाक्रान्तं घटिका सप्तमा भवेत् ॥ ६८ ॥

वत्सरानेकविंशं तु पञ्चसहस्रं स जीवति ।
शङ्खकुन्देन्दुधवलं प्रासादं मध्यदेहके ॥ ६९ ॥

इन्दुना संपुटीकृत्य घटिका दश प्रत्यहम् ।
द्वात्रिंशद्वत्सरं ध्यायेत् षट्सहस्रं स जीवति ॥ ७० ॥

गोक्षीरधवलप्रख्यं प्रासादं मध्यदेहके ।
तस्य मध्ये तु चात्मानं चन्द्रबिम्बेन संपुटेत् ॥ ७१ ॥

द्वादशं घटिका वत्स त्रयोविंशत्तु वत्सरान् ।
स जीवेत्सप्तसाहस्रं वत्सरं तु षडानन ॥ ७२ ॥

द्रुतचामीकरप्रख्यं प्रासादान्मध्यदेहके ।
अधोर्ध्वं चन्द्रबिम्बेन सम्पुटीकृत्य बुद्धिमान् ॥ ७३ ॥

हृत्पिण्डं शातकुम्भेन घटिका पञ्चदशो भवेत् ।
चतुर्विंशद्वत्सरं तु सहस्राष्टौ स जीवति ॥ ७४ ॥

हृत्पद्मकोटरे धीमान् प्रासादं शङ्खसन्निभम् ।
तस्य मध्ये तु चात्मानं चतुर्थेन तु संपुटेत् ॥ ७५ ॥

पञ्चविंशद्वत्सरांस्तु घटिका षोडशो भवेत् ।
नव सहस्रं स जीवेत इति सत्यं षडानन ॥ ७६ ॥

p. 111)

प्रासादं चिन्तयेन्नित्यं हिमकुन्देन्दुसन्निभम्।
स चतुर्थेन वै हन्त बिन्दुनादसमन्वितम्॥ ७७ ॥

अमृतेन प्लावयेत्तत्र प्रासादं शशिना युतम्।
सप्तदश घटिका ध्यायेत् षड्विंशति तु वत्सरान्॥ ७८ ॥

अयुतं जीवति वै तत्र मन्त्रवीर्यप्रभावतः।
हृत्पद्मे मण्डले तत्र क्षेत्रज्ञं संपुटेन्नरः॥ ७९ ॥

प्रासादं मध्ये भावयेत् चतुर्थेन तु धीमता।
बिन्दुयुक्तो तु मेधावी सप्तविंशतिवत्सरान्॥ ८० ॥

अष्टादश घटिकासु एकचित्तेन भावयेत्।
अयुतं द्विसहस्रं तु स जीवेन्नात्र संशयः॥ ८१ ॥

कोदण्डद्वयमध्ये तु चन्द्राग्निरविमध्यगम्।
प्रासादं चिन्तयेद्वत्स हृदये सव्यमध्यगम्॥ ८२ ॥

प्रजापतेर्द्वादशेनैव बिन्दुयुक्तेन संपुटेत्।
जपासुमसमप्रख्यं नित्यमेव विचिन्तयेत्॥ ८३ ॥

प्रासादमुच्चरेद्धीमान् मात्राषोडशमेव च ।
* * * * * * * * एकचित्तेन बुद्धिमान् ॥ ८४ ॥

एकोनविंशद्घटिकामात्रे चैव सदा न्यसेत् ।
पञ्चदश सहस्रं तु स जीवति षडानन ॥ ८५ ॥

सुषुम्नाग्रे चिन्तयेत्पद्मं अष्टपत्रं सकर्णिकम् ।
प्रासादं चिन्तयेत्तत्र षोडशस्वरभूषितम् ॥ ८६ ॥

ध्यायेद्भृङ्गनिभं वत्स शशिना संपुटेत्सदा ।
बिन्दुयुक्तेन वै वत्स चतुर्थेन समन्वितम् ॥ ८७ ॥

p. 112)

प्लावयेदमृतेनैव आपूर्य तु समाहितः ।
होमकूपेषु सर्वेषु कृष्णरूपं विचिन्तयेत् ॥ ८८ ॥

मूर्धादितलपर्यन्तमिति कृष्णममृतं स्मरेत् ।
पलितस्तम्भनं ह्येतत् वत्सरैकोनविंशति ॥ ८९ ॥

विंशद्घटिका नित्यं तु अभ्यसेत्प्रयतो नरः ।
अयुतद्वयं स जीवेत ब्रह्मचर्यव्राते स्थितम् ॥ ९० ॥

सुषुम्नान्ते चतुरङ्गुल्ये श्वेतपद्मं सुशोभनम् ।
शतदलं चन्द्रबिम्बेन संपुटीकृत्य बुद्धिमान् ॥ ९१ ॥

प्रासादं चिन्तयेन्मध्ये अमृतेनैव प्लावयेत् ।
कालाग्निशिवपर्यन्तमिति श्वेतं विचिन्तयेत् ॥ ९२ ॥

मृत्युञ्जयमिदं योगं त्रिंशद्वत्सरमभ्यसेत् ।
जरामरण निमुक्तमयुतत्रयं स जीवति ॥ ९३ ॥

शङ्खगोक्षीरधवलं सहस्रदलपद्मकम् ।
आत्मानं तत्र मध्ये तु प्रासादाग्रे विचिन्तयेत् ॥ ९४ ॥

सप्तवर्गचतुर्थेन बिन्दुनाद समन्वितम् ।
चन्द्रबिम्बामृतेनैव विग्रहं प्लावयेत्ततः ॥ ९५ ॥

पञ्चत्रिंशत्समा वत्स द्वात्रिंशद्धटिका स्मरेत् ।
अयुतं चतुर्थकं जीवेत् द्विरष्टवर्णकृतिः ॥ ९६ ॥

तस्योर्ध्वं चतुरङ्गुल्यं अयुतं दलशोभितम् ।
तस्य मध्ये तु प्रासादं शशिना संपुटीकृतम् ॥ ९७ ॥

स्रवन्तममृतं ध्यायेत् सुषुम्ना भिन्नमस्तकम् ।

तेन प्लावितमात्मानं आपूर्यन्तं विचिन्तयेत् ॥ ९८ ॥

p. 113)

द्वात्रिंशद्वत्सरं ध्यायेत् द्वात्रिंशद्घटिका (भवेत्त्) भवेत् ।
अयुतं पञ्चकं जीवेन्नात्र कार्य विचारणा ॥ ९९ ॥

शतस्सहस्त्रदलं पद्ममतिश्वेतं तु निर्मलम् ।
प्रासादं चिन्तयेद्विद्वान् आत्मानं तस्य मध्यगम् ॥ १०० ॥

शशिना संपुटीकृत्य योगपीठमधोमुखम् ।
स्त्रवन्तममृतं ध्यायेत् आपूर्य प्लावयेद्बुधः ॥ १०१ ॥

पञ्चत्रिंशद्वत्सरं ध्यायेत् घटिका तावदेव तु ।
गोक्षीरधवलं सौम्यमापादतलमध्यगम् ॥ १०२ ॥

आपूर्यं चिन्तयेद्योगी लक्षमेकं स जीवति ।
रेचकं तु परित्यज्य पूरकं तु सदाभ्यसेत् ॥ १०३ ॥

किञ्चिन्निर्व्याण मायान्तमथ सा मृत्युनाशनम् ।
आत्मनासिकयाभ्यन्तं जठराभ्यन्तरान्तकम् ॥ १०४ ॥

स्फटिक प्रथमं सूक्ष्ममाधारं चिन्तयेद्बुधः ।

तस्य मध्ये तु चात्मानं शशिना संपुटीकृतम् ॥ १०५ ॥

समरसं भावयेत्तत्र मृत्युनाशनमुत्तमम् ।

खमध्ये कुरुचात्मानं आत्ममध्ये तु खं कुरु ॥ १०६ ॥

अशरीरात्मकः कृत्वा न किञ्चित् विचिन्तयेत् ।

साक्षान्मृत्युञ्जयो योगो महाप्रलयं स जीवति ॥ १०७ ॥

रक्तबुद्बुदसंकाशमाकाशं बिन्दुदैवकम् ।

समरसी भावयेद्योगी तेन मृत्युविनाशनम् ॥ १०८ ॥

* * * * * * * * उत्तरे नर?सन्निभम् ।

समरसं भावयोगी मृत्युनाशनम् ॥ १०९ ॥

p. 114)

कदम्बगोलकाकारं रक्तबुद्बुदसन्निभम् ।

तस्य मध्ये तु चात्मानं सततं भावयेद्बुधः ॥ ११० ॥

* * * * * * * * * * न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।

मृत्युञ्जयं परं ह्येतत् अम्बरत्वमवाप्नुयात् ॥ १११ ॥

अच्छस्फटिक संकाशं बिन्दुरी(रू)पमनौपमम् ।

समरसीभावयोगेन मृत्युनाशनमुत्तमम्॥ ११२॥

गोक्षीर धवल प्रख्यं बिन्दुरूपं सुनिर्मलम्।
मध्यदेहे तु सततं समरसं भावयेद्बुधः॥ ११३॥

एषमृत्युञ्जयो योगमजराजरमाप्नुयात्।
चुलुकां वा पिबेत्प्रातः सोमामृतजलोषितम्॥ ११४॥

ध्यात्वा प्रासादममृतं मृत्युं जित्वा न संशयः।
स्वरेण पेषयेच्चन्द्रः चन्द्रमध्ये शिवं भवेत्॥ ११५॥

शिवमध्येन? चात्मानमभ्यसेन्मध्य शुके?।
रेचकं पूरकं त्यज्य कुम्भकं तु समभ्यसेत्?॥ ११६॥

स्मरसीन्द्रमवस्थाय मृत्युनाशनमुत्तमम्।
अकारं मूर्ध्नि विन्यस्य आकारं तु ललाटको॥ ११७॥

इ ई च क्षुद्वये न्यस्य उ ऊ श्र * *? योन्र्यसेत्।
ऋ ॠ सा?माद्वये न्यस्य ऌ ॡ गण्डंद्वये न्यसेत्॥ ११८॥

ए ऐ लोलुद्वये न्यस्य ओ औ ओष्ठद्वये न्यसेत्।
अं अः दन्तद्वये न्यस्य * *? तं विन्यसेद्बुधः॥ ११९॥

कवर्गं दक्षिणहस्ते चवर्गं वामके न्यसेत्।
टवर्गं दक्षिणे पार्श्वे?मवर्गं वामपादके ॥ १२० ॥

p. 115)

पपौ दक्षिणपार्श्वे तु बभौ वै वामपार्श्वके।
हकारं हृदये न्यस्य मकारं नाभिदेशतः ॥ १२१ ॥

यकारं त्वक्प्रदेशेषु रेफं रुधिरदेशतः।
लकारं मांसदेशे तु वकारं मेददेशके ॥ १२२ ॥

शकारमस्थिदेशे तु षकारं मज्जदेशतः।
सकारं शुक्लमित्युक्तं हकारं मेढ्रदेशतः ॥ १२३ ॥

लकारं वृषणयोर्न्यस्य वकारं पादमध्यगे।
बिन्दुयुक्तेन सर्वं तु न्यसेदेता ननुक्रमात्॥ १२४ ॥

एवं त्यक्त्वा विधानेन पश्चाद्ध्यानं समारभेत्।
सर्वकर्मसु मेधावी मातृकां न्यस्य तत्त्वतः ॥ १२५ ॥

अर्चनं जपनं ध्यानसमाधिं हुतमेव च।

इति कालोत्तरे अयुतक्षयसंहितायां कालचक्रपटलः एकविंशतिः ॥ २१ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

स्पर्शयोगं प्रवक्ष्यामि भावयोग समाधनम्? ।
सर्वव्यापिवरं? शुभ्रं वयसः स्थापनं परम् ॥ १ ॥

वलीपलीमलाशं च सदा सौम्यायवर्धनम् ।
यद्वयसि स्पर्शाभ्य? वपनबीजः? पद्यनन ॥ २ ॥?

तद्वयसि मेधावि? नात्र कार्या विचारणा ।?
कलियुगे * * *? तु शास्त्रोक्त तु समारभेत् ॥ ३ ॥

p. 116)

षडंशे द्वापरे प्रोक्तं त्रेतायां तु त्रिंशकम् ।
कृतयुगे सिद्धिमाप्नोति शास्त्रोक्तं च न संशयः ॥ ४ ॥

शुभदेशे तु वै वत्स समं कृत्वा प्रयत्नतः ।
नैमिशे पुष्करे वापि कुरुक्षेत्रे सुखप्रदे ॥ ५ ॥

गङ्गाद्वारे प्रयागे वा गङ्गासागरसंगमे ।

अष्टभासे प्रभासे वा देवदारुवनेऽपि वा ॥ ६ ॥

कैलासमन्दरे वापि मेरुपर्वतमस्तके ।
हिमवद्धेमकूटे च निषेधे नीलपर्वते ॥ ७ ॥

महेन्द्रमलये सह्ये विन्ध्यपर्वतमस्तके ।
श्रीशैलेस्वामिशैले वा गोदावर्यां सरस्वतौ ॥ ८ ॥

गोकर्णे शङ्कुकर्णे वा कन्यातीर्थे तु कारयेत् ।
सिन्धुसरस्तीरे वा सरस्वत्यास्तटेपि वा ॥ ९ ॥

* * * * * * * * समाधिस्थानमारभेत् ।
ब्राह्मणस्य महीश्वेता रक्तभूमिस्तु भूपतेः ॥ १० ॥

वैश्यस्य वसुधा पीतां कृष्णभूमिश्चतुर्थके ।
विप्रस्य घृतगन्धातु रक्तगन्धा नृपस्य तु ॥ ११ ॥

वैश्यस्य मूत्रगन्धा तु शूद्रं विष्टेनुगन्धिनी ।
वर्णं गन्धं रसं ज्ञात्वा योगवेश्म समारभेत् ॥ १२ ॥

दीक्षास्थानं शिवस्थानं स्नपनस्थानमेव च ।
योगस्थानानि सर्वाणि विधिरेष प्रकीर्तितः ॥ १३ ॥

प्रासाद् मण्डपं वापि कूटं वा गृहमेव वा ।
त्रिभूमिं वा द्विभूमिं वा एकभूमिमथापि वा ॥ १४ ॥

p. 17)

मृददादृष्ट्या केशैर्वा कारयेद्भवनं शुभम् ।
कवाटार्गलसंयुक्तं प्राकारैर्दीर्घकैर्युतम् ॥ १५ ॥

कुसुमद्रुमसंकीर्णं पनसाम्रादिभिर्युतम् ।
नालिकेरैः कमुकैश्च पुंनागवकुलैर्युतम् ॥ १६ ॥

शमी बिल्वपलाशाद्यैः कुशाकाशादिभिर्युतम् ।
गावो वसेयुः सप्ताहं मपतिर्दशभिर्नव ॥ १७ ॥

लक्ष्मीखचितचैत्यादि अग्रे चोरादिवर्जितम् ।
उत्तरे तु जलग्रामं पश्चिमे पद्ममण्डपम् ॥ १८ ॥

दक्षिणे तु बहिस्थानं सत्यस्थानं तु पूर्वके ।
बर्बरैश्च पुलिन्दैश्च किरातैश्च विवर्जितम् ॥ १९ ॥

कुथचेलाजिनास्तीर्णं प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
* स्ति? त्वासनं बद्धा नाडीशोधनमारभेत् ॥ २० ॥

उरुस्थोत्तानचरणः सव्ये न्यस्येतरं करः ।
तालुस्था चलजिह्वा च संवृतास्यः सुनिश्चयः ॥ २१ ॥

नासाग्रदिक्समासीनो दन्तैर्दन्तेन संस्पृशन् ।
प्रणिपत्य शिवं शान्तं योगीन्द्रः शशिशेखरम् ॥ २२ ॥

भवं भवकरं योगमारभेदनुपूर्वशः ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बंवत् ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥ २३ ॥

नीय तुरीयसंयुक्तं चन्द्रमध्ये तु संस्थितम् ।
पञ्चाकृत्याथ निष्क्रम्य इडया वर्मणा सह ॥ २४ ॥

आपूर्यं रेचयेत्पश्चात् पिङ्गाया चाग्निवर्मणा ।
यद्द्वितीयं बिन्दुयुक्तं त्रिकोणे अनलायुते ॥ २५ ॥

p. 18)

पूर्ववत्पुरतो ध्यात्वा ज्वरज्वालावलीयुतम् ।
पूर्ववत्पूरयेन्नाड्या प्राणं दक्षिणया गुह ॥ २६ ॥

तद्वद्विरेचयेत्पश्चात् इडायां शनकैः क्रमात् ।
त्रिचतुः सवनं मासं पक्षं वै मासमभ्यसेत् ॥ २७ ॥

नाडीविशुद्धिमाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षितम् ।
ईषद्वैशेषिकोपायं मानसप्रणवेन च ॥ २८ ॥

रेचकाद्यांश्च क्रम? पूर्ववत्सततोऽन्यथा ।
मासत्रिकं त्रिषवणेष्वनया शुद्धिरीरिता ॥ २९ ॥

शरीरलघुतादीप्तिः वह्नौ जठरवर्जितः ।
ज्ञानाभिव्यक्तिरित्येतच्छिन्नं तच्छुद्धिसूचकम् ॥ ३० ॥

इ *? शुद्धा लिखान्तस्था नाडीमार्गो जितानसः ।
* * * न? समानस्तु व्यानोऽथोदान एव च ॥ ३१ ॥

कला? कर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
एतेषां विजयं वत्स * * * * * * र्णकान् ॥ ३२ ॥

प्राणे ** भिनासाभूपादाङ्गुष्ठान्तगोचरा ।
नीलवर्णप्रतीकाशं रेफादि बिन्दुसंयुतम् ॥ ३३ ॥

हृदादिस्थानयोगेन पादाङ्गुष्ठान्तरेचकम् ।
रेचकं पूर्वकं चैव कुम्भकं तु सदाभ्यसेत् ॥ ३४ ॥

प्रथमं द्वात्रिंशमात्रं तु पूरकं चाभ्यसेद्बुधः ।

कुम्भकस्तु चतुष्षष्टिदिवसः शिव संयुतम् ॥ ३५ ॥

कुम्भकाम् द्विगुणं रेचकं शनैरेव विरेचयेत् ।

* * * * समभ्यस्य द्विगुणं पुनराचरेत् ॥ ३६ ॥

p. 119)

चतुर्थे वत्सरे वत्स द्वात्रिंशद्गुरुराचरेत् ।

पञ्चमे वत्सरेमन्त्री चतुष्षष्टिगुणं भवेत् ॥ ३७ ॥

सर्वप्राणजयोपायं वर्षितं हि षडानन ।

मरूद्विजयमार्गेण विकल्पं केशवेन च ॥ ३८ ॥

अङ्गुष्ठानाभिनासाग्रं स्थानेष्वेष्वपि धारणम् ।

गत्यागतिप्रयोगोऽयं पूर्ववत्क्रमशोऽपरम् ॥ ३९ ॥

पूरकादिविवृद्धया तद्रेचकाग्रास संश्रियान् ।

उक्तः क्रमाद्द्विवर्षोऽयं केशवेनानुवर्णितम् ॥ ४० ॥

कृष्णः कानिष्ठकः पुना?युपार्ष्णिं समाश्रितम् ।

वि * *? जानुगुल्फं च उभौ सन्धिश्च पृष्ठसौ ॥ ४१ ॥

* ? प्रतिलोमस्थः पृष्ठे बिन्दुनियोजितः ।

* *? तु संयुक्तः पूरकादीन् स पूर्ववत् ॥ ४२ ॥

* *? कादिकयाज्ज्ञेयो वालप्रस्थो नियोगतः ।

अ * * कं? शवोऽप्येवमभ्यासः परिगीयते ॥ ४३ ॥

गतात्मनिः? प्रयोगो वा रोगवान् स्थानयोगतः ।

इति रेचकः प्रस्थानः? पूरके हंससंश्रियात् ॥ ४४ ॥

विजयोपाय इत्याहं ईश्वरः शिवसंयुतः ।

हृन्नाभिः सर्वसिद्धिस्थः कटिकूर्परजानुकः ॥ ४५ ॥

द्वात्रिंशत्सन्धिदेशेषु शुक्लवर्णः प्रकीर्तितः ।

सौम्यन्बी?जसमोपेतं प्रासादं बिन्दुसंयुतम् ॥ ४६ ॥

समाधिस्थान संरोधो *? ने विजयवर्णितम् ।

अनारतः क्रियायोगात् रेचकः पूर्वयोः क्रमात् ॥ ४७ ॥

p. 120)

हस्तमात्रद्वयाद्याति विजयं शीघ्रमेव च ।

हृत्कण्ठतालुभ्रूमध्ये कर्णयोरक्षयोरपि ॥ ४८ ॥

मूर्ध्ना तु कार्टिकः पृष्ठः इति संस्थानिलोहितः ।
प्रसादेन तु संयुक्तः अनिलात्तु तृतीयकः ॥ ४९ ॥

पार्श्वयोरुभयोर्वत्स हस्तयोरुभयोरपि ।
करयोरुभयोश्चैव कक्षयोरुभयोरपि ॥ ५० ॥

उदानस्थानमेवं तु वर्णरूपमथा शृणु ।
भृङ्गवर्णं उदानस्तु यकारस्थोत्तरद्वयम् ॥ ५१ ॥

जङ्घोरु मणिबाहू च कण्ठकूपे हृदि स्थितः ।
न? कुक्षिश्च पृष्ठश्च सर्वाङ्गसर्वसन्धिषु ॥ ५२ ॥

इकारं रक्तवर्णं तु शिवेन तु समायुतम् ।
पूर्वत्पूरकं चैव रेचकं कुम्भकं तु वा ॥ ५३ ॥

गत्यागतिप्रयोगेण व्यानोदानजयं भवेत् ।
यकारादिचतुर्थं तु भान्तमेव तु पञ्चमम् ॥ ५४ ॥

प्राणादिबीजसंयुक्तं प्रासादेन न संशयः ।
प्रासादेन तु देवेन नाथादिविजयं कुरु ॥ ५५ ॥

पूरकं कुम्भकं चैव रेचकं च तथा कुरु ।

प्रतिलोमक्रमं कुर्यात् केशवस्य तु धीमतः ॥ ५६ ॥

हृत्कण्ठनाभि चक्षूषि सर्वाङ्गं च धनञ्जयः ।
सर्ववायुजयमिच्छेत् विद्याभ्यासप्रयोगतः ॥ ५७ ॥

प्राणावृत्तिमपानेन संयोज्योत्कृष्य संहृदि ।
उदानमानीय तत्रैव व्यानेन तु समन्वितम् ॥ ५८ ॥

p. 121)

समानं तत्र वानीय नागं कूर्मं तथैव च ।
कृकरं देवदत्तं च धनञ्जय कृष्यतत्त्ववित् ॥ ५९ ॥

* * * * * * * * प्रासादेन समन्वितम् ।
कर्णतालुमुखं * * * * * * * * * * ॥ ६० ॥

नासाग्रनेत्रं भ्रूमध्ये ललाटतटमूर्धनि ।
कृत्वा कुर्यात्तदूर्ध्वं वै सर्वशक्तिं नयेत्पुनः ॥ ६१ ॥

बिन्दुनादं न * * * * * * * * * ।
ततो नयेच्छिवपदं शाश्वतं मोक्षमव्ययम् ॥ ६२ ॥

इत्येवं सर्ववायूनां युगपज्जयमार्गतः ।

पवनं जयमार्गोऽयं तन्त्रेऽस्मिन् विजये परे ॥ ६३ ।

सप्तमार्गप्रकारं तु स्पर्शयोगः प्रवक्ष्यते ।

पूरकं रेचकं चैव कुम्भकोऽप्यधरे परः ॥ ६४ ॥

प्रत्याहारो निरोधश्च स्वभेदास्त्वभिसंमताः ।

नासामुखैर्ब्रह्मरन्ध्रैः यद्वायुं पूरयेदिह ॥ ६५ ॥

कोणस्य पूरकं वायुप्रासादेन समाहितः ।

देशकलाद्यवच्छिन्नं कर्तव्यो विजितात्मना ॥ ६६ ॥

संपूर्णकुम्भवद्वायुः अङ्गुष्ठान्मूर्ध्निदेशतः ।

कुम्भकं तु स विज्ञेयः स्पर्शयोगे तु सप्तमम् ॥ ६७ ॥

मूर्ध्नि ललाटभ्रूमध्य * *? तालुरन्ध्रयोः ।

कर्णहृज्जठर नाभिगलेमेढ्रे च मामुनि? ॥ ६८ ॥

जठरे स्फिचो च चरणाषड्गुष्ठौ रेचयेत्क्रमात् ।

कुम्भकात्त्रिगुणः वत्स षड्गुणं नवगुणं तु वा ॥ ६९ ॥

p. 122)

द्वादशं षोडशं वापि वत्सराद्रेचयेत् क्रमात् ।

अपामात्पूरकस्तद्वत् कुम्भकस्थं तिरोधनात्॥ ७० ॥

नाभिहृत्कण्ठदेशेषु कालसंख्या समन्वितः।
वानप्रस्थश्चार्दनोक्त रूपमकुम्भः प्रकीर्तितः॥ ७१ ॥

रेचितस्य बहिः कुम्भो वायुकुम्भो वनोमतः? ।
अपानादूर्ध्वमाकृष्य हृदयादिषु धारणम्॥ ७२ ॥

उत्तरस्तु स विज्ञेयो विपरीतस्ततोऽधरः।
अङ्गुष्ठादि च मूर्धान्तं पूर्वोक्तस्थानमागतः॥ ७३ ॥

* ?नात्स्थानान्तरोत्कर्षः प्रत्याहारो निगद्यते।
देहं वासान्तरं व्याप्तं निर्वाणे तु लयं गतः॥ ७४ ॥

निरोधस्तु स विज्ञेयो मृत्युनाशनमेव हि।
एवं वै सर्ववायूनां विजयोपायसंग्रहः॥ ७५ ॥

अथवा सर्ववायूनां देहमध्ये तु सर्वभेत्।
प्रासादेन तु कूटेन पूरयित्वा तु कुम्भकम्॥ ७६ ॥

निर्गगे? रेचयेद्वत्स लघूयाय विनिर्णयम्।
समा? प्रच्छदनं पूर्वं अं किंचित्स्पर्शं तु कोष्ठके॥ ७७ ॥

पुनर्वै पूरकं कुर्यात् कुम्भकं तदनन्तरम्।
निर्वाणे जीर्णस्पर्शं तु केशवेन तु वर्णितम्॥ ७८॥

नाभिहृत्कर्णकेशेषु * * * * *? संयुतः।
वानरच्छ * *?मुक्तं * * * * * * * * * तम्? ॥ ७९॥

रेचिकस्य बहिस्तम्भां * * * * * परोमतः।
अपि वोर्ध्वं समुत्कृष्य नाभिदेशे तु धारणम्॥ ८०॥

p. 123)

तवर्गं वरुणाचारे पवर्गं वायुचारके।
यवर्गमुत्तराचारे रवर्गमीशानचारके॥ ८१॥

प्रासादं नाभिचारे तु षकारं न मिरुच्यते।
क्रमात्सञ्चिन्त्य वै वत्स आपूर्य कुम्भकेन च॥ ८२॥

नादं बिन्दुं च शक्तिं च महेशं च सदाशिवम्।
शिवं नयेत्पुनर्वत्स ? निरुपद्रववैभवम्॥ ८३॥

चक्राधारमिदं वत्स स्पर्शनानाजयं परम्।

इति कालोत्तरे स्पर्शयोगे दशवायुचक्रध्यानपटलो द्वाविंशत्तमः ॥ २२ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

मन्सालोच्य सर्वं तु संरोध्य प्रतिशर्वरी ।

मध्यदेहे तु चित्तं तु शिवे परमकारणे ॥ १ ॥

ततस्तन्मयतां याति शिव एव न संशयः ।

कपालरन्ध्रे रेच * * * * * गमेव च ॥ २ ॥

अनुमानं प्रवक्ष्यामि बीजं वर्णं च दैवतम् ।

प्रासादं चिन्तयेन्नाभौ नादबिन्दुसमन्वितम् ॥ ३ ॥

निरुद्धसर्ववायुंश्च नाभिमध्ये तु स्थापयेत् ।

पूरकः तु इडायां वा सुषुम्नायां तु पूरयेत् ॥ ४ ॥

हृत्सरोरुहमध्ये तु राजावर्तमणिप्रभम् ।

संचिन्त्य मनसा युक्तं द्वारोद्घाटनमुत्तमम् ॥ ५ ॥

p. 124)

तालुरन्ध्रेण संयोज्य सुषुम्ना तु नयेच्छनैः ।

हृत्कण्ठतालुभ्रूमध्य सुषुम्नायां नयेच्छिवम् ॥ ६ ॥

मनसस्पर्शयुक्तेन पूरावू(पू)रित वै निलः ।
उद्घाटित शिखद्वारः प्रासादेन तु शक्तिः ॥ ७ ॥

आसने तु विते योगे प्राणायामेवमिर्जितः ।
परकायं प्रवेशायोपायं यत्नेन चाभ्यसेत् ॥ ८ ॥

हृत्सरोरुहसंलीनं मण्डलत्रय मध्यगः ।
गुणत्रयसमोपेतो जीवोऽहं स स्वरूपधृक् ॥ ९ ॥

साष्टपद्मापसव्ये तु स वेनोकारलक्षितः ।
मकारं मध्यदेहे तु नादबिन्दुर्विरोधस(तः) ॥ १० ॥

धर्माधर्मेक्षणं पुरुषः पुर्यष्टकसमायुतः ।
चिद्देहं सर्वशुक्लं तु वर्णेनैव समायुतम् ॥ ११ ॥

रजस्तमोस्य वंश्यस्तु मञ्चेदं पङ्कजासनम् ।
ब्रह्मग्रन्थिं विनिर्भिद्य गच्छेद्वायुपुरात्ततः ॥ १२ ॥

पिङ्गलायां विशेद्योगी हृत्सरोरुहकर्णिकाम् ।
तत्र स्थित्वा समस्तानि स्वस्वस्थाने निवेशयेत् ॥ १३ ॥

प्राणापानसमानश्च उदानोव्यान एव च ।

नागः कूर्मस्तथा प्रोक्तः कृकरो देवदत्तकः ॥ १४ ॥

धनञ्जयश्च दशमः स्वस्वस्थाने निवेशयेत् ।

श्रोत्रं त्वक्चक्षुषीजिह्वा घ्राणश्चैव तु पञ्चमः ॥ १५ ॥

बुद्धीन्द्रियाणि पञ्चैव स्वस्वस्थाने निवेशयेत् ।

वाक्पादौ पाणिपायूवा उपस्थश्चैव तु पञ्चमः ॥ १६ ॥

p. 125)

कर्मेन्द्रियाणि पञ्चैव स्वस्वस्थाने निवेशयेत् ।

मनोबुद्धिरहंकारो महानन्तश्चतुष्टयम् ॥ १७ ॥

हृदये निवेदयेद्वत्स उपर्युपरि बुद्धिमान् ।

एतेन देहयोगेन पूर्ववन्मोदते वशीन् ॥ १८ ॥

देहान्त्यराण्यनेकानि विशेदेकोपदेच्छया ।

इति प्रवेशनविधिः मृतदेहस्य षण्मुख ॥ १९ ॥

जीवदेहप्रवेशनं प्रवक्ष्यामि समासतः ।

पूर्वोक्तद्वारं निष्क्रम्य शक्तिबीजपुस्सरम् ॥ २० ॥

वायुद्वारेण चाविश्य नाभिचक्र समाश्रितः ।
महामायेन निर्गच्छेत् पूर्वोक्तपयबीजतः ॥ २१ ॥

नाभिचक्रं ततो गच्छेत् सुषुम्नाया समाहितः ।
मण्डलाश्रयमध्ये तु हृत्सरोरुहकर्णिकम् ॥ २२ ॥

तत्र तत्प्राणसंचारं निरुध्यात्मीयचानिलैः ।
यावद्विगत चेष्टस्तु तावदेव निरोधयेत् ॥ २३ ॥

असौ पतति भूमौ तु तावत्तिष्ठेत्सुधीरतः ।
इन्द्रियाणि समस्तानि प्राणादिकचतुष्टयम् ॥ २४ ॥

आशाक्रियां निरोध्येत स्वस्वस्थाने तु पण्डितः ।
देहान्तेन विनिर्मुक्तो संविभक्तेन्द्रियः क्रमात् ॥ २५ ॥

तिष्ठेत् सर्वेषु कार्येषु पूर्वदेहं यथा परम् ।
* * * * वै वत्स सहस्रदेहं विशेद्बुधः ॥ २६ ॥

स्वदेहजीर्णे तु मतिमान् अन्यदेहं विशेत्सदा ।

इति कालोत्तरे स्पर्शयोगविधाने मृतकार्यजीवकार्यप्रधानं नाम त्रयोविंशतिः पटलः ॥ २३ ॥

p. 126)

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

अथ वै ज्ञानवैराग्यं संस्कारात्सत्यमेव हि ।
महायोगं प्रवक्ष्यामि सर्वकामार्थसाधनम् ॥ १ ॥

ज्ञानसागरविस्तीर्णाच्छिवस्यैव अनुग्रहात् ।
पद्ममध्ये प्रविश्यैतत्प्रासादाख्यं शिवं पदम् ॥ २ ॥

तत्र स्वं मण्डलं ध्यायेत् कूपैः प्रकृतिरूपकम् ।
शशाङ्कमण्डलं तत्र किञ्चिद्धीनं विचिन्तयेत् ॥ ३ ॥

पुरुषात्मकं तस्योपरि ज्योतिरूपमनौपमम् ।
कृशानुमण्डलं पूर्वं त्रिकोणं बीजमन्त्रतः ॥ ४ ॥

तस्योपरि चन्द्रबिम्बं यच्चतुर्थेन संयुतम् ।
अग्निबिम्बत्रयं हीनं सूर्यमण्डलमुत्तमम् ॥ ५ ॥

सूर्यबिम्बान्मन्त्रयोगी चन्द्रबिम्बमनुत्तमम् ।
तस्योपरिष्टात्पुरुषं पञ्चविंशक संयुतम् ॥ ६ ॥

राजावर्तमणिप्रख्यं अतसीकुसुमप्रभम् ।
माणिक्कवत्प्रभादिव्यं किञ्चिद्भृङ्ग समप्रभम् ॥ ७ ॥

अङ्गुष्ठमात्रमुत्सेधं बालार्कशतकल्पितम् ।
ईश्वराख्यं तु तत्तत्त्वं तेनेदं प्रेर्यते जगत् ॥ ८ ॥

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी स्फुरत्सौदामिनीप्रभा ।
विद्याशक्तिं तु तामाहुः तत्परः परमः शिवः ॥ ९ ॥

एवं क्रमाद्विचिन्त्याथ चेतसा शिव तन्मयः ।
तिष्ठेत्समभ्यसंस्तावं निरुद्धाशेषवृद्धिकान् ॥ १० ॥

p. 127)

चेतस्तन्मयतां याते तावत्तद्भावभावतः ।
इति साक्षात्कृताशेषः सर्गसंहारकारकः ॥ ११ ॥

तत्र त्वं प्राप्य वै सम्यक् ब्रह्मरन्ध्राद्विनिर्गतः ।
रश्म्यहः शुक्लपक्ष षण्मासोत्तरवत्सरान् ॥ १२ ॥

सुरालयसमुद्भाव स्वच्छशाङ्ककलितक्रमः ।
एते द्वादशादित्यास्तु रुद्रैकादश ईश्वरः ॥ १३ ॥

नवशक्ति नवालक्ष्मी सावित्री धरणीति च ।
ईश्वरस्य महाशक्तिर्मनोन्मनी परावरा ॥ १४ ॥

मूर्तिर्द्वादशशक्तिस्तु अधिष्ठित महादशाः ।
तेन नीतं शिवं गच्छेद्विगताशेष कल्मषः ॥ १५ ॥

नित्यं विशुद्धं संतृप्तमानन्दमनिलं ध्रुवम् ।
सर्वज्ञं सत्यसंकल्पं सर्वकारणकारणम् ॥ १६ ॥

शिवरूपं परं प्राप्य सर्वसंक्लेशनाशनम् ।
जिताशेषामरुद्वृत्तैः मोक्षोपायस्तु वर्णितः ॥ १७ ॥

पूर्वतत्त्वकृताभ्यासादन्यदेव तु देशिकः ।
अनेन याति निर्वाणं मृत्युर्देहे व्यवस्थितः ॥ १८ ॥

उक्तसमासक्तचित्तो तेन वायुजयं विना ।
स्वेच्छयानिर्गतो देहात् मुक्तिं याति यथानरः ॥ १९ ॥

दिव्योपायं प्रवक्ष्यामि बीजसारसमन्वितम् ।
तृतीयवर्गमन्त्रस्थमथो वह्निमरुद्धृतम् ॥ २० ॥

दशषष्ठस्वरोपेतं बिन्दुशेखरभूषितम्।
विन्यस्य नाभौ बीजेशं हृदिन्यस्य तथा परम्॥ २१॥

p. 128)

यत्तृतीयसुसंयुक्तं पूर्ववर्णेन संयुतम्।
वर्णं वर्णेश्वरं पश्चादर्वाक् शिरसि विन्यसेत्॥ २२॥

पूर्ववर्ण समायुक्तं हृदयादि क्रमान्न्यसेत्।
प्रासादेन तु संयुक्तं पवित्रैरङ्गसंयुतम्॥ २३॥

मध्यदेहे न्यसेद्वत्स समरसं भावमाश्रयेत्।
मनोयात्यमहीभावं ततो निर्वाणमाप्नुयात्॥ २४॥

निर्वाणं मृत्युनाशं तु अयं वै एकमेव तु।
मृत्युञ्जयमिदं योगं मध्ये देहे तु भावयेत्॥ २५॥

पूर्वं हृदयनाभिं तु तत्तो गच्छेत्तु मध्यगम्।
शिवस्य परतो ध्यायेत् पश्चिमद्वारमुत्तमम्॥ २६॥

संपूज्य विधिवद्देवं ध्यायेन्नित्यमतन्द्रितः।
सर्वज्ञं सर्वकर्तारं सर्वतोऽक्षि शिरोमुखम्॥ २७॥

सकलीकृत्य चात्मानं ध्यायेच्छिवमनामयम् ।
ज्योतिरूपं परं दिव्यमष्टदिगीशसंयुतम् ॥ २८ ॥

ध्यायेद्यामस्तन्त्रित्वात् पूरकादिविवर्जितम् ।
मृत्युञ्जयं परं ह्येतत् षण्मासाभ्यासयोगतः ॥ २९ ॥

अष्ट प्रत्ययमाप्नोति त्रिमासान्नात्र संशयः ।
अथवा * * * * * * * ब्रह्मणः पदम् ॥ ३० ॥

तत्त्वान्तर्गतवित्तः सन् जपेदष्टोत्तरं शतम् ।
क्षणात्प्राप्नोति तत्स्थानं यत्तन्निर्वाण संज्ञितम् ॥ ३१ ॥

परमं ध्येयमेवं हि तन्मार्गस्येन * * * ।
* * * * * रामन्त्री शिवं तत्स्थैक मानसः ॥ ३२ ॥

p. 129)

एवं वशीकृतप्राणो धारणादिसमभ्यसेत् ।
धारणा शिवतत्त्वादौ वृत्तिरोधं चरेषु तत् ॥ ३३ ॥

तद्वृत्तिसन्ततध्यानं तदर्थाभासमात्रकम् ।
स्वरूपेणैव शून्यं तत् समाधिर्योग उच्यते ॥ ३४ ॥

इति तृतीय निवृत्तिरेकस्मिन् द्विजोत्तम (?) ।
उक्तस्थि * सनासीनो विरेच्य पवनं शनैः ॥ ३५ ॥

पूरयेद्वै इडायां तु पादाङ्गुष्ठान्तमादितः ।
पादाङ्गुष्ठे चिरं रुद्ध्वा मनस्तत्रैव संस्थितः ॥ ३६ ॥

पार्ष्णिदेशे तथा गुल्फे जङ्घाजानुद्वये क्रमात् ।
ऊरौ च मेढ्रे नाभौ च इति कर्णे तु धारयेत् ॥ ३७ ॥

तालुरन्ध्रे भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्नान्ते द्वादशे स्थितः ।
घटिकार्धं क्रमादूर्ध्वं शिवे यामस्तु संस्थितः ॥ ३८ ॥

मृत्युञ्जयमिदं वत्स साक्षान्निर्वाणमृच्छति ।
अभ्यसेद्वत्सरं चैक मयुतायुर्भविष्यति ॥ ३९ ॥

यावद्ब्रह्मपुरं तस्मात् नयेदुक्तेन वर्त्मना ।
पादाङ्गुष्ठान्तमानीय मध्यदेहे तु संस्थितः ॥ ४० ॥

ततो विरेचयेद्वायुं प्राणसंस्थेन वर्त्मना ।
पूर्वोक्तस्थानयोगेन धारणा घटिका भवेत् ॥ ४१ ॥

यामं निरुद्ध्य ऊर्ध्वाधस्ततो मृत्युं जयिष्यति ।

इत्युक्ता धारणा दिव्या मृत्युनाशनमेव हि ॥ ४२ ॥

याममभ्यस्य चिद्योगी प्राप्नोति परमं शिवम् ।
अतः परं प्रवक्ष्यामि धारणां मोक्षदायिनीम् ॥ ४३ ॥

p. 130)

अणिमादिगुणैश्वर्यं षड्भिमासैर्न संशयः ।
ऊर्ध्वाधस्तिर्यगप्येव जगद्व्याप्तं चराचरम् ॥ ४४ ॥

प्रक्षिपेत्क्रमयोगेन मनसा भुवनत्रयम् ।
भुवनानां सप्तकं वापि प्रक्षिपेत्पिण्डमध्यमे ॥ ४५ ॥

त्रिमण्डले तु वै वत्स प्रासादं बीजसंयुतम् ।
आनीय शनकैश्चित्तद्वीपार्णवनगैर्युतम् ॥ ४६ ॥

जम्बूद्वीपेन संक्षिप्य तत्प्राप्तिं प्राप्य योगतः ।
आनीय तं क्षिपेच्चेतः पिण्डस्ये परमात्मनि ॥ ४७ ॥

सर्वकालेषु वै वत्स सर्वलोकस्य मूर्धनि ।
मण्डलत्रयमध्ये तु मनस्पर्शं तु तत्र तु ॥ ४८ ॥

सप्तलोकसमस्तं च षण्मासात्तत्र पश्यति ।

सर्वज्ञत्वमवाप्नोति सर्वगं शिवमाप्नुयात् ॥ ४९ ॥

मृत्युञ्जयं भवेत्तस्य वत्सरान्नियतं भवेत् ।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरः शिव एव च ॥ ५० ॥

अमापञ्चकधाराणां तत्तदेव भविष्यति ।
हृत्सरोरुहमध्यस्थो ब्रह्मा ध्यातश्चतुर्मुखः ॥ ५१ ॥

बुद्धितत्त्वात्मको रक्तः प्रणवेन स्वबीजतः ।
चतुर्मुखश्चतुर्बाहुः सृष्टिकारणमुत्तमम् ॥ ५२ ॥

ज्ञानेनाप्रतीपे नैव वैराग्येन च संयुतः ।
ऐश्वर्येणा धर्मेण वरदाभयपाणिना ॥ ५३ ॥

बिभ्रत्कमण्डलं सव्येऽपसव्ये चाक्षसूत्रकम् ।
हंसारूढस्तथा राधं मृत्ज्ञानग्रन्थिभेदनम् ॥ ५४ ॥

p. 131)

तारकज्ञान निर्वृत्तिं ऐश्वर्यमखिलं तथा ।
विशेषयोगसंसिद्धिर्विविधा योगसंभवम् ॥ ५५ ॥

अभिमानात्मकश्यामा चतुर्वक्रोऽष्टबाहुकः ।

बिन्दुमत्पृष्ठनादेन हृदि ध्यातस्त्रिशूलधृक् ॥ ५६ ॥

कालाग्निं सर्वहस्तेन बिभ्रदाजगवं शरम् ।
खड्गं परशुं कालाग्निं सभुजङ्गसमानगः ॥ ५७ ॥

शशाङ्कधारिणं देवं कृत्तिवासं त्रिलोचनम् ।
ऐश्वर्यादिगुणोपेतं हृदि ध्यानगुणाष्टकम् ॥ ५८ ॥

ध्यानमात्रेण वै वत्स प्रकृतिर्वश्यकं तथा ।
मृत्युञ्जयमवाप्नोति सदा सद्भावभावितः ॥ ५९ ॥

यथाभिमतसिद्धिश्च सर्ववस्तुषु योगिनः ।
संवत्सरकृतात्पापात् शिवलोकमवाप्नुयात् ॥ ६० ॥

इति कालोत्तरे स्पर्शयोग धारणामार्गे कालाग्निरुद्रब्रह्मध्यानश्चतुर्विंशति पटलः ॥ २४ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

अष्टाङ्गस्पर्शयोगश्च शृणु वक्ष्यामि संप्रतम् ।
यमनियमौ चासनं प्राणायामस्तथैव च ॥ १ ॥

प्रत्याहारं धारणा च ध्यानं समाधिरेव च ।
एतदष्टाङ्गमुद्दिष्टं स्पर्शयोगं विदुर्बुधाः ॥ २ ॥

p. 132)

यमादिप्राणयामान्तं बहिरङ्गं चतुष्टयम् ।
प्रत्याहारात्समाध्यन्तमन्तरङ्गमुदाहृतम् ॥ ३ ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमाधृतिः ।
दया ज्ञानं स्वरूपाणां अन्तरङ्गं विभागतः ॥ ४ ॥

यमाश्च दर्शया प्रोक्तास्तन्त्रेऽस्मिन् विजये शुभे ।
शौचं सन्तोषश्च तपःस्वाध्यायेश्वरपूजने ॥ ५ ॥

सिद्धान्तश्रवणं चैव जपं हुतं च श्रीमति ।
नियमं दशधा प्रोक्तं सर्वशास्त्रेषु पूजितम् ॥ ६ ॥

यावत्सिद्धिस्पर्शयोगं जयं तावदनुष्ठितम् ।
आसनं विंशति प्रोक्तं तन्त्रेऽस्मिन् विजये शुभे ॥ ७ ॥

पद्मकं स्वस्तिकं चैव गोमुखं विकटं तथा ।
सूचिं वै एकपादं तु कुक्कुटं वीरमेव च ॥ ८ ॥

पद्मासनं चैकपृष्ठं कूर्मं विमलमेव च ।
दण्डं विदण्डं गोकर्णं सिंहासनमतः परम् ॥ ९ ॥

वृत्तं चोत्कुटिकं चैव गजास्यं गजकर्णकम् ।
आसनं विंशतिः प्रोक्तं वाञ्छितैकं समभ्यसेत् ॥ १० ॥

स्थिरं सुखासनं प्रोक्तं सर्वतन्त्रेषु पूजितम् ।
यथा काकादिभाण्डानां त्रिपादे सम्यगास्थिता ॥ ११ ॥

समाधिं चिरकालस्थ सुखासुखमाश्रितः ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन आसनं सर्वमभ्यसेत् ॥ १२ ॥

स्वर्गापवर्गफलदं प्राणायामेन वै गुह ।
सर्ववेदफलं चैव सर्वयज्ञफलं च यत् ॥ १३ ॥

p. 133)

सर्वदानफलं चैव सर्वतीर्थफलं च यत् ।
प्राणायामेन वै वत्स शिवार्चनफलं भवेत् ॥ १४ ॥

मृद्वासरोपरि कुशं प्रावरणाजिनं ततः ।
तस्योपरि सुखासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ॥ १५ ॥

अतिभुक्तिमभुक्तिं च वर्जयित्वा समासतः ।
निवाते निर्भये गेहे कृमिकीटादिवर्जिते ॥ १६ ॥

समग्रीवाशिरो भूत्वा दन्तैर्दन्तान संस्पृशन् ।
नासाग्रदृक्समासीना दिशश्चा नवलोकयन् ॥ १७ ॥

नाडीनां शोधनं कृत्वा मद्वितीयेन मन्दिरे ।
दक्षिणं पूरयित्वा तु वामेनैव तु रेचयेत् ॥ १८ ॥

वारुणं मण्डलं वत्सं ल द्वितीयेन संयुतम् ।
पूर्ववत्पूरयेद्धीमान् वामेन तु समाहितः ॥ १९ ॥

पादाङ्ष्ठात्समारभ्य यावत्प्राणमिडैव तु ।
दक्षिणे पिङ्गले चैव रेचयेत्सर्वमेव हि ॥ २० ॥

एवं वै पञ्च षट्सप्त षण्मासं वत्सरं तु वा ।
नाडीशुद्धिमवाप्नोति ग्रन्थिस्त्रिदोष वर्जितम् ॥ २१ ॥

प्राणायामं भवेत्पश्चात् प्रासादेन तु षण्मुख ।
पूर्वं षोडशमात्रं तु पूरयेदुदराद्बुधः ॥ २२ ॥

चतुष्षष्टिमात्रं कुम्भकं संपूर्णं कुम्भवद्भवेत् ।
रेचयेन्मूर्ध्निवायुं च द्वात्रिंशं मात्रया गुह ॥ २३ ॥

एवं प्राणायाममस्तु रेचपूरककुम्भकः ।
षोडश प्राणायामैस्तु नित्यं षोडशमेव च ॥ २४ ॥

p. 134)

परां गतिं समाप्नोति प्राणायामेन वै गुह ।
प्राणादिविजयं पश्चात् बीजं वर्णं च सारगम् ॥ २५ ॥

यकारं प्राणबीजं तु नीलजीमूतसप्रभम् ।
रकारं चापानमेवं तु स्फुरद्धृदयसप्रभम् ॥ २६ ॥

लकारंमपान इत्युक्तं शाकं बन्धूकसन्निभम् ।
पकारं उदान इत्युक्तं वारुणं शङ्खसन्निभम् ॥ २७ ॥

भकारं समानं इत्युक्तं स्फटिकाभं शिवं भवेत् ।
हृन्नाभिनासिकर्णश्च पादाङ्गुष्ठं तु संस्थितम् ॥ २८ ॥

प्राणस्य स्थानमित्युक्तं ब्रह्मग्रन्थिमुरस्तथा ।
अपानमेढ्रपायू च ऊरू वं क्षणजानुनी ॥ २९ ॥

उद्रे जङ्घयोश्चैव कटिदेशे नाभिमूलके ।
व्यानश्रोत्रौ च चक्षुश्च ध्यानयोर्गलदेशतः ॥ ३० ॥

पार्श्वयोश्च कुकाट्यश्च स्थितेश्च गुल्फयोरपि ।
उदानः सर्वसिद्धिस्थः पादौ हस्तौ च चाङ्गुली ॥ ३१ ॥

समानः सर्वदेहे तु पादाङ्गुष्ठादिकान्तकम् ।
द्वासप्तति सहस्राणि नाडिमार्गेषु संस्थितः ॥ ३२ ॥

अष्टाविंशति कोटीषु रोमकूपेषु संस्थितः ।
समानप्राण एकं तु जीवस्तौ * * मेव हि ॥ ३३ ॥

शनैःसमस्तमाकृष्य हृत्सरोरुहकोटरे ।
पूर्ववत्पूरयित्वातु कुम्भकं पूर्ववद्भवेत् ॥ ३४ ॥

रेचकं पूर्ववत्कृत्वा कर्णे वै तालुरन्ध्रके ।
कोदण्ड द्वयमध्ये तु ब्रह्मरन्ध्रे तु शक्तिमत् ॥ ३५ ॥

p. 135)

रश्मिर्नज्योत्स्नानादं च बिन्दुं माहेश्वरं पदम् ।
सदाशिवं शिवं पश्चात् तयोर्देवेन देशिकः ॥ ३६ ॥

ततो निर्वाणमायाति मृत्युं जित्वा न संशयः।
सृष्टिमार्गं नयेत्पश्चात् शिवश्चैव तु यामके॥ ३७॥

सदाशिवे षट् घटिका * श घटिकापञ्चकम्।
बिन्दोर्वै चतुर्घटिका नादे चैव त्रयं भवेत्॥ ३८॥

ज्योत्स्नायां तु द्विघटिका अशरेकेन संस्थितः।
रश्मिरर्धघटिकेन तदर्धं शक्तिगोचरे॥ ३९॥

भ्रूमध्ये तालुरन्ध्रे च * * * * नस्थिर्गुह।
हृदये शिवार्धं कुर्वीत प्राणायामेन देशिकः॥ ४०॥

संवत्सरत्रयं ह्येवं प्रासादेन तु सोऽभ्यसेत्।
बहिरङ्गे प्रसादं तु प्राणायामं तु षण्मुख॥ ४१॥

मृत्युञ्जयमवाप्नोति ततो वायुजयं भवेत्।
प्रसरं तु प्रवक्ष्यामि सोपानं धारणस्य तु॥ ४२॥

मनो मारुतयुक्तेन सर्वमाकृष्य मन्त्रवित्।
पादाङ्गुष्ठे चिरं रुध्य घटिकात्रयमेव हि॥ ४३॥

सर्वाङ्गुष्ठेन द्विगुणं प्रासादेनैव दण्डतः।

ततो गुल्फं तु सव्ये तु सव्यं चैवापसव्यके ॥ ४४ ॥

घटिकाषट्कमेकैकं निरुध्य कुम्भकमेव तु ।
जङ्घयोश्चैव मध्ये तु उपविन्मूले तु रोधयेत् ॥ ४५ ॥

यावन्निरोधयेत्तत्र सर्वमाकृष्य चानिलम् ।
घटिकाष्टकं निरोद्धव्यं परकुम्भकसंस्थितम् ॥ ४६ ॥

p. 136)

पुनरूरुद्वये वत्स स्पर्शमाकृष्य रोधयेत् ।
द्वारसंख्यां निरोद्धव्यं प्रासादेन तु देशिकः ॥ ४७ ॥

पायुमूले मेढ्रमूले आकृष्य स्पर्शनाद्गुह ।
सम्यङ्निरोधयेन्नित्यं मनोमारुतसक्तया ॥ ४८ ॥

पायुमूले मेढ्रमूलं तत्क्षणं नश्यते गुह ।
पुनर्वै कुण्डलीमध्ये नाभिमध्ये तु कुण्डली ॥ ४९ ॥

दिक्संख्यां घटिका रोध्य स्पर्शमाकृष्य मन्त्रवित् ।
प्रासादेन तु बीजेन रोधयेत् * * नन्ततः ॥ ५० ॥

प्रत्याहारे प्रधानं तु कुण्डलीस्थानमुत्तमम् ।

अष्मीलं प्लहगुल्फं च वातरोगांश्च नाशयेत्॥ ५१॥

बाह्यायामं विद्रुधिं च आक्षेपं च धनुर्गुह ।
अशीतिर्वातजाद्रोगात् प्रत्याहारेण नाशयेत्॥ ५२॥

पुनर्वै हृदये मन्त्री * * * * * * * * ।
प्रासादयेत्समस्तं च घटिकैकादशे स्थितः॥ ५३॥

बलीपलितनाशं च मृत्युनाशनमेव च ।
कण्ठ(र्ण)कूपं निरुध्याथ सर्वमाकृष्य योगवान्॥ ५४॥

इडायां पूरयित्वा तु * * * * * * * * ।
द्वादशं घटिकं वापि तदर्धं वा निरोधयेत्॥ ५५॥

क्षुत्पिपासे विनश्यन्ति तृष्णां उष्णज्वरं तथा ।
तालुरन्ध्रे निरोद्धव्यमनिलं मरुता युतम्॥ ५६॥

त्रयोदशं घटिकां वाथ योधशक्तिमथापि वा ।
सर्वद्वार प्रधानस्तु प्रासादं च तृतीयकम्॥ ५७॥

p. 137)

सविसर्गेण वै वत्स सर्ववृत्तिं निरोधयेत्।

सर्वव्याधिहरं ह्येतत् पित्तं श्लेष्मं च वातजम्॥ ५८॥

मृत्युञ्जयं परं ह्येतत् तालुरन्ध्रे च बुद्धिमान्।
सदा तत्सर्वमाकृष्य कोदण्डद्वयमध्यगम्॥ ५९॥

प्रासादं हंससंवृत्तं आकृष्य स्पर्शनः सुखी।
चतुर्दशघटिकां वत्स तदहूर्दं वा निरोधयेत्॥ ६०॥

रेच्यरेचकशक्तिश्चेत् सततं रोधयेद्गुह।
सर्वज्ञत्वमवाप्नोति वेदशास्त्राणि विन्दति॥ ६१॥

सप्तलोकाश्च तत्रैव पश्यते योगचक्षुषा।
सुषुम्नाग्रे रोधयेत्पश्चात् आकृष्य स्पर्शनं ततः॥ ६२॥

प्रासादे चन्द्रबिम्बेन मनोमारुतयुक्तया।
यामत्रयं निरोध्यं तु आकृष्याकृष्य मन्त्रवित्॥ ६३॥

कृष्णभृङ्गनिभेनैव रोमकूपेषु प्लावयेत्।
सपत्नस्तम्भमेवं तु मृत्युनाशनमेव च॥ ६४॥

सर्वस्पर्शनं तत्रैव मनसा तु निरोधयेत्।
निरोध्य प्लावयेदमृतैश्शनैश्शनैः शिवचन्द्रकौ॥ ६५॥

रत्यग्निज्योत्स्नायां पश्चादाकृष्य वायुभिः ।
निरोधयेत्ततः सर्वान् शिवचन्द्रेण संयमी ॥ ६६ ॥

षोडश सप्तदशे चैव ततोऽष्टादश वै घटी ।
सर्वं निरुद्धय मतिमान् अमृतत्वेन प्लावयेत् ॥ ६७ ॥

घटिकां सहस्रं आयुष्यं लभते नात्र संशयः ।
रहस्यमेतदाख्यातं प्रत्याहारं सुदुर्लभम् ॥ ६८ ॥

p. 138)

अग्रवायुजयाद्वत्स परकायप्रवेशनम् ।
मृते जीवे च सर्वं तु तज्जनात्संप्रवेशनम् ॥ ६९ ॥

एकोनविंशद्घटिका प्रासादं हंसचन्द्रकम् ।
आपादतलपर्यन्तं कादिनादित्रयेन तु ॥ ७० ॥

प्लावयेदमृतेनैव अयुतायुर्भवेन्नरः ।
नादस्थाने चरं रोध्य घटिका चैक विंशतिः ॥ ७१ ॥

अनिलं समस्तं वै वत्स आकृष्यं तत्र रोधयेत् ।
महानादशिवेनैव शशिना च समन्वितम् ॥ ७२ ॥

प्लावयेत्खादिपादान्तं अयुतद्वयं स जीवति ।

पुनः सदा च वै वत्स आयुष्यं सर्ववायुभिः ॥ ७३ ॥

धिया संरोधयेत्तत्र घटिकात्रिंशतिं गुह ।

पुनराप्याययेद्वत्स शिवश्चक्रेण हंसदः ॥ ७४ ॥

लक्षकोटिं स जीवेत प्लावयेत्सर्वविग्रहम् ।

एवं पूर्वे प्रत्याहारं सुखं वायुजयं भवेत् ॥ ७५ ॥

आरोहं अवरोहं च स्थानात्स्थानं तु वै गुह ।

इडया पिङ्गला चैव पूरकं तु क्रमेण तत् ॥ ७६ ॥

रोपयेत पुनर्धीमान् सगुणं दुर्गमात्रयम् ।

इति कालोत्तरे प्रत्याहारपटलः पञ्चविंशतितमः ॥ २५ ॥

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

p. 139)

धारणां वायुजां वक्ष्ये भुक्तिमुक्तिफलप्रदाम् ।

सह सौभाग्यमाप्नोति धनमायुर्बलं श्रियम्॥ १॥

एकान्ते निर्जने स्थाने वातातपविवर्जिते।
चत्वारिं बहिरङ्गानि अत्यज्य च यथाविधि॥ २॥

प्रत्याहाराजि न स्पर्शधारणा च समभ्यसेत्।
पृथिव्यादिपञ्चवक्रं धारयेत्पूर्वमेव हि॥ ३॥

महच्चक्रं धारयेत्पश्चादीश्वरादि पुनर्भवेत्।
पृथिवीं धारयेद्वत्स त्रिकालं वा द्विकालकम्॥ ४॥

पृथिवी सिद्ध्यते योगी सार्वभौमत्वमाप्नुयात्।
शब्दस्पर्शं च रूपं च रसो गन्धश्च पञ्चमः॥ ५॥

पञ्चभिस्तु गुणैर्युक्तं ध्यायेत्पृथिविमण्डलम्।
मृत्युञ्जयमवाप्नोति सर्वैश्वर्यसमृद्धिदम्॥ ६॥

एवं ध्यायेद्विधिवत् अर्धचन्द्राब्जसंस्थितम्।
गोक्षीरं धवलं सौम्यं शङ्खकुन्दसमप्रभम्॥ ७॥

हृषष्ठ बिन्दुसंयुक्तं ब्रह्मरन्ध्रं तु ध्याययेत्।
अधोमुखममृतं ध्यायेत् ध्यायेच्चैवं ततो गुह॥ ८॥

तेन प्लावितमात्मानं आपूर्यकुम्भके स्थितम्।
पूर्वात्तु द्विगुणं वत्स ध्यानं सम्यग्व्यवस्थितम्॥ ९॥

मृत्युञ्जयमवाप्नोति सर्वव्याधिविवर्जितम्।
स्थावरं जङ्गमं चैव कृत्तिमं विमताशमम्॥ १० ॥

अजरामृतत्वमाप्नोति ध्यानं वारुणं मण्डलम्।
शब्दस्पर्शं च रूपं च रसं चैव चतुर्गुणम्॥ ११ ॥

p. 140)

चतुर्गुणयुतं भद्रं वारुणं मण्डलं स्मरेत्।
आग्नेयं मण्डलं ध्यायेत् त्रिकोणं स्वस्तिकैर्युतम्॥ १२ ॥

ज्वाला मालासहस्रैश्च रक्तवर्णं हुताशनम्।
षष्टमे दशसंयुक्तं बिन्दुयुक्तं षडानन ॥ १३ ॥

उदाराग्निं चिन्तयेद्देव त्रिगुणेनानु संयुतम्।
शब्दस्पर्शं च रूपं च अग्निबिम्बं विचिन्तयेत्॥ १४ ॥

पूर्ववत्कुम्भकं कुर्यात् कुम्भकं चैव पूर्ववत्।
रेचकं पूर्ववत्कुर्यात् अनिलं मनसा जयेत्॥ १५ ॥

अशीतिर्वातजान् रोगान् श्लेष्मजान् सप्तसप्ततिम् ।
तत्क्षणान्नश्यते वत्स सिंहस्येव यथा गजः ॥ १६ ॥

वर्तुलं कृष्णवर्णं च बिन्दुलाञ्छनलाञ्छितम् ।
गभस्ति दैवतं वत्स द्विगुणेन समन्वितम् ॥ १७ ॥

शब्दस्पर्शसमायुक्तं द्वितीयेन समन्वितम् ।
बिन्दुशेखरमारूढं कण्ठकूपे तु ध्याययेत् ॥ १८ ॥

सर्ववायुं तत्रैव युगपद्ध्याययेद्गुह ।
इडायां पिङ्गलायां तु सुषुम्नायां च पूरयेत् ॥ १९ ॥

कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचकं तु शनैर्भवेत् ।
एवं वै ध्याययेद्वत्स सर्ववायुजयं भवेत् ॥ २० ॥

मनोजयत्वमाप्नोति सर्वगत्वं च जायते ।
हृत्सरोरुहजं ये तु आकाशं मेचकप्रभम् ॥ २१ ॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं शब्दैकगुणसंयुतम् ।
परमेश्वरं चाधिदैवं सर्वकारणकारणम् ॥ २२ ॥

p. 141)

अष्टवर्गं चतुर्थं तु बिन्दुशेखरभूषितम् ।

ध्यायेद्व्योमं शिरोमध्ये शिवाधारं सुनिर्मलम् ॥ २३ ॥

समस्तवायुं तत्रैवाधिया चैव निरोधयेत् ।

पूर्ववत्पूरकं कुर्यात् कुम्भकं रेचकं तथा ॥ २४ ॥

सर्वज्ञत्वमवाप्नोति सर्ववायुजयं भवेत् ।

महाचक्रं पुनर्ध्यायेत् सर्वदेवैरनुष्ठितम् ॥ २५ ॥

षट्त्रिंशद्दलसंयुक्तं कर्णिकाकेसरान्वितम् ।

महापद्ममिदं वत्स शिवपद्मं सुशोभनम् ॥ २६ ॥

प्रासादं कर्णिकायां तु सर्वविद्येश्वरेश्वरम् ।

केसराष्टोत्तरशतं पृथग्देवं प्रकल्पयेत् ॥ २७ ॥

विद्येश्वराष्टभिश्चैव द्वादशादित्यकाश्च वै ।

वसवश्चाष्ट ते चैव अष्टौ चैव गणेश्वरान् ॥ २८ ॥

लोकपालान् दश चैव अस्त्राणां च तथैव च ।

रुद्रमातृगणानां च यक्षविद्याधरास्तथा ॥ २९ ॥

गन्धर्वाश्चारणास्सिद्धा किं पुरुषा गरुडास्तथा ।
मरुद्गणाः पितृगणाः किन्नराप्सरसस्तथा ॥ ३० ॥

ऋषिराक्षसा सुराश्च यातुधानाश्च पन्नगाः ।
नागाश्च विविधाश्चैव नक्षत्रग्रहराशयः ॥ ३१ ॥

देवपत्न्यः ऋषिपन्त्यश्च तथा देवकुमारकाः ।
देवकन्या ऋषिकन्या भूता वै क्षेत्रपालकाः ॥ ३२ ॥

एते षट्त्रिंशत्पत्रेषु कल्पयित्वा यथा क्रमम् ।
महाबाह्येन विन्यस्य त्रिगुणीकृत्य वेष्टयेत् ॥ ३३ ॥

p. 142)

बिन्दुयुक्तेन वै सर्वं बिन्दुशेखरभूषितम् ।
व्यञ्जनानि च सर्वं तु गम्यकं * * * * * * ॥ ३४ ॥

श्रुत्वा मात्रेण लभ्येत गुरुप्रसादात्तु लभ्यते ।
* * * * * * सूक्ष्म बाह्याभ्यन्तर संस्थितम् ॥ ३५ ॥

प्रासादं सकलं विद्या महेशश्चात्र दृश्यते ।
सकलं निष्कलं सुप्तं सुषुप्तं तु सदाशिवम् ॥ ३६ ॥

प्रासादे बिन्दुदेवं तु * * * * * * * * ।
बिन्दुं तु वै शिवं विद्यात् तुरीयं परिकीर्तितम् ॥ ३७ ॥

तदेव सर्वव्यापीनि निष्कलं निर्मलं शिवम् ।
वाच्यवाचकरहितं हेयोपादेनशून्यकम् ॥ ३८ ॥

नित्यं सर्वगतं ब्रह्म स्वसंवेद्यं शिवं पदम् ।
कारणं सर्वदेवानां अक्षरक्षरवर्जितम् ॥ ३९ ॥

आधारे चिन्तयेद्देवं समाधिस्थस्य योगिनः ।
सुसंवेद्यहितं ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं सदा ॥ ४० ॥

अयोगी नैव जानाति जात्यन्धो हि यथा घटम् ।
घटो नियतिनाकाशं तद्वज्जीवो नभोपमम् ॥ ४१ ॥

श्रोत्रं विना शृणोत्यन्यश्चक्षुर्नास्ति स पश्यति ।
प्राणं विना स जीवेति त्वग्विना स्पर्शं तु विन्दति ॥ ४२ ॥

जिह्वां विना रसं विन्देत् वह्निना प्रलपन्ति च ।
पाणिर्नास्ति सगृह्णाति पादो नास्ति स गच्छति ॥ ४३ ॥

वायुं विनापि चोत्सर्गं सर्वकालेषु वै गुह ।

मेढ्रं विनापि चानन्दं सर्वमेव हि नित्यशः ॥ ४४ ॥

p. 143)

मनो नास्ति ससंकल्पे त्रैलोक्ये सचराचरम् ।
अहंकारं विना वत्स अहंकृतः स्वयमेव च ॥ ४५ ॥

महानासि महत्त्वं च तस्थुषा रूपमव्ययम् ।
प्रकृतिं विना महादेवो जगत्सर्वं प्रजायते ॥ ४६ ॥

पुर्यष्टकसमायुक्तं पुरुषो नास्ति चेष्टक ।
चर * * * दे सर्वं जोषते भुञ्जतेऽपि च ॥ ४७ ॥

पिबते गृह्णते चैव पश्यते स्पृशतेऽपि च ।
गच्छति स्वं नृत्यति च गायते प्लवतेऽपि सः ॥ ४८ ॥

त्रिलक्षाशीति साहस्रं ब्रह्मादिस्तम्भसंज्ञितम् ।
ओत प्रोतेन वै वत्स परिपूर्णेन वै सदा ॥ ४९ ॥

शून्यं शून्येन भावेन इति त्वं भावयिष्यसि ।
देहे शून्यपदं ध्यात्वा मोक्षयिष्यसि षण्मुख ॥ ५० ॥

ऊर्ध्वशून्यमधश्शून्यमध्यशून्यं निरामयम् ।

खशून्यं शक्तिशून्यं च नास्तिशून्यं च वै गुह ॥ ५१ ॥

मातृशून्यं बिन्दुशून्यं महेशं च सदाशिवम् ।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च सर्वशून्यं च भावयेत् ॥ ५२ ॥

षट्त्रिंशत्तत्त्वशून्यं च आधाराधेयशून्यकम् ।
त्वमहं शून्यमेवं हि सर्वां नास्तीति भावतः ॥ ५३ ॥

स्वयं वेद्यसमाधीना ग्राह्यो देवः शिवः परः ।
निर्बीजमिदं समाधिर्दृश्यते तु षडानन ॥ ५४ ॥

मध्यदेहं परं ब्रह्म बाह्याभ्यन्तरसंस्थितः ।
पुष्पेषु गन्धवन्नित्यं तिले तैलमिव स्थितम् ॥ ५५ ॥

p. 144)

दध्नो घृतमिव ज्योतिः काष्ठे वह्निरिव स्थितः ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन लभ्यते सर्वतोमुख ॥ ५६ ॥

इति कालोत्तरे धारणाविधिः षड्विंशतिः पटलः ।

॥ श्रीः ॥

ईश्वर उवाच-

भावयोगं प्रवक्ष्यामि * * योगं सुदुर्लभम् ।
ध्यानं धारणरहितं जपहोमविवर्जितम् ॥ १ ॥

तिथिर्न राशिर्नक्षत्रं नियमो नोपवासकम् ।
यस्य कालश्च स्थानं च आसनानि च षण्मुख ॥ २ ॥

धारणाप्रत्याहारं च कुलक्षादिविवर्जितम् ।
* * * * श्च तीर्थं च न स्नानं शौचमेव च ॥ ३ ॥

रेचकं पूरकं चैव कुम्भकं च विवर्जयेत् ।
न वर्णं नवबीजं च सकलं निष्कलं न च ॥ ४ ॥

हृत्पीडा नावनाभिं च न भ्रवोर्मध्य एव तु ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्नाप्राणिरेव च ॥ ५ ॥

* * * * * ति पद्म बाह्याभ्यन्तरसंस्थितम् ।
अष्टाविंशत्कोटिरूपकूपे संचरते सदा ॥ ६ ॥

ब्रह्मादि स्तम्भ पर्यन्तं ते पार्थे सचराचरम् ।
योगसूर्य * * * * * * * * * * * * य ॥ ७ ॥

आधारे ग्रन्थिमूले तु व्योमव्यापि परं शिवम् ।
ज्योतिरूपं परं तत्त्वमेतत्प्रोत व्यवस्थितम् ॥ ८ ॥

p. 145)

क्षेत्रज्ञं तत्र संवेश्य शिवक्षेत्रज्ञके क्षिपेत् ।
अशरीरं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ९ ॥

विद्युद्दामप्रतीकाशं अन्तस्थावोष्ठ एव च ।
अकारादिक्षकारान्तं मन्त्रैः षोडशभिर्युतम् ॥ १० ॥

पृथक् पृथक् न्यसित्त्वा तु सर्वबिन्दुसमन्वितम् ।
अवश्यं पूर्वदले व्यस्य शेषान्वै क्रमशो न्यसेत् ॥ ११ ॥

पञ्चब्रह्म शिवाङ्गं च कर्णिकायां तु मध्यगम् ।
हुतभुङ्मण्डलं वत्स त्रिकोणं यद्द्वितीयकम् ॥ १२ ॥

ज्वालामाला * * * * * * * * * * * * ।
तस्य मध्ये सूर्यबिम्बं जपाकुसुमसन्निभम् ॥ १३ ॥

सान्तं बिन्दु समायुक्तं रजोगुणसमायुतम् ।
किञ्चिद्धीनमग्निबिम्बात् सूर्यमण्डलमुत्तमम् ॥ १४ ॥

ल द्वितीयेन संयुक्तं बिन्दुशेखरभूषितम् ।
सूर्यबिम्बाद्धीनधरं चन्द्रबिम्बमनुत्तमम् ॥ १५ ॥

पूर्णचन्द्रनिभं वत्स श्वेतपद्मोपरि न्यसेत् ।
सत्वेन तु * * * * * * * * क विन्यसेत् ॥ १६ ॥

सत्त्वं रजस्तमश्चैव मण्डले मण्डले न्यसेत् ।
मण्डलत्रयमध्ये तु पुरुषं पञ्च विंशकम् ॥ १७ ॥

अङ्गुष्ठमात्रं पुरुषं पुर्यष्टकसमायुतम् ।
अङ्गुष्ठमात्रं सदृशं राजावर्त मणिप्रभम् ॥ १८ ॥

तस्य मध्ये महेशानं षड्विंशकमुदाहृतम् ।
द्रुतचामीकरप्रख्यं हृद्बीजं तु त्रिरभ्यसेत् ॥ १९ ॥

p. 146)

सदाशिवं तस्य मध्ये तु प्रसादहृदयान्वितम् ।
विद्युदर्कनिभाभासं सूक्ष्मरूपं तु चिन्तयेत् ॥ २० ॥

तस्य मध्ये परं देवं सदाशिवमनामयम् ।
सप्तविंशकदेवं हि ध्यायेत्सततमीश्वरम् ॥ २१ ॥

तस्य मध्ये शिवं वत्स अष्टाविंशकमुत्तमम्।
सर्वज्ञं सर्वगं शान्तं योगिगम्यं परापरम्॥ २२॥

कल्पनारहितं शान्तं निर्विकल्पं निरञ्जनम्।
ध्यानमात्रेण वै वत्स गच्छेन्मोक्षमनामयम्॥ २३॥

तस्य वामे तु सततं विष्णुं ध्यायेत्सनातनम्।
चतुर्भुजं द्विनेत्रं च शङ्खचक्रगदाधरम्॥ २४॥

सर्वलक्षणसंयुक्तं श्यामवर्णं किरीटिनम्।
वाग्भवं विष्णुरूपं तु ध्यायेन्नित्यं सयन्त्रितम्॥ २५॥

विष्णुरूपमवाप्नोति अणिमाद्यष्टसाधनम्।
तस्य दक्षिणपार्श्वे तु चतुर्मुखं चतुर्भुजम्॥ २६॥

पद्म किञ्जल्क सदृशं कृष्णाजिनधरं शुभम्।
कमण्डलुं चाक्षसूत्रं दधानं सृष्टिकारणम्॥ २७॥

रजोगुणसमायुक्तं ब्रह्माणं लोककारणम्।
विष्णुं सत्त्वगुणोपेतं नारायणमनामयम्॥ २६॥

तमोगुणसमायुक्तं संहारं रुद्रमेव हि ।
ब्रह्माणं चिन्तयेद्वत्स सर्ववृत्तिनिरोधनात् ॥ २९ ॥

सृष्टिकर्ता भवेन्नित्य मणिमाद्यष्ट साधयेत् ।
इन्द्रमग्निं यमं वरुणं सोमं गन्धर्वं तथा ॥ ३० ॥

p. 147)

ध्यायेद्वै पद्ममध्ये तु तत्तत्फलमाप्नुयात् ।
पूरकं कुम्भकं चैव सर्ववृत्तिनिरोधनम् ॥ ३१ ॥

रेचकं वर्धयेद्विद्वान् निर्वाण स्पर्शजीर्णकम् ।
चक्रवर्ती चाष्टमूर्ति रुद्रैकादश एव च ॥ ३२ ॥

आदित्यान् वसवश्चैव गणेशान् सर्व एव च ।
ध्यायेद्व्यग्रमनसा तत्तत्पदमवाप्नुयात् ॥ ३३ ॥

समाधिमार्गं वक्ष्यामि तच्छृणुष्व हि षण्मुख ।
तदर्धमात्रं निर्हासं रूपशून्यं तु भावयेत् ॥ ३४ ॥

प्राकृतं भावमुत्सृज्य शिवमेवं तु भावयेत् ।
अथवा समरसीभावं समाधिस्तेन चोच्यते ॥ ३५ ॥

आत्ममध्ये शिवं कुर्यात् शिवमध्ये चात्ममेव तु ।

सदाशिवमहं भूत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ३६ ॥

सूक्ष्मं सर्वगतं ब्रह्ममानन्दमचलं ध्रुवम् ।

तिर्यग्गतं परं तत्त्वमहमेव तु तद्भवेत् ॥ ३७ ॥

रेचकं पूरकं त्यज्य कुम्भकं तु समभ्यसेत् ।

मध्ये चैव तु वै वत्स साक्षाच्छिवमनामयम् ॥ ३८ ॥

दृष्टं मृश्यत्वं भावं तु परम * * * स्सदा ।

जाग्रत्स्वप्नविहीनं तु सुषुप्तं च विवर्जयेत् ॥ ३९ ॥

ज्योतीरूपं परं दिव्यं प्रलयानलवर्चसम् ।

शिवाकाशं परं सूक्ष्मं सर्वज्ञं सर्वतोमुखम् ॥ ४० ॥

गुह्यं पवित्रमग्राह्यमानन्दमचलं ध्रुवम् ।

गुहाशयमनादिं च सर्वद्वन्द्वविवर्जितम् ॥ ४१ ॥

p. 148)

एकं विभुं कारणमप्रमेयमचिन्त्यकम् ।

सूक्ष्मं शिवं कारणमप्रतर्क्यमनामयम् ॥ ४२ ॥

क मध्ये कुरु चात्मानमात्मा मध्ये तु खं कुरु ।
अशरीरात्मकः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ४३ ॥

एतद्रहस्यमाख्यातं मृत्युनाशनमुत्तमम् ।
सरोरुहमध्ये तु सूर्यकोटिसमप्रभम् ॥ ४४ ॥

कदम्बगोलकाकारं विद्या वि * * * शुभे ।
तत् वै मध्ये तु चात्मानं कुरु नित्यं षडानन ॥ ४५ ॥

आत्ममध्ये तु खं कुर्यात् न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।
एष मृत्युञ्जयो योगः समरसीभावमाश्रितः ॥ ४६ ॥

कण्ठकूपे परस्थानं क्षुत्तृष्णानाशनं परम् ।
तालुरन्ध्रे परं ज्ञानं विद्युत्पावक स प्रभम् ॥ ४७ ॥

कदम्बगोलके वत्स व्योमशक्ति स्वमीश्वरम् ।
गुणसंख्या स्मरेन्नित्यं मृत्युनाशनमुत्तमम् ॥ ४८ ॥

कोदण्डमध्ये नित्यं हि मण्डलत्रय मध्यगे ।
भुवनानि सप्त तत्रैव प्रक्षिप्य शिवमध्यगे ॥ ४९ ॥

तन्मध्ये कुरु चात्मानं नात्ममध्ये ततः कुरु ।

चक्षुषे दृश्यते योगस्सप्तलोकान् समुच्छ्रयः ॥ ५० ॥

सर्वज्ञत्वामवाप्नोति समरसी भावयोगतः ।
ब्रह्मरन्ध्रे तु मेधावी भू संख्यां तु विमिश्रयेत् ॥ ५१ ॥

व्योमशक्तिं न्यसेत्तत्र कदम्बगोलं तु तत्र तु ।
तन्मध्ये शिवरूपं तु स्फुरत्सौदामिनीप्रभम् ॥ ५२ ॥

p. 149)

प्रेङ्खन्यह्नि निभे वत्स शुद्धं मरतकप्रभम् ।
तत्र कृत्वा तु चात्मानं षट्कौशिके तु विग्रहे ॥ ५३ ॥

परं ब्रह्मत्वमाप्नोति समरसीभावयोगतः ।
इत्थं भूसंख्यमासे तु वत्सरत्रयभावनात् ॥ ५४ ॥

बलीफलितनाशं च मृत्युवञ्चनमेव च ।
तस्योर्ध्वे चतुरङ्गुल्ये रश्मिसंज्ञा तु गोलके ॥ ५५ ॥

व्योमशक्तिस्थमध्ये तु सूक्ष्मस्फटिकसन्निभम् ।
अमृतं चिन्तयेत्प्राज्ञः अनन्तश्चाक्षयोः शिवम् ॥ ५६ ॥

तन्मध्ये कुरु चात्मानं आत्ममध्ये तु तं कुरु ।

अशरीरं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥ ५७ ॥

समरसीभावयोगेन मृत्युवञ्चनमुत्तमम्।
ज्योत्स्नासंख्याकलक्षेत्र * कदम्बस्य गोलके॥ ५८ ॥

व्योमशक्तिं न्यसेत्तत्र शक्तिमध्ये शिवं न्यसेत्।
शिवमध्ये कुरु चात्मानं शिवमात्मान्वितम् कुरु॥ ५९ ॥

चन्द्रोकोटिसमप्रख्यं समरसीभावयोगतः।
षण्मासाभ्यासयोगेन मृत्युनाशनमुत्तमम्॥ ६० ॥

प्रभुशक्तिं गोलमध्ये तु व्योमशक्तिं तु निक्षिपेत्।
तन्मध्ये तु परं ब्रह्म शिवं परमनायकम्॥ ६१ ॥

तन्मध्ये कुरु चात्मानं आत्ममध्ये तु तं कुरु।
अशरीरं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥ ६२ ॥

समरसीभावयोगेन लक्ष्मीं जीवेन्न संशयः।
नादं महेश्वरं तत्त्वं गोलकं परमं पदम्॥ ६३ ॥

p. 150)

ज्ञानशक्तिं न्यसेत्तत्र तन्मध्ये तु शिवं क्षिपेत्।

तन्मध्ये कुरु चात्मानं आत्ममध्ये तु तं कुरु ॥ ६४ ॥

समरसी भावयोगेन प्लावयेदमृतमुत्तमम् ।
कोटिलक्षं स जीवेत शिवेन परिभाषितम् ॥ ६५ ॥

सुषुम्नाग्राप्त विज्ञानं एकैकं चतुरङ्गुलम् ।
सप्तमं परमं तत्त्वं शिवं परमनायकम् ॥ ६६ ॥

नित्यं सव्यगतं शून्यं निर्विकल्पं निरञ्जनम् ।
सव्याश्रयमचिन्त्यं च सर्वज्ञं सर्वतोमुखम् ॥ ६७ ॥

योगिगम्यं निरालम्बं सूर्यकोटिसमप्रभम् ।
प्रभुशक्ति ज्ञानशक्तिं च विद्याशक्तिनिरामयम् ॥ ६८ ॥

व्योमशक्तिं परं ज्ञानं * * नीति प्रकीर्तितम् ।
तेषां मध्ये शिवं सूक्ष्मं सर्वकारणकारणम् ॥ ६९ ॥

तन्मध्ये कुरुचात्मानं तदात्मनि सदा कुरु ।
अशरीरं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ७० ॥

समरसी भावयोगेन सर्वमृत्युविनाशनम् ।
महाप्रलयसहस्रं तु स जीवति न संशयः ॥ ७१ ॥

आधारे चिन्तयेद्देवं शुद्धमाणिक्यसन्निभम्।
नाभेरधस्तात्प्रादेशं मध्ये देशं प्रकीर्तितम्॥ ७२॥

फलकाद्वयमध्ये तु वृषवह्निं तु मस्तके।
ऊरुद्वयात्तु चोर्ध्वे तु तुटीभट्टीभवादयः॥ ७३॥

चतुरङ्गुलमात्रं तु मध्यदेहमुदाहृतम्।
चतुश्शक्तिं न्यसेत्तत्र मध्ये शिवं क्षिपेत्॥ ७४॥

p. 151)

अशरीरं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।
समरसीभावयोगेन अभ्यसेत्सततं सुखी॥ ७५॥

तस्य मृयुर्न विद्येत्प्रयुतकल्पं स जीवति।

इति कालोत्तरे द्वादशसहस्रसंहितायां सप्तविंशतिः पटलः॥ २७॥

॥ श्रीः॥

ईश्वर उवाच-

षडध्वानं प्रवक्ष्यामि तत्त्वतः शृणु षण्मुख।

आत्मकामता ही सबमें प्रियता का कारण है। आत्मा जिस-जिस वस्तु में आनन्द का आस्वादन करती है, वही-वही वस्तु प्रिय बन जाता है। सर्वत्र आत्मा क्री ही स्वरूपानन्दमयी सत्ता व्याप्त है। 'आनन्दं ब्रह्म। आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्। न बिभेति कदाचनेति' (तै० उप० ४/अनु.)। 'आत्मानन्दमय:' (तैत्तिरीयो० अनु० ५)। 'आनन्द आत्मा (तैत्ति० उप०। अनुवाक-५)। 'आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चनेति (तैत्तिरीयोपनिषद्, नवम अनुवाक)।

प्रजापति के १०० आनन्द ब्रह्म के १ आनन्द तथा ब्रह्मा के अनन्त आनन्द परमात्मा के १ आनन्द के समतुल्य होता है।

मानुषानन्द, गन्धर्वानन्द, देवगन्धर्वानन्द, पितरानन्द, आजानदेवानन्द, आजानजानन्द, कर्मदेवानन्द, इन्द्रानन्द, बृहस्पति का आनन्द, प्रजापत्यानन्द एवं ब्रह्मानन्द आदि सबसे बड़ा आनन्द आत्मा एवं परमात्मा का आनन्द होता है।

सोऽहं मन्त्र और उसकी साधना

अथैवमुपपादितमात्मस्वरूपस्फुरत्तापरामर्शं प्रत्यतिस्पष्टानाणवादीनुपायानुपदेक्ष्यन् प्रथमं त्रीनप्येकयैव गाथयोद्घाटयति—

जइ णिअहिअउल्लासं णिण्णेउं णिच्चणिक्कलं इच्छा।
मज्झतुडी खुडिअव्वा अत्थं एत्ताण सोमसुज्जाणं॥५६॥

(यदि निजहृदयोल्लासं निर्णेतुं नित्यनिष्कलमिच्छा।
मध्यतुटिस्त्रुटितव्याऽस्त्रं यतो: सोमसूर्ययो:।।)

यदि अपने हृदय में (विकल्प-कल्पना के कलंक से शून्य) नित्य एवं माया-शून्य निर्मल उल्लास को निर्णीत करने की इच्छा हो तो सोम-सूर्य (हं एवं स:) के मध्य की तुटि विसर्जनीय है।।५६।।

निजं यत् साक्षात्कारोल्लेखयोग्यं हृदयं व्याख्यातस्वभावं तस्योल्लासश्चेत्यचेतयितृत्वादिवैचित्र्येण स्फुरणम्, स प्रकृत्या कालविभागव्युदासेन निष्कलो हेयोपादेयताद्यशेषविकल्पकल्पनाकलङ्कशून्यो भवति। तमेवंविधमत्यन्तस्पष्टतया प्रत्यक्षीकारचमत्काराकारनिश्चयास्पदं कर्तुं यदीच्छा युष्माकमुपसन्नानाम्—

श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः।

इति श्रीभगवद्गीतास्थित्या काचिद् वाञ्छा विजृम्भते चेत्, तर्ह्ययमत्रोपाय इति वक्ष्यमाणसर्वार्थसाधारणोऽयमन्वयप्रकारः। तत्र यावेतौ सोमसूर्यौ वेद्यवर्गानुप्राणनत्वादकुलमार्ताण्डाविभिन्नवेदितृस्वभावत्वाच्च सकारहकारात्मानौ वर्णविशेषौ, तयोरस्त्रं विसर्जनीयम्, आस्थां स्वहृदयसम्पुटीकारलक्षणमनुस्वारं

च तयोरश्नुवानयोर्या मध्यस्था त्रुटिः विभज्यावस्थानक्षणलक्षणः कालखण्डः। स उत्त्रुटितव्यः। माणिक्यमालिन्यादिवदुद्धर्तव्यः। तदानीं हंस इति विमर्श उत्पद्येतेति यावत्। अयं भावः—यद्यपि मातृकापाठादौ हमिति स इति चान्यवर्णसाधारण्येनानयोर्ग्रहणमस्ति, तथापि तद् द्वयं स्वहृदयवर्त्यनुत्तराविनाभूतमहं स इति स्वात्मप्रत्यभिज्ञानोपायत्वेन हं स इति संश्लेषवशान्महामन्त्रात्मना विम्रष्टव्यमिति वैपरीत्येनोद्धारो मन्त्रस्य—

बहिर्व्यवहरन् लोक्यान् स्थगयन्नूहगोचरान्।
चरन् कपटमार्गेण वामं नयमिवोन्नयेत्।।

इति श्रीलघुबृंहणीमर्यादया गोपनीयताद्योतनार्थं सोऽहमिति मन्त्रान्तरप्रत्यायनार्थं च। अयं च मन्त्रात्मकवर्णविशेषपरामर्शरूपत्वादाणवः कश्चिदुपायः। यदुक्तं श्रीमालिनीविजये—

उच्चारकरणध्यानवर्णस्थानप्रकल्पनैः।
यो भवेत् स समावेशः सम्यगाणव उच्यते।। इति।

एवमुच्चारादावप्यूह्यम्। तत्र प्राणव्यापाररूप उच्चारो यथा—

कुम्भिता रेचिता वापि पूरिता वा यदा भवेत्।
तदन्ते शान्तनामासौ शान्त्या शान्तः प्रकाशते।। इति।

कायसंस्थापनात्मकं करणं यथा—

अम्ब! केचिदमृताम्बुचिन्मयीलम्बिकाङ्कुरशिखावलम्बिनीम्।
तालुमूलवलयीकृताग्रया जिह्वया कवलयन्ति ते कलाम्।। इति।

चित्तोल्लेखस्वभावं ध्यानं यथा—

अनुकूलममृतार्द्रादालवालान्तराला-
ल्ललितमुदयमाना पल्लवापाटलश्रीः।
अशिथिलमवलम्ब्य स्थाणुमुद्भासभाना
फलति कमपि भावं कोमला कापि वल्ली।। इति।

मूलाधाराद्यनुसन्धानाकारं स्थानकल्पनं यथा—

योनौ कनकपुञ्जाभं हृदि विद्युच्छटोज्ज्वलम्।
आज्ञायां चन्द्रसङ्काशं महस्तव महेश्वरि!।। इति।

एषु च किञ्चिदन्योन्यसाङ्कर्येऽपि तत्तत्प्राधान्यमालोचनीयमित्यलं प्रपञ्चेन। किञ्च, सोम एषणीयज्ञेयकार्यस्वभावः प्रमेयोल्लासः। सूर्य इच्छाज्ञानक्रियात्मकं प्रमाणस्फुरणम्। अनयोरर्थं स्वां स्वामर्थक्रियां यतोः प्राप्नुवतोः सतोरिति भाव-

लक्षणे सप्तमी। तथा भवतोश्चानयोर्मम स्वात्मनः प्रमातृभूतस्य त्रुटिः सन्देहलक्षणो दोष उत्त्रुटितव्यः स्वात्मानं प्रत्युन्मिषन् संशयः सञ्छेद्य इत्यर्थः। एतदुक्तं भवति—एषणीयताद्यनुप्राणनस्थूलोऽयं प्रपञ्चोल्लास इच्छादिशक्तित्रयप्रवृत्तिं विना न क्वचिदपि सम्पद्यत इत्येषितृत्वादिरूपस्यात्मनः स्पष्टापरोक्षीकारविपर्ययात्मानं संशयशङ्कातङ्कं तिरस्करोति। तत उक्तरूपस्वहृदयपरामर्शलाभ इति। शाक्तश्चाय-मुपायः, उच्चारादिव्यतिरेकेण स्वसंविद्विकल्पमात्राकारत्वात्। यदुक्तं तत्रैव—

उच्चाररहितं वस्तु चेतसैव विचिन्तयन्।
यं समावेशमाप्नोति शाक्तः सोऽत्राभिधीयते ।। इति।

अथ च सोमोऽपानः, सूर्यः प्राण इति प्रसिद्धं तयोर्द्वादशान्ताद् हृदयान्तं हृदयाद् द्वादशान्तान्तं च। अस्तमिति भावे निष्ठा। असनं क्षेपलक्षणां स्फुरत्तां यतोः स्वत एव प्राप्नुवतोर्या मध्यस्था बाह्यान्तर्भावोपलक्ष्यमाणा तुटिः, तादृक् परामर्शक्रियात्मा चमत्कारलक्षणः स उत्त्रुटितव्यो हृदयङ्गमङ्गीभावपर्यन्तमात्मना निर्णेतव्य इति यावत्। अयमाशयः—अशेषशरीरसाधारण्येन नित्योदितस्वभावयोः स्वात्मपरिस्पन्दपरमार्थयोः प्राणापानयोर्युगपदुभयविसर्गारणिरूपतापरामर्शः स्वतः सिद्धोऽपि स्वहृदयाह्लादचमत्कारस्थैर्योत्पादनार्थमात्मनाऽनुसन्धेयः, यस्याऽनु-सन्धानेऽप्येवंरूपताया न काचित् क्षतिरिति। अयं पुनरुपायः सर्वविकल्पविक्षो-भव्युदासेन स्वस्वभावमात्रोपपादनप्रवृत्ततया शाम्भव इत्यवगन्तव्यः। यच्चोक्तम्—

अकिञ्चिच्चिन्तकस्यैव गुरुणा प्रतिबोधितः।
उत्पद्यते य आवेशः शाम्भवोऽसावुदाहृतः ।। इति।

अथ पुनः—

एवमेवं दुर्निशायां कृष्णपक्षागमे चिरम्।
तैमिरं भावयेद् रूपं भैरवं रूपमेष्यति ।।

इति श्रीविज्ञानभट्टारकन्यायादस्तमद्रिविशेषं विनाशं वा युगपदश्नुवान-योश्चन्द्रार्कयोर्मध्यवर्ती काललेशविशेषो बुद्ध्या निष्क्रष्टव्य इति तु व्याख्यान-मत्यन्तस्पष्टमित्याग्रहेण नोन्मीलितम्। अत्र चास्त्रमास्थामर्थमस्तमिति मध्यं ममेति तुटिस्त्रुटिरिति च प्राकृतभाषाप्राबल्यात् तन्त्रेणोक्तम्। उक्तरूपस्य चास्योपायत्रयस्य सूक्ष्मेक्षिकया सङ्करः परस्परमपरिहार्यतया वर्तते। केवलं प्राधान्यमात्रेण पृथग्व्यप-देश इत्युपदेष्टुम्—

संवित्तिफलभेदोऽत्र न प्रकल्प्यो मनीषिभिः।

इति नीत्या सर्वोपायानां फलं प्रति न किञ्चिद् वैषम्यमित्युपपादयितुं चैकहेल-योक्तिः। यद्युपश्लेषेणोक्तिस्तु विनेयजनावर्जनतात्पर्येण। तत्र च—

अभेदोपायमत्रोक्तं शाम्भवं शाक्तमुच्यते।
भेदाभेदात्मकोपायं भेदोपायं तदाणवम्।।
प्राणादिभूमिकैराद्याः सिध्यन्त्युच्चारणादिभिः।
विकल्पैर्मध्यमाः शुद्धैरन्याः प्रशमितैस्तु तैः।।

इति श्रीतन्त्रालोकोपायद्विशत्यादिनीत्या प्राणस्पन्दोच्चारणाद्यशुद्धविकल्प आणवः। चित्तमात्रनिर्वर्त्यशुद्धविकल्पात्मा शाक्तः। विकल्पसर्वविलयस्वभावः शाम्भव इति त्रिविधेऽप्युपायतत्त्वे स्थूलसूक्ष्मादितारतम्ययोगेन शक्त्युल्लेखस्य सर्वत्राप्यनुस्यूतिः। शाक्ते तु तस्या औल्बण्यमात्रादुत्कर्ष इत्यनुसन्धेयम्। यदुक्तम्—

सा शक्तिराणवैः शाक्तैः शाम्भवैश्च त्रिधोदितैः।
उपायैः शिवमाभास्य स्वसृष्टैर्मोचयत्यमून्।। इति।

'परमात्मा शिवो हंसः' कहकर क्षेमराज ने 'हंस' को शिवस्वरूप में साक्षात्कृत किया है।

सोऽहं-साधना—श्वास-प्रश्वास-क्रिया में 'स' के साथ श्वास भीतर आती है और 'ह' के साथ श्वास बाहर जाती है—

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत् पुनः।

हृदय में इस 'ह' एवं 'स' के मध्य की तुटि (विभज्यावस्थानात्मक कालखण्ड) को विसर्जित (परित्यक्त। समाप्त) करने पर सोऽहं की अवस्था का उदय होता है और इस आत्मस्वरूप के प्रस्फुरणरूप सोऽहं के उदय (प्रस्फुरण/उल्लास) की स्थिति में सः और अहं तो एकीकृत हो ही जाते हैं; किन्तु साथ ही इस अजपाजपात्मक सिद्धावस्था में सकार एवं हकार से परे शून्य, सच्चिदानन्द, अलक्ष्य, निरञ्जन परमात्मा में (मन का उन्मनीकरण करके) प्रतिष्ठित होना चाहिये। किन्तु यह आत्म-प्रतिष्ठा सोऽहं के रूप में होनी चाहिये। सारांश यह कि साधक को सोऽहं स्वरूप में अवस्थित होना चाहिये।

हकार एवं सकार से हंसः स्वरूप (हंसः—इस मन्त्र के स्वरूप) का विमर्शोन्मेष होता है। हंसः एवं सोऽहं—दोनों मन्त्र हैं। हकार एवं सकार ही (हंसः—इत्याकारक) मन्त्र है; किन्तु जब साधना के द्वारा इसका स्वरूप उलट जाता है तब इसका स्वरूप सोऽहं बन जाता है। यही महामन्त्र अजपा गायत्री भी कहा जाता है।

अजपा गायत्री (हंसः) के द्वारा कालखण्ड का त्याग करके अलखनिरञ्जन के स्वरूप में स्थित परमात्मा का चिन्तन करना चाहिये।

'सोमसूर्ययोः' में सोम (चन्द्रमा) अपान वायु है और सूर्य (आदित्यात्मक) प्राण वायु है। अपान शीतल है; अतः 'सोम' एवं प्राण ऊष्ण है; अतः 'सूर्य' कहा गया है।

इन दोनों (सोम एवं सूर्य) में ऐक्य स्थापित करते हुये एवं (मनोन्मनी द्वारा) मन का उच्छेद करते हुये स्वस्वरूप का अनुसन्धान करना चाहिये। 'हंस' यह शब्द सोम-सूर्य का वाचक है। इसमें 'अहं स:' एवं 'सोऽहं' के रूप में दो उपासनायें होती हैं। सोऽहं के मध्य तुटि महत्त्वपूर्ण है। इसे हटा देने पर 'हं' एवं 'स' के स्वतन्त्र साक्षात्कार होते हैं। इसकी स्फूर्ति में स्वयं परमशिव ही उल्लसित हैं। परप्रमाता 'हं' विश्वस्फाररूपी 'स' में उल्लसित होता है। सरूपी विश्व-विस्फार अहं में विलीन हो जाता है।

'तुटि' विभज्यावस्था का नाम है। आकांक्षित (एषणीय) ज्ञेय कार्य का स्वभाव ही प्रमेयोल्लास 'सोम' है। इसकी अन्तर्वर्ती त्रुटि (सन्देहात्मक दोष) ही विसर्जनीय (त्याज्य या सञ्छेद्य) है।

यदि अपने हृदय की विकल्पात्मक कल्पनाओं के दोष (कालुष्य) से रहित, नित्य एवं कलाशून्य (मायारहित निष्कल) एवं निर्मल उल्लास की आकांक्षा हो तो हं एवं स: (सोम-सूर्य) के मध्य की त्रुटि का त्याग करना आवश्यक है। सोऽहं की अनुभूति की उच्चावस्था में आत्मा के प्रस्फुरण में नित्य अलखनिरञ्जन (परम तत्त्व) का बोध होता है।

उल्लास = चेत्यचेतयितृत्वादिवैचित्र्य स्फुरण। कालभागव्युदास के द्वारा उत्त्रुटितव्य = उर्द्धव्य। तुटि—मध्यस्था विभज्यावस्थानलक्षणात्मक कालखण्ड। सोमसूर्यौ—सकार + हकार नामक वर्णद्वय। इस साधना का उद्देश्य है—स्वात्मप्रत्यभिज्ञा। इसका उपाय है—'हं स:' नामक मन्त्र का अहर्निश अनुसन्धानात्मक जप एवं फिर हंस: मन्त्र को उलटकर सोऽहं मन्त्र के रूप में उसकी अनुभूति। यही विम्रष्टव्य है।

गाथा की व्याख्या—यदि निजहृदयोल्लासं निर्णेतुं नित्यनिष्कलमिच्छा। निज = साक्षात्कारोल्लेखयोग्य। उल्लास = वैचित्र्यपूर्ण स्फुरण।

यदि अपने विकल्प-कल्पनारहित, मायाविरहित एवं निर्मल हृदय के निर्मल उल्लास की इच्छा हो तो ह-स के स्वरूप वाले सोम-सूर्य के मध्य स्थित तुटि संछेद्य है।

सोम-सूर्य = हकार-सकार वर्ण। तुटि = विभज्यावस्था। हंस मन्त्र से ही सोऽहं मन्त्र का निर्माण होता है। सोम अपान है और सूर्य प्राण है।

प्राण एवं अपान का ऐक्य होने पर मनोलय हो जाएगा और तभी आत्मस्वरूप का अनुसन्धान करना चाहिये। सोऽहं मन्त्र के द्वारा काल का खण्डन करने पर ही परमात्मा का चिन्तन करना चाहिये। हकार-सकार के द्वारा ही हंसस्वरूप विमर्श का उदय होता है।

१. हकार से श्वास बाहर आता है।
२. सकार से श्वास भीतर प्रवेश करता है।
३. हृदय में इस हकार एवं सकार के मध्य की तुटि को यदि विसर्जित कर दिया

जाय तो सोऽहं मन्त्र बनेगा। इस स्थिति में आत्मस्वरूप के प्रस्फुरण में अलखनिरञ्जन (परम तत्त्व) का बोध होता है।

यह जो उल्लास (स्फुरण) है, वह काल के विभाग के व्युदास के कारण निष्कल है। यह हेयोपादेय आदि नि:शेष विकल्प कल्पनाओं के कलंक से शून्य है। यदि इसके सुस्पष्ट प्रत्यक्षीकार-चमत्कार की आकांक्षा हो तो इसका यही उपर्युक्त उपाय है।

एतदर्थ सोम-सूर्य (सकार + हकार) के मध्य अस्त्र का विसर्जन अत्यावश्यक है। इनके मध्य स्थित तुटि (विभज्यावस्थानक्षणलक्षण कालखण्ड) त्रुटितव्य है (हटाने योग्य है), तभी हंस का विमर्श उदित हो सकेगा। हंस स्वात्मप्रत्यभिज्ञानोपाय है।

प्राणी की जो स्वाभाविक श्वास चलती है, उसे पकड़कर जो जप-साधना की जाती है, वही है—अजपा जप।

अजपा जप के प्रकार—विभिन्न युगों में विभिन्न सम्प्रदायों ने इसके भिन्न-भिन्न रूप स्थिर किये हैं।

विशेषतायें—अजपा जप से सरल साधना कोई है ही नहीं। इसे किसी कृत्रिम उपकरण, कृत्रिम प्रक्रिया एवं किसी विशिष्ट अनुशासन की अपेक्षा नहीं है। श्वासोच्छ्वास जाग्रत्, स्वप्न एवं सुषुप्ति—तीनों कालों में चलता रहता है। इसी प्रकार अजपा-साधना भी तीनों अवस्थाओं—जाग्रत्, स्वप्न एवं सुषुप्ति में चलती रहती है। इस साधना का अभ्यासारम्भ हो जाने पर यह क्रिया किसी भी चेष्टा एवं मनोयोग के बिना भी चलती रहती है।

यह अत्यन्त सरल होने पर भी अत्यन्त गुप्त है और इसके रहस्य एवं यथार्थ स्वरूप को समझना अत्यन्त कठिन है। इस साधना का फल भी अन्य आयास-साध्य क्रियाओं के फल से पृथक् है। यह स्वभाव की साधना है; अत: कृत्रिम नहीं है। प्रकृति में व्यष्टि एवं समष्टि—दोनों स्तरों पर इसका समान प्रभुत्व एवं प्रभाव परिलक्षित होता है। यदि अजपा-विज्ञान के रहस्यों का पूर्ण बोध हो जाय तो तत्त्वज्ञानोन्मेष अवश्य होगा। यह स्वभाव से सञ्चालित है। यह स्वाभाविक फल प्रदान करती है और यह साधक को स्वाभाविक रूप में स्वस्वरूप में या स्वभाव में प्रतिष्ठित करती है।

तथागत (बुद्ध) अपने अन्तरङ्ग साधकों को इसी साधना का अभ्यास कराया करते थे। उन्होंने इसका नाम 'अनापानासति' रक्खा था। गोरक्षनाथ आदि योगियों ने, निर्गुण परम्परा के सन्तों (कबीर, रैदास, सुन्दरदास आदि) ने एवं गुरुनानक चैतन्य, महाप्रभु आदि सिद्ध महात्माओं ने भी इस साधना का प्रसार किया था। वर्तमान काल के विजय-कृष्ण गोस्वामी, महात्मा रामठाकुर, लोकनाथ आदि के अतिरिक्त अतिप्राचीन काल में भी सदाशिव, ब्रह्मा, नारद, वशिष्ठ, प्रह्लाद एवं ध्रुव आदि ने भी इस साधना का अभ्यास किया था।

गुरुनानकदेव ने राजा शिवनाथ को प्रथमतः राम नाम, फिर प्रणव एवं फिर हंसरूप अजपाजप का (तीन चरणों में) उपदेश दिया था।

वैदिक, पौराणिक एवं तान्त्रिक अर्थात् सारे प्राचीन साधना साहित्य में इसका अभ्यास अजपा गायत्री, हंसविद्या, आत्ममन्त्र एवं प्राणयज्ञ के नाम से प्रचलित था।

गीता के चतुर्थ अध्याय में उपदिष्ट 'प्राणान् प्राणेषु जुह्वति' की साधना प्राणयज्ञ ही है। इसे श्रीधर स्वामी ने (अपनी गीता-टीका में) अजपा-साधना कहा है।

श्वास के दो रूप—

१. (प्रथम श्वास) जन्म (बच्चे का प्रथम श्वास)।

२. (अन्तिम श्वास) मृत्यु (श्वास का अन्तिम भाग)।

जन्म से मृत्युपर्यन्त का मध्य काल जीवन कहलाता है। मानव का समस्त जीवन श्वास-प्रश्वास से सम्पुटित है।

मनुष्य की आत्मविस्मरणावस्था एवं श्वास-प्रश्वास—मनुष्य अपनी आत्म-विस्मरण की अवस्था में ही प्राण एवं अपान की हथकड़ियों से बँधकर इड़ा एवं पिंगला नाड़ियों में प्रवाहित होता रहता है।

आत्मविस्मरण के कारण ही मनुष्य श्वासप्रश्वासाधीन रहकर काल की प्रेरणा से इड़ा एवं पिङ्गला नामक वाम-दक्षिण नासापुट में प्रवाहित श्वास-प्रश्वास के रूप में सञ्चरण करता रहता है।

यदि अविद्यावरणस्वरूप विक्षेप एवं विकल्प न रहें तो विक्षेपात्मक श्वास-प्रश्वास की सत्ता भी अस्तित्व में नहीं रह सकती।

अजपा जप का स्वरूप—एक अहोरात्र में प्रत्येक मनुष्य २१६०० श्वासें लेता एवं छोड़ता है। श्वास-प्रश्वास की अहोरात्रिक संख्या २१६०० है।

प्रक्रिया—मनुष्य 'हम्' ध्वनि के साथ श्वास बाहर फेंकता है (जिसे प्रश्वास कहते हैं) तथा 'सः' ध्वनि के साथ श्वास लेता है, जिसे निःश्वास कहते हैं।

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः।

'हंसः' के हकार-सकार का क्रम—अजपा जप या हंसविद्या में हकार-सकार का प्रश्वास एवं निःश्वास के साथ कैसा सम्बन्ध है—इस दिशा में मतभेद है।

हंस मन्त्र के क्रम-विधान में मतभेद

साधारण मत—	गोरक्षनाथ एवं रामप्रसाद का मत—
हंकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः	हं वर्ण पूरके हय सः वर्ण रेचके वय। अहर्निश करे जप हंस हंस बलिया।

हंसः मन्त्र एवं सोऽहं मन्त्र—योगिराज गोरक्षनाथ ने योगबीज में कहा है कि श्वास ग्रहण करते समय हम् ध्वनि होती है और श्वास का रेचन करने के समय स: ध्वनि होती है और जीव इसी प्रकार सदैव 'हंस: हंस:' मन्त्र जपता रहता है और यही बाद में 'सोऽहं' मन्त्र में परिणत हो जाता है—

गुरुवाक्यात् सुषुम्नायां विपरीतोऽभवज्जप:।
सोऽहं सोऽहं इति प्राप्तो मन्त्रयोग: स उच्यते।।

यह दृष्टि भी रामप्रसाद की दृष्टि का समर्थन करती है।

हंसः मन्त्र की सोऽहं में परिणति—गुरु के बताये हुये मार्ग के द्वारा जप करने पर (सुषुम्णा में जपा जाने वाला) 'हंस: हंस:' के रूप में अनवरत जपा जाने वाला हंस मन्त्र विपरीतक्रम में 'सोऽहं सोऽहं' के रूप में जपा जाने लगता है। हंस मन्त्र का सोऽहं मन्त्र में परिणमन ही मन्त्रयोग है। अत: मन्त्रयोग भी अजपा जप है। यह सिद्धिरूप अजपा जप है; जबकि हंस मन्त्र साधनरूप अजपा जप है।

जीव का स्वाभाविक मन्त्र एवं स्वाभाविक जप—जीव निरन्तर श्वास-प्रश्वास के रूप में हंस मन्त्र या अजपा गायत्री का निरन्तर जप करता रहता है। यही उसका स्वाभाविक मन्त्र एवं स्वाभाविक जप है। यह मन्त्र एवं जप मानव का ही नहीं; प्रत्येक प्राणी का स्वाभाविक मन्त्र एवं स्वाभाविक जप है। मानव की विशेषता यह है कि मानव अपने पुरुषार्थ से इसे विपरीत क्रम में (हंस: को सोऽहं में) रूपान्तरित कर लेता है; किन्तु अन्य प्राणी ऐसा नहीं कर पाते। मनुष्य श्वास-प्रश्वास की इस गति में परिवर्तन कर पाने में समर्थ है—यही उसका वैशिष्ट्य है।

जब श्वास-प्रश्वास की इस स्वाभाविक गति में वैपरीत्य आ जाता है अर्थात् इड़ा-पिङ्गला के माध्यम से जपा जाने वाला हंस: मन्त्र जब सुषुम्णा में पहुँचकर सोऽहं के रूप में जपा जाने लगता है तब इड़ा-पिङ्गला में सञ्चरित वायु की वक्र गति सुषुम्णा में सञ्चरित होने पर (वक्रता छोड़कर) सरल गति धारण कर लेती है।

वायु इड़ा-पिङ्गला के मार्ग का जितना ही अधिक त्याग करके सुषुम्णा-मार्ग में प्रविष्ट होती है, उतना ही विकल्पों का जाल नष्ट होता जाता है; क्योंकि सुषुम्णा-मार्ग ब्रह्ममार्ग तथा सूर्य-चन्द्र एवं अग्नि (तेजस्त्रय) का मार्ग है।

वायु का सुषुम्णा में प्रवेश और उसके प्रभाव—

१. वायु की वक्रगति का नाश एवं सरल गति का प्रादुर्भाव।
२. विकल्पों का शमन।
३. इड़ा-पिङ्गलामार्ग में सञ्चरण से मुक्ति।
४. निर्विकल्प आत्मज्ञान के मार्ग का अनावरण।
५. वायु एवं मन की गतियों का ऊर्ध्वीकरण।

६. विकारों का त्याग एवं चित्त की साम्यभाव में प्रतिष्ठा।

७. वायु की गतिहीन अवस्था का उन्मेष।

८. (प्राण का अपान को एवं अपान का प्राण को खींचने का) पारस्परिक विपरीत व्यापार का अवसान।

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः। (गीता)
अपाने जुह्वति प्राणं प्राणापाने तथाऽपरे। (गीता)

९. प्राणापान का अविरुद्ध साम्यभाव ग्रहण करना।

श्वास-प्रश्वास आत्मविस्मृति के कारण ही सञ्चरित होता है। यह काल-प्रेरित है और इड़ा-पिङ्गला में प्रवाहित होता है। अविद्या के अभाव में श्वास-प्रश्वासरूप काल की क्रीड़ा का भी अभाव हो जाता है। श्वास-प्रश्वास का प्रवाह काल की ही क्रीड़ा है।

योगशास्त्र में वर्णित चित्त-विक्षेप एवं श्वास-प्रश्वास—

१. व्याधि।
२. स्त्यान (अकर्मण्यता)।
३. संशय।
४. प्रमाद (प्रमादसाधन का अभाव)।
५. देह-चित्त का आलस्य।
६. विषय तृष्णा (अविरति)।
७. भ्रान्ति ज्ञान (मिथ्या ज्ञान)।
८. अलब्ध भूमिकत्व (समाधिप्राप्ति न होना)।
९. अनवस्थितत्व (चित्त की किसी भी भूमि में स्थिरता न होना)।

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः।[१]

चित्त-विक्षेपों के साथ होने वाले अन्य विक्षेप—

१. दुःखत्रय
२. दौर्मनस्य (मन का क्षोभ)
३. अङ्गमेजयत्व (शरीरांगकत्व)
४. श्वास
५. प्रश्वास

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः।[२]

श्वास—बिना इच्छा के बाहर की वायु का भीतर प्रवेश करना और इसके द्वारा बाह्य कुम्भक में विघ्न होना।

प्रश्वास—बिना इच्छा के भीतरी वायु का बाहर निकलना एवं आन्तर कुम्भक में विघ्न होना।

---

१. योगसूत्र (१.३०) २. योगसूत्र (१.३१)

योग-साधना के मध्य जो विघ्न माने जाते हैं, वे ये ही नौ विघ्न हैं। नौ प्रकार के चित्तविक्षेपात्मक विघ्नों (अन्तरायों) के साथ पाँच विघ्न और उत्पन्न हो जाते हैं। ये विक्षेपसहभुवः कहलाते हैं, जो निम्नाङ्कित है—

१. दुःख	३. अंगमेजयत्व	५. प्रश्वास
२. दौर्मनस्य	४. श्वास	

सारांश यह कि श्वास-प्रश्वास योग-साधना के विघ्न हैं। इनको दूर करने के लिये ही एकतत्त्वाभ्यास, प्रणवजप, स्वरूप-चिन्तन आदि उपाय बताये गये हैं।

(क) श्वास-प्रश्वास का कारण चित्त-विक्षेप है।

(ख) चित्त-विक्षेप का कारण प्रत्यक् चैतन्य की अप्राप्ति (आत्मसाक्षात्कार का अभाव) है।

(ग) प्रत्यगात्म-प्राप्ति के उपाय से ही श्वास-प्रश्वासरूप काल-क्रीड़ा का अवसान भी हो जाता है।

(घ) उपर्युक्त आत्म-प्राप्ति का श्रेष्ठतम उपाय है—तज्जपस्तदर्थभावनम् = प्रणव जप।

प्रणव-वाच्य ईश्वर के स्वरूप का अनुसन्धान।

प्रणव-जप एवं अजपा-जप दोनों स्वाभाविक जप हैं और परस्पर सम्बद्ध हैं।

एक अहोरात्र में मनुष्य की स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास की संख्या २१६०० है। किसी विशिष्टावस्था में ही इसकी संख्या में स्वल्पताधिक्य सम्भव हो पाता है।

अजपाजपसम्बन्धी सिद्धान्त—

१. श्वास-प्रश्वास के द्वारा ही इस अजपा गायत्री या हंस मन्त्र का जप साधित होता है।

२. इड़ा-पिङ्गला में प्रवाहित वायु-गति वायु की वक्र गति है।

३. सुषुम्णा ब्रह्ममार्ग है। वायु (इड़ा-पिङ्गला से हटकर) सुषुम्णा में प्रविष्ट होने पर विकल्पों, अज्ञानों एवं अस्थिरताओं को नष्ट करती है।

४. सुषुम्णा में वायु को प्रविष्ट कराये बिना वायु एवं मन कभी ऊर्ध्वगामी नहीं हो पाते और तब तक न तो चित्त के विकार हट पाते हैं और न तो चित्त साम्यावस्था में ही पहुँच पाता है।

५. 'कुंभक' श्वास गति का ऊर्ध्वीकरण ही है। कुंभक गतिहीन नहीं होता। इससे वक्रगति का प्रतिषेध होता है और सरल गति प्राप्त होती है। आगे यही सरल गति गतिहीन अवस्था प्राप्त कराती है।

६. स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास का व्यापार या प्राणापान का व्यापार ही हंसमन्त्र का उच्चारण (जप) है।

७. गोरक्षनाथ ने प्राणापान को रस्सी एवं जीवात्मा को श्येन पक्षी कहा है। जीवात्मा

इन्हीं रस्सियों से बार-बार आकाश में उड़ने के लिये छोड़ा जाता है तथा बार-बार नीचे खींचा जाता है।

योग साम्यावस्था में प्रतिष्ठित करने का विज्ञान है। वैषम्य का मूल बीज प्राणापान की पारस्परिक विरुद्ध गतियों में निहित है और इस प्रकार वैषम्य का बीज प्रकृति में ही अवस्थित है।

(क) प्राणवायु अपान वायु को एवं अपान वायु प्राणवायु को अपनी ओर खींचते रहते हैं। दोनों की विरुद्ध गति है। प्राण की गति ऊर्ध्वगामी है तो अपान की अधोगामी। प्राण जिस दिशा में सञ्चरित होता है, अपान उसकी विपरीत दिशा में सञ्चरित होता है।

(ख) प्राण एवं अपान निरपेक्ष भी नहीं हैं; क्योंकि अपान को प्राण की एवं प्राण को अपान की अपेक्षा रहती है। दोनों एक-दूसरे के बिना कार्य नहीं कर सकते।

(ग) ये दोनों (प्राण एवं अपान) किसी अज्ञात अतीत में साम्यावस्था से च्युत हो गये और तब से आज तक पुनः साम्यावस्थारूढ़ नहीं हो पाये; किन्तु वे अपनी यथार्थभूत साम्यावस्था में पुनः प्रतिष्ठित होना चाहते हैं; क्योंकि साम्यावस्था में प्रतिष्ठित हुये बिना शान्ति सम्भव ही नहीं है और 'अशान्तस्य कुतः सुखम्।'

(घ) प्रत्येक प्राणी इन आकर्षणों के मध्य में स्थित रहकर दायें एवं बाँयें मार्ग में सञ्चार करता है और कभी मध्यमार्ग में सञ्चार नहीं कर पाता। योगी का लक्ष्य है—इन दोनों (प्राणापानों की विरुद्ध गतियों) में साम्यस्थापन।

(ङ) श्वास-सञ्चार की गति के दो रूप हैं—देशगत गति-वैषम्य एवं कालगत गति-वैषम्य।

देशगत गतिवैषम्य—नासारन्ध्रों से बहिर्गत श्वास सामान्य अवस्था में मात्र १२ अङ्गुल जाती है; किन्तु असामान्य अवस्था में स्वल्पाधिक होना सम्भव है। असामान्यावस्था में श्वास की बहिर्गति—

१. भोजन करने एवं बोलने के समय ६ से १२ अंगुल बढ़ जाती है।
२. चलने के समय १२ से २६ अंगुल तक बढ़ जाती है।
३. तेजी से दौड़ने के समय ३० से ४२ अंगुल तक बढ़ जाती है।
४. नारी-संसर्ग के समय ५३ से ६३ अंगुल तक बढ़ जाती है।

सामान्यावस्था में श्वास की बहिर्गति मात्र १२ अङ्गुल रहती है।

सिद्धान्त—श्वास की गति का आयाम या विस्तार जितना ही बढ़ता जाता है, काल का एवं बहिर्मुखता का उतना ही प्रभाव बढ़ता जाता है।

यदि जीवन को संयमपूर्वक चलायें तो श्वास की गति में ह्रास होता जाता है और यह शुभ है।

कालगत विषम गति—सामान्य स्थिति में प्रत्येक व्यक्ति के एक मिनट में १५

श्वास-प्रश्वास होते हैं। आकस्मिक कारणों से इस संख्या में स्वल्पता एवं आधिक्य दोनों सम्भव है।

सिद्धान्त—श्वास की बाह्योन्मुखता की स्थिति में उसकी संख्या (श्वासों की काल-गत संख्या) में भी परिवर्तन होता रहता है और यही अन्तर्मुखता की स्थिति में भी होता है अर्थात् श्वास की दैशिक एवं कालिक गतियाँ परस्पर अन्त:सम्बद्ध हैं और प्रत्येक गति एक-दूसरे को प्रभावित करती है।

श्वास-गति

(क) १२ अंगुल बहिर्गति	श्वासों की दैशिक बहिर्गति
(ख) १ मिनट में १५ श्वास-प्रश्वास	श्वासों की कालिक गति
(ग) श्वासों की बाह्य गति १२ रहने पर	कालिक गति १५ ही रहेगी
(घ) प्राणायामादिक के द्वारा बाह्य गति घट जाने पर	श्वासों की कालिक गति भी घट जायेगी
(श्वास का देश एवं काल के साथ अविच्छिन्न सम्बन्ध है।)	
(ङ) बाह्य गति के एक अंगुल घट जाने (कम हो जाने पर) श्वास की बाह्य गति में २ अंगुल कमी आने पर	श्वास की कालिक संख्या सवा कम हो जाती है। श्वास की कालिक गति में ढाई संख्या कम हो जाती है।
एक की कमी	**सवा की कमी**
बाह्यगति में १२ अंगुलों की कमी होने पर (शून्य में परिणति)	श्वास की कालिक गति में १५ की कमी (शून्य में परिणति)
सारांश—१२ संख्या में कमी होने पर श्वासगति बन्द।	१५ संख्या में कमी आने पर श्वासगति बन्द।
परिणाम— १. श्वास के दैशिक-कालिक सम्बन्धों की विच्छिन्नता।	
२. रेचक एवं पूरक नामक श्वास क्रियाओं का अवसान। ३. यथार्थ कुम्भक का उन्मेष।	
४. अनेकानेक अलौकिक शक्तियों का विकास। ५. इच्छाओं एवं तृष्णाओं का त्याग। ६. प्राणों की चञ्चलता का त्याग → प्राणों में शान्ति का उदय → चित्त में निष्कामता का प्रादुर्भाव → आनन्दाभिव्यक्ति → वाक् सिद्धि, दूर दृष्टि, आकाश-सञ्चरण, अपनी प्रतिच्छाया का लोप एवं निर्वाणाप्ति।	

सारांश—प्राणों की जो बाह्य गति है, उसकी निवृत्ति करना ही प्राणायाम एवं अजपाजप—दोनों का प्राथमिक लक्ष्य है। प्राणों के नाश से ही मनोनाश सम्भव है और 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः'। मन का उन्मनीकरण, प्राणों का लय तथा मुक्ति एक ही सिक्के के विभिन्न पहलू हैं।

अजपा जप की पारम्परिक एवं साम्प्रदायिक विधियाँ

योगिराज गोरक्षनाथ ने अजपा जप के सम्बन्ध में अपनी जो दृष्टि प्रस्तुत की है, वह इस प्रकार है—

१. हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेन्मरुत्।
हंस हंसेति मन्त्रोऽयं सर्वे जीवा जपन्ति तम्।।१४६।।
गुरुवाक्यात्सुषुम्णायां विपरीतो भवेज्जपः।
सोऽहं सोऽहमिति प्राप्तो मन्त्रयोगः स उच्यते।।१४७।।[१]

२. हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।४२।।[२]

३. डोरी में बँधा बाज पक्षी डोरी के शिथिल करने पर जिस प्रकार उड़ने लगता है और डोरी खींचने पर वापस आ जाता है, ठीक उसी प्रकार तीनों गुणों से आबद्ध जीवात्मा प्राण एवं अपान वायुओं के द्वारा ऊपर-नीचे खिंचता रहता है। अपान वायु प्राण को एवं प्राणवायु अपान को अपनी-अपनी ओर आकृष्ट करते रहते हैं। योगवेत्ता नीचे-ऊपर खिंचते प्राणापान को परस्पर संयोजित एवं समरसीकृत करते रहते हैं—

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते।।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित्।।[३]

४. अजपा गायत्री कुण्डलिनी में उत्पन्न हुई है। इस प्राणधारिणी गायत्री को प्राणविद्या एवं महाविद्या कहते हैं—

कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स योगवित्।।

५. अजपा गायत्री मोक्षदायिनी है। इसके संकल्पमात्र से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं—

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते।।

६. इस अजपा गायत्री के सदृश न तो कोई विद्या है और न ही कोई जप है।

---

१. योगबीज २-३. गोरक्षशतक (४०-४१)

इसके सदृश तो न तो कोई ज्ञान हुआ और न तो कोई भविष्य में होगा ही—

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति।।

७. (क) प्राण एवं अपान का योग।
(ख) रज एवं रेतस् का योग।
(ग) सूर्य एवं चन्द्र का योग।
(घ) जीवात्मा एवं परमात्मा का योग।
(ङ) समस्त द्वन्द्वसमूहों का यह संयोग ही योग है—

योऽपानप्राणयोर्योगः स्वरजोरेतसोस्तथा।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगः जीवात्मपरमात्मनोः।
एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते।।[1]

८. प्राण एवं अपानरूप हंस बाँयें एवं दाँयें नासारन्ध्रों से ३६ अंगुल की दूरी तक बाहर निकलता है; अतः वायु को प्राण कहते हैं।

योगमार्तण्ड में गोरक्षनाथ कहते हैं कि जिस प्रकार भुजदण्ड से फेंका जाकर गेंद ऊपर की ओर स्वयं उछलता है, उसी प्रकार प्राण एवं अपान द्वारा आक्षिप्त (आकृष्ट) जीव क्षणमात्र भी स्थिर नहीं रहता। जीवात्मा प्राण वायु एवं अपान वायु के वशीभूत होकर इड़ा-पिङ्गला (बाँयें-दाँयें नासापुट) से ऊपर-नीचे चढ़ता-उतरता रहता है—

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्छलति कन्दुकः।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति।।
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते।।[2]

१०. इस अजपा गायत्री के समान न तो कोई तीर्थ है और न तो कोई यज्ञ, न तो कोई पुण्य है और न तो कोई स्वर्ग, न तो कोई तप है और न तो कोई वेद्य—

अनया सदृशं तीर्थमनया सदृशः क्रतुः।
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति।।
अनया सदृशो स्वर्गो ह्यनया सदृशं तपः।
अनया सदृशं वेद्यं न भूतं न भविष्यति।।

समत्ववाद

विज्ञानभैरव की दृष्टि—इसी प्रसंग में विज्ञानभैरव (६४) में कहा गया है कि आन्तर स्थान हृदय एवं बाह्य स्थान द्वादशान्त में प्राण एवं अपानरूप दो वायुओं के

१. योगबीज २. योगमार्तण्ड (गोरक्षशतक)

संघट्ट से (हृदय एवं द्वादशान्त में अन्त:प्रवेश तथा बहि:निर्गमन काल की समाप्ति हो जाने पर) उस शून्य कल्प अवस्था का ध्यान करने पर जिसमें कि प्राण एवं अपान के संघट्ट की पृथक् से प्रतीति नहीं हो सकती, योगी में समत्व दृष्टि का विकास हो जाता है।

योगी में इस समत्वापन्न दृष्टि के उदित होने पर प्राण एवं अपान की भेदस्थिति की भी समाप्ति हो ज़ाती है। योगी सभी जागतिक पदार्थों को भी परमतत्त्व में विलीन कर लेता है। वह सभी पदार्थों को अपने से अभिन्न रूप में देखने लगता है। समत्व की इस स्थिति में सभी भावों, सभी वृत्तियों, सभी द्रव्यों, सभी भूमिकाओं, सभी ओवल्लियों, सभी देवियों एवं सभी वर्णों में समान दृष्टि का सञ्चार हो जाता है और सब कुछ शिवमय हो जाता है। यही है—समत्व की दृष्टि—

समता सर्व देवानामोवल्लीमन्त्रवर्णयो:।
आगमानां गतीनां च सर्वं शिवमयं यत:।।[१]

* * * * * * *

समता सर्वभावानां वृत्तीनां चैव सर्वश:।
समता सर्ववृत्तीनां द्रव्याणां चैव सर्वश:।।
भूमिकानां च सर्वासामोवल्लीनां तथैव च।
समता सर्वदेवानां वर्णानां चैव सर्वश:।।

विज्ञानभैरवकार की अन्य दृष्टि—विज्ञानभैरव में अजपा जप के सम्बन्ध में भी वही पारम्परिक दृष्टि है—

सकारेण बहिर्याति हकारेण विशेत् पुन:।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति नित्यश:।।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशति:।
जपो देव्या: समुद्दिष्ट: प्राणस्यान्ते सुदुर्लभ:।।[२]

विज्ञानभैरवकार ने इसी सकार एवं हकार में (प्राण एवं अपान में) समत्व की स्थापना का उद्देश्य रक्खा है—

वायुद्वयस्य संघट्टादन्तर्वा बहिरन्तत:।
योगी समत्वविज्ञानसमुद्गमनभाजनम्।।[३]

श्वास की देश-परीक्षा—हृदय से निकल कर श्वास नाक के सामने १२ अंगुल तक जाकर समाप्त हो जाता है और वहीं से लौटकर पुन: हृदय में प्रविष्ट हो जाता

१. तन्त्रालोक (४.२७४-७५)
२. विज्ञानभैरव (१५३-१५४)
३. विज्ञानभैरव (६४)

है। प्राणायाम का अभ्यास करने पर प्राण, नाभि एवं मूलाधार से निकलने लगता है और नाक से बाहर २४ अंगुल तक या ३६ अंगुल तक पहुँच जाता है। नासिका के बाहर प्राण की गति का पता लगाने हेतु पवनशून्य स्थान में तिनके में रुई लपेट कर उसकी गति के आयाम का पता लगाया जा सकता है।

आचार्य शङ्कर की दृष्टि—आचार्य शङ्कर का कथन है कि हंसः एवं ह्रीं में हकार प्राणात्मक है—प्राणात्मकं हकाराख्यं बीजं तेन तदुद्भवाः।' परमात्मा माया से सम्बद्ध है और माया प्राण से सम्बद्ध है—'संवित् प्राक् प्राणे परिणता।' शक्ति ही (संवित् ही) तो सृष्टि के आदि में प्राण बनकर अवतरित हुई।

भगवती कुण्डलिनी सविता है; क्योंकि वह जगत् प्रसवित्री है। वह गायत्री है; क्योंकि त्राण करती है। वह सात ग्रह भी है।[१] कुण्डलिनी ही हंसः की जन्मदात्री है। सोऽहं का उन्मेष मूलतः भुवनेश्वरी या कुण्डलिनी से हुआ है। भगवती कुण्डलिनी (शक्ति भुवनेश्वरी) ही परमेश्वरी शक्ति है। उसी से सभी ध्वनियाँ, सारे अर्थ, २४ तत्त्व आदि उत्पन्न होते हैं। अजपा क्या है?

> स हंकार पुमान् प्रोक्तः स इति प्रकृतिः स्मृता।
> अजपेयं मता शक्तिस्तथा दक्षिणवामतः।।[२]
> हं पुरुषात्मने नमः। सः प्रकृत्यात्मने नमः।

ह्रीं के हकार से स्वर (Vowel) 'अ' से लेकर 'ऊ' एवं ६ ऊर्मियाँ उत्पन्न होती हैं।

> प्राणात्मकं हकाराख्यं बीजं तेन समुद्भवाः।
> षडूर्मयः स्यू रेफोत्थो गुणाश्चत्वार एव च।।

हकार से ब्रह्मा, हरि एवं शिव तथा समस्त जीव उत्पन्न हुये हैं। वे भी उत्पन्न हुये हैं, जो चर हैं तथा वे भी जो अचर (Motionless) हैं। स्वरों से ही सारे व्यञ्जन उत्पन्न हुये हैं। ह्रीं बीज से उसके देवता (भुवनेश्वरी), कुण्डलिनी एवं हंसः का भी तादात्म्य है तथा सोऽहं की अनुभूति का भी यदि सोऽहं के 'सः' एवं 'हं' को हटा दिया जाय तो सोऽहं में मात्र 'ओं' बचेगा। यही ॐ प्रणव कहलाता है।

१. 'अ' → समस्त ध्वनियाँ की उत्पत्ति।
२. 'उ' → सूर्य एवं समस्त प्रकाशमान (Lustrous) द्रव्यों की उत्पत्ति।[३]
३. 'म' → आकाश से लेकर समस्त तत्त्वों का जन्म।

आचार्य शंकर कहते हैं—

(क) हंकार पुरुषतत्त्व है। }
(ख) सकार प्रकृतितत्त्व है। } **हंसः**

१-३. प्रपञ्चसारतन्त्र

हकार एवं सकार बिन्दु एवं विसर्ग हैं। बिन्दु क्या है? बिन्दु पुरुष और विसर्ग स्त्रीतत्त्व है—

बिन्दुः पुरुष इत्युक्तो विसर्गः प्रकृतिर्मता।

इस स्थिति में हंस पुंप्रकृत्यात्मक होता है—

पुंप्रकृत्यात्मको हंसस्तदात्मकमिदं जगत्।

अजपा का हकार-सकार से क्या सम्बन्ध है? आचार्य शङ्कर कहते हैं—

स हकार पुमान् प्रोक्तः 'स' इति प्रकृतिः स्मृता।
अजपेयं मता शक्तिस्तथा दक्षिणवामतः।।

हंस मन्त्र का स्वरूप[1]

हं		'सः'
१. पुरुष २. बिन्दु ३. हं पुरुषात्मने नमः (प्र. सा. वि.-पद्मपादचार्य)	(हंसः = पुम्प्रकृत्यात्मक) (हंसः = विश्वात्मक) हंसस्तदात्मकमिदं जगत्	१. प्रकृति २. विसर्ग ३. सः प्रकृत्यात्मने नमः (प्र. सा. वि.-पद्मपादाचार्य)

हकारसकारौ बिन्दुविसर्गशब्दार्थौ।[2]
हंसः प्रकृतिपुरुषात्मने नमः, पुंप्रकृत्यात्मको हंसः।[3]

हंसः एवं सोऽहं में ऐकात्म्य—जब जीव पुरुष के स्वरूप को जान लेता है तब हंसः सोऽहं में रूपान्तरित हो जाता है और हंस परमात्मा बन जाता है। हंस मन्त्र का अभिप्रायार्थ भी यही है—

पुंरूपं सा विदित्वा स्वं सोहम्भावमुपागता।
स एष परमात्माख्यो मनुरस्य महामनोः।।[4]

सोऽहं और ॐ (ओम्) **में अन्तःसम्बन्ध**—आचार्य शङ्कर कहते हैं कि—

सकारश्च हकारश्च लोपयित्वा प्रयोजयेत्।
सन्धिं वै पूर्वरूपाख्यं ततोऽसौ प्रणवो भवेत्।।

सकार एवं हकार का लोप कर देने पर हंसः मन्त्र ॐ मात्र के स्वरूप में शेष रह जायेगा। अतः ॐ और हंसः तथा सोऽहं—तीनों मन्त्र तत्त्वतः एकार्थक हैं।

शारदातिलककार की दृष्टि—लक्ष्मणदेशिकेन्द्र कहते हैं कि वियत् (ह), उस पर स्थित अर्द्धेन्दु (अनुस्वार), फिर तदादि (स) तथा विसर्ग (:)—इस प्रकार अजपा

---

१. प्रपञ्चसारतन्त्र
२. पद्मपादाचार्य (प्रपञ्चसारतन्त्र विवरण)
३. पद्मपादाचार्य
४. प्रपञ्चसारतन्त्र

मन्त्र का उद्धार कहा गया। इसका स्वरूप 'हंसः' हुआ—

वियदर्द्धेन्दुसहितं तदादिः सर्गसंयुतः।
अजपाख्यो मनुः प्रोक्तो द्व्यक्षरः सुरपादपः।।[१]

लक्ष्मणदेशिकेन्द्र अजपा जप की साधना का फल बताते हुये कहते हैं कि जिस प्रकार नन्दनवन का कल्पवृक्ष सारे आकांक्षित फल प्रदान कर देता है, ठीक उसी प्रकार अजपा जप भी जापक की समस्त आकांक्षाओं की पूर्ति कर देता है; अतः यह सुरपादप (कल्पवृक्ष) है—

अजपाख्यो मनुः प्रोक्तो द्व्यक्षरः सुरपादपः।

अजपा साधना की विधि—आचार्य राघवभट्ट कहते हैं कि साधक को अजपा जप करने के समय इस प्रकार ध्यान करना चाहिये—

१. हः आकाश है। बिन्दु अर्द्धेन्दु है। सः विसर्ग है।

२. मन्त्रोच्चारण के काल में इस हंसः मन्त्र को सुषुम्णा के रन्ध्र में सदानन्दात्मक, विश्वरूपात्मक एवं सप्तविंशकात्मक ब्रह्म के रूप में ध्यान करके षड्विंशकात्मक एवं अर्द्धनारीश्वरस्वरूप ईश्वर को इसकी ज्योति से पूर्णतः स्नात समझना चाहिये और ऐसा समझना चाहिये कि मानों उस ज्योति से परमात्मा के सारे अङ्ग-प्रत्यङ्ग आबिद्ध हैं और वह परमात्मा मैं ही हूँ।

३. पिङ्गला नाड़ी के रन्ध्र में स्थित २५वें आदिबीज (पुरुषबीज) को अपना प्राण मानकर तद्वत् ध्यान करते हुये द्वितीय बीज, जो कि इड़ा नाडी के रंध्र में २४वें तत्त्व के रूप में स्थित है, अपान मानकर उसका ध्यान करना चाहिये।

४. विश्वरूप हंस मन्त्र को दीपक-प्रभा के रूप में निकलते हुये विभावित करके उन्हें इड़ा-पिंगलात्मक वाम-दक्षिण भाग को स्त्री-पुरुष का चिह्न मानकर उनका ध्यान करना चाहिये।

अजपाजप का परिचय—अजपा के ऋषि ब्रह्मा हैं। इस मन्त्र का छन्द गायत्री नामक देवी हैं। इस मन्त्र के देवता गिरिजापति हैं—

ऋषिर्ब्रह्मा स्मृतो देवी गायत्री छन्द ईरितम्।
देवता जगतामादिः सम्प्रोक्तो गिरिजापतिः।।[२]

(क) राघवभट्ट के अनुसार अजपा के न्यासादिक—षड् दीर्घयुक्त 'हंस' इस मन्त्र से अङ्गन्यास करना चाहिये। आं हंसः हृदयाय नमः। ईं हंसः शिरसे स्वाहा। ॐ शिखायै वषट्। ऐं हंसः कवचाय हुं। औं नेत्रद्वयाय वौषट्। अं हंसः अस्त्राय फट् आदि।

राघवभट्ट के शब्दों में—सूर्यात्मने हृत्। सोमात्मने शिरः। निरञ्जनात्मने शिखा।

१. शारदातिलकम् (चतुर्दश पटल : ८०)   २. शारदातिलकम् (१४.८१)

निराभासात्मने कवचम्। अव्यक्तात्मने नेत्रम्। अतनु सूक्ष्मः प्रचोदयात्मने अस्त्रम्। हसा(ह्रा)-मित्याद्यैरेभिरिति केचित्।[१]

(ख) अजपामन्त्र का ध्यान—

उद्यद्भानुस्फुरिततडिदाकारमर्द्धाम्बिकेशं
पाशाभीती वरदपरशू सन्दधानं कराग्रैः।
दिव्याकल्पैर्नवमणिमयैः शोभितं विश्वमूलं
सौम्याग्नेयं वपुरवतु वश्चन्द्रचूडं त्रिनेत्रम्।।

अर्थात् आधा अम्बिका एवं आधा सदाशिव के रूप में रहने वाले, सोम एवं अग्नि देवता वाले शरीर को धारण करने वाले, जिनके शरीर का अर्द्ध भाग उदीयमान सूर्य के समान तथा अर्द्धभाग विद्युद्वत् देदीप्यमान है; जिन्होंने अपने हाथों में पाश, अभय, वर एवं परशु धारण कर रक्खा है और जो मणिविरचित नव्याभूषणों से आभूषित हैं, जो विश्व के मूल हैं, जो चन्द्रमा को अपनी जटाओं में धारण किये हुये हैं तथा जो तीन नेत्र वाले हैं—ऐसे भगवान् सदाशिव हमारी रक्षा करें।

(ग) अजपा मन्त्र का पुरश्चरण—

भानुलक्षं जपेन्मन्त्रं पायसेन ससर्पिषा।
दशांशं जुहुयात्सम्यक् ततः सिद्धो भवेन्मनुः।।[२]

अजपा मन्त्र का बारह लाख जप करके फिर सघृत खीर से दशांश हवन करने पर अजपा मन्त्र सिद्ध होता है।

(घ) अजपा-साधना से प्राप्त सिद्धियाँ—

१. रोग-राहित्य, आयुवृद्धि, निर्विषत्व एवं वैभव की प्राप्ति—दीप्तादि से युक्त पीठ पर मूल मन्त्र से मूर्ति की कल्पना करके अङ्गादि के साथ विभुश्री सूर्यनारायण की पूजा करे। फिर पत्रों पर चारो दिशाओं में ऋतु, वसु, नर एवं वर की पूजा करे और चारो कोणों पर ऋतजा, गोजा, अजा एवं अद्रिजा की पूजा करे। नित्य लोकपालों की, उनके अस्त्रों की तथा सूर्यदेव की पूजा करे एवं पूर्वोक्त विधि के अनुसार प्रतिदिन सूर्य भगवान् को अर्घ्य प्रदान करे।

फिर इस मन्त्र के द्वारा मातृकारूप कमल पर कुम्भ स्थापित करके उसे मन्त्र पढ़ते हुये बाँयें हाथ से ढककर ब्रह्मचर्य व्रत धारण करते हुये यदि १०८ बार इस अजपा मन्त्र से जल को अभिमन्त्रित करके उस सुधात्मक जल से सूर्य का स्मरण करते हुये अभिषेक करे तो वह पुरुष पूर्णतया निरोग हो जाता है। यदि नारी का अभिषेक करे तो वह नारी भी स्वस्थ हो जाती है। इतना ही नहीं; वह अभिषिक्त पुरुष अनन्त आयु,

---

१. राघवभट्ट : पदार्थादर्श २. शारदातिलकम् (१४.८४)

आरोग्य एवं वैभव प्राप्त करता है। यदि किसी विषार्त्त को इस विधि से अभिषिक्त कर दिया जाय तो वह विषरहित हो जाता है।[१]

२. रोग, उन्माद, अपमृत्यु एवं ज्वर आदि का उन्मूलन—साधक किसी स्वच्छ स्थान पर पद्मासनस्थ होकर बैठे एवं सुषुम्णायुक्त अधोमुख सहस्रदल पद्म की कर्णिका के मध्य में सकार वर्ण का ध्यान करे। फिर सुषुम्णा मार्ग से सकार-स्रवित पीयूष से सिञ्चित मणिपूरचक्र के बिन्दु का ध्यान करे और उससे स्रवित पीयूष से सिञ्चित मूलाधार के हकार का ध्यान करे। फिर उससे स्रवित पीयूष से पूर्ण 'हंस:' का ध्यान करे तथा उससे स्रवित पीयूष से संसिक्त अपनी प्रत्यगात्मा का ध्यान करके परमानन्दसन्दोह में लयीभूत होते हुये अजपा मन्त्र का जप करने से जापक विष, उन्माद, अपमृत्यु एवं ज्वरादि से तो मुक्त हो ही जाता है; साथ ही अनेकविध वैभवों से सम्पन्न होकर सैकड़ों वर्ष जीवित रहता है—

आयुरारोग्यविभवानमितान् लभते नर:।
अनेनैव विधानेन विषार्तो निर्विषो भवेत्।।
मन्त्री मन्त्रमिमं जपेद्विषगदोन्मादापमृत्युज्वरान्।
जित्वा वर्षशतं विशिष्टविभवो जीवेत् सुखं बन्धुभि:।।[२]

अजपा मन्त्र को राघवभट्ट ने जीवमन्त्र कहा है।

अजपा मन्त्र एवं उसकी साधना— अजपा मन्त्र के विषय में तन्त्रान्तर में कहा गया है—

अजपाराधनं देवि! कथयामि तवाऽनघे।
यस्य विज्ञानमात्रेण **परंब्रह्माऽधिगच्छति**।
हंस: पदं परेशानि प्रत्यहं जपते नर:।
मोहान्धो यो न जानाति **मोक्षस्तस्य न** विद्यते।।
श्रीगुरो: कृपया देवि! ज्ञायते जप्यते तत:।
तस्योच्छ्वासैस्तु निश्वासैस्तदा **बन्धक्षयो** भवेत्।।
उच्छ्वासे चैव निश्वासे हंस इत्यक्षरद्वयम्।
तस्मात्**प्राणस्तु हंसाख्य: आत्माकारेण** संस्थित:।।
नाभेरुच्छ्वासनिश्वासा हृदयाग्रे व्यवस्थिता:।
षष्टिश्वासैर्भवेत् **प्राण:** षट् प्राणा घटिका मता।।
षष्टिर्नाड्या अहोरात्रं जपसंख्याऽ**जपामनो:**।
एकविंशतिसाहस्रं षट्शताधिकमीश्वरि।।
प्रत्यहं जपते प्राण: स्पन्दानन्दमयीं पराम्।
उत्पत्तिर्जप आरम्भो मृतिरस्य निवेदनम्।।

१. शारदातिलकम् २. शारदातिलक (१४.९०-९१)

विना जपेन देवेशि! जपो भवति मन्त्रिणः।
अजपेयं ततः प्रोक्ता भवपाशनिकृन्तनी।।
एवं **जपं** महेशानि! **प्रत्यहं विनिवेदयेत्।**
आधारे स्वर्णवर्णाभे **वादिसान्तानि** संस्मरेत्।
द्रुतसौवर्णवर्णानि दलानि परमेश्वरि।।
स्वाधिष्ठाने विद्रुमाभे वादिलान्तानि च स्मरेत्।
विद्युत्पुञ्जप्रभाभानि **सुनीलमणिपूरके**।।
उकान्तानि महानीलप्रभाणि च विचिन्तयेत्।
पिङ्गवर्णे महावह्नि कर्णिकाभानि चिन्तयेत्।।
कादिठान्तानि पत्राणि चतुर्थेऽ**नाहते** प्रिये।
विशुद्धौ धूम्रवर्णे तु रक्तवर्णान् स्वरान् स्मरेत्।।
आज्ञायां विद्युदाभायां शुभ्रौ हक्षौ विचिन्तयेत्।
कर्पूरद्युतिसंराजत्सहस्रदलनीरजे ।।
नादात्मकं **ब्रह्मरन्ध्रं** जानीहि परमेश्वरि।
एतेषु **सप्तचक्रेषु** स्थितेभ्यः परमेश्वरि।।
जपं निवेदयेदेनमहोरात्रभवं प्रिये।
अजपा नाम गायत्री त्रिषु लोकेषु दुर्लभा।।
अजपां जपतां नित्यं **पुनर्जन्म** न विद्यते।
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी।।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति।।[१]

अभिनवगुप्ताचार्य एवं आचार्य क्षेमराज की दृष्टि—'अकृतार्थो नरस्ताव-द्यावद्धंस न विन्दति' अर्थात् जब तक साधक हंस को नहीं जानता तब तक वह कृतार्थ नहीं हो सकता। हंस शब्द से व्यपदिष्ट विभु सर्वसमर्थ परमेश्वर अपने स्वातन्त्र्य के बल से सङ्कोच ग्रहण करके पाँच अरों वाले इस पाञ्चभौतिक शरीर में सोम से स्रवित अमृत का पान करता है और तृप्ति की अनुभूति करता है—

पञ्चारे सविकारोऽथ भूत्वा सोमस्रुतामृताम्।
धावति त्रिरसाराणि गुह्यचक्राण्यसौ विभुः।।[२]

योगमार्त्तण्डकार की दृष्टि—प्राण एवं अपान ऊपर एवं नीचे स्थित हैं। वे नाभिस्थल में मिलते हैं। इसीलिये योगी नाभि को केन्द्र मानते हैं। योगी प्राण के द्वारा

१. पदार्थादर्श में उद्धृत २. तन्त्रालोक (४.१३७)

अपान को आकृष्ट करके नाभि-प्रदेश में मिला देते हैं। हंस मन्त्र का उच्चारण स्वयमेव दिन-रात में २१ हजार ६०० बार चलता रहता है। इसी श्वास-प्रश्वास के द्वारा स्वयमेव अजपा जाप चलता रहता है। इसे ही जीव जपता रहता है—

प्राणेनाकृष्यतेऽपान: प्राणो प्राणेन कृष्यते।।
हंसो हंसत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।[1]

योगियों एवं सन्तों की योग-साधना में अजपा-जप

योगिराज गोरक्षनाथ कहते हैं—

१. **अजपा जपै** सुनि मन धरै। पाँचौ इन्द्री निग्रह करै।

२. **सोऽहं हंसा सुमिरै** सबद। तिहिं परमारथ अनंत सिध।

३. **सोऽहं बाई हंसा** रुपी प्यंडै बहै। बाई कै प्रसादि व्यंद गुरमुख रहै।

४. **अगम जाप जपीला** गोरख चीन्हत बिरला कोई।[2]

५. जे **जाप** सकल सिष्टि उतपंनां ते जाप श्री गोरखनाथ कथिया।

६. पवनां रे तूं जासी कौने बाटी। जोगी अजपा जपै त्रिवेणी कै घाटी।

७. ऐसा जाप जपौ मन लाई। सोहं सोहं अजपा गाई।[3]

८. जपिलै अजपा जाप। बिचारिलै आपै आप।।

९. अवधू ध्यान सो ब्रह्म आचार। अजपा जाप, मन तजै बिकार।[4]

निर्गुण सन्त-परम्परा के सन्तों ने भी अजपा जाप, हंस योग या सोऽहं जप को अत्यधिक महत्त्व प्रदान किया है। कतिपय उदाहरण प्रस्तुत हैं।

१. सन्त कबीर—

१. अजपा जपत सुंनि अभि अंतरि यहु तत जानैं सोई।

२. ब्रह्म अगनि काया पर जारी। अजपा जाप उनमनीं तारी।[5]

३. गिरि कैलास गन करते सोरा। तहँ सोऽहं सिर मौरा है।[6]

४. ओ अंग रंग अड़े जहँ दुइ दल अजपा नाम सहाई।

५. सोऽहं नारी अधिक दुलारी पिय की प्यारी होय।।

६. बिन मुखड़ा से जप करो नहिं तुम जीभ डुलावो।
उलटि सुरति ऊपर रो, (औ) नैनन दरसावो।।

७. सूरति उलटि पवन को सोधो त्रिकुटी मधि ठहराई।
सोऽहं सोऽहं बाजा बाजै अजब पुरी दरसाई।।

८. अजपा जाप बिनु रसना काल निकट नहिं आवै।।

---

१. योगमार्तण्ड (गोरक्षनाथ ३०-३१)
२-४. गोरखबानी
५. कबीरदास : पद
६. कबीर-शब्दावली

९. अजपा लांगि रहै सूरति पर नैन न पलक डुलावै।।
बिन जिभ्या नामहिं को सुमिरै अमि रस अजर चुवावै।।
१०. खोडस पत्र कमल जिव रहई। सहस एक अजपा तहँ चहई।।
११. षट्सहस्र अजपा तहँ होई।
१२. एक सहस खट सतऔ बीसा इतना अजपा जाप।।

२. जगजीवन साहब—

१. दुइ अंक जपा जपहु अन्तर में तजहुस बैतेवान।।
२. अजपा जपि चढ़ि गयो गगन महँ, सतगुरु दरस दिखायो।।[१]
३. सत्त कहत हैं बुरा न मानौ अजपा जपै जो जाई।
जगजीवन सत मत तब पावै, उग्रज्ञान अधिकाई।।

३. भीखा साहेब—

१. रमिता राम तुम अन्तरजामी सोऽहं अजपा जापे हो।।
२. अजपा जाप अकथ को कथनो अलख लखन किन पाय।।
३. दुनिया लोक वेदमत थापे। हमरे गुरु गम अजपा जापे।।

४. धरनी दास—

१. केरि मन तहँ उलटि धरु जहँ उठत अजपा जाप।
२. ध्यान धरु जहँ निसु बासरे जहँ उठत अजपा जाप।

५. पलट साहब—

१. हमहीं सोऽहं शब्द जोति ह्वै सुन्न में आये।।
२. नहिं मुद्रा नहिं भेष बनावै जपता अजपा माला है।
३. इंगला पिंगला सुखमन खेलै अजपा सखी सयानी।
४. सुरति ध्यान एकौ में नाहीं सो अजपा कहवावै।।

६. दयाबाई—

१. नासा आगे दृष्टि धरि स्वांसा में मन राख।
२. दया अहरनिस जपत रहु सोऽहं सुमिरन सार।।
३. दया जाप अजपा जपौ सुरति स्वाँस में लाव।
४. अर्ध उर्ध मधि सुरति धरि जपै जु अजपा जाप।
५. अजपा सोऽहं जाप तें त्रिविध ताप मिटि जैहैं।।
६. हृदय कमल में सुरति धरि अजपा जपै जो कोय।
बिमल ज्ञान प्रकटै तहाँ कलमख (कल्मष) डारै खोय।।

---

१. शब्दावली

७. नाभिनासिका माहि गाजै सोऽहं शब्द धुनि।
८. अजपा सोऽहं जाप है परम गम्य निज सार।।

७. सहजो बाई—(अजपा गायत्री का अंग)

१. हंसा सोऽहं तार कर सुरति कमरिया पोय।
ल्यौ लगाकर बिना जिह्वा एवं बिना तालु के ही अन्तर में सुरत लगाकर जप करना चाहिये।
२. लगै सुन्न में टकटकी आसन पद्म लगाय।
नाभि नासिका माहि करि सहजो रहै समाय।।
३. सब घट अजपा जाप है हंसा सोऽहं पुर्ष।।
सुरत हिये ठहराय के सहजो या विधि निर्ख।।

अजपा जप एवं कुण्डलिनी

अजपा कुण्डलिनी से उत्पन्न प्राणधारिणी प्राणविद्या है। जीव प्राण एवं अपान की क्रिया के वशीभूत होकर ऊपर और नीचे यात्रा किया करता है।

हं एवं सः का स्वरूप—एक दृष्टि के अनुसार 'हं' वर्ण 'तत्' पद से इंगित परमात्मा का वाचक है। 'स:' वर्ण 'त्वं' पद से इंगित प्रत्यक् चैतन्य का वाचक है।

सारांश—हं = परमात्मा। स: = जीव। हंस = परमात्मा एवं प्रत्यक् चैतन्य (जीव)। इस मतानुसार स: (जीव) ह (परमात्मा) का ध्यान करते-करते स्वयं 'ह' (परमात्मा) हो जाता है—

स:कारो ध्यायते जन्तुर्हकारो जायते ध्रुवम्।

आत्मा का ध्यान → हकारात्मक परमात्मा की प्राप्ति।

दूसरी दृष्टि के अनुसार—हंस व्यष्टि तुरीय (प्रत्यक् आत्मा) है। परमहंस समष्टि तुरीय (परमात्मा) है। व्यष्टि तुरीय एवं समष्टि तुरीय का परस्पर संयोग होने पर हंस योग होता है। यही अजपा तत्त्व है।

अधिकार-भेदानुसार अजपा तत्त्व का स्वरूप

१. मन्द बुद्धियों के लिये (मन्द साधक)—उच्च ज्ञानशक्ति से रहित, अतिसूक्ष्म तत्त्वों के अज्ञाता : मन्द बुद्धि के लिये— 'ह' = पुरुष। 'स:' = प्रकृति। हंसयोग = पुरुष-प्रकृति योग।

२. मध्य बुद्धि के लोगों के लिये (मध्यम साधक)—'ह' = अपान का सञ्चार। 'स' = प्राण का सञ्चार। हंसविद्या = प्राणापान का संयोग। इसके अनुसार प्राण जब लौटता है तब उसे प्राण न कहकर अपान कहा जाता है।

३. **उत्तम बुद्धि वाले साधकों के लिये** (उत्तम साधक)—'अहं' = 'हं' = जीवात्मा। 'सं' = शक्ति। (प्रकृति-पुरुष या प्राणापान सम्बन्ध दोनों में से दोनों का त्याग।

अधिकारभेद से अजपा की साधना में भी भेद

१. मन्द बुद्धि के अधिकारियों के लिये अजपा-साधना की प्रक्रिया। देहगत क्रिया को ध्यान में रखकर अजपा जप करना। तालु, ओष्ठ, उच्चारण यन्त्र का उपयोग करके जप करने की प्रक्रिया। (अशुद्ध चित्त)

२. मध्यम श्रेणी के अधिकारियों के लिये अजपा-साधना की प्रक्रिया। तालु आदि के आश्रय का त्याग। अधिक शुद्ध बुद्धि। दैहिक उच्चारण की अपेक्षा नहीं।

३. उत्तम साधकों के लिये अजपा-साधना की प्रक्रिया।

मध्यम श्रेणी के अधिकारियों के लिये अजपा-विधान—

१. दैहिक अंगों से उच्चारण की अपेक्षा नहीं है। तालु, ओष्ठ, कण्ठ आदि का जपार्थ उपयोग नहीं किया जाता।

२. यदि उक्त दैहिक व्यापार का उपयोग किया भी जाता है तो स्थूल धरातल पर नहीं; प्रत्युत भावना के रूप में।

अजपा मन्त्र का सः अंश प्राणतत्त्व है। 'हं' अपने शरीर में अपान तत्त्व के रूप में स्थित है।

'हम्' ध्वनि के साथ अपानवृत्ति का समत्वात्मक सम्बन्ध है; अतः हंकार अपान वृत्ति का ज्ञापक है। सकार प्राणवृत्ति का ज्ञापक है।

'सः' एवं 'हं'—ये दोनों हमारे शरीर में प्राण एवं अपान के रूप में कार्यरत हैं। इनकी यह नित्यात्मक क्रिया ही अजपा जप है। हंसः मन्त्र प्राण एवं अपान का ही रूप है और 'अजपन्नपि जप्यते' के कारण अजपा कहा जाता है। 'मननात् त्रायते इति मन्त्रः' के अनुसार त्राण करने के कारण मन्त्र (अजपा मन्त्र) कहलाता है। हंस मन्त्र के जप में मुख, जीभ, कण्ठ, तालु आदि का उपयोग न होने के कारण यह अजपा मन्त्र कहलाता है। यह वाचिक नहीं, अनुसन्धानमूलक जप है। इस जप में साफल्य श्रद्धा, गुरुभक्ति, शक्तिपात एवं आत्मबल के कारण ही सम्भव है।

उत्तम अधिकारी के लिये अजपा-जप का विधान—श्रवण, मनन एवं निदिध्यासन द्वारा विशुद्ध चित्त वाले जापकों की दृष्टि में—

१. अहं—जीव का बोधक है। यही अहं जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति आदि चेतनावस्थाओं का साक्षी है।

२. सः—शक्ति का वाचक है। कौन सी शक्ति? परमेश्वररूप परमकारणा। अहं ही सः (परमात्मा) है—यही अजपा मन्त्र एवं उसकी साधना का अभिप्राय है।

योगि-समाज में प्रचलित कुम्भकात्मक अजपा-पद्धति

१. इस साधना में ऐसी अवस्था प्राप्त करने का अध्यवसाय किया जाता है, जिसमें रेचक एवं पूरक दोनों नहीं रहते।

२. इस साधना-विधान में नाभिकन्द में प्राण एवं अपान की साम्यावस्था प्राप्त की जाती है।

इस काल में सहस्रदल कमल-प्रस्रवित पीयूष-प्रवाह को पीने की भी अवस्था प्राप्त है। अमृत-पान प्राणों के चञ्चल रहने पर कभी सम्भव नहीं होता। प्राणापानैक्य द्वारा अमृताप्ति होने पर अमृत का पान स्वयं न करके उसके द्वारा नाभि-प्रतिष्ठित महादेव का अमृताभिषेक करना चाहिये। इस समय भी 'हंस: हंस:' इस मन्त्र का जप करते हुये शरीर में प्रत्यक् यज्ञ करना चाहिये। इसे ही योगी आध्यात्मिक सूर्यग्रहण कहते हैं। शरीर में उत्तरायण-दक्षिणायन नामक अयनों एवं विषुवों का साक्षात्कार करता हुआ योगी सकल-निष्कल बिन्दुओं का भी दर्शन करता है।

उत्तरायण-दक्षिणायन—प्राण वायु का इड़ा नाड़ी से पिङ्गला नाड़ी में सञ्चार और पिङ्गला नाड़ी से इड़ा नाड़ी में प्रत्यावर्तन ही उत्तरायण-दक्षिणायन है।

विषुव—विषुव वह अवस्था है, जिसमें दिन और रात्रि का साम्य रहता है। शरीर में भी इन दो बिन्दुओं का साम्य प्रतिष्ठित होता है—उन्मिषित होता है। प्राण का मूलाधार में प्रवेश तो एक विषुव है; किन्तु प्राण का मस्तक में प्रवेश द्वितीय विषुव है।

मन्त्र के साथ या बिना मन्त्र के केवल प्राणायाम के द्वारा अर्थ का अनुसन्धान करते हुये प्रणव एवं हंस मन्त्र के उच्चारण तथा (प्रणव वाच्य) हंस का सोऽहं के रूप में अनुसन्धान करना ही यहाँ लक्ष्य है। यह ऐक्यानुसन्धान ही अजपा एवं अजपा-साधना का फल है।

इस ऐक्यानुसन्धान की स्थिति में यथार्थ मुद्रा—चिन्मुद्रा (शाम्भवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा) स्वयं प्रकट हो जाती है। यह उपर्युक्त मुद्रा वह भावस्थिति है, जिसमें ऐसी अनुभूति होती है कि मुझसे भिन्न तो किसी अन्य की कोई सत्ता ही नहीं है। यह सोऽहमस्मि की अनुत्तरावस्था है। इस समय प्राणवायु पिङ्गला मार्ग से कुण्डलिनी में प्रवेश करता है। इसे ही योगी आध्यात्मिक सूर्यग्रहण की आख्या देते हैं।

औपनिषदिक हंसयोग या अजपा-साधना

इस योग-साधना द्वारा प्रत्यगात्मा का ज्ञान होता है, जिसे हंसज्ञान कहते हैं। इस औषनिषदिक हंसयोग (अजपा-साधन) में प्रवेश करने के समय निम्न अनिवार्यतायें भी हैं—

१. सिद्धासन लगाकर पैर के बाँयें टखने द्वारा मलद्वार को आच्छादित करके पूरक क्रिया प्रारम्भ करनी चाहिये। इस अभ्यास से मूलाधार चक्र में वायु-सञ्चय होगा।

२. उपर्युक्त विधि से मूलाधार चक्र में अवरुद्ध वायु-समूह को आकुञ्चन क्रिया के द्वारा इस चक्र से ऊपर उठाना चाहिये।

३. इसके अनन्तर प्राण एवं अपान में ऐक्य स्थापित करना चाहिये।

४. प्राण एवं अपान में साम्यावस्थान होने के बाद मूलाधार में अवस्थित त्रिकोण की अग्नि को ऊर्ध्वारूढ़ करके प्राण एवं अपान वायु का उससे संयोग करना चाहिये।

५. त्रिकोण की अग्नि का ज्यों ही प्राण एवं अपान के साथ संयोग होता है त्यों ही कुण्डलिनी उस प्रचण्डाग्नि से उत्तप्त होकर सोते से जाग जाती है। यही अवस्था है—कुण्डलिनी का जागरण।

६. चूँकि ब्रह्मग्रन्थि के उद्भेदन के बिना मूलाधार चक्र (चतुर्दल पद्म) में प्रवेश करना ही सम्भव नहीं है; अत: योगी को उद्बुद्ध कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा ब्रह्मग्रन्थि (ब्रह्मगाँठ) खोलनी चाहिये।

७. ब्रह्मग्रन्थि के उद्भेदनोपरान्त मूलाधार चक्र में स्थित एक बिन्दु (तुरीय भूमि) का ध्यान अर्थात् विराट का ध्यान करना चाहिये। इस ध्यान की निष्पत्ति है—ऊर्ध्व गति।

८. चूँकि इस साधना-विधान में ग्रन्थि-भेदन प्रधान है, न कि षट्चक्र भेदन; अत: षड्दलात्मक स्वाधिष्ठान चक्र की तीन बार प्रदक्षिणा करके दशदलात्मक मणिपूरक चक्र में प्रवेश करना चाहिये। यहाँ विष्णुग्रन्थि का उद्भेदन किये बिना अनाहत चक्र या हृदय में प्रवेश नहीं किया जा सकता। यहाँ सूत्रात्मा का ध्यान किया जाता है। इसी सोपान पर सविकल्प समाधि का उदय होता है।

९. अनाहत चक्र के सोपान को अतिक्रान्त करके साधक को विशुद्ध चक्र में प्रवेश करने के मार्ग में स्तनवत् लटकते मांसमिण्ड दृष्टिगत होते हैं। योगी को विशुद्ध मार्ग में प्रवेश हेतु मध्यमार्ग का अवलम्बन लेना चाहिये। यहाँ पहुँचने पर प्राण निरुद्ध हो जाता है।

१०. अब रुद्रग्रन्थि के उद्भेदन का क्रम आता है। रुद्रग्रन्थि का स्थान आज्ञाचक्र के नीचे है। आज्ञाचक्र में प्रवेश करने के उपरान्त आज्ञाचक्र के बीज या तुरीय का ध्यान आवश्यक है। यहाँ तक पहुँचने के बाद योगी (क) चन्द्र, (ख) सूर्य एवं (ग) अग्नि नामक बीजत्रय को मिलाने का सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। सम्मिलित बीजत्रय अपृथग्भूत हो जाते हैं। बीजत्रय के अपृथग्भूत सम्मिलन से एक महातेज का उदय होता है। बस, यहीं साधक सहस्रार-स्रवित पीयूष के रसास्वादन का अधिकार प्राप्त कर लेता है। अब वह पीयूष-पान के कारण अजर-अमर शरीर पाकर सहस्रारस्थ ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करता है। ब्रह्मरन्ध्र में 'तुर्य' एवं 'तुर्य-तुर्य' के साक्षात्कार होते हैं।

११. तुर्य एवं तुर्यतुर्य में तुर्य तो चैतन्यावस्था की चतुर्थावस्था (तुरीयावस्था) है; किन्तु तुर्य-तुर्य इससे भी परे है। तुर्य (तुरीयावस्था) तो त्रिमात्रानुभूत होती है; किन्तु तुर्य-तुर्य में समस्त मात्रायें विलुप्त हो जाती हैं और यह अमात्रात्मक स्थिति है। तुर्य

में थोड़ा साकारभाव रहता है; किन्तु तुर्य-तुर्य अद्वितीय, अनुपमेय, प्रतिद्वन्द्वशून्य एवं साकारभावशून्य अवस्था है। इसे ही परमहंसावस्था कहते हैं। तुरीयावस्था इसी तुरीयातीतावस्था (तुर्य-तुर्य) की आत्मजा है। यह कोटिसूर्यसमप्रभ एवं वर्णनातीत है। अजपा मन्त्र शिवशक्ति-संघटित है। अजपा आत्ममन्त्र है। इसका परिचय इस प्रकार है—

अजपा मन्त्र का स्वरूप-परिचय—

१. ऋषि (ब्रह्मा) ३. देवता (आत्मा) ५. बीज (ह)
२. छन्द (गायत्री) ४. शक्ति (स)

इस मन्त्र के दो भाग हैं—शक्ति एवं शिव। इस प्रकार अजपा मन्त्र शिव-शक्त्यात्मक है।

(क) संविद्रूपिणी शक्ति, विद्या या मन्त्रात्मा : सकार (शक्ति)।

(ख) शक्ति का प्रतिपाद्य निष्कल परमशिव : हकार (शिव)।

'स' और 'ह' = सकल और निष्कल तत्त्व के वाचक।

अन्तरात्मा रूपी चैतन्य ही परमशिव हैं। अहं (परमात्मा या प्रत्यगात्मा) भी परमशिव का बोधक है। शक्ति शिव के द्वारा उत्पादित प्रतियोगी (प्रतिद्वन्दी) तत्त्व है।

अजपा मन्त्र का सकार इसी शक्तितत्त्व का वाचक है। चूँकि शक्ति और शिव अभिन्न हैं; अत: अजपा मन्त्र शिव-शक्तिस्वरूप है। 'ह' पुरुष का वाचक है और 'स' प्रकृति का वाचक है; अत: अजपा गायत्री पुंप्रकृत्यात्मक है; इसीलिये आचार्य शङ्कर कहते हैं—

हकार: पुरुष: प्रोक्त: स इति प्रकृतिर्मता।
पुंप्रकृत्यात्मको हंसस्तदात्मकमिदं जगत्।।

अर्द्धनारीश्वर (शिवशक्त्यात्मक) परमशिव का ध्यान करते हैं और अजपा मन्त्र का जप करते हैं।

एक अन्य दृष्टि—श्वास-प्रश्वास आत्ममन्त्र हैं। नि:श्वास = सकार = त्वं। उच्छ्वास = बिन्दु के साथ आकाशबीज (हंकार) है। हंकार = तत्। तत् + त्वं के योग से ही अहंभाव का स्फुरण हुआ करता है। इसी की आख्या है—तत्त्वमसि। यही अजपा के स्वरूप का रहस्योदघाटन है।

इसी दृष्टि को पल्लवित करते हुये कहा गया है कि हृत्कमल द्वादशदलात्मक है। प्राणियों के विकल्पसमूह एवं भाव अनन्त हैं, तथापि उन्हें आठ वर्गों में अन्तर्भुक्त करके इन्हें इस हृत्कमल के अष्टदलों के रूप में कल्पित किया गया है। प्राणापानयुक्त जीव या हंस इन्हीं अष्टदलों पर निरन्तर भ्रमण करता रहता है। इन दलों से सम्बन्ध रखने वाले भिन्न-भिन्न भाव भी हैं। जीव जिस दल का स्पर्श करता है या जिस दल

में प्रविष्ट होता है, उस दल का भाव ही जीव के हृदय में उदित हो जाता है। ये अष्टदल पूर्व से ईशान कोण में स्थित हैं।

द्वादश दलात्मक हृत्कमल के चार दलों का हंस कभी स्पर्श नहीं कर पाता। इन दलों से श्वास-प्रश्वास का कोई सम्बन्ध भी नहीं है अर्थात् अष्टदलों में से जिस भी दल का हंस स्पर्श करता है, वे ही भाव उस जीव की चित्तवृत्ति में उदित होते हैं। इस दिशा में मतभेद भी है।

अष्टदल कमल और वृत्तियाँ

(वायु का दल में सञ्चार → वृत्ति का उदय)

१. प्रधान अंश—मध्यबिन्दु या कर्णिका में वायु का प्रवेश → आत्मातिरिक्त विषयों, बाह्य विषयों से वैराग्यभाव का जागरण।

२. कमल के केशरों में वायु का प्रवेश → जाग्रत् अवस्था का उदय (अहंकार का आधिक्य)।

३. कमल की कर्णिका में वायु-प्रवेश → अहंकार का अर्ध विकसित अवस्था में परिणमन = स्वप्नावस्था।

४. कर्णिका के मध्य शून्य में वायु का प्रवेश → अहंकार का अभाव = सुषुप्ति अवस्था।

५. शून्य का भी अतिक्रमण = तुरीय।

तुरीय की अवस्था ही आत्मसाक्षात्कार की अवस्था है।

तुरीयावस्था में—

१. शून्य का अतिक्रमण।
२. कमल के साथ सम्बन्ध-भंग।
३. साक्षात्कार की स्थिति।
४. हंस का परमात्मा के स्वरूप में प्रकाशोदय।

तुरीयातीतावस्था में—

१. नादारम्भ की गति सक्रिय।
२. मन का धीरे-धीरे अपनी सत्ता खोते जाना।
३. चरमावस्था में उन्मनीभाव का उदय।

तुरीयातीतावस्था के भेद

१. साधिष्ठान—

(क) शरीर तो वर्तमान रहता है; किन्तु त्रितापशून्य रहता है।

(ख) इस अवस्था में नाद या अर्द्धमात्रा रहती है।

२. निरधिष्ठान—

(क) इस स्थिति में शरीर नहीं रहता।

(ख) नाद प्रत्यागात्मा से अभिन्न परमात्मा या हंस में लीन हो जाता है।

(ग) यही प्रतियोगिविहीन अद्वैत ब्रह्म की अवस्था है।

(क) नि:श्वास = सकार = त्वम् का बोधक।

(ख) उच्छ्वास = हंकार = तत् का बोधक।

(ग) त्वम् + तत् का संयोग → अहंभाव का स्फुरण।

इसी की आख्या है—तत्त्वमसि। यही अजपा का रहस्योन्मीलन है।

कतिपय योगियों की यह दृष्टि यह भी है कि—

१. कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर तालुमूल से नाभि तक एक आकर्षण-विकर्षणात्मक क्रिया की अनुभूति होती है।

२. यदि उपर्युक्त अवस्था का उदय न हो तो यथार्थ अजपा जप सम्भव नहीं है।

अजपा जपविषयक ध्यातव्य बिन्दु

१. जप की संख्या से पराङ्मुख रहकर जप करना या जप की संख्या पर ध्यान रखकर जप करना आदि नियम भी अजपा जप के स्वरूप को उद्‌घाटित नहीं करते।

२. वाचिक, उपांशु एवं मानस आदि किसी भी क्रिया से जप करने या उससे विरत रहकर जप करने से भी अजपा जप उद्‌घाटित नहीं होता।

३. नाम चिन्मय तत्त्व है, यह आकाश के धर्म 'शब्द' से सम्बद्ध नहीं है; क्योंकि वह आकाश का गुण नहीं है।

४. नाम पूर्ण चेतन पारमात्मिक शक्ति है।

५. नाम स्वप्रयास स्वपुरुषार्थ या अपने बल से उदित नहीं होता।

६. यह शक्तिपातजन्य है। 'शक्ति' चाहे भीतर से उदित हो या बाहर से; किन्तु उदित होना आवश्यक है।

७. चिन्मयनाम सद्गुरु-कृपा-प्रसूत है।

८. अहङ्कारात्मा बद्ध जीव भगवान् के जाग्रत नाम का जप अपनी इच्छा से नहीं कर सकता। अजपा जाप के लिये शक्ति-सञ्चार प्राथमिक आवश्यकता है।

९. अजपा जप या नामजप में मन से पृथक् रहकर प्रकृतिक्रीड़ा का दर्शन करना होता है। इसमें जप करना नहीं होता, प्रत्युत होना होता है अर्थात् स्वघटित जप को देखना-मात्र होता है। 'मन' आवरण डालता है, खण्डित करता है; अत: मन के सहयोग से अखण्ड को कैसे पाया जा सकता है? जिस प्रकार श्वास-प्रश्वास के लिये कोई क्रिया नहीं करनी पड़ती, ठीक उसक प्रकार जब मन श्वास-प्रश्वास में लयीभूत होकर इस जप का 'द्रष्टा' बनकर मात्र देखने की क्रिया करता है और कोई भी क्रिया नहीं करता तभी

उस द्रष्टाभावापन्न मन के श्वास-प्रश्वास प्रेक्षात्मक जप को 'अजपा जप' कहा जाता है। श्वास-प्रश्वास के साथ 'नाम' ग्रथित या अनुस्यूत होकर स्वभावत: क्रिया करे और मन तटस्थ द्रष्टा बनकर उसका साक्षात्कार-मात्र करता रहे—यही 'अजपा जप' की क्रिया है।

१०. प्राणों का संयमन करने पर निर्बन्ध प्राण का उदय होता है। प्राणों का संयमन (नियन्त्रण) नव द्वारों का अवरोध है। इससे प्राणों का अन्तर्मुखी आकर्षण होने लगता है। देहात्मबोध एवं बाह्योन्मुखी संस्कारों का लोप होने पर अध्यात्मपथ के सारे प्रतिबन्धक हट जाते हैं।

श्वास-प्रश्वास तो विक्षेप है; अत: वे नाम (अजपा) के सहायक नहीं हैं तथापि काँटे से काँटा निकालने की क्रिया की भाँति श्वास-प्रश्वास का आश्रय लिया जाता है। धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वासशून्य कुम्भकावस्था का उदय हो ही जाता है। इसी स्थिति में मन चाञ्चल्य छोड़कर बाह्य स्मृतिशून्य मनोलय की अवस्था में पदार्पण करता है। यही अवस्था अजपा जप की या तटस्थ द्रष्टाभाव की अवस्था कही जाती है।

११. अहं मन का साक्षी है। यह उसका नियामक है। हम भूलकर 'मन' के साथ अभेद स्थापित कर बैठे हैं; अत: हमारा मन ही अहं बन बैठा है। इससे मन इन्द्रियों की क्रियाओं के साथ अभेद स्थापित कर बैठता है और उनका नियन्ता न रहकर उनका गुलाम बन जाता है। इसी कारण जीव में कर्तृत्व-भोक्तृत्वरूप वाला मिथ्याभिमान जाग उठता है। साधना में साधक को अपने से मन को पृथक् करने एवं उससे पृथक् होने की साधना करनी पड़ती है।

सारी क्रियायें एवं सारी क्रीड़ायें केवल प्राण की क्रियायें हैं। इन्द्रियों का व्यापार भी प्राण का ही व्यापार है। ज्ञान एवं मन की क्रियाओं का आधार भी प्राण का ही व्यापार है। इस प्रकार ज्ञान का व्यापार, इन्द्रियों का व्यापार, कर्म का व्यापार, मन का व्यापार, सृष्टि के नि:शेष व्यापार एवं पिण्ड-ब्रह्माण्ड के सारे व्यापार प्राण के ही व्यापार हैं।

विश्वाभिनय का सञ्चालक प्राण ही तो है। प्राण ही विश्व के रङ्गमञ्च (रंगशाला) पर ही प्रकृति की समस्त क्रीड़ायें कर रहा है। चूँकि मन इस क्रीड़ा को देखकर स्वयं क्रीड़ा करने लगता है—यही सारे अनर्थ की जड़ है। मन को इन सारी क्रीड़ाओं का तटस्थ द्रष्टा बनकर उनका साक्षात्कार करना चाहिये। इसी प्रकार श्वास-प्रश्वासात्मक अजपा-जपात्मक नाम-जप का भी द्रष्टा बनकर निरीक्षण करना चाहिये। यहाँ 'करना' नहीं होना ही मूल तत्त्व है। मैं द्रष्टा होकर उसे देखता हूँ—पद्मपत्रमिवाम्भसा उसका साक्षात्कार करता हूँ—यह प्रेक्षादृष्टि होनी चाहिये। इससे आत्मा अभिनेता (कर्ता) का भाव खो देगा। यही शुद्ध मन का स्वरूप है।

१. शुद्ध मन = परमात्मा की शक्ति। योगमाया का परिणाम।

२. अशुद्ध मन = मलिन माया का परिणाम (कुछ करना-कराना, देखना-दिखाना, भोगना-भोग कराना, दु:ख देना एवं दु:ख सहना आदि सारी क्रियायें इसी अशुद्ध मन की क्रियायें हैं)।

अहं साक्षीभाव से प्राण एवं प्रकृति की क्रीड़ा देखे। यदि मन में साक्षीभाव का उदय नहीं होगा तो शुद्ध मन की प्राप्ति कभी सम्भव नहीं होगी। मलिन मन क्रीड़ा में आसक्त होकर अपने को एवं आत्मा को—दोनों को बन्धन में डाल देता है।

यदि मन को हटा दिया जाय तो द्रष्टा आत्मा बन जाती है; किन्तु उसका दर्शन सभी को अपने से अभिन्न रूप में देखना होता है।

(क) दर्शन की क्रिया—

१. मलिन मन की क्रिया = प्रत्येक क्रिया को अपने से अभिन्न मानकर देखना, उसका अभिनेता बन कर अभिनय करना → बन्धन (सुख, दु:ख, संसरण)।

२. शुद्ध मन की क्रिया = पिण्ड-ब्रह्माण्ड की समस्त क्रियाओं को अपने से भिन्न मानकर (तटस्थ द्रष्टा बनकर) देखना → (सुख-दु:ख से अतीत, मुक्ति)।

३. आत्मा की क्रिया = मन से विरत (मनशून्य) आत्मा सारे जगत् एवं उसकी समस्त क्रियाओं को अपने से अभिन्न मानकर देखती है; किन्तु इस अभेद-दर्शन से बन्धन नहीं होता → मुक्ति।

लीला (प्राण या प्रकृति की क्रियायें) देखने की वस्तु है। उसमें आसक्त होकर तदनुकूल लीलायें करने की वस्तु नहीं है। यदि रंगमंच पर अभिनेता हनुमान किसी को मार रहे हैं तो उसे देखिये, उन्हीं की भाँति आप भी किसी को मत मारने लगिये। 'लोकवत्तु लीला कैवल्यम्' (वेदान्तसूत्र) विश्व को भगवान् की लीलामात्र मानता है।

मन को हटा दीजिये तो आत्मा द्रष्टा बन जायेगी।

(क) रसास्वादनार्थ निर्मल मन रहना अनिवार्य है।

(ख) निर्मल मल के बिना रसास्वादन असम्भव है।

(ग) मनोन्मूलन होने पर जो भावातीतावस्था प्राप्त होती है, उसमें रसास्वादन सम्भव नहीं है। उसमें मात्र अखण्ड आत्मदृष्टि रहती है।

श्वास-प्रश्वास की क्रीड़ा प्राण की क्रीड़ा है। यह क्रीड़ा ब्रह्माण्ड में सर्वत्र चल रही है। शिव से शक्ति एवं शक्ति से शिव तक सर्वत्र यह क्रीड़ा चल रही है। शिव एवं शक्ति के वियोग-काल तक यह क्रिया कभी बन्द नहीं होती; किन्तु दोनों का मिलन होते ही यह क्रिया एवं श्वास क्रिया दोनों ही बन्द हो जाती है।

(ख) शिव और शक्ति का विरह—

१. आत्मा का मन से एवं मन का प्रकृति एवं प्राण से सम्बन्ध स्थापित होता है।

२. प्राण क्रिया, श्वास-प्रश्वास-क्रिया—प्राण एवं मन की क्रिया चलती रहती है।

३. अजपा जप चलता रहता है।

शिवशक्ति मिलन → प्राण एवं मन की नि:शेष क्रियाओं एवं क्रीड़ाओं का अन्त, श्वास-प्रश्वास का अन्त तथा परमशान्त भाव का उदय।

यदि आत्मा अपनी शक्ति से द्रष्टा बनकर मन को दृश्य बनाता है तो मन भी द्रष्टा (तटस्थ) बनकर प्राण एवं उसकी क्रियाओं को अपना दृश्य बना सकता है। द्रष्टा बनकर तटस्थ भाव से प्राण की क्रीड़ायें देख सकता है। साधकों को चाहिये कि वे—

(क) मन को श्वास-प्रश्वास के निरीक्षण-कार्य में लगायें।

(ख) साधक मन की पृष्ठभूमि में स्थित हो जाय।

(ग) मन श्वास एवं प्राण के साथ कार्यरत रहता है; तथापि जब मन श्वास के साथ न चलकर उसकी गति का निरीक्षण करने लगता है, उस समय अहं में भी औदा-सीन्य आ जाता है और श्वास-गति में भी मान्द्य आ जाता है।

शिवशक्ति के मिलन की अवस्था—

१. प्राण एवं अपान में योग।

२. वायुओं का ऐक्य →

(क) समस्त विश्व रुक जाता है।

(ख) काल की गति रुक जाती है।

(ग) परम शान्ति का उदय होता है।

३. आत्म-विहार या आत्म-रमण की स्थिति—

(क) परमहंसावस्था या आत्मरमण की स्थिति आती है।

(ख) आत्मरमण—अपने साथ ही अपना विहार है। चूँकि उस समय दूसरा तो कोई होता नहीं—शिव-शक्ति मिल जाते हैं—शिव-शक्ति परस्पर अनुप्रविष्ट रहते हैं—यही स्थिति आत्मारामावस्था है।

अजपा जापसम्बन्धी प्रयोग एवं अनुभव

इस अजपा-विधान में सर्वप्रथम यम-नियमों के पालन की आवश्यकता है, किन्तु मुख्यतया इसमें ब्रह्मचर्य के पालन की आवश्यकता है। ब्रह्मचर्य में एक बार के स्खलन से छ: मासों की साधना व्यर्थ चली जाती है।

१. ब्रह्मचर्य—ब्रह्मचर्य का पालन इस अजपा-विधान की प्रथम शर्त है। एक दिन की त्रुटि सारे प्रयास को निरर्थक कर देगी।

२. श्वास-प्रेक्षा—यह साधना कुछ न करने की ध्यान-साधना है। इसमें साधक को चाहिये कि वह कुछ भी न करे; केवल अपने श्वास-प्रश्वास की गति का निरीक्षण करता रहे।

साधकों का अनुभव है कि हममें से कोई भी व्यक्ति यथानियम एवं स्वाभाविक रीति से श्वास नहीं ले पाता। मन में उत्पन्न मानसिक उद्वेग श्वास-गति में अव्यवस्था एवं गतिरोध उत्पन्न कर देते हैं। इसके कारण श्वास-गति कभी तीव्र हो जाती है और कभी शरीर के किसी भाग में अवरुद्ध हो जाती है। यदि श्वास-गति स्वाभाविक रूप से चले तो प्राण की गति रुक जायेगी तथा प्राणायाम क्रिया एवं समाधि स्वयमेव निष्पन्न हो जायेगी।

३. श्वास-क्रिया के स्वाभाविक रूप से चलने के उपाय—इसका सरलतम उपाय यह है कि श्वास क्रिया का अनुसरण करता हुआ ही मन गति करे। मन श्वास क्रिया का सूक्ष्म निरीक्षण करता रहे।

श्वास की स्वाभाविक गति में व्यवधान न डाला जाय। देखना केवल यह है कि श्वास किस मार्ग से भीतर जाता है, कहाँ तक जाता है तथा कैसे लौटकर किस मार्ग से बाहर निकलता है? वह बाहर निकल कर कहाँ तक जाता है और पुन: खिंचकर किस मार्ग से कहाँ तक भीतर जाता है—प्राण की इस क्रिया या गति का निरन्तर निरीक्षण करते रहना है।

४. श्वास-गति को देखने के लिये न तो श्वास गति को तीव्र करे, न ही मन्द। मन किसी भी तरह श्वास-प्रश्वास की गति का साथ न छोड़े।

५. यदि कोई दृश्य दिखाई पड़ने लगे या मन में कल्पना ही आने लगे तो उसे भी न हटाये; प्रत्युत मन को वहाँ से न हटाये। ध्यान केवल श्वास की गति पर केन्द्रित रहे। यदि मन हट जाय तो उसे पुन: वहीं जाकर लगा दे।

६. 'राम' शब्द का विन्यास—श्वास के बाहर आने के समय यह कल्पना की जानी चाहिये कि 'रा' का उच्चारण हो रहा है तथा भीतर जाने के समय यह चिन्तन करना चाहिये कि 'म' का उच्चारण हो रहा है। इस प्रकार प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ राम नाम का उच्चारण होते रहने पर ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिये। महात्मा तुलसीदास कहते हैं—

तुलसी रा के कहत ही निकसत सकल बिकार।
पुनि आवन पावत नहीं देत मकार किवार।।

७. ध्यातव्य बिन्दु—इस साधना का मूल तत्त्व है—एकनिष्ठ श्वास-प्रेक्षण (श्वास-ध्यान)। पहले तो श्वास के आवागमन का मार्ग दृष्टिगोचर ही नहीं होता कि वह किधर से होकर भीतर जाता है और किस मार्ग से बाहर निकलता है तथापि घबड़ाकर साधना छोड़ नहीं देनी चाहिये।

दस-पन्द्रह दिनों के निरन्तर, किन्तु अबाध साधना से श्वास के आवागमन का मार्ग दृष्टिगोचर होने लगता है।

कभी-कभी श्वासगति में तीव्रता (वृद्धि) भी हो जाती है; किन्तु उसमें परिवर्तन (कम करने का प्रयास) भी निषिद्ध है। धीरे-धीरे वह स्वयं ठीक हो जाएगा। साधक का प्रधान कार्य है—श्वास की गति का अनवरत निरीक्षण।

८. **अभ्यासारम्भ और अभ्यास-काल**—अभ्यासारम्भ तो किसी भी मास में कभी भी किया जा सकता है; किन्तु शुभ मुहूर्त हो तो और अच्छा रहेगा।

साधनारम्भ में साधन का समय आधा घण्टा रखा जाय और धीरे-धीरे एक घण्टे तक (साधना का) नित्य अभ्यास करना चाहिये। एक घण्टे पर्यन्त अभ्यासोपरान्त साधक को चाहिये कि वह लेट जाय तथा शवासन से लेटकर साधना करता रहे। एक घण्टे तक मनोराज्य के काल्पनिक दृश्य तो अवश्य आते रहेंगे, किन्तु तदुपरान्त बन्द हो जायेंगे।

साधना की इस स्थिति पर पहुँचने पर साधक जो कुछ भी देखता है, वह गोपनीय है। उसे बताना ठीक नहीं है। किन्तु जो कुछ भी दिखाई पड़े, उसपर ध्यान न देकर मात्र श्वास की गति पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिये।

साधना के समय घबड़ाना या भयभीत होना भी निषिद्ध है। साधना के समय सन्दृष्ट दृश्यों की दिदृक्षा भी नहीं होनी चाहिये। यदि उसे देखने की इच्छा करेंगे तो वह दूर चली जाएगी।

एक चौकी पर कोमल विछावन बिछाकर और तकिया लगाकर शवासन में लेटते हुये (मच्छरों की समस्या हो तो मसहरी लगाकर लेटते हुये) अभ्यास कीजिए।

अभ्यास के समय नीरव शान्ति आवश्यक है। वहाँ कोई कोलाहल एवं शब्द न हो। यदि शब्द या ध्वनि तीव्र रूप से सुनाई पड़ी तो साधक की मृत्यु भी हो सकती है। अभ्यास के समय यदि साधक को उठाना ही हो तो अत्यन्त मधुर एवं मन्द ध्वनि के साथ जागृत किया जाय।

अभ्यासोपरान्त थोड़ा सा घृत-सेवन भी आवश्यक है। ऐसा करने पर समान वायु का भेदन होकर प्राण एवं अपान में एकता स्थापित हो जाएगी।

इस साधना के समय खेचरी मुद्रा भी लगा ली जाय तो अत्युत्तम रहेगा; क्योंकि निद्रा आते ही खेचरी खुल जाएगी और साधक साधना-काल में निद्रा-बाधित नहीं रहेगा।

इस साधना के मूल तत्त्व हैं—१. ब्रह्मचर्य २. अत्रुटित निरन्तर साधना ३. श्वास-प्रेक्षण ४. श्रद्धा और ५. उत्साह।

विजयकृष्ण-कुलदानन्द की अजपा-साधना—विजयकृष्ण-कुलदानन्द की नाम-साधना वही साधना है, जो कि ब्रह्मा, महादेव, नारद, दत्तात्रेय, वसिष्ठ, ध्रुव, प्रह्लाद तथा अन्य ऋषियों एवं मुनियों ने की थी। यह साधना मूलतया भगवान् लक्ष्मी-

नारायण द्वारा प्रवर्तित साधना है। गौराङ्ग महाप्रभु ने इस साधना का उपदेश अपने अन्तरङ्ग शिष्यों को दिया था।

इसी साधना को श्रीविजयकृष्ण ने अपने गुरु परमहंस ब्रह्मानन्द जी से गयाआकाश-गंगा पहाड़ पर प्राप्त किया था। यह नाम-साधना अचिन्त्य एवं अप्राकृत शक्ति-सम्पन्न नाम-साधना है। इसे ही गोस्वामी जी ने अपने शिष्य कुलदानन्द को प्रदान किया था।

यह नाम-साधना श्वास-प्रश्वास से नामजप करने की अजपा साधना है। यह भी कहा गया है कि इस पद्धति से जप करने की पद्धति या कौशल गुरु से ही ग्रहण करनी चाहिये। यह गोपनीय है; अत: गुरुगम्य है। इसका मूल स्वरूप है—श्वास-प्रश्वास द्वारा नाम-जप।

श्वास-प्रश्वासात्मक नामजप का वैज्ञानिक रहस्य

इस साधना के रहस्य अत्यन्त चमत्कारपूर्ण हैं। इसकी देहतत्त्वात्मक एवं मनोविज्ञानसम्मत विचित्रतायें भी हैं।

श्वास-प्रश्वास ही देह का प्राण है। प्राण के रहने से ही शरीर में आत्मा का निवास है। आत्मा में ही मन है। देह के साथ आत्मा का भी सम्बन्ध है। श्वास-प्रश्वास के साथ मन का भी सम्बन्ध है। आत्मा परमात्मा का अंश है। एक बूँद जल जिन वस्तुओं की समष्टि है, महासमुद्र का समस्त जल भी उन्हीं वस्तुओं की समष्टि है। अत: आत्मा भी पूर्णतया परमात्मा ही है। जीवात्मा संस्कारबद्ध है या संस्कारों की समष्टि है। देह का प्रत्येक अणु-परमाणु—रस, रक्त, मांस, मेद आदि संस्कारानुगत एवं संस्कारमय हैं। श्वास-प्रश्वास शरीर की एक-एक शिरा में जाकर ७२ हजार नाड़ियों में पहुँचकर रक्तशोधन करता है और प्रश्वास के द्वारा शरीर के मल को कार्बन डाई आक्साइड के रूप में बाहर निकालता है। श्वास-प्रश्वास की क्रिया रक्तशोधन तथा रक्त एवं शरीर के मलों का बहि:निस्सारण है।

रक्त, शरीर एवं मन—रक्त की क्रिया स्थूल रूप में शरीर पर एवं सूक्ष्म रूप में मन के ऊपर होती है। रक्त के अनुसार ही शरीर एवं मन का निर्माण होता है। रक्त जितना ही शुद्ध होगा, मन भी उतना ही शुद्ध होगा। देह का मन के साथ भी सम्बन्ध है। श्वास-प्रश्वास के साथ-साथ नाम का संयोग करने पर श्वास के नाम भी ७२००० नाड़ियों में घूमकर एवं उन्हें भी पवित्र करके प्रश्वास के माध्यम से (सारे रक्त को पवित्र करता हुआ) बाहर निकलता है।

(क) श्वास → रक्त का शुद्धिकरण।

(ख) (श्वासानुयायी) नाम-जप → रक्त, नाड़ी-तन्त्र एवं शरीर का शुद्धिकरण।

(ग) नाममय रक्त की क्रिया → मन की शुद्धता, उसकी नाममयता एवं उसका पवित्रीकरण।

(घ) (नामप्रेमी का मन नाम के साथ स्वभावत: श्वास-प्रश्वास के साथ अनुस्यूत होकर) श्वास-प्रश्वास के साथ निरन्तर नामजप स्वभावत: चलने लगता है (राम हमारा जप करैं मैं पाया बिसराम)।

(ङ) इस अजपा-विधान में नाम जब श्वास-प्रश्वास के साथ जपा जाने लगता है तो नाम अपने-आप चलता रहता है। जप करने की आवश्यकता नहीं रहती। इस जप में नाम जपा नहीं जाता; जप स्वभावत: अपने-आप होता रहता है।

परिणाम—१. संस्काराच्छादित शरीर, २. संस्कारानुक्रान्त मन एवं ३. संस्कारानुविद्ध आत्मा—तीनों भगवन्नाम के संस्कार के कारण अहं-संस्कार से मुक्त हो जाते हैं।

अजपा जप एवं ध्यान—अजपा-जप की इस पद्धति में पृथक् से कोई ध्यान-विधान नहीं है। इस जप का लक्ष्य भगवान् (भग = ऐश्वर्य, षडैश्वर्यपूर्ण पूर्णतम परमात्मा) हैं। पूर्ण (सम्पूर्ण) को पाये बिना अभावरूप कष्ट कभी नष्ट नहीं होता। पूर्ण (सम्पूर्ण) केवल परमात्मा और उसका नाम है। वही पूर्ण एवं परा शान्ति है। वे अनन्तरूपात्मक हैं; उनका एक रूप तो है नहीं। इस साधन में किसी रूप या मूर्ति के ध्यान का नियम नहीं है।

नाम-नामी में अभेद है; अत: नाम-साधना से नामी की भी प्राप्ति हो जाती है। नाम ही में नामी का रूप रहता है, नाम ही नामी की मूर्ति या रूप है। नाम-नामी एक हैं।

नामाराधन (नाम का स्वाभाविक जप)

१. अजपा-साधक प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ नाम का जपाभ्यास करता है। नाम नीरस भी प्रतीत होता है। इस नीरसता रोग की औषधि भी नाम-जप ही है।

(क) पित्तदोष के शमनार्थ मिश्री-सेवन का विधान है। प्रारम्भ में मिश्री भी कड़वी लगती है; किन्तु बाद में (पित्तदोष में कमी आते जाने पर) मिश्री मीठी लगने लगती है। उसी प्रकार प्रारम्भ में नाम कड़वा लगता है; किन्तु धीरे-धीरे मीठा लगने लगता है।

(ख) श्वास-प्रश्वास के साथ नाम-जप करते रहने पर नाम श्वास-प्रश्वास के साथ घुल-मिल जाता है। ऐसी स्थिति में श्वास-प्रश्वास नाम-जप छोड़कर शेष कार्य करते ही नहीं।

(ग) इस स्थिति में 'मैं जप कर रहा हूँ' इसका पता भी नहीं चलता। श्वास-प्रश्वास चलते रहने के साथ ही नाम भी चलता रहता है।

(घ) उस समय श्वास-प्रश्वास ही नाम-जप एवं नाम-जप ही श्वास-प्रश्वास हो जाता है।

(ङ) इस जप-विधान में प्राणायाम की क्रिया स्वत: चलने लगती है। इस समय मन की चञ्चलता नष्ट हो जाती है और चित्तवृत्तियों के निरुद्ध हो जाने से मन सुस्थिर हो जाता है। मन:स्थैर्य के कारण श्वास-प्रश्वास भी स्थिर हो जाता है तथा कुंभक स्वत: होने लगता है। फिर क्रमश: नाम-जप भी बन्द हो जाता है। इस नामजप के अवरुद्ध

हो जाने पर साधक नाम का साक्षात्कार करता है।

सारांश यह कि इस समय नाम-धारणा नाम-ध्यान में रूपान्तरित हो जाती है। कुंभक के स्थायी होने पर पञ्चकोषों के भेदनोपरान्त 'नाममय हम' एवं 'नाममय नामी' की भिन्नता का बोध रहने तक सविकल्प एवं उनकी अभिन्नता का बोध होने पर निर्विकल्प समाधि होती है। यह क्या है? यही है—

(क) वैष्णवों का भगवच्चरणों में आत्मसमर्पण।

(ख) योगियों की निर्विकल्पात्मक समाधि।

(ग) बौद्ध साधकों का निर्वाण।

इस साधना में साफल्य का मूल है—ईश्वरानुकम्पा, भगवन्नाम के प्रति सश्रद्ध प्रेम एवं भगवान् के प्रति कातर भाव।

अनुभूतियाँ एवं सिद्धियाँ—

१. प्राथमिक धरातल पर साधकों की महापुरुषों एवं देव-देवियों के दर्शन, कुलदेवता या इष्टदेवता का साक्षात्कार होता है।

२. इसके बाद सृष्टि किस प्रकार हुई?—इनके रहस्यों का उद्घाटन होता है।

३. धीरे-धीरे आत्मा माया एवं संस्कारों से मुक्त हो जाता है।

४. सब कुछ नाममय, नामीमय, ब्रह्ममय हो जाता है तथा भगवल्लीला का साक्षात्कार होता है।

५. ब्रह्मचर्य आदि सहज ही सध जाते हैं।

६. सुषुम्नामार्ग अल्पायास से ही शुद्ध हो जाता है।

७. ऊर्ध्वरेतसत्व की प्राप्ति होती है।

८. कुलकुण्डलिनी का जागरण, षट्चक्रभेदन एवं आज्ञाचक्र के पुरुष के साथ योग—आदि शीघ्र ही सम्पन्न हो जाता है। अन्ततः सहस्रारावस्थान होता है।

सम्पूर्ण को पाये बिना अभाव मिट नहीं सकता और अभाव के मिटे बिना दुःख मिट नहीं सकता। सम्पूर्ण केवल दो हैं—नामी एवं नाम। इसी कारण इस साधना में नाम की साधना का इतना महत्त्व है।

इस साधना से प्राणायाम, आसन, कुंभक, त्राटक, पञ्चभूतों में दृष्टि-साधन आदि समस्त क्रियायें सिद्ध हो जाती हैं।

नाम-साधना के कतिपय नियम

गोस्वामी विजयकृष्ण ने ढाका-स्थित अपने आश्रम के अपने कुटीर की दीवार पर नाम-साधन के समय नाम में रुचि उत्पन्न करने में सहायक निम्न तत्त्वों को उल्लिखित किया था—

१. अपनी बड़ाई मत करो।

२. दूसरों की निन्दा मत करो।

३. अहिंसा परमो धर्मः।

४. सभी जीवों पर दया करो।

५. शास्त्रों-महापुरुषों पर विश्वास करो।

६. शास्त्र-महापुरुषाचरण-विरुद्ध कोई कार्य न करो।

७. नाहंकारात् परो रिपुः।

८. वीर्य-धारण, वीर्यरक्षा एवं सत्यपालन आवश्यक है।

९. स्वाध्याय, तपस्या एवं शौच आवश्यक दान भी है।

(क) स्वाध्याय—अध्ययन एवं गुरुप्रदत्त इष्ट मन्त्र या नाम का श्वास-प्रश्वासात्मक जप।

(ख) तपस्या—सभी अवस्थाओं में धैर्य के साथ नाम-साधन में बार-बार चेष्टा करते रहना।

(ग) शौच—सर्वावस्थाओं में पावित्र्य। बाह्य एवं आन्तर दोनों पावित्र्य। शरीर, मन की पवित्रता।

(घ) दान—प्रतिदिन कुछ न कुछ दान करते रहना। दया-सहानुभूति ही दान का कारण है। किसी के क्लेशों को दूर करना ही दान है। मधुर भाषण भी दान है।

—ये सारे नियम श्वास-प्रश्वासात्मक नामजप के सहायक तत्त्व हैं।

१०. शम = मन की साम्यावस्था भी आवश्यक है।

११. दम = सदा सभी विषयों में सन्तुष्ट रहना भी आवश्यक है।

१२. विचार = विवेक। सभी अवस्थाओं में सत्-असत्, शुभाशुभ, अच्छे-बुरे का चिन्तन भी आवश्यक है।

भगवान् को लक्ष्य करके जो भी किया जाय वह सत् है, शेष सभी असत् हैं।

१३. सत्संग = सद् ग्रन्थ एवं साधु-सन्तों का संग भी आवश्यक है।

एक मास में सिद्धि-प्राप्ति के उपाय

गुरुप्रदत्त नाम का श्वास-प्रश्वास के साथ जप करना विजयकृष्ण-कुलदानन्द की नाम-साधना है। यहाँ गुरुनिष्ठा एवं सद्गुरु को भगवान् मानना भी उपदिष्ट है।

गोस्वामी विजयकृष्ण द्वारा उपदिष्ट पद्धति—एक मास काल-व्यवस्थानुरूप नियम में रहकर निर्दिष्ट प्रणाली द्वारा साधन करने पर साधक को सिद्धि अवश्य प्राप्त हो जाएगी। नियमों का पालन आवश्यक है। नियम हैं—

१. लोक-सङ्ग, स्त्रियों को देखना, उनका स्पर्श, उनके विषय में कुछ भी सुनना या चिन्तन—सभी का त्याग। पूर्ण ब्रह्मचर्य।

२. एकान्त में शुद्ध भाव से, दिन में केवल एक बार, स्वपक्व एवं बिना उबले

चावल का भात खाना एवं भोजन अपने से बनाना।

३. भूमि-शयन करना चाहिये। हाथ का तकिया लगाना चाहिये।

४. यथानियम मुद्रा-बंध, अहर्निश सिद्धासनस्थ होकर प्राणायाम (कुंभक) के साथ नाम-साधन करणीय है।

५. कम से कम तीन दिन भी यह साधना कर ली जाय तो अन्य लोगों के लिये दुर्लभ विशिष्ट अवस्था प्राप्त हो जाएगी।

६. किसी भी सम्प्रदाय का कोई भी व्यक्ति अपनी कुलक्रमागत रीति-नीति के अनुसार अजपा नाम का साधन कर सकता है।

श्रीविजयकृष्ण स्वयमेव वैष्णव थे। उनका संन्यासाश्रम का नाम अच्युतानन्द सरस्वती था।

Breathe the name of God ईसाइयों में भी प्रचलित है। बौद्ध धर्म के 'विशुद्धि मग्ग' एवं त्रिपिटकों के 'कायगतासति' की पद्धति में 'अनापानासति' (श्वास-प्रश्वास में मनःसंयोग द्वारा साधना करना) की साधना अजपा जप का ही एक रूप है।

बुद्धदेव की दृष्टि क्या है? बुद्धदेव कहते हैं—एकायनो अयं भिक्ख वे निव्वानस्स........ सच्छि किरियाय यदिदं चत्तारो सति पट्ठानो (निर्वाणार्थ यही एकमात्र पथ है)।

विजयकृष्ण की नाम-साधना की विशिष्टता यह है कि यहाँ विदर्शन-भावना के स्थान पर गुरुप्रदत्त अप्राकृतिक शक्तिसंयुक्त नामजप किया जाता है।

'सुखमनी' में नानक कहते हैं—नानक सो सेवक श्वास-श्वास समारै। भगवान् के प्रति श्वास-प्रश्वास में स्मरण करने का यह विधान सिक्ख धर्म में भी है—श्वासि ग्रासि हरि नाम समाल। प्रतिश्वास एवं प्रतिग्रास नामस्मरण करना चाहिये।

सूफियों की साधना-पद्धति—सूफियों की साधना-पद्धति में सुलतानुल अज़कार' नाम-साधना की उस पद्धति को कहते हैं, जिसमें श्वास के साथ 'अल्लाह' मस्तिष्क में श्वासस्थापन के समय 'हूँ' के जप का विधान है। विधि है—

१. आँख, कान, नाक एवं मुख को हाथ की ऊँगलियों से बन्द करके श्वास नाभि से खींचे एवं मस्तक तक ले जाय। वहाँ श्वास रोककर कुंभक करे।

२. श्वास को नाभि के नीचे से ऊपर ले जाते समय 'अल्लाह' कहे एवं श्वास को मस्तिष्क में स्थापित करते समय 'हू' कहे। 'हू' करते समय आँख को हृदय की ओर स्थिर करे। अन्त में नाक के द्वारा श्वास निकाल दे।

इस साधना के अनेक रूप हैं। यह साधना भी अजपात्मक नाम-जप के श्वास-प्रश्वास द्वारा नाम-जप से मिलती-जुलती साधना है।

विसुद्धिमग्ग की दृष्टि एवं बौद्ध ध्यानयोग—विसुद्धिमग्ग नामक ग्रन्थ के ७-८ परिच्छेदों में ध्यान की एक विशिष्ट पद्धति की ओर ध्यान आकृष्ट किया गया है

और १० अनुस्मृतियों में उसे 'आनापानानुसति' (प्राणायाम) की आख्या दी गई है। दीघनिकाय में भी 'अनुसति' का वर्णन किया गया है।

इस प्रक्रिया के अनन्तर एकान्त स्थान में बैठकर आश्वास-प्रश्वास पर ध्यान देना चाहिये।

(क) आश्वास नाभि से प्रारम्भ होता है।

(ख) आश्वास नाभि से हृदय में जाकर नासिकाग्र से बाहर निकलता है।

(ग) इस प्रकार इसके ३ भाग हैं—१. आदि २. मध्य ३. अन्त।

दीघनिकाय के महासतिपट्ठानसुत्त (२.९) के अनुसार—उपचारसमाधि एवं अर्पणा-समाधि में सिद्धि पाने के लिये एकाग्रता आवश्यक है। इसकी विधि इस प्रकार है—

साधक भिक्षु एकान्त एवं शान्तिपूर्ण स्थान में बैठकर श्वास के प्रश्वास (प्रस्सास) एवं आश्वास (आसास) पर अपने चित्त को केन्द्रित करे, जिससे कि वह श्वास की तीव्र एवं मन्द गति से परिचित हो सके। श्वास गति से परिचित होने के लिये उसकी गणना करनी चाहिये, जिससे कि वह सम्पूर्ण श्वासक्रिया पर अपने चित्त को एकाग्र कर सके। इसे ही 'आनपानसति' कहते हैं। इसके बाद की अवस्था की संज्ञा है—ब्रह्मविहार।

बौद्ध-साधना में 'विपश्यना' का विशेष महत्त्व है। विपश्यना की साधना करते-करते साधक 'सकृदागामी' और 'अनागामी' के साधना-शिखरों को अतिक्रान्त करके अन्तिम अवस्था 'अर्हन्त' की अवस्था प्राप्त कर लेता है। 'णमो अरिहन्ताणं' अब नमन का विषय नहीं; प्रत्युत स्वस्वरूप का अङ्ग बन जाता है।

इसी विपश्यना की साधना से सर्वप्रथम तथागत के पाँच ब्राह्मण तपस्वियों ने एक सप्ताह के भीतर मुक्ति प्राप्त की। बुद्ध विपश्यना विद्या के अभ्यास की शिक्षा देते रहे और इसके अभ्यास से कितने ही सकृदागामी, अनागामी और अरहन्त होते रहे। मध्य काल में यह विद्या विलुप्तप्राय हो गई थी।

इस विधि में श्वास के बाहर से आने एवं नासिका तथा हृदय के माध्यम से नाभि तक जाने एवं नाभि से चलकर हृदय में आने एवं फिर नासिका-मार्ग से बाह्याकाश में लयीभूत हो जाने-सम्बन्धी श्वास-प्रश्वास के आवागमन क्रिया पर पूरा ध्यान केन्द्रित किया जाता है।

(अति सामान्य साधक इसे इस प्रकार भी कर सकते हैं—श्वास के अन्दर आने पर पेट (नाभि के पास के उदरस्थल) के फूलने एवं श्वास के बाहर निकलने पर इस स्थल के पचकने पर ध्यान देने से विपश्यना का साधनारम्भ करें और बाद में इसके आरोहावरोह के सूक्ष्म सोपानों पर भी ध्यान केन्द्रित करें।)

शास्त्रों में अजपामन्त्र को हंसमन्त्र, सोऽहं मन्त्र, अजपा मन्त्र, अजपा गायत्री, आत्म-मन्त्र, अनाहत मन्त्र, पुंप्रकृतिमन्त्र, ब्रह्ममन्त्र, जीवमन्त्र, प्राणमन्त्र, विद्यामन्त्र, शिवशक्तिमन्त्र एवं मन्त्रयोग आदि कहा गया है।

उपनिषदों एवं अन्य शास्त्रों की दृष्टियाँ—उपनिषदों एवं अन्य शास्त्रों में भी इस मन्त्र-साधना का प्रतिपादन किया गया है—

१. योगशिखोपनिषद्—

सकारेण बहिर्याति हकारेण विशेत् पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।

२. योगचूड़ामणि उपनिषद्—

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति।।

३. तन्त्रसार—

बिभर्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता।
हंसः प्राणाश्रयो नित्यं प्राणा नाडीपथाश्रयाः।।

४.रुद्रयामलतन्त्र—

हं पुमाञ्छ्वासरूपेण चन्द्रेण प्रकृतिस्तु सः।
एतद्धंसं विजानीयात् सूर्यमण्डलभेदकः।।

५. सूत-संहिता—

हंसविद्यामविज्ञाय मुक्तौ यत्नं करोति यः।
स नभोक्षणणेनैव क्षुन्निवृत्तिं करिष्यति।।

६. गरुड़पुराण—

आत्मनः परमं बीजं हंसाख्यं स्फटिकामलम्।

७. शाक्तानन्दतरंगिणी—

हंसेन मनुना देवि ब्रह्मरन्ध्रं नयेत् सुधीः।

(क) नानक—स्वास स्वास प्रभु तुमहिं धियावउँ।

(ख) कबीर—(कबिरा)

अजपा सुमिरन होत है सुन मँडल अस्थान।
कर जिह्वा तहाँ ना चलै, मन पंगू तहँ जान।।

(ग) दादू—दादू सहज सरोवर आतमा, हंसा करै किलोल।

(घ) यारी—

घट में प्रान-अपान दुहाई। अरध आवै अरु अरध जाई।
लेके प्रान अपान मिलावै। वाहि पवन तें गगन गरजावै।।

(ङ) बुल्लेशाह—बुल्लेशाह नाल लाई बाजी। अनहद सबद बजाया है।

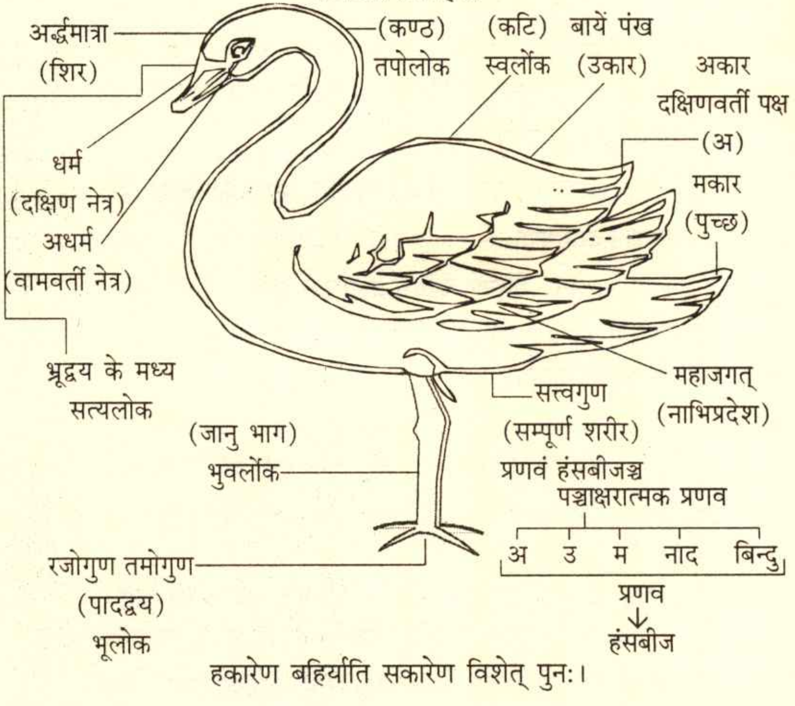
(च) दादू—सरीर माँई सोधी साँई अनहद ध्यान लागई।।

योगचूड़ामण्युपनिषद् के अनुसाद इस मन्त्र का नाम अजपा गायत्री भी है और हंस-मन्त्र भी है। इसके समान न तो कोई दूसरी विद्या है और न कोई दूसरा जप है। न इसके समान कोई ज्ञान ही है—न तो हुआ और न तो भविष्य में कभी होगा ही। यह अजपा गायत्री प्राणधारिणी प्राणविद्या है, जो कि कुण्डलिनी से उत्पन्न हुई है—

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते।।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति।।
कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित्।।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।

हंसविद्या और नादबिन्दूपनिषद् की दृष्टि—नादबिन्दूपनिषद् में प्रणव को पञ्चाङ्गात्मक मानकर हंसविद्या का इस प्रकार निरूपण किया गया है—

प्रणवात्मक हंस



हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।

प्रणव (ॐकार) के साथ पुरुष-प्रकृतितत्त्व के सम्मिलन से (प्राणायामपूर्वक) हंस शब्द आविर्भूत होता है—

ॐ अकारो दक्षिण: पक्ष उकारस्तूत्तर: स्मृत:।
मकारस्तस्य पुच्छं वा अर्द्धमात्रा शिरस्तथा।।
पादौ रजस्तमस्तस्य शरीरं सत्त्वमुच्यते।
धर्मश्च दक्षिणं चक्षुरधर्मश्चोत्तरं स्मृतम्।
भूर्लोक: पादयोस्तस्य भुवर्लोकस्तु जानुनी।।
स्वर्लोक: कटिदेशे तु नाभिदेशे महाजगत्।
जनलोकस्तु हृदये कण्ठदेशे तपस्तत:।।
भ्रुवोर्ललाटमध्ये तु सत्यलोको व्यवस्थित:।
सहस्रार्णमनीत्यत्र मन्त्र एष: प्रदर्शित:।।
एवमेनं समारूढो हंसयोगविचक्षण:।
न बध्यते कर्मचारी पापकोटिशतैरपि।।

(नादबिन्दूपनिषद्)

हंसरूपात्मक यह प्रणव-साधना अन्य सहस्रों मन्त्रों की साधना से भी श्रेष्ठतर है। जो साधक हंसमन्त्र के जप से प्रणवरूपी हंस पर आरोहण करता है, वह करोड़ों पापों से मुक्त हो जाता है।

हंसोपनिषद् और अजपा जप—हंसोपनिषद् में कहा गया है कि प्रत्येक जीव प्रतिदिन दिन-रात निश्वास-प्रश्वास क्रिया के द्वारा अजपा जप (हंस नामक अजपा जप (इक्कीस हजार छ: सौ संख्या में) का जप किया करता रहता है—

एकविंशतिसहस्रषट्शताधिकमीश्वरि ।
जपते प्रत्यहं प्राणी सान्द्रानन्दमयीं पराम्।।
विना जपेन देवेशि! जपो भवति मन्त्रिण:।
अजपेयं तत: प्रोक्ता भवपाशनिकृन्तनी।।

निश्वास-प्रश्वासात्मक हंस नामक अजपा जप का जप सायास नहीं, प्रकृत्या ही अहर्निश होता रहता है।

ब्रह्म पुरुषप्रकृत्यात्मक है। देहरूपी तालाब में आत्मा हंस के रूप में तैरती रहती है। अत: हंस शब्द आत्मोपलब्धि का द्वार है। हंसबीज के उद्बुद्ध हो जाने पर आत्मा सूर्यमण्डल में प्रकाशित हो उठती है। जप-क्रिया में यही हंस शब्द विपरीतक्रम से सोऽहं बीज के रूप में प्रकट हो जाता है। इस स्थिति में क्रियांशात्मक स-ह वर्णद्वय भी लुप्त हो जाते हैं और मात्र ॐ अवशिष्ट रह जाता है।

रुद्रयामलतन्त्र और हंसयोगात्मक अजपा जप—इस मन्त्र को ही अजपा

गायत्री, हंसविद्या, आत्ममन्त्र एवं प्राणयज्ञ आदि कहा गया है। रुद्रयामल में इस जप का विधान इस प्रकार है—

प्रणवाज्जायते हंसो हंसः सोऽहं परो भवेत्।
सोऽहं ज्ञानं महाज्ञानं योगिनामपि दुर्लभम्।।
निरन्तरं भावयेद् यः स एव परमो भवेत्।
हं पुमान् सः स्वरूपेण चन्द्रेण प्रकृतिस्तु सः।।
एतद्धंसं विजानीयात् सूर्यमण्डलभेदकम्।
विपरीतक्रमे सैव सोऽहं ज्ञानं यदा भवेत्।।
तदैव सूर्यगः सिद्धो वासुदेवप्रपूजितः।
हकारार्णं सकारार्णं लोपयित्वा ततः परम्।
सन्धिं कुर्यात् ततः पश्चात् प्रणवोऽसौ महामनुः।।

स्कन्दपुराण की वैष्णवसंहिता के पाँच अध्यायों में प्रणव-साधना का अत्यन्त विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है और उसमें—१. प्रणवकवच २. प्रणवहृदय ३. प्रणव-पुरश्चर्या ४. प्रणवाष्टोत्तरशतनाम ५. प्रणवगायत्री ६. प्रणवमालामन्त्र ७. प्रणवस्तोत्रराज ८. प्रणवगीता ९. प्रणवसहस्रनाम आदि की भी पुष्कल विवेचना की गई है।

श्रीधर स्वामी की दृष्टि—गीता के (४.२६) श्लोक 'अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे' की व्याख्या करते हुये श्रीधरस्वामी ने पूरक-रेचक में अवस्थित हंसमन्त्र और अनुलोम-प्रतिलोम द्वारा उसके सोऽहं रूप में परिणति की अच्छी व्याख्या की है।

उत्तरगीताकार भगवान् श्रीकृष्ण की दृष्टि—अर्जुन के द्वारा प्रश्न करने पर भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन को उत्तर देते हुये हंसात्मक आत्ममन्त्र के विषय में अपनी दृष्टि इस प्रकार प्रस्तुत करते हैं—

आत्ममन्त्रस्य हंसस्य परस्परसमन्वयात्।
योगेन गतकामानां भावना ब्रह्म चक्षते।।
शरीरिणामजस्यान्तं हंसत्वं पारदर्शनम्।
हंसो हंसाक्षरं चैव कूटस्थं यत्तदक्षरम्।।
तद्विद्वानक्षरं प्राप्य जह्यान्मरणजन्मनी।।
काकीमुखककारान्त उकारश्चेतनाकृतिः।
अकारस्य च लुप्तस्य कोऽर्थः सम्प्रतिपद्यते।।
गच्छंस्तिष्ठन् सदाकालं वायुस्वीकरणं परम्।
सर्वकालप्रयोगेण सहस्रायुर्भवेन्नरः।
यावत्पश्येत् खगाकारं तदाकारं विचिन्तयेत्।।
खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु।
आत्मानं खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।।

पुटद्वयविनिर्मुक्तो वायुर्यत्र विलीयते।
तत्र संस्थं मनः कृत्वा तं ध्यायेत्पार्थ ईश्वरम्।।

आचार्य गौड़पाद की दृष्टि—हंस = हंस वह है, जो अपने तत्त्वज्ञान के द्वारा अज्ञानात्मक संसार का हनन कर सके—

हन्ति स्वतत्त्वज्ञानेनाज्ञानसंसारमिति हंसः।

आत्ममन्त्र = प्रणवात्मक मन्त्र। समन्वयात् = वेदान्तसूत्र 'तत्तु समन्वयात् (१.१.४) (समन्वयाधिकरण)। योगेन = आत्मतत्त्वविचार द्वारा। गतकाम = ज्ञान-प्रतिबन्धक कल्पमषनिवृत्तिवान्। भावना = तत्त्वमसि, अहं ब्रह्मास्मि, अयमात्मा ब्रह्म आदि भावना। अज = जीव। हंसत्व = परब्रह्मरूपत्व। शरीरिणां = जीवों के। पारदर्शन = परम ज्ञान, हंस = ब्रह्म। हंसाक्षर = प्रणव। कूटस्थ = उभयसाक्षिभूत अक्षर। काकी = कं (सुख) एवं अकं (दुःख) = सुख-दुःखात्मक वह जीव, जो अविद्या का प्रतिबिम्बरूप है। मुखं = मुखस्थानीय बिम्बभूत ब्रह्म। ककारान्त = 'क' का अन्त अर्थात् अ। क् + अ = क। अ = विराट् एवं विश्व आदि। स्थूल शरीर पञ्चीकृत महाभूत और उसके कार्य। उकार = अपञ्चीकृत महाभूत उसके कार्य। १७ अंगों वाला लिङ्ग हिरण्यगर्भ। सूक्ष्मशरीर। तैजस। मकार = प्राज्ञ।

अकारस्य च लुप्तस्य = अकार का उकार में एवं उकार का मकार में लोप। ओंकार में सभी का लोप। वायुस्वीकरणं = सार्वकालिक वायु धारणा। प्राणायाम। खगाकारं = हंसरूप। तदाकारं = ब्रह्मस्वरूप। खमध्ये = दहराकाश के मध्य। ख (दूसरा अर्थ = जीव। आकाशशरीरं ब्रह्म (श्रुति)। आत्मानं = परमात्मा को। पुटद्वय = नासारन्ध्रद्वय। लय = जहाँ वायु का लय हो जाता है (वहाँ मन को केन्द्रित करके ईश्वर का ध्यान करना चाहिये।) वही शिव है—

निष्कलं तं विजानीयात् षडूर्मिरहितं शिवम्।[1]
ओंकारध्वनिनादेन वायोः संहरणान्तिकम्।
निरालम्बं समुद्दिश्य यत्र नादो लयं गतः।।[2]
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः।
ध्वनिरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्।।[3]

अजपाजपात्मक तान्त्रिक दृष्टि

भुवनेश्वरी तन्त्र की दृष्टि—इस तन्त्र-ग्रन्थ के अनुसार भगवती भुवनेश्वरी के पूजा-विधान में अजपा-जप का समर्पण आवश्यक है और शरीर में स्थित प्रत्येक यौगिक चक्र (पद्म = कमल) को समर्पित करना चाहिये। समर्पण-विधान इत्याकारक है—

१. उत्तरगीता २. उत्तरगीता ३. उत्तर-गीता

ॐ अद्य पूर्वेद्यु अहोरात्रोच्चरितमुच्छ्वासं निःश्वात्मकं षट्शताधिकमेकविंशतिसहस्र-संख्याकमजपाजपं मूलाधार-स्वाधिष्ठान-मणिपूर-अनाहत-विशुद्धाज्ञा-ब्रह्मरन्ध्रेषु चतुर्दल-षड्दल-दशदल-द्वादशदल-षोडशदल-द्विदल-सहस्रदलेषु सुवर्ण-विद्रुम-नील-पिंगल-धूम्र-विद्युत्-कर्बुरवर्णेषु स्थिताभ्यो गणपति-ब्रह्म-विष्णु-रुद्र-जीवात्म-परमात्म-गुरु-पादुकाभ्यो यथाभागं समर्पयामि नमः—इति संकल्पं कृत्वा समर्पयेद्; यथा—

मन्त्र	जपसंख्या
१. ॐ ऐं ह्रीं मूलाधारचक्रस्थाय अजपाजपानां षट्शतं समर्पयामि नमः।।	= ६००
२. स्वाधिष्ठानचक्रस्थाय ब्रह्मणे अजपाजपं षट्सहस्रं समर्पयामि नमः।।	= ६००
३. मणिपूरचक्रस्थाय विष्णवे अजपाजपं षट्सहस्रं समर्पयामि नमः।।	= ६००
४. अनाहतचक्रस्थाय रुद्राय अजपाजपं षट्सहस्रं समर्पयामि नमः।	= ६००
५. विशुद्धचक्रस्थाय जीवात्मने अजपाजपं एकसहस्रं समर्पयामि नमः।	= १०००
६. आज्ञाचक्रस्थाय परमात्मने अजपाजपं एकसहस्रं समर्पयामि नमः	= १०००
७. सहस्रदलकमलकर्णिकामध्यस्थायै श्रीगुरुपादुकायै अजपाजपं एकसहस्रं समर्पयामि नमः	= १०००
अहोरात्र में श्वास संख्या	२१६००
श्वासों का अहोरात्रात्म समर्पण	२१६००

इस प्रकार अजपा जप का समर्पण करके अजपा मन्त्र के द्वारा प्राणायाम करते हुये इस प्रकार संकल्प करना चाहिये—

ॐ अस्य श्री अजपागायत्रीमन्त्रस्य हंस ऋषिः, अव्यक्तगायत्री छन्दः, परमहंसो देवता, हं बीजं, सः शक्तिः, सोऽहं कीलकम्, ॐकारस्तत्वं, उदात्त स्वरः, हैमो वर्णः, मम मोक्षार्थे अजपाजपे विनियोगः।

इस प्रकार साञ्जलि संकल्प करके न्यास करना चाहिये—

(क) ऋष्यादिन्यास

१. हंसात्मने ऋषये नमः शिरसि।
२. अव्यक्तगायत्रीछन्दसे नमो मुखे।
३. परमहंसायै देवतायै नमो हृदये।
४. हं बीजाय नमो मूलाधारे।

५. सः शक्त्यै नमः पादयोः।
६. सोऽहं कीलकाय नमो नाभौ।
७. ॐ तत्वाय नमो हृदये।
८. उदात्तस्वराय नमः कण्ठे।
९. हैमाय वर्णाय नमः सर्वाङ्गे।
१०. मम मोक्षार्थे जपे विनियोगः।

(ख) करन्यास—

१. ह्सां सूर्यात्मने स्वाहा अङ्गुष्ठाभ्यां नमः।
२. ह्सीं सोमाय स्वाहा तर्जनीभ्यां नमः।
३. ह्सूं निरञ्जनात्मने स्वाहा मध्यमाभ्यां नमः।
४. ह्सैः निराभासात्मने (निरामयात्मने) स्वाहा अनामिकाभ्यां नमः।
५. ह्सौः अनन्ततनुसूक्ष्मदेवी प्रचोदयात् स्वाहा कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
६. ह्सः अव्यक्तबोधात्मने स्वाहा करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

(ग) षडङ्गन्यास—

१. ह्सां सूर्यात्मने स्वाहा हृदयाय नमः।
२. ह्सीं सोमात्मने स्वाहा शिरसे स्वाहा।
३. ह्सूं निरञ्जनात्मने स्वाहा शिखायै वषट्।
४. ह्सैं निराभासात्मने स्वाहा कवचाय हुं।
५. ह्सौं अनन्ततन्तुसूक्ष्मदेवी प्रचोदयात् स्वाहा नेत्रत्रयाय वौषट्।
६. ह्सः अव्यक्तबोधात्मने स्वाहा अस्त्राय फट्।

ध्यान—

द्यां मूर्धानं यस्य विप्रा वदन्ति खं वै नाभिं चन्द्रसूर्यौ च नेत्रे।
दिग्गर्भः श्रोत्रं यस्य पादौ क्षितिश्च ध्यातव्योऽसौ सर्वभूतान्तरात्मा।।

विश्वात्मक परमशिव का विश्वातीत स्वरूप

एवं यौगपद्यादुपायत्रयं प्रतिपाद्य तदेव विनेयजनहृदयाधिरोपणहेतोः पृथक् प्रपञ्चयिष्यन्नादावाणवमालोचयति—

थोरअरेसुं वि पेक्खह भूदेसुं खस्स णिक्कलावत्थं।
छत्तिंसिआइलङ्घी कीरिसओ होउ सोमणाहो सो ।।५७।।

(स्थूलतरेष्वपि प्रेक्षध्वं भूतेषु खस्य निष्कलावस्थाम्।
षट्त्रिंशिकाऽतिलङ्घी कीदृशो भवतु सोमनाथः सः।।)

स्थूलतर भूतों में भी आकाश की निष्कलावस्था का सूक्ष्म पर्यालोचन करना चाहिये (और यह भी देखना चाहिये कि विश्वमय होने पर भी), वे परमशिव किस प्रकार छत्तीस तत्त्वों को अतिक्रान्त करके—विश्वातीत बनकर स्थित हैं।।५७।।

श्रीधर्म्मकल्पद्रुम ।

चतुर्थ खण्डकी विषय-सूची ।

चतुर्थ समुल्लास ।

विषय.	पृष्ठ.
हठयोग—	११२३—११६७
अष्टाङ्गयोगके विषयमें श्रुतिस्मृतिआदियोंकी प्रामाणिकता	११२३—११२६
हठयोगका लक्षण तथा मन्त्रयोगसे विशेषता वर्णन .	११२७—११३०
हठयोगके सप्ताङ्गोंका पृथक् पृथक् वर्णन . . .	११३१—११६७
प्रथमाङ्ग षट्कर्मका वर्णन	११३१—११३६
द्वितीयाङ्ग आसनोंका वर्णन	११३६—११४१
तृतीयाङ्ग मुद्राओंका वर्णन	११४१—११५२
चतुर्थाङ्ग प्रत्याहारका वर्णन	११५२—११५३
प्रसङ्गोपात्त सिद्धियोंका वर्णन	११५३—११५६
पञ्चमाङ्ग प्राणायामका वर्णन	११५६—११६५
षष्ठाङ्ग ध्यानका वर्णन	११६५—११६६
सप्तमाङ्ग समाधिका वर्णन	११६६—११६७
लययोग—	११६८—१२२९
लययोगका लक्षण वर्णन	११६८—११६९
लययोगाङ्ग निर्णय	११६९—११७०
लययोगके नवाङ्गोंका पृथक् पृथक् वर्णन . . .	११७०—१२२९
प्रथमाङ्ग यमका वर्णन	११७०—११७२
द्वितीय और तृतीयाङ्गरूप नियम और स्थूलक्रियाका वर्णन	११७२—११७३
चतुर्थाङ्ग सूक्ष्मक्रियाका वर्णन	११७३—११९५

विषय,	पृष्ठ.
सूक्ष्मक्रियान्तर्गत स्वरोदयसाधनका वर्णन	११७४—११९५
पञ्चमाङ्ग प्रत्याहारका वर्णन	११९५—१२०१
प्रत्याहारान्तर्गत नादक्रियाका वर्णन	११९७—१२०१
षष्ठाङ्ग धारणाका वर्णन	१२०१—१२१६
धारणान्तर्गत षट्चक्रभेद वर्णन	१२०२—१२१६
सप्तमाङ्ग ध्यानका वर्णन	१२१६—१२१८
अष्टमाङ्ग लयक्रियाका वर्णन	१२१८—१२२८
नवमाङ्ग समाधिका वर्णन	१२२८—१२२९
राजयोग—	**१२३०—१२५६**
राजयोगका लक्षण और साधनक्रम निर्णय	१२३०—१२३१
राजयोगके सिद्धान्तानुसार यौगिक अष्टाङ्गोंका साधनविधि वर्णन	१२३२—१२३६
राजयोगाङ्ग निर्णय	१२३६—१२३७
राजयोगके षोडश अङ्गोंका पृथक् पृथक् वर्णन	१२३७—१२४८
सप्तज्ञानभूमियोंके अनुसार सप्ताङ्गका वर्णन	१२३७—१२३९
उपासना और कर्मयोगभूमियोंका वर्णन	१२३९—१२४२
द्विविध धारणा वर्णन	१२४२—१२४३
त्रिविध ध्यान वर्णन	१२४३—१२४६
समाधि वर्णन	१२४७—१२४९
समाधिका लक्ष्य तथा उसकी सिद्धिका उपाय वर्णन	१२५०—१२५४
राजयोगसिद्ध महात्माके जीवनमें कर्मोपासनाज्ञानाधिकार-भाव वर्णन	१२५४—१२५६
गुरु और दीक्षा—	**१२५७—१२८८**
मुक्तिपथमें गुरुका प्रयोजन तथा गुरु शब्दका व्युत्पत्ति निर्णय	१२५७—१२६३
गुरुके साथ ईश्वरका कार्यकारणसम्बन्धनिर्णय	१२६४—१२६६
आचार्य और गुरु शब्दका पार्थक्य विवेचन	१२६६—१२६७
गुरुदेवमहिमावर्णन	१२६८—१२७१

विषय.	पृष्ठ.
गुरुसेवाफलवर्णन	१२७१—१२७४
गुरुसेवाकी विधियोंका वर्णन	१२७४—१२७९
गुरुशिष्यलक्षणवर्णन	१२७९—१२८२
दीक्षाविधिवर्णन	१२८२—१२८८
वैराग्य और साधन—	**१२८९—१३४५**
वैराग्यके लक्षण तथा भेदवर्णन	१२८९—१२९४
वैराग्योत्पत्तिका कारणवर्णन	१२९४—१२९७
विषय सुखका स्वरूप तथा परिणामादि दुःखता वर्णन	१२९८—१३१८
विषयी मनुष्यका मृत्युकालीन दुःखवर्णन	१३१८—१३२२
विषयीमनुष्यका मरणानन्तर प्रेतत्त्वप्राप्तिजनित दुःखवर्णन	१३२३—१३२४
आतिवाहिक देहमें नरकादि दुःखवर्णन	१३२४—१३२९
स्वर्गसुखके साथ परिणामादि दुःखोंका सम्बन्ध वर्णन	१३२९—१३३३
गर्भवास और प्रसवकालीन दुःखवर्णन	१३३३—१३३९
वैराग्यकी प्रशंसा तथा वैराग्यके साथ साधनाका सम्बन्धवर्णन	१३४०—१३४५

पञ्चम समुल्लास ।

आत्मतत्त्व—	**१३४६—१४३४**
(ब्रह्म-ईश्वर-विराट्तत्त्व)	
आत्मज्ञान प्रशंसा वर्णन	१३४६—१३४८
देहात्मवाद निराकरण	१३४८—१३५७
इन्द्रियात्मवाद निराकरण	१३५८—१३६१
प्राणात्मवाद निराकरण	१३६१—१३६४
मन आत्मवाद निराकरण	१३६४—१३६७
परमात्माका सत्, चित् और आनन्द स्वरूपनिर्णय	१३६८—१३८२
परमात्माका अध्यात्मभाव अर्थात् निर्गुण ब्रह्मभाव वर्णन	१३८२—१३९४
परमात्माका अधिदैव अर्थात् सगुण ईश्वरभाव वर्णन	१३९५—१४०८
परमात्माका अधिभूत अर्थात् विराट्भावका वर्णन	१४०८—१४११

विषय. पृष्ठ

आस्तिक सप्तदर्शनोंकी ज्ञानभूमियोंके अनुसार ईश्वरसत्ताका प्रतिपादन . . . . . . १४१२—१४३४

जीवतत्त्व— १४३५—१४९६

जीवके स्वरूपके विषयमें अवच्छिन्नवाद और प्रतिबिम्बवाद-का सिद्धान्तनिर्णय . . . . . १४३५—१४४१

जीवभावके विकाशका रहस्य वर्णन . . . १४४२—१४४६

अवच्छिन्नवाद और प्रतिबिम्बवादका समन्वय . . १४४७—१४५४

जीवात्माका परिमाण निरूपण . . . १४५४—१४५६

जीवात्माका शरीरत्रयोपाधि वर्णन . . . १४५६—१४६३

संस्कारानुसार उद्भिज्जादि योनिक्रमसे मुक्तिपर्यन्त जीवगति वर्णन . . . . १४६३—१४९०

सप्तदर्शनज्ञानभूमियोंके अनुसार जीवस्वरूप कथन . १४९१—१४९६

श्रीतत्सत्।

श्रीधर्मकल्पद्रुम।

चतुर्थ खण्ड।

चतुर्थ समुल्लास।

हठयोग।

चित्तवृत्तिनिरोधके द्वारा आत्मसाक्षात्कार लाभ करनेके लिये अनुष्ठित द्वितीय श्रेणीकी क्रियाओंका नाम हठयोग है। यह विषय स्मरण रखने योग्य है कि मन्त्र, हठ, लय, राज इन चारों प्रकारके योगोंके भीतर जितने प्रकारकी क्रियाएँ बताई गई हैं उनमेंसे अधिकांश क्रियाएँ गुप्त व गुरुमुखवेद्य होनेके कारण प्रकाशित शास्त्रीय ग्रन्थोंमें उनकी सम्यक् विधियाँ नहीं मिल सकती हैं। और शास्त्रोंमें कहीं कहीं जो कुछ क्रियाएँ वर्णित देखनेमें भी आती हैं उनमेंसे बहुतसे वर्णन असम्पूर्ण रक्खे गये हैं क्योंकि क्रियाको गुप्त न रखनेसे पूर्ण फलकी प्राप्ति नहीं होती है और अनधिकारीके लिये बुद्धिभेद भी होता है। वे सब क्रियाएँ जब गुरुदेवके द्वारा प्राप्त हो जाती हैं तभी पूर्ण स्वरूपमें परिज्ञात होकर पूर्ण फल प्रदान कर सकती हैं। यह बात पहले ही कही गई है कि श्रीभगवान् पतञ्जलिकृत योगदर्शनमें जो यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि अष्टाङ्ग योगके लक्षण बताये गये हैं वे ही आठ अङ्ग चतुर्विध योगविधियोंके मूलरूप हैं। केवल क्रियाराज्यमें सुविधाके लिये कहीं कहीं अङ्गोंकी वृद्धि या अल्पता देखनेमें आती है। जहाँ पर अङ्गोंकी वृद्धि है वहां उन्हीं आठ अङ्गोंके

आश्रय पर ही वृद्धि की गई है और जहाँ ह्रास है वहाँ एक अङ्गमें अन्तर्भाव किया गया है ऐसा समझना चाहिये। योगके अष्टाङ्गोंका केवल योगदर्शनमें ही नहीं अधिकन्तु श्रुतिमें भी कई स्थानोंमें इसका वर्णन साक्षात् या परोक्ष रूपसे किया गया है यथाः—

"सत्यं ब्रह्मणि ब्रह्म तपसि"
"तेन सत्येन क्रतुरसि"
"अस्तेयसत्यं ब्रह्मचर्यं विधिश्च"
"एतत्त्रयं शिक्षेद्दमं दानं दयामिति"
"क्षमा सत्य दमस्त्रयो धर्मस्कन्धाः"
"यत्तपोदानमार्जवमहिंसा"

इत्यादि अनेक वाक्योंके द्वारा श्रुतिमें यमनियमरूपी योगाङ्गोंका उल्लेख किया गया है।

"तेषां त्वयासनेन प्रश्वसितव्यम्"
"आसनं पद्मक बध्वा"

इत्यादि श्रुतिमें आसनका भी प्रमाण मिलता है। श्वेताश्वतर उपनिषद्में आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार व धारणा के विषयमें सुन्दर प्रमाण मिलता है—

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि॥
प्राणान् प्रपीड्येह स युक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः॥
समे शुचौ शर्कराविह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः।
मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्॥
नीहारधूमार्कानलानिलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशिनाम्।
एतानि रूपाणि पुरः सराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे॥
पृथ्व्याप्यतेजोऽनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते।

न तस्य रोगो न जरा न दुःखं प्राप्तस्य योगाग्निसमं शरीरम् ॥
लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च ।
गन्धं शुभ मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥

उन्नत वक्षःस्थल, ग्रीवा व मस्तक विशिष्ट शरीरको समभावमें स्थापित करके तथा मनके साथ अन्यान्य इन्द्रियोंको हृदयासीन ब्रह्ममें निविष्ट करके प्रणवरूप वेडा (भेलक) की सहायतासे उपासक संसारसमुद्रको पार होंगे। साधक सचेष्ट होकर प्राणायामके द्वारा प्राणवायुको पीडित करके श्वास प्रश्वासकी क्रिया करेंगे और प्रमादशून्य होकर दुष्टाश्वयुक्त रथकी तरह मनको स्थिर कर लेंगे। समतल, पवित्र, कङ्कर, बालू या वह्निशून्य, शब्द, जल व आश्रय द्वारा चित्तके अनुकूल, चक्षुके सन्तोषजनक तथा गुहा आदिकी नाईं वायुप्रवाहशून्य व आश्रययुक्त स्थानमें मनको योगनिविष्ट करना चाहिये। ब्रह्मदर्शनके पहले योगीको निम्नलिखित वस्तु देखनेमें आती है यथा—कभी नीहार, कभी धूम, या कभी कभी सूर्य, वायु, अग्नि, खद्योत, विद्युत्, स्फटिक या चन्द्रकी तरह दृश्य देखनेमें आते हैं। पृथिवी, अप, तेज, वायु व आकाश इन पञ्चतत्त्वोंके गुण योगीको प्रत्यक्ष होने लगते हैं जिससे उनका शरीर योगाग्निनिर्मल होकर रोग, जरा व दुःखसे मुक्त हो जाता है। उस समय योगीका शरीर लघु, रोगरहित, सुन्दर वर्ण, व सुगन्धयुक्त हो जाता है। वे निर्लोभ, सुस्वर व स्वल्प मूत्रपुरीषयुक्त होते हैं। यही योगीका प्रथम योगलक्षण है।

इन श्रुतियोंमें वक्षस्थल, मस्तक व ग्रीवायुक्त शरीर को जो समान रखने को कहा गया है इससे आसन क्रिया का निर्देश है। क्योंकि योगदर्शनमें—

"स्थिरसुखमासनं"

इस सूत्रके द्वारा समतायुक्त व सुखकर आसन होता है ऐसा बताया गया है। कैवल्योपनिषद्में:—

"विविक्तदेशे च सुखासनस्थः शुचिः समग्रीवशिरः शरीरः"

एकान्तस्थानमें शुचि और ग्रीवा शिर व शरीरको समान रखकर सुखासनस्थ होना चाहिये ऐसा कहकर आसनकी विधि बताई गई है। पूर्वोक्त श्रुतिमें प्राण को पीडन करनेकी विधि प्राणायाम विधि है। नीहार, धूम, अर्क, अनल, खद्योत, विद्युत्, शशि आदि ज्योतिर्दर्शन द्वारा धारणाभूमि के फल की सूचना

की गई है जिसमें इस प्रकार की ज्योतियोंका दर्शन होता है। ... साथ हृदयस्थित परमात्मामें स्थापन करना चाहिये, और धारण करना चाहिये' इस प्रकार कह कर प्रत्याहार व धारणाकी विधि बताई गई है।

"ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन् देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्"

उन्होंने ध्यानयोगके द्वारा स्वगुणप्रधान परमात्मशक्तिका दर्शन लाभ किया इस श्रुतिके द्वारा श्वेताश्वतर उपनिषद्में ध्यान की महिमा बताई गई है।

"समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत्"

समाधिके द्वारा निर्मल व आत्मामें विलीन चित्तमें जो आनन्द होता है इस प्रकार कह कर श्रुतिमें समाधिकी महिमा बताई है। इस प्रकारसे समस्त श्रुतिमें अष्टाङ्गयोगका वर्णन देखनेमें आता है। श्रीभगवान्ने अर्जुनको उपदेश करते समय गीतामें तथा महाभारतीय अश्वमेध पर्वके अन्तर्गत अनुगीतामें भी योग सम्बन्धीय अनेक बाते बताई हैं। नादबिन्दु, ध्यानबिन्दु, योगोपनिषद्, कैवल्योपनिषद् आदि अनेक उपनिषदोंमें योगका वर्णन है। सूतसंहिता, याज्ञवल्क्यसंहिता आदि आर्षग्रन्थोंमें भी योग क्रियाओंका वर्णन है। पद्मपुराण, मार्कण्डेय पुराण, सौरपुराण आदि पौराणिक ग्रन्थोंमें योगका प्रचुर वर्णन है। महाभारतके शान्तिपर्व व अनुशासन पर्वमें योगद्वारा प्राप्त सिद्धिओंका भी वर्णन देखनेमें आता है। यथा शान्तिपर्वमें:—

सुलभा त्वस्य धर्मेषु मुक्तो नेति ससंशया।
सत्त्वं सत्त्वेन योगज्ञा प्रविवेश महीपतेः॥

सुलभा नाम्नी भिक्षुकीने राजर्षि जनक मुक्त हैं या नहीं इस बातकी परीक्षाके लिये योगबलसे अपनी बुद्धिके द्वारा जनककी बुद्धिमें प्रवेश किया। इस प्रकार अनुशासनपर्वमें:—

नेत्राभ्यां नेत्रयोरस्या रश्मिं संयोज्य रश्मिभिः।
विवेश विपुलः कायमाकाशं पवनो यथा॥

गुरुपत्नीकी सतीत्वरक्षाके लिये विपुलनामक ऋषिने अपनी नेत्ररश्मिके द्वारा गुरुपत्नीकी नेत्ररश्मिको संयुक्त करके जिस प्रकार पवन आकाशमें

प्रवेश करता है उस प्रकारसे गुरुपत्नीके शरीरमें प्रवेश किया। इस प्रकार अनेक योगसिद्धियोंके वर्णन महाभारतमें मिलते हैं। शिवसंहिता, रुद्रजामल, ब्रह्मजामल आदि अनेक तन्त्रग्रन्थोंमें तथा घेरण्ड संहिता, गोरक्ष संहिता, हठयोगप्रदीपिका आदि अनेक आधुनिक योगशास्त्रीय ग्रन्थोंमें भी योगक्रियाओं का वर्णन देखनेमें आता है। परन्तु उन सब ग्रन्थोंके देखने पर भी गुरुमुखसे योगविद्याके जाननेकी आवश्यकता रह जाती। क्योंकि जो विद्या साधन सम्बन्धकी होती है वह सिद्ध गुरुसे ही प्राप्त हो सकती है, पुस्तकोंसे उसका पूर्ण ज्ञानलाभ कभी नहीं हो सकता है। इसलिये हठयोग, लययोग व राजयोग के क्रियासिद्धांशका रहस्य श्रीमद्गुरुदेवकृपा तथा उल्लिखित योगशास्त्रकी सहायतासे जो कुछ प्राप्त हो सका है सो क्रमशः नीचे बताया जाता है।

प्रकृत विषय हठयोग का है।

"हठाच्चेतसो जयम्" "हठेन लभ्यते शान्तिः"

हठयोगके द्वारा चित्तवृत्तिनिरोध व शान्तिलाभ होता है इत्यादि प्रमाणोंके द्वारा श्रुतिने हठयोगका समर्थन किया है। हठयोग प्रवर्त्तक निम्नलिखित महर्षियोंके नाम योगशास्त्रमें मिलते हैं। यथाः—

मार्कण्डेयो भरद्वाजो मरीचिरथ जैमिनिः।
पराशरो भृगुश्चापि विश्वामित्रादयस्तथा॥
एषां पूज्याङ्घ्रिपद्मानामृषीणां कृपयाऽनिशम्।
हठयोगविकाशो वै जगत्यत्र विजृम्भते॥

मार्कण्डेय, भरद्वाज, मरीचि, जैमिनि, पराशर, भृगु व विश्वामित्र आदि पूज्यपाद महर्षियोंकी कृपासे संसारमें युग युगमें हठयोगका विकाश होता गया है। हठयोगके लक्षणके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा है—

प्राणाऽपाननादबिन्दुजीवात्मपरमात्मनाम्।
मेलनाद्घटते यस्मात्तस्माद्वै घट उच्यते॥
आमकुम्भमिवाऽम्भःस्थं जीर्यमाणं सदा घटम्।
योगानलेन सदह्य घटशुद्धिं समाचरेत्॥
हठयोगेन प्रथमं जीर्यमाणामिमां तनुम्।
द्रढयन् सूक्ष्मदेहं वै कुर्याद् योगयुजे पुनः॥

स्थूलं सूक्ष्मस्य देहो वै परिणामान्तरं यतः।
कादि वर्णान् समभ्यस्य शास्त्रज्ञानं यथाक्रमम् ॥
यथोपलभ्यते तद्वत् स्थूलदेहस्य साधनैः।
योगेन मनसो योगो हठयोगः प्रकीर्त्तितः ॥

प्राण, अपान, नाद, बिन्दु, जीवात्मा व परमात्माके मेलसे उत्पन्न होनेके कारण स्थूल शरीरका नाम घट है। जलमध्यस्थित आमकुम्भकी तरह शरीररूपी यह घट सदा ही जीर्ण रहा करता है। इसलिये योगरूपी अनलके द्वारा दग्ध करके इस घटकी शुद्धि करनी चाहिये। जीर्णभावयुक्त स्थूल शरीरको हठयोगके द्वारा दृढ़ करके सूक्ष्मशरीरको भी योगानुकूल किया जाता है। स्थूलशरीर सूक्ष्मशरीरका ही परिणाममात्र है। इसलिये जिस प्रकार ककारादि वर्णोंके अभ्यास द्वारा क्रमशः शास्त्रज्ञान लाभ होता है उसी प्रकार जिन सुकौशलपूर्ण क्रियाओंके द्वारा प्रथमतः स्थूल शरीरको वशमें लाकर क्रमशः सूक्ष्मशरीर पर आधिपत्य स्थापन पूर्वक चित्तवृत्तिका निरोध किया जा सकता है उन साधनों की हठयोग संज्ञा होती है।

सांख्य विज्ञानके अनुसार जैसा कि पहले कहा गया है सृष्टिको चौबीस तत्त्वोंमें विभक्त किया गया है। उन्हीं चौबीस तत्त्वात्मक यह प्राकृतिक जगत् है। और पुरुष इनसे पृथक् एक पचीसवाँ तत्त्व है—

सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः
प्रकृतेर्महान् महतोऽहङ्कारोऽहंकारात् पञ्चतन्मात्राण्युभयमिन्द्रियं
तन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि पुरुष इति पञ्चविंशतिर्गणः।

चौबीस तत्त्वोंमेंसे मूल प्रकृति, महत्तत्त्व, मन व रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द ये पंच तन्मात्रायें चक्षु, कर्ण, नासिका, जिह्वा और त्वक् ये पंच ज्ञानेन्द्रिय, और वाक्, पाणि, पाद, पायु व उपस्थ इस प्रकार उन्नीस तत्त्वात्मक यह सूक्ष्म शरीर है। और पृथिवी जल, तेज, वायु व आकाश इन पांचों स्थूल भूत मिलित पंचतत्त्वात्मक स्थूल शरीर है। पुरुषरूपी पचीसवाँ तत्त्व इन स्थूल सूक्ष्म शरीरों का द्रष्टा मात्र है, वह इनसे निर्लिप्त रहता है।

सनातन धर्म्मके शास्त्रोंमें मृत्यु कहकर कोई विशेष अवस्था मानी नहीं गई है। पंचतत्त्वात्मक स्थूल देहको उन्नीस तत्त्वात्मक सूक्ष्म देह जब त्याग करके दूसरे स्थूल देहको धारण करता है तब वही त्याग और ग्रहणकी सन्धि

मनुष्य लोकमें मृत्युके नामसे कही जाती है। जीवका जब निर्दिष्ट कर्म्मोंका भोग हो जाता है अर्थात् जिन संस्कारोंके कारण प्रथम जीवको वर्त्तमान स्थूल देह धारण करना पड़ा था, जब उन संस्कारजन्य कर्म्मोंका भोग होजाता है, तब उसमें अन्य कर्म्मोंके भोगका अवसर उपस्थित होता है। यही नूतन रूपसे अंकुरित कर्म्मोंके भोगके लिये पुराने वस्त्रको छोड़कर नवीन वस्त्र धारणकी नाईं जीवको एक स्थूल देहको छोड़कर दुसरा स्थूल देह धारण करना पड़ता है यथा—

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥
(गीता)

"जीवापेतं किल इदं म्रियते न जीवो म्रियते" इति श्रुतौ।

सूक्ष्म शरीर उस प्रथम देहको त्याग करके जानेसे उक्त त्याग किये हुये देहकी "मृत्यु हुई" ऐसा लोग समझते हैं। वस्तुतः जीवकी मृत्यु नहीं है। केवल जीव बारंबार स्थूल देहको परिवर्त्तन करता हुआ आवागमन चक्रमें घूमता करता है।

"तत्तीव्रवेगात् स्थूलम्" इति महर्षि-भरद्वाज-सूत्रम्।
"येन येन यथा यद्वत्पुरा कर्म्म समीहितम्।
तत्तदेकतरो भुङ्क्ते नित्यं हि विहितात्मना॥
यथा धेनुसहस्रेषु वत्सो विन्दति मातरम्।
तथा पूर्वकृतं कर्म्म कर्त्तारमनुगच्छति॥ इति स्मृतेः॥

जब देखा जाता है कि सूक्ष्म शरीरके तीव्र संस्कारसे उत्पन्न हुये कर्म्मोंके भोगके आश्रयरूपी जीवका स्थूल शरीर बनता है, अर्थात् सूक्ष्म शरीरके भाव के अनुरूपही स्थूल शरीरका संगठन होता है और सूक्ष्म शरीर व स्थूल शरीर एकही सम्बन्धयुक्त होकर रहते हैं तब इसमें क्या संदेह है कि स्थूल शरीरके कार्य्योंके द्वारा सूक्ष्म शरीर पर आधिपत्य नहीं किया जा सका है? फलतः अधिकारी विशेषके लिये स्थूलशरीरप्रधान योग क्रियाओं का आविष्कार योग शास्त्रमें किया गया है जिनके द्वारा साधक प्रथम अवस्थामें स्थूल शरीरकी क्रियाओंका साधन करता हुआ स्थूल शरीर पर सम्पूर्ण आधिपत्य

कर लेता है और क्रमशः उस शक्तिको अन्तर्मुख करके उसके शरीरको वशमें लाकर चित्तवृत्तिनिरोधके द्वारा परमात्माका करनेमें समर्थ होता है। इसी योग प्रणालीको हठयोग कहते हैं।

मन्त्रयोगसे हठयोग साधनमें कुछ विशेषता है। मन्त्रयोग बहिराचारोंके साथ अधिक सम्बन्ध है, शरीरसे बहिः पदार्थोंके साथ रक्खी गई है, और मन्त्रयोगके साथ जिस प्रकार वर्ण धर्म्म, पुरुष धर्म्म, नारीधर्म्म, आर्य्यधर्म्म, अनार्य्यधर्म्म आदि विशेष धर्म्मोंसे विशेष सम्बन्ध है, हठयोगक्रियाकी प्रणालीमें ऐसा कोई सम्बन्ध आता है। यद्यपि हठयोगमें पात्रापात्रका विचार रक्खा गया है, परन्तु विचार जगत् सम्बन्धसे नहीं है, शरीर सम्बन्धसे है, मन्त्रयोगके किसी पुरुषको जो मन्त्र उपदेश किया जायगा किसी स्त्रीको उस उपदेश कहीं कहीं नहीं देनेकी भी आज्ञा पायी जाती है, ब्राह्मणको जिस मन्त्रका उपदेश हो सक्ता है शूद्रके लिये उसकी मनाई हो जायगी। इस प्रकार मन्त्रयोगमें बहिर्जगतके साथ सम्बन्धकी समताकी रक्षा करके उपदेशादि देनेकी विधि मिलती है। हठयोगमें अधिकारीके शारीरिक तारतम्य व अधिकार मात्रको लेकर दीक्षा देनेकी विधि मिलती है। शरीर अकर्म्मण्य होनेसे उसको साधनोपयोगी बनालेनेकी कोई व्यवस्था मन्त्रयोगमें कुछ विशेषरूपसे नहीं है, परंतु, हठयोगमें अकर्म्मण्य शरीरको योग साधनोपयोगी करलेनेकी और श्लेष्मादि अपवित्रताको दूर करके शरीरको पवित्र बना लेनेकी बहुतसी सुकौशल पूर्ण क्रियाओंका वर्णन है।

मन्त्रयोगमें जिस प्रकार भावपूर्ण स्थूल ध्यानकी विधि है, हठयोगमें वैसा ज्योतिः कल्पनारूप ज्योतिर्ध्यान करनेकी विधि रक्खी गई है। अन्तर्जगतके पवित्र भावोंको आश्रय करके जिस प्रकार नाना देवदेवियोंके ध्यानके लिये मन्त्रयोगमें उपदेश है उसी प्रकार परमात्माको सब ज्योतियोंका ज्योतिः स्वरूप जानकर उनके ज्योतिर्मय रूपकी कल्पना पूर्वक ध्यान अभ्यास करनेकी व्यवस्था हठयोगमें है। मन्त्रयोग समाधिमें नामरूपोंकी सहायतासे समाधि लाभ करनेकी साधन प्रणाली वर्णित है और हठयोगमें वायुनिरोधके द्वारा मनका निरोध करके समाधि लाभ करनेकी विधि है। मन्त्रयोग समाधिको महाभाव और हठयोग समाधिको महाबोध समाधि कहा जाता है। अस्तु मन्त्रयोगी यदि हठयोगकी सहायता ले तो उससे उसे

प्र प्रकारकी सुविधा हो सकती है उसी प्रकार हठयोगी भी यदि मन्त्रयोग
ालीसे कुछ कुछ सहायता ले तो हठयोगीको भी उन्नति लाभ करनेमें बहुत
सुविधा मिलेगी।

योगाचार्य्य महर्षियोंने कहा है कि अध्यात्म, अधिदैव और अधिभूत भावत्रयोंके अनुसार मन, वायु, व वीर्य्य ये तीनों ही एक हैं, इसी लिये ाको वशीभूत करनेसे वीर्य्य और वायु आपसे आप वशीभूत हो जाते हैं। युको वशीभूत करनेसे मन व वीर्य्य अपने आपही अधीन हो जाते हैं। और कौशल पूर्ण क्रियाओं के द्वारा वीर्य्यको वशीभूत करके ऊर्द्ध्वरेता होजानेसे र व प्राणवायु अनायास उस योगीके वशमें आ जाते हैं। राज-ागमें बुद्धिसे सम्बन्ध रखनेवाली क्रियाओंसे अधिक सम्बन्ध रक्खा ा है। और मन्त्र, हठ व लय इन तीन प्रकारके योगप्रणालियोंमें मन, वायु वा वीर्य्य इन तीनोंका सम्बन्ध अधिक रूपसे है। इनमेंसे लययोगमें मनकी ्याका आधिक्य और मन्त्र व हठयोगमें वायुधारण तथा रेतोधारण म्बन्धीय क्रियाओंकी अधिकता देखी जाती है। शास्त्रोंमें मन्त्रयोगीके लिये ह्मचर्य्य रक्षा व रेतो धारणकी विशेष आवश्यकता वर्णन की गई है। ौर हठयोगीके लिये वे सब तो चाहिये, उपरान्त प्राणायामसिद्धि व वायु-रोधके लिये विशेष व्यवस्था रक्खी गई है, जो नीचे क्रमशः बताई जायगी।

अब हठयोगके अङ्गोंका वर्णन किया जाता है। योगशास्त्रमें लिखा है—

> षट्कर्मासनमुद्राः प्रत्याहारश्च प्राणसंयामः।
> ध्यानसमाधी सप्तैवाङ्गानि स्युर्हठस्य योगस्य॥

षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान व समाधि हठयोग े ये सात अङ्ग हैं। इन सब अङ्गों के क्रमानुसार साधन द्वारा क्या २ फल-ाप्ति होती है सो योगशास्त्रमें वर्णित है—

> षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद् दृढम्।
> मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥
> प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः।
> समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः॥

षट्कर्म द्वारा शरीर शोधन, आसनके द्वारा दृढ़ता, मुद्राके द्वारा स्थिरता, प्रत्याहारसे धीरता, प्राणायाम-साधन द्वारा लाघव, ध्यान द्वारा आत्मा का प्रत्यक्ष और समाधि द्वारा निर्लिप्तता व मुक्तिलाभ अवश्य होता है। इन सब मानसिक व आध्यात्मिक लाभोंके सिवाय हठयोगके प्रत्येक अङ्ग व उपाङ्गके साधन द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य विषयक भी विशेष लाभ होता है जो योगिराज श्रीगुरुदेवसे जानने योग्य है। अब इन अङ्गोंका वर्णन संक्षेपसे किया जाता है। हठयोगका प्रथम अङ्ग षट्कर्म साधन है जिसके लिये योगशास्त्रमें लिखा है:—

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥

धौति, वस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक व कपालभाति षट्कर्मके ये छः साधन हैं। धौतिके विषयमें कहा है—

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम्।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥

अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृद्धौति और मूलशोधन इन चार प्रकारकी धौतिके द्वारा शरीरको निर्मल करें। पुनः अन्तर्धौति भी चार प्रकार की है, यथा—

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम्।
घटनिर्मलतार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥

वातसार, वारिसार, वह्निसार व बहिष्कृतसार ये चार प्रकारकी अन्तर्धौति होती हैं जिससे शरीर निर्मल होता है। वातसारका लक्षण यथा—

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद् वायुं शनैः शनैः।
चालयेदुदरं पश्चाद् वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥

होठोंको काकचञ्चुकी तरह बनाकर धीरे धीरे वायुपान करके उस वायुको उदरके भीतर चालित करें और पश्चात् मुखके द्वारा शनैः शनैः उस वायुका रेचन करें। यह क्रिया अग्निवर्द्धक व सर्वरोगक्षयकारक है। वारिसारका लक्षण—

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः।
चालयेद् गुदमार्गेण चोदराद्रेचयेदधः ॥

वस्त्रके द्वारा छान कर धीरे धीरे जल कण्ठ पर्यन्त भर लेवें और पश्चात् स जलको पीकर गुदामार्गसे उसे रेचन कर देवें। इस क्रियासे देह निर्मल देववत् देहकी प्राप्ति होती है। अग्निसारका लक्षण यथा—

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत्।
अग्निसारमियं धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा॥
उदरामयकं हत्वा जठराग्निं विवर्धयेत्।
एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा॥

नाभिग्रन्थि को खींच कर शतवार मेरुदण्ड के साथ मिलाया जाय इस से योगियों की योगसिद्धिप्रद अग्निसार क्रिया होती है। अग्निसार धौतिके द्वारा उदरामय नष्ट होकर जठराग्नि बढ़ती है। यह परम गोपनीय और देवताओंको भी दुर्लभ है। बहिष्कृत धौति का लक्षण यथा—

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेन्मरुतोदरम्।
धारयेदर्धयामं तु चालयेद् गुदवर्त्मना॥

काकीमुद्रा के द्वारा उदर में वायु भर लेवें और अर्द्धप्रहर तक उस वायु को उदर में धारण करके पश्चात् गुदामार्ग से उसे रेचन कर देवें। अन्तर्धौति के बाद दन्तधौति है, जिसके पांच भेद हैं। यथा—

दन्तस्य चैव जिह्वाया मूलं रन्ध्रं च कर्णयोः॥
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिर्विधीयते॥

दन्तमूल, जिह्वामूल, कर्णरन्ध्रमूल व कपालरन्ध्र इन पांच स्थानोंके शोधन से दन्तधौति क्रिया होती है।

हृद्धौति तीन प्रकारकी है। यथा योगशास्त्रोंमें—

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद् दण्डवमनवाससा।

हृद्धौति तीन प्रकारकी होती है यथा दण्डधौति, वमनधौति व वासधौति। दण्डधौति का लक्षण यथा—

रम्भाहरिद्रयोर्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः॥

रम्भादण्ड, हरिद्रादण्ड अथवा वेत्रदण्ड को हृदयके बीचमें चालित करके पुनः धीरे धीरे निकाल लेनेसे दण्डधौतिका साधन होता है। इससे

वातक्रम, व्युत्क्रम व शीतक्रम कपालभाति यह तीन तरहकी होती है, जिससे कफदोष निवारण होता है। वातक्रम कपालभातिका लक्षण यथा—

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलाख्यया।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्॥
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत्।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत्॥

वाम नासिका द्वारा वायु पूरक करके दक्षिण नासिका द्वारा रेचन किया जाय और इसी प्रकारसे दक्षिण नासा द्वारा पूरक करके वाम द्वारा रेचन करनेसे वातक्रम कपालभातिका साधन होता है। इसमें पूरक व रेचकमें बलप्रयोग नहीं करना चाहिये परन्तु धीरे धीरे करना चाहिये, इससे कफदोष नाश होता है। व्युत्क्रम कपालभातिका लक्षण यथा—

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत्॥

नासिकाद्वय द्वारा जल आकर्षण करके मुखद्वारा निर्गत किया जाय और पुनः मुख द्वारा जल ग्रहण करके नासिका द्वारा रेचन किया जाय। ऐसा करनेसे व्युत्क्रम कपालभातिका साधन होता है जिससे श्लेष्मा दोष दूर होता है। शीत्क्रम कपालभातिका लक्षण यथा—

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत्।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत्॥

मुख द्वारा शीत्कार पूर्वक वायु ग्रहण करके नासिका द्वारा निकाल देनेसे शीत्क्रम कपालभातिका साधन होता है। इस क्रियाके द्वारा साधकका शरीर कामदेवके समान होता है। देह सच्छन्द, कफ नाश व जरा नाश होता है।

यह हम पहले ही कह चुके हैं कि स्थूल शरीर पर आधिपत्य जमाकर सूक्ष्मशरीरकी सहायतासे चित्तवृत्ति निरोध करनेकी शैलीको हठयोग कहते हैं। सुतरां स्थूलशरीरको शुद्ध करनेकी जो क्रियाएँ हैं वेही हठयोगमें प्रथम स्थानीय हो सकती हैं। इसी कारण षट्कर्मको हठयोगमें सबसे पहला स्थान दिया गया है।

हठयोगके द्वितीय अङ्गका नाम आसन है। आसनके लक्षणके विषयमें हठयोगशास्त्रमें लिखा है—

अभ्यासाद् यस्य देहोऽयं योगौपयिकतां व्रजेत्।
मनश्च स्थिरतामेति प्रोच्यते तदिहासनम्॥
आसनानि समस्तानि यावत्यो जीवयोनयः।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि तु॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम्।
आसनानि त्रयस्त्रिंशन्मर्त्यलोके शुभानि वै॥

जिसके अभ्याससे शरीर योगोपयुक्त व मन स्थिर हो जाता है उसका नाम आसन है। जगत्में जितनी जीवयोनियाँ हैं उतने ही आसन हैं, महादेवजीने पुराकालमें चौरासीलाख आसनोंका वर्णन किया था; उनमेंसे चौरासी आसन विशेष हैं, और मर्त्यलोकमें तेतीस आसन मङ्गलजनक हैं। इन तेतीसोंके नाम यथा—

सिद्धं च स्वस्तिकं पद्मं बद्धपद्मं च भद्रकम्।
मुक्तं वज्रं च सिंहं च गोमुखं वीरमेव च॥
धनुर्मृतं तथा गुप्तं मात्स्यं मत्स्येन्द्रमेव च।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं तथा॥
मायूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम्।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं माण्डूकं गरुडं वृषम्॥
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम्।
आसनानि त्रयस्त्रिंशत् सिद्धिदानीति निश्चितम्॥

सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, बद्धपद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, वज्रासन, सिंहासन, गोमुखासन, वीरासन, धनुरासन, मृतासन, गुप्तासन, मत्स्यासन, मत्स्येंद्रासन, गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कटासन, सकटासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, उत्तानमण्डूकासन, वृक्षासन, मण्डूकासन, गरुडासन, वृषासन, शलभासन, मकरासन, उष्ट्रासन, भुजङ्गासन और योगासन ये तेतीस सिद्धिदायक आसन हैं। कैसे देशमें आसन करके साधन करना चाहिये इसके विषयमें योगशास्त्रका उपदेश है कि सुराज्य, सुधार्मिक, सुभिक्ष व उपद्रवरहित देशमें, शिला, अग्नि व जलसे

वातक्रम, व्युत्क्रम व शीतक्रम कपालभाति यह तीन तरहकी होती है, जिससे कफदोष निवारण होता है । वातक्रम कपालभातिका लक्षण यथा—

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥

वाम नासिका द्वारा वायु पूरक करके दक्षिण नासिका द्वारा रेचन किया जाय और इसी प्रकारसे दक्षिण नासा द्वारा पूरक करके वाम द्वारा रेचन करनेसे वातक्रम कपालभातिका साधन होता है । इसमें पूरक व रेचकमें बलप्रयोग नहीं करना चाहिये परन्तु धीरे धीरे करना चाहिये, इससे कफदोष नाश होता है । व्युत्क्रम कपालभातिका लक्षण यथा—

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥

नासिकाद्वय द्वारा जल आकर्षण करके मुखद्वारा निर्गत किया जाय और पुनः मुख द्वारा जल ग्रहण करके नासिका द्वारा रेचन किया जाय। ऐसा करनेसे व्युत्क्रम कपालभातिका साधन होता है जिससे श्लेष्मा दोष दूर होता है । शीतक्रम कपालभातिका लक्षण यथा—

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥

मुख द्वारा शीत्कार पूर्वक वायु ग्रहण करके नासिका द्वारा निकाल देनेसे शीतक्रम कपालभातिका साधन होता है । इस क्रियाके द्वारा साधकका शरीर कामदेवके समान होता है । देह स्वच्छन्द, कफ नाश व जरा नाश होता है ।

यह हम पहले ही कह चुके हैं कि स्थूल शरीर पर आधिपत्य जमाकर सूक्ष्मशरीरकी सहायतासे चित्तवृत्ति निरोध करनेकी शैलीको हठयोग कहते हैं । सुतरां स्थूलशरीरको शुद्ध करनेकी जो क्रियाएँ हैं वेही हठयोगमें प्रथम स्थानीय हो सकती हैं । इसी कारण षट्कर्मको हठयोगमें सबसे पहला स्थान दिया गया है ।

हठयोगके द्वितीय अङ्गका नाम आसन है । आसनके लक्षणके विषयमें हठयोगशास्त्रमें लिखा है—

अभ्यासाद् यस्य देहोऽयं योगौपयिकतां व्रजेत् ।
मनश्च स्थिरतामेति प्रोच्यते तदिहासनम् ॥
आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवयोनयः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि तु ॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
आसनानि त्रयस्त्रिंशन्मर्त्यलोके शुभानि वै ॥

जिसके अभ्याससे शरीर योगोपयुक्त व मन स्थिर हो जाता है उसका नाम आसन है। जगत्में जितनी जीवयोनियाँ हैं उतने ही आसन हैं, महादेवजीने पुराकालमें चौरासीलाख आसनोंका वर्णन किया था; उनमेंसे चौरासी आसन विशेष हैं, और मर्त्यलोकमें तेतीस आसन मङ्गलजनक हैं। इन तेतीसोंके नाम यथा—

सिद्धं च स्वस्तिकं पद्मं बद्धपद्मं च भद्रकम् ।
मुक्तं वज्रं च सिंहं च गोमुखं वीरमेव च ॥
धनुर्मृतं तथा गुप्तं मात्स्यं मत्स्येन्द्रमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं तथा ॥
मायूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं माण्डूकं गरुडं वृषम् ॥
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम् ।
आसनानि त्रयस्त्रिंशत् सिद्धिदानीति निश्चितम् ॥

सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, बद्धपद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, वज्रासन, सिंहासन, गोमुखासन, वीरासन, धनुरासन, मृतासन, गुप्तासन, मत्स्यासन, मत्स्येंद्रासन, गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कटासन, संकटासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, उत्तानमण्डूकासन, वृक्षासन, मण्डूकासन, गरुडासन, वृषासन, शलभासन, मकरासन, उष्ट्रासन, भुजङ्गासन और योगासन ये तेतीस सिद्धिदायक आसन हैं। कैसे देशमें आसन करके साधन करना चाहिये इसके विषयमें योगशास्त्रका उपदेश है कि सुराज्य, सुधार्मिक, सुभिक्ष व उपद्रवरहित देशमें, शिला, अग्नि व जलसे

अलग रह कर एकान्तस्थानमें छोटीसी कुटी बना कर उसके बीचमें बैठ कर योगसाधन करना चाहिये। साधनगृहका द्वार छोटा होना चाहिये, उसमें कोई गर्त्त नहीं होना चाहिये, बहुत ऊँचा या बहुत नीचा नहीं होना चाहिये, उसमें मकड़ीका जाला वगैरह नहीं होना चाहिये, वह गोमयसे लीपा हुआ तथा कीटोंसे रहित होना चाहिये। इस प्रकारके स्थानमें चित्तको अन्यान्य चिन्ताओंसे रहित करके गुरूपदेशानुसार आसन बांधकर साधन करना योगीका कर्त्तव्य है। अब नीचे कुछ कुछ प्रधान प्रधान आसनोंका वर्णन किया जाता है।

सिद्धासन—वशीकृतेन्द्रियग्रामो वामगुल्फेन गुह्यकम्।
दक्षिणेन च लिङ्गस्य मूलमापीडयेत्ततः॥
मेरुदण्डमृजू कुर्वन्नास्यते यत्सुखासनम्।
सिद्धासनमिति प्रोक्तं योगसिद्धिकरं परम्॥

जितेन्द्रिय साधक जब वामगुल्फ द्वारा गुदाको और दक्षिण गुल्फ द्वारा लिङ्ग मूलको दबाकर मेरुदण्डको सीधा करता हुआ सुखसे बैठे तब वह सिद्धासन कहा जाता है। यह आसन योगमें सिद्धिदायी है।

स्वस्तिकासन—जानूर्वोरन्तरे कृत्वा सम्यक्पादतले उभे।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते॥

दोनों जानु व ऊरुके बीचमें दोनों चरणतल रखकर ऋजुकाय हो बैठने का नाम स्वस्तिकासन है।

पद्मासन—दक्षिणं चरणं वामे दक्षिणोरौ च सव्यकम्।
अक्लेशमासनं यद्धि पद्मासनमितीरितम्॥

क्लेशरहित होकर बैठते हुए दक्षिण पैर वाम ऊरुके ऊपर और वाम पैर दक्षिण ऊरुके ऊपर रखकर जो सुगम आसन होता है उसे पद्मासन कहते हैं।

बद्धपद्मासन—वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविनाशनं सुखकरं पद्मासनं प्रोच्यते॥

दक्षिण पाद वाम ऊरुके ऊपर और वाम पाद दक्षिण ऊरुके ऊपर स्थापन करके करद्वय द्वारा पीठसे घुमाकर चरणोंकी वृद्ध अंगुली धारण करके चिबुकको वक्षःस्थलपर स्थापन करके नासाग्र भाग दर्शन करनेसे बद्धपद्मासन हुआ करता है। इस आसनके द्वारा अनेक व्याधियोंका नाश होता है।

भद्रासन—गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः।
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः॥
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत्।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम्॥

दोनों गुल्फ वृषणके नीचे विपरीत भावसे स्थापन करके पृष्ठसे कर द्वय चलाकर दोनों चरणोंकी वृद्धांगुलि धारण पूर्वक जालन्धर बन्ध करते हुए नासिकाके अग्रभागका दर्शन करनेसे भद्रासन हुआ करता है जिसके अभ्याससे सकल रोगोंकी शान्ति होती है।

मुक्तासन—पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि।
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनमुदाहृतम्॥

वाम गुल्फ पायुमूलमें रखकर उसके ऊपर दक्षिण गुल्फ स्थापित करके शरीर, मस्तक व ग्रीवा समभावमें रखनेसे मुक्तासन होता है।

गोमुखासन—पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत्।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति॥

पृथिवीके ऊपर दोनों चरणोंको स्थापन करके पीठके दोनों ओर निकालते हुए गोमुखकी नांई आसन करके स्थिरकाय होकर बैठनेसे गोमुखासन कहाता है।

धनुरासन—प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मौ।
कृत्वा धनुस्तुल्यविवर्त्तिताङ्गं निगद्यते वै धनुरासनं तत्॥

दोनों चरणोंको पृथिवीपर दण्डवत् सीधा रखकर पीठकी ओरसे दोनों हाथ चलाकर चरणयुगलको धारण करके देहको धनुपाकार करनेसे धनुरासन होता है।

शवासन—उत्तानं शववद्भूमौ शयानं तु शवासनम्।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम्॥

मृत मनुष्यकी नाईं पृथिवीपर शयन करनेसे मृतासन या शवासन कहाता है। शवासन श्रमनाश व चित्तके विश्रान्तिके लिये हितकर है।

पश्चिमोत्तानासन—प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ
संन्यस्य भालं चितियुग्ममध्ये।
यत्नेन पादौ विधृतौ कराभ्या—
मुत्तानपश्चासनमेतदाहुः॥

पदद्वयको पृथिवीपर दण्डवत् सीधे रखकर, करद्वय द्वारा यत्नपूर्वक चरणद्वयको धारण करके जंघाओंके बीचमें सिर रखनेसे पश्चिमोत्तान आसन होता है।

मयूरासन—धरामवष्टभ्य करद्वयेन
तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम्।
उच्चासने दण्डवदुत्थितः खे
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम्॥

हथेलीसे पृथिवीका आश्रय करके कोणीद्वयके ऊपर नाभिका उभय पार्श्व स्थापन पूर्वक चरणद्वय पीछेकी ओर उठाकर दण्डवत् हो शून्यमें अवस्थित रहनेसे मयूरासन हुआ करता है। इस आसनके अभ्याससे अधिक भोजन भी पच जाता है, जठराग्नि बढ़ती है, विषदोष तकका नाश होता है और गुल्म ज्वर आदि अनेक व्याधियोंकी शान्ति होती है।

कुक्कुटासन—पद्मासनं समासाद्य जान्वोरन्तरे करौ।
कूर्पराभ्यां समासीन उच्चस्थः कुक्कुटासनम्॥

पद्मासनमें बैठकर दोनों करोंको जानु व ऊरुके बीचमेंसे पृथिवीपर स्थापन करके उसीपर कोणीयोंके द्वारा ऊँचा होकर स्थिर रहनेसे कुक्कुटासन होता है।

कूर्मासन—गुल्फौ च वृषणस्याऽधो व्युत्क्रमेण समाहितौ।
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम्॥

वृषणके नीचे गुल्फद्वयको विपरीत भावसे स्थापन करके मस्तक, ग्रीवा और शरीरको ऋजु भावसे रखने पर कूर्मासन होता है।

मकरासन—अधस्तु शेते हृदयं निधाय
भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे
देहाग्निकारं मकरासनं स्यात्॥

अधोमुख होकर पृथिवीपर वक्षःस्थल स्थापनकर शयन करके, पादद्वय विस्तार करते हुए करदण्डयुगलके बीचमें मस्तकको रखनेसे मकरासन होता है। इससे देहाग्नि बढ़ती है।

योगासन—उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम्॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत्।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने॥

चरणद्वयको उत्तान करके जानुद्वयके ऊपर स्थापन करते हुए करद्वयको उत्तान भावसे आसनपर रखकर पूरक द्वारा वायु आकर्षण पूर्वक नासाग्र अवलोकन करनेसे योगासन हुआ करता है जो योगियोंके योगसाधनमें परमोपकारी है।

योगिराज महर्षि पतञ्जलिजीने स्थिरसुख उत्पन्नकारी शारीरिक क्रिया को आसन करके वर्णन किया है। अतः आसन द्वारा शरीरकी दृढ़ता स्थायी होने पर तब उक्त आसनोंमें शरीरको रखनेसे स्थिर सुख उत्पन्न होकर चित्त-वृत्तिनिरोधमें सहायता मिलती है। यही हठयोगके आसनोंकी असाधारण उपकारिता है।

हठयोगके तृतीय अङ्गका नाम मुद्रा है। इसके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा है—

प्राणायामस्तथा प्रत्याहारो धारणध्यानके।
समाधिः साधनाङ्गानामेषां सिद्धौ हि या हि ता॥
साहाय्यमादधातीह सुकौशलभरा क्रिया।
मुद्रा सा प्रोच्यते धीरैर्योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥
सहायिका भवेन्मुद्रा सर्वाङ्गानां हि काचन।

काश्चिच्च तत्तदङ्गानामुपकारं करोति वै ॥
महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी ।
ताडागी चैव माण्डूकी शाम्भवी पञ्चधारणा ॥
आश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशतिमुद्राः स्युः सिद्धिदा योगिनां सदा ॥

जिन क्रियाओंके द्वारा प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि रूपी साधनाङ्गोंकी सिद्धिमें सहायता प्राप्त होती है ऐसे सकौशलपूर्ण क्रियाओंको मुद्रा कहते हैं। कोई मुद्रा इनके सब अङ्गोंकी सहायता करती है और कोई कोई इनमेंसे विशेष अङ्गोंकी सहायता करती है। महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानमुद्रा, जालन्धरबन्धमुद्रा, मूलबन्धमुद्रा, महाबन्धमुद्रा, महावेधमुद्रा, खेचरीमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, योनिमुद्रा, वज्रोलिमुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, ताड़ागी मुद्रा, माण्डूकी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, पञ्चधारणा मुद्रा, आश्विनी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा, काकीमुद्रा, मातङ्गीमुद्रा और भुजङ्गिनी मुद्रा ये पचीस मुद्रायें हैं; इनके साधनसे योगियोंको योगसिद्धि प्राप्त होती है। अब इन पचीसोंमें से कुछ कुछ प्रधान मुद्राओंका वर्णन किया जाता है।

महामुद्रा---पायुमूले वामगुल्फं सम्पीड्य च यथाक्रमम् ।
दक्षपादं प्रसार्याऽथ करधार्यपदाङ्गुली ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
ततः शनैः शनैरेव रेचयेत्तं न वेगतः ॥
अनुसृत्य गुरोर्वाक्यं जानुस्थापितमस्तकः ।
वामेन दक्षिणेनापि कृत्वोभाभ्यां पुनस्तथा ॥
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रासुसाधनात् ।
सिद्धिदा योगमार्गस्य वदन्तीह पुराविदः ॥

वाम गुल्फको पायुमूलमें लगाकर और दक्षिणपादको दण्डवत् फैला कर दोनों हाथोंसे पादाङ्गुली धारणकरके कुम्भक करके कण्ठ सङ्कोच करते

हुए भ्रूमध्यका दर्शन करें और तदनन्तर धीरे धीरे वायुका रेचन करें। गुरु वाक्यानुसार जानुमें मस्तक रखकर दक्षिण गुल्फ व वामपादके द्वारा पूर्ववत् करें और पश्चात् दोनों पादको दण्डवत् फैलाकर ऐसा ही करें। इस प्रकार करनेसे महामुद्राका साधन होता है जो सर्वरोगनाशक तथा योगमार्गमें सिद्धिप्रद है।

उड्डीयान बन्ध—उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः॥
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी॥

उदरको पश्चिमतानयुक्त करके नाभिको आकुञ्चित करनेसे उड्डीयान बन्ध होता है। गगनचारी पक्षियोंकी मुद्रा पर उड्डीयान बन्धकी क्रिया बताई गई है। यह बन्ध मृत्युरूपी मातङ्गके लिये सिंहरूप है।

जालन्धर बन्ध—कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्॥

कण्ठदेशको सङ्कुचित करके हृदयपर चिबुक स्थापन करनेसे जालन्धर-बन्ध होता है। इसके द्वारा और सोलह प्रकारके बन्धोंमें सहायता मिलती है।

मूलबन्ध—पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत्।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते॥

वाम गुल्फको गुह्यदेशमें और दक्षिण गुल्फको लिङ्गमूल पर दृढ़ बन्धके साथ रखकर नाभिग्रन्थिको सङ्कुचित करते हुए मेरुदण्डमें दबाकर गुह्य व लिङ्गमूलको आकुञ्चन करनेसे मूलबन्ध मुद्राका साधन होता है। यह मुद्रा जरानाशिनी, वायुसिद्धिदायिनी तथा मुक्तिदात्री है।

महाबन्ध—वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत्।
दक्षपादेन तद्गुल्फं सम्पीड्य यत्नतः सुधीः॥
शनैः सञ्चालयेत्पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः।
जालन्धरे धृतप्राणो महाबन्धो निगद्यते॥

वामगुल्फके द्वारा वायुमूलको निरुद्ध करके, दक्षिणगुल्फके द्वारा यत्न पूर्वक वामगुल्फको दबाकर जालन्धर बन्धके द्वारा प्राणवायुको धारणकरके शनैः शनैः गुह्यदेशको सञ्चालन व लिङ्गको आकुञ्चित करनेसे महाबन्धमुद्रा का साधन होता है। यह मुद्रा जरामरण नाशिनी व सर्वकामना साधयित्री है।

खेचरीमुद्रा--जिह्वाधो नाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तदा भवति खेचरी ॥
रसनां तालुमध्ये तु शनैरेव प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
मुद्रामि मां साधयितुं जिह्वानियमनं पुरः ।
प्रधानं तद्धि भवति जिह्वायाश्छेदनं विना ॥
जिह्वाचालनतालव्यक्रिययाऽपि च सिध्यति ।
प्रच्छन्नेयं क्रिया बोध्या तन्त्रशास्त्रेषु नित्यशः ॥

जिह्वाके नीचेकी नाड़ीको छेदन करके जिह्वाकी चालना करना चाहिये और नवनीतके द्वारा दोहन व लौह यन्त्रके द्वारा आकर्षण करना चाहिये। इस प्रकार नित्य अभ्यास करनेसे जिह्वा लम्बी हो जायगी और भ्रूद्वयके बीच तक चली जायगी। उस समय जिह्वाको धीरे धीरे तालुके बीचमें प्रवेश कराकर वहां पर कपालकुहरमें विपरीत भावसे स्थापन करके भ्रूमध्यमें दृष्टिस्थापन करनेसे खेचरी मुद्राका साधन होता है। खेचरी मुद्राके साधनके लिये जिह्वाको नियमित करना प्रथम व प्रधान कार्य है सो आवश्यक होने पर विना छेदनके भी हो सकता है। वह कार्य जिह्वाचालनरूप तालव्य क्रियासे भी हो सकता है। तालव्य क्रिया अति गुप्त और केवल योगिराज गुरुदेवके मुखसे ही सीखने योग्य है। योगशास्त्रमें खेचरीमुद्राके अपूर्व फल वर्णित किये गये हैं यथा खेचरी साधनसे मूर्छा, क्षुधा, तृष्णा, आलस्य, मृत्युभय आदि दूर होकर योगीको दिव्यदेह प्राप्त होता है। खेचरी मुद्राके साधकको अग्नि दग्ध नहीं कर सकती है, वायु शुष्क नहीं कर सकता है, जल गला नहीं सकता है और सर्प दंशन नहीं कर सकता है।

खेचरी मुद्रासे देह अपूर्व लावण्ययुक्त हो जाता है और इसकी सिद्धिसे समाधिकी सिद्धि हुआ करती है। कपाल और मुखके सम्मेलनसे रसनामें अद्भुत रसोंकी उत्पत्ति होती है जिसको खेचरीसाधक अनुभव कर सकते हैं। उनकी जिह्वामें यथाक्रम लवण, क्षार, तिक्त, कषाय, नवनीत, घृत, क्षीर, दधि, तक्र, मधु, द्राक्षा व अमृत रसका आस्वादन होता है जिससे क्षुधानाश व अपूर्व आनन्दकी प्राप्ति होती है।

विपरीतकरणीमुद्रा—नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः॥
निपुणं चन्द्रनाड्या वै पीयते यदि सा सुधा।
कर्हिचिन्न हि तस्याऽस्ति भीतिर्मृत्योर्हि योगिनः॥
ऊर्द्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रञ्चाऽधः समानयेत्।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता॥

नाभिमूलमें सूर्यनाड़ी और तालुमूलमें चन्द्रनाड़ी विद्यमान है। सहस्रदल कमलमे जो पीयूषधारा निकलती है उसे सूर्यनाड़ी ग्रास कर लेती है इसलिये जीव मृत्युमुखमें पतित होता है। यदि सुकौशलपूर्ण क्रिया द्वारा चन्द्रनाड़ीसे वह अमृत पान किया जाय तो कदापि मृत्युका भय योगीको नहीं हो सकता है। इसलिये विपरीतकरणीमुद्राके द्वारा योगीको उचित है कि सूर्यनाड़ीको ऊर्द्ध्वमें और चन्द्रनाड़ीको अधोभागमें लावें। यह मुद्रा बहुत गुप्त है। मस्तकको पृथिवी पर स्थापन करके करद्वयका आधार करते हुए पदयुगलको ऊर्द्ध्वदिशामें उठाकर कुम्भक द्वारा वायुनिरोध करनेसे विपरीतकरणीमुद्रा हुआ करती है।

योनिमुद्रा—सिद्धासनं समासाद्य कर्णाक्षिनासिकामुखम्।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्याऽनामिकाभिश्च धारयेत्॥
काक्या प्राणं समाकृष्य अपाने योजयेत्ततः।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंस मनुना सुधीः॥

चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य शिरोऽम्बुजे ॥
स्वयं शक्तिमयो भूत्वा शिवेन योजयेत् स्वकम् ।
नाना सुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति चिन्तयेत् ॥

सिद्धासनमें उपवेशन करके कर्णद्वय वृद्धाङ्गुष्ठद्वय द्वारा, नेत्रयुगल तर्ज्जनीद्वय द्वारा, नासिकाद्वय मध्यमाद्वय द्वारा और मुख अनामिकाद्वय द्वारा निरुद्ध करके काकी मुद्राद्वारा प्राणवायु आकर्षण पूर्वक अपान वायुके साथ मिलाते हुए शरीरस्थ षट्चक्रोंमें मन लेजाके 'हुं' और 'हंस' इन दोनों मन्त्रोंके जप द्वारा देवी-कुलकुण्डलिनीको जगाते हुए जीवात्माके साथ मिलाकर उनको सहस्रदल कमलमें लेजाकर जब साधक ऐसा ध्यान करें कि मैं शक्तिमय होकर सहस्रारस्थित शिवके साथ मिलित हो परमानन्दमें विहार कर रहा हूं, शिव-शक्ति-संयोगसे मैं अद्वितीय आनन्दरूप ब्रह्म हूँ तब योनिमुद्राका साधन होता है। यह मुद्रा अति गोपनीय है और इसके साधनसे सकल महापाप भी नष्ट होकर योगीको समाधिकी प्राप्ति होती है।

शक्तिचालिनीमुद्रा-मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाऽऽकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ॥
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगविधेरपि ॥
उद्घाटयेत्कपाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥
नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो वहिः स्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥
वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥

एवमम्बरयोगं च कटिसूत्रेण कल्पयेत् ॥
भस्मना गात्रमालिप्य सिद्धासनमथाचरेत्।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद् बलात् ॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।
यावद्वायुः सुषुम्नायां न प्रकाशमवाप्नुयात् ॥
तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्द्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥
योनिमुद्रा न सिध्येद् वै शक्तिचालनमन्तरा ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥

परमदेवता कुलकुण्डलिनी शक्ति साढ़े तीन फेर लगाकर भुजङ्गाकृति हो मूलाधार पद्ममें स्थित है। वह शक्ति जब तक निद्रिता रहती है तब तक कोटि कोटि योगक्रिया करनेसे भी जीवको ज्ञानकी प्राप्ति नहीं हो सकती और वह पशुवत् अज्ञानी ही रहता है। जिस प्रकार कुञ्चिकाद्वारा द्वार उद्घाटन किया जाता है उसी प्रकार कुलकुण्डलिनी शक्तिके जगानेसे ब्रह्मद्वार अपने आपही खुल जाताहै और इस प्रकारसे जीवको ज्ञानकी प्राप्ति हो जाती है। वस्त्र द्वारा नाभिदेशको वेष्टन पूर्वक गोपनीय गृहमें आसनस्थित होकर शक्तिचालिनी मुद्राका अभ्यास करना उचित है। परन्तु नग्नावस्थामें रहकर खुले हुए स्थानमें कदापि यह साधन न किया जाय। वितस्तिपरिमित अर्थात् चार अङ्गुली विस्तृत सुकोमल, धवल और सूक्ष्म वस्त्र द्वारा नाभिको वेष्टन करके उस वस्त्रको कटिसूत्र द्वारा संबद्ध किया जाय। तत्पश्चात् भस्मद्वारा समस्त शरीर लेपन पूर्वक सिद्धासन पर बैठकर प्राणवायुको नासिका द्वारा आकर्षण करके बलपूर्वक अपान वायुके साथ संयुक्त किया जाय और जब तक वायु सुषुम्ना नाड़ीके भीतर जाकर प्रकाशित न हो तब तक अश्विनी मुद्रा द्वारा शनैः शनैः गुह्यदेशको आकुञ्चित करना उचित है। इस प्रकारसे निःश्वास रोध करके कुम्भक द्वारा वायुनिरोध करनेसे भुजङ्गाकारा कुण्डलिनी शक्ति जाग्रता होकर ऊपरकी ओर चलने लगती है और पीछे सहस्रदल कमलमें पहुंचकर शिवसंयोगिनी हो जाती है। शक्तिचालिनी मुद्राके बिना योनिमुद्रामें पूर्ण सिद्धि नहीं होती है इस कारण आगे इस मुद्राका अभ्यास करके तत्पश्चात् योनिमुद्रा अभ्यास करने

योग्य है। जो योगी प्रतिदिन इस मुद्राका अभ्यास करते हैं अष्ट सिद्धियां उनके करतलगत होजाती हैं और उनको विग्रहसिद्धि की प्राप्ति होकर उनके सब रोगों की शान्ति होजाती है।

ताडागी मुद्रा—उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा चैव तडागवत्।

ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥

पश्चिमोत्तान आसन पर बैठकर उदरको तडागाकृति करके कुम्भक करनेसे ताडागी मुद्रा हुआ करती है। यह एक प्रधान मुद्रा है जिसके द्वारा जरा और मृत्यु नष्ट होती है।

शाम्भवी मुद्रा—नेत्रान्तरं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।

सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥

भ्रूद्वयके मध्यस्थानमें दृष्टि रखकर एकान्तमना हो परमात्माके निरीक्षण करनेसे शाम्भवी मुद्रा होती है जो सब शास्त्रमें गुप्त है। इसके साधनसे शिवभाव प्राप्ति होती है।

पञ्चधारणा मुद्रा—कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम्।

धारणां वै समासाद्य किन्न सिध्यति भूतले॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमनम्।

मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा॥

शाम्भवी मुद्राके वर्णनके बाद पञ्चधारणा मुद्रा कही जाती है। धारणासिद्धि होनेसे संसारमें क्या नहीं सिद्ध होता है? इससे नरदेहमें ही स्वर्गमें गमनागमन, मनोगति व खेचरत्व प्राप्त होता है।

पार्थिवीधारणामुद्रा—

यत्तत्वं हरितालवर्णसदृशं भौमं लकाराऽन्वितम्,

वेदास्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापि तत्।

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारये-

देषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणाम्॥

पृथिवी तत्वका वर्ण हरितालकी नाईं, इसका बीज लकार, आकृति चतुष्कोणविशिष्ट और देवता ब्रह्मा है। योगप्रभावसे इस पृथिवी तत्वको हृदयके

बीचमें प्रकाशित करके चित्तके साथ प्राणवायुको आकर्षणपूर्वक पांच घन्टे तक धारण करनेसे पृथिवीधारणा हुआ करती है जिसका दूसरा नाम अधोधारणा है। इसके अभ्यासले योगी पृथिवीको जय कर सकता है।

आम्भसीधारणामुद्रा—

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं,
तत्पीयूषवकारवीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारये-
देषा दुःसहपापतापहरणी स्यादाम्भसी धारणा॥
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित्।
गम्भीरेऽपि जले घोरे मरणं तस्य नो भवेत्॥

जलतत्वका वर्ण शङ्ख, शशी और कुन्दवत् धवल है। इसकी आकृति चन्द्रवत्, बीज वकार और देवता विष्णु हैं। योगप्रभावसे हृदयके बीचमें जलतत्वका उदय करके चित्तके साथ प्राण वायुको आकर्षण कर पांच घन्टे तक कुम्भक करनेसे आम्भसी धारणा होती है। इस मुद्राके अभ्याससे कठिन पाप व ताप दूर होता है। आम्भसी मुद्राके ज्ञाता योगी गभीर जलमें पतित होने पर भी नहीं डूबते।

आग्नेयीधारणामुद्रा—

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं वीजं त्रिकोणाऽन्वितं,
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम्।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा॥
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ संपतेद्यदि साधकः।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक्॥

नाभिस्थल अग्नितत्वका स्थान है, इसका वर्ण इन्द्रगोप कीटकी नाईं, बीज र कार, आकृति त्रिकोण और देवता रुद्र हैं। यह तत्व तेजःपुञ्ज दीप्तिमान् और सिद्धिदायक है। योगाभ्यास द्वारा अग्नितत्वका उदय करके एकाग्रचित्त हो पांच घन्टे तक कुम्भक द्वारा प्राणवायुको धारण करनेसे

आग्नेयी धारणा हुआ करती है। इसके अभ्याससे संसारभय दूर होता है और यदि साधक प्रदीप्त वह्निके बीचमें पतित हो तोभी इस मुद्राके प्रभावसे उनको कदापि मृत्यु प्राप्त नहीं कर सकती।

वायवीधारणामुद्रा—

यद्भिन्नाऽञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्राऽवभासं परं,
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा॥
इयं तु धारणामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी।
वायुना म्रियते नाऽपि खे गतेश्च प्रदायिनी॥

वायुतत्वका वर्ण मर्दित अञ्जनकी नाईं और धूम्रकी नाईं कृष्णवर्ण, बीज यकार और देवता ईश्वर है। यह तत्व सत्यगुणमय है। योगाभ्यास द्वारा इस तत्वका उदय करके एकाग्रचित्त हो कुम्भक द्वारा पांच घटे तक प्राण वायुको धारण करनेसे वायवी धारणा सिद्ध होती है। इस मुद्राके साधनसे जरामृत्युनाश होता है, इसमें सिद्धि प्राप्त साधक वायुसे कदापि मृत्युको प्राप्त नहीं होते हैं और उनमें आकाश मार्गमें विचरण करनेकी शक्ति होजाती है।

आकाशीधारणामुद्रा—

यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं,
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकाराऽन्वितम्।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम्॥
आकाशीधारणामुद्रां यो वेत्ति स च योगवित्।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलयेऽपि न सीदति॥

आकाशी धारणामुद्रा—

आकाशतत्वका वर्ण विशुद्ध सागर वारिकी नाईं, बीज हकार और देवता सदाशिव है। योगसाधन द्वारा इस तत्वको उदित करके एकाग्रचित्त हो

प्राणवायु आकर्षण-पूर्वक पांच घन्टे तक कुम्भक करनेसे आकाशधारणाकी सिद्धि होती है। यह धारणा मुक्तिद्वारको उद्घाटन करती है। इसको जो जानते हैं वे ही परम योगवेत्ता हैं, उनको मृत्यु कदापि ग्रास नहीं करती है और प्रलय कालमें भी वे जीवित रह सकते हैं।

अश्विनीमुद्रा—आकुञ्चयेद् गुदद्वारं भूयोभूयः प्रकाशयेत्।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिबोधनकारिणी ॥

गुह्यद्वारको पुनः पुनः आकुञ्चन व प्रसारण करनेसे अश्विनी मुद्राका साधन होता है, जो शक्तिबोधनकारिणी है। इस मुद्राके द्वारा सर्वरोग नाश, बल व पुष्टि तथा अकाल मृत्युनाश होता है।

काकीमुद्रा—काकचञ्चुवदास्येन पिबेद् वायुं शनैः शनैः।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥

काकचञ्चुवत् मुंह करके धीरे धीरे वायु पान करनेसे काकीमुद्रा होती है जो समस्त रोगोंको नष्ट करती है।

मातङ्गिनीमुद्रा—कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत्।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाऽहरेत् ॥
नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥

आकण्ठ जलमें अवस्थित होकर दोनों नाकसे जल उठाकर मुखसे निकाल देवें और पुनः मुखसे जल लेकर नाकसे रेचन करें, इस प्रकार पुनः पुनः करनेपर मातङ्गिनी मुद्राका साधन होता है, जो जरा व मृत्युकी नाशकारिणी है।

भुजङ्गिनीमुद्रा—वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्याऽनिलं कण्ठेन यत्पिबेत्।
सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥

मुखको किञ्चित् फैलाकर कण्ठके द्वारा वायुपान करनेसे भुजङ्गिनी मुद्राका साधन होता है जो जरामृत्यु नाश करनेवाली है।

पंचविंश मुद्राओंमेंसे कुछ मुद्राओंका वर्णन किया गया। अन्यान्य मुद्राएं यथा वज्रोलि, अमरोलि, सहजोलि आदिका लक्षण योगिराज गुरुदेवसे ज्ञातव्य है।

मुद्राओंके साधन द्वारा योगमार्गमें अग्रसर होनेवाले साधकोंको अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। मुद्राओंके द्वारा प्राणायाम सिद्धिकी सहायता, प्रत्याहारमें सहायता, धारणामें सहायता और विन्दुध्यानमें सहायता इस प्रकारसे अनेक क्रियाओंमें सहायता प्राप्त होती है। प्रथमतः प्राणायामकी सिद्धिमें मुद्राएं विशेषरीत्या सहायक होती हैं और प्रत्याहार उत्पन्न करके धारणामें विशेष सहायक होती हैं। इसी कारण मुद्रा द्वारा स्थिरता उत्पन्न होती है ऐसा कहा गया है।

हठयोगके चतुर्थ अङ्गका नाम प्रत्याहार है। षट् कर्म, आसन व मुद्राके साधनोंमें सिद्धि प्राप्त करके गुरुआज्ञानुसार साधक प्रत्याहारका साधन करेंगे जिसके फलसे शीघ्र ही प्रकृतिजय व कामादि रिपुओंका नाश हो जायगा। श्रीभगवान्ने गीताजीमें लिखा है—

> यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
> ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

चञ्चल मन जहां जहांपर भागने लगता है उन सभी स्थानोंसे मनको हटाकर आत्मामें ही संयत करे। यही प्रत्याहारकी क्रिया है। तदनुसार हठयोग शास्त्रमें लिखा है—

> यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति।
> ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥
> शीतं वापि तथा चोष्णं यन्मनः स्पर्शयोगतः।
> तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥
> सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः।
> तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥
> मधुराम्लकतिक्तादिरसं याति यदा मनः।
> तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

जहां जहांपर दृष्टि जाती है वहां मन भी जाता है। इसलिये प्रत्याहार द्वारा मनको वहांसे हटाकर आत्मामें वशीभूत करें। शीत हो या उष्ण मन स्पर्शयोगसे विषयमें सम्बद्ध होता है इसलिये मनको विषयसे हटाकर आत्मामें संयत करे। सुगन्ध हो अथवा दुर्गन्ध मन घ्राणेन्द्रियके योगसे विषयमें बद्ध

होजाता है इसलिये मनको विषयसे हटाकर आत्मामें एकाग्र करें। मधुर, अम्ल, तिक्त आदि रसोंमें रसनेन्द्रियकी सहायतासे मन जाता रहता है इस लिये वहांसे मनको हटाकर आत्मामें केन्द्रीभूत करें। यही सब प्रत्याहारकी क्रियाएँ हैं।

जब योगी बहिर्जगत्की आसक्तिको छिन्न करके अन्तर्जगत्में प्रवेश करनेमें समर्थ होने लगता है तभी प्रत्याहारकी सिद्धि उत्पन्न होती है और इसी कारण प्रत्याहारके द्वारा आध्यात्मिक धैर्य उत्पन्न होता है और इसी समयसे योगीको अन्य प्रकारकी दैवी सिद्धियोंके प्राप्त करनेकी सम्भावना रहती है।

प्रसङ्गोपात्त सिद्धियोंका वर्णन किया जाता है। योगशास्त्रमें लिखा है—

चतुर्विधाः सिद्धयः स्युः प्राप्या या योगवित्तमैः।
आध्यात्मिकी चाऽधिदैवी सहजा चाऽधिभौतिकी॥
मन्त्रौषधितपोभिश्च प्राप्यन्ते सिद्धयोऽखिलाः।
स्वरोदयेनापि तथा संयमेनेति निश्चयः॥
इत्थं चतुर्विधा भेदाः सिद्धेः प्रोक्ता मनीषिभिः।
भौमस्थूलपदार्थानां सिद्धिः स्यादाऽऽधिभौतिकी॥
दैवशक्तिसमापत्तिर्यत्र सा चाऽऽधिदैविकी।
आध्यात्मिकी च विज्ञेयाः प्रज्ञासम्बद्धसिद्धयः॥
उन्नतश्चाधिकारोऽस्याः परमः प्रोच्यते बुधैः।
आविर्भावो हि वेदानां जायते यत्र निश्चितम्॥
सहजाः सिद्धयः प्रोक्ता जीवन्मुक्तस्य सिद्धयः।
सिद्धेर्हि बहवो भेदा विनिर्दिष्टा महर्षिभिः॥

योगियोंको प्राप्त होनेवाली सिद्धियां चार प्रकारकी होती हैं यथा-अध्यात्मसिद्धि, अधिदैवसिद्धि, अधिभूतसिद्धि और सहज सिद्धि। ये सब सिद्धियां मन्त्र, औषधि, तप, स्वरोदय व संयमशक्ति द्वारा प्राप्त होती हैं। सिद्धिके पूर्वोक्त चार भेद इस प्रकारके हैं यथा-भौतिक स्थूल पदार्थोंकी प्राप्ति आधिभौतिक सिद्धि कहाती है, दैवी शक्तियोंकी प्राप्ति अधिदैव सिद्धि है। प्रज्ञासे युक्त सिद्धियां आध्यात्मिक हैं, इसका अधिकार बहुत उन्नत है और वेदका आविर्भाव

इसी अवस्थामें होता है। जीवन्मुक्त महात्माओंको जगत्कल्याण साधनके लिये जो सिद्धियां स्वतः प्राप्त होजाती हैं उनका नाम सहजसिद्धि है। महर्षियोंने सिद्धिके अनेक भेद बताये हैं। अब नीचे सिद्धिओंके भेद निर्देश किये जाते हैं-

प्रतिभा प्रथमा सिद्धिर्द्वितीया श्रवणा स्मृता।
तृतीया वेदना चैव तुरीया चेह दर्शना॥
आस्वादा पञ्चमी प्रोक्ता वार्त्ता वै षष्ठिका स्मृता॥
बुद्धिर्विवेचना वेद्या बुध्यते बुद्धिरुच्यते।
प्रतिभा प्रतिभावृत्तिः प्रतिभाव इति स्थितिः॥
सूक्ष्मे व्यवहितेऽतीते विप्रकृष्टे त्वनागते।
सर्वत्र सर्वदा ज्ञानं प्रतिभानुक्रमेण तु॥
श्रवणा सर्वशब्दानामप्रयत्नेन योगिनः।
ह्रस्वदीर्घप्लुतादीनां गुह्यानां श्रवणादपि॥
स्पर्शस्याऽधिगमो यस्तु वेदना तृपपादिता।
दर्शना दिव्यरूपाणां दर्शनं चाऽप्रयत्नतः॥
संविद्दिव्यरसे तस्मिन्नास्वादो ह्यप्रयत्नतः।
वार्त्ता च दिव्यगन्धानां तन्मात्रा बुद्धिसंविदा।
विन्दन्ते योगिनस्तस्मादाब्रह्मभुवनं ध्रुवम्॥

प्रतिभा, श्रवणा, वेदना, दर्शना, आस्वादा व वार्त्ता सिद्धियों के छः भेद हैं। वेद्य वस्तुका ज्ञान विचार द्वारा जिससे हो उसे बुद्धि कहते हैं, परन्तु प्रतिभा उस बुद्धिको कहते हैं जिसके द्वारा बिना विवेचन किये ही केवल दर्शनमात्रसे वेद्य वस्तुका ज्ञान हो जाय। सूक्ष्म, व्यवहित, अतीत, विप्रकृष्ट और भविष्यद् वस्तु का ज्ञान प्रतिभासे होता है। जिस अवस्था में ह्रस्व दीर्घ प्लुत व गुप्त आदि शब्दोंका श्रवण योगीको बिना प्रयत्नसे होने लगे उस सिद्धिका नाम श्रवणा है। सकल वस्तुओंके अनायास स्पर्शज्ञानका नाम वेदना है। अनायास दिव्य रूपोंके दर्शनका नाम दर्शना है। बिना प्रयत्नके जब दिव्यरसों का आस्वादन होने लगे तब उसे आस्वादा कहते हैं। और जब दिव्यगन्धोंका अनुभव योगीको होने लग जाय तो उसको वार्त्ता कहते हैं; इस अवस्था

में योगीको सकल ब्रह्माण्डका ज्ञान हो जाता है। सिद्धियोंके विषयमें और भी लिखा है—

समाधिबुद्धिः प्राकाश्यं येन याति निरन्तरम्।
स संयमो मुख्यतमः प्रोच्यते कृतबुद्धिभिः॥
यदृच्छाचारिताप्राप्तिः संयमस्य विवृद्धितः।
कुत्र संयमतः सिद्धिः प्राप्यते का हि योगिभिः॥
विज्ञेयमेतद्‌गुरुभिर्योगमार्गविशारदैः।
संयमः प्राप्यते धीरैः समाधावेव केवलम्॥
शक्तयोऽन्याः प्रपद्यन्ते पूर्वभूमौ मनीषिभिः।
हठयोगिषु मुख्या स्यात्तपःशक्तिश्च साऽऽप्यते॥
प्रत्याहारे शुभकराः सिद्धयो हि सुखावहाः।
तथापि सर्वथा हेया आत्मप्राप्तिमभीप्सुभिः।
न ताभिर्मोह आप्येत स्वात्मोन्नतिनिरीक्षकाः॥

संयमके द्वारा समाधि विषयिणी बुद्धिका प्रकाश होता है। संयम ही मुख्य है। संयमशक्तिकी वृद्धि द्वारा योगी जो चाहे सो कर सकता है। कहां कहां संयम करनेसे क्या क्या सिद्धि प्राप्त होती है सो योगिराज श्रीगुरुदेवसे जानने योग्य है। संयमशक्ति समाधिभूमिमें प्राप्त होती है। परन्तु अन्यान्य शक्तियां पहलेकी भूमियोंमें भी प्राप्त हो सकती हैं। हठयोगियोंमें तपःशक्तिकी प्रधानता है सो प्रत्याहार भूमिमें ही प्राप्त हो सकती है। सिद्धियां परम सुखकर होने पर भी सर्वथा निन्दनीय व हेय हैं। आत्मोन्नतिके इच्छुक योगी वैराग्यकी सहायतासे उनमें विमोहित न हो ऐसा ही योगानुशासन है। क्योंकि स्थूल जगतकी रजतकाञ्चनादि स्थूल सम्पत्तिओंकी तरह सिद्धियां भी सूक्ष्मजगत्‌की सम्पत्तिविशेष हैं। अतः इनमें फँस जाने पर विषयबद्ध जीवोंकी तरह सिद्धिरूप सूक्ष्मविषयबद्ध योगी परमात्माके राज्यमें अग्रसर नहीं हो सकते हैं। उनकी सारी उन्नतियोंका पथ रुद्ध हो जाता है और पतनकी भी सम्भावना हो जाती है। इसलिये श्रीभगवान् पतञ्जलिजीने योग-दर्शनमें लिखा है—

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः।

सिद्धियां समाधि दशा के लिये विघ्न मात्र हैं परन्तु व्युत्थान दशामें हितकर हैं। क्योंकि व्युत्थान दशामें सिद्धियोंका चमत्कार देखनेसे साधक के हृदयमें दैवजगत्‌के प्रति विश्वास दृढ़ होता है और साधनमार्गमें रुचि बढ़ती है। जिस प्रकार बालकको मिठाईका लोभ देकर पढ़नेमें रुचि बढ़ाई जाती है उसी प्रकार साधन मार्गमें प्राथमिक दशाके साधकोंके लिये सिद्धि का लोभ साधनमार्गमें प्रवृत्ति उत्पन्न करनेवाला है। इसका इतना ही प्रयोजन हृदयङ्गम करके मुमुक्षु साधकको विचलित व मोहग्रस्त नहीं होना चाहिये और अनायास प्राप्त सिद्धियोंके प्रति उपेक्षा करके आध्यात्मिक मार्गमें धीरता के साथ पुरुषार्थपरायण होना चाहिये।

हठयोगके पञ्चम अङ्गका नाम प्राणायाम है, जिसके विषयमें योगशास्त्रमें वर्णन है—

प्रधानशक्तयः प्राणास्ते वै संसाररक्षकाः।
वशीकृतेषु प्राणेषु जीयते सर्वमेव हि॥
प्राणास्तु द्विविधा ज्ञेयाः स्थूलसूक्ष्मप्रभेदतः।
यया जयः स्यात्प्राणानां प्राणायामः स चोच्यते॥
मन्त्रे स्याद्धारणा मुख्या निर्भेदास्तु जपक्रियाः।
हठे वायुप्रधाना वै प्रोक्ता प्राणजयक्रिया॥
मनःप्रधानो भवति साध्या सूक्ष्मक्रिया लये।
सा च वायुप्रधाना हि सर्वश्रेयस्करी मता॥
आदौ स्थानं तथा कालं मिताऽऽहारं ततः परम्।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामे च साधयेत्॥

प्राण ही महाशक्ति हैं, प्राण ही जगत्‌के रक्षक हैं, प्राणके वशीभूत करनेसे सब कुछ जय हो जाता है। स्थूल सूक्ष्म भेदसे प्राणके दो भेद हैं। प्राण जय करनेवाली क्रियाको प्राणायाम कहते हैं। मन्त्रयोगमें प्राणजयक्रिया धारणा प्रधान है। हठयोगमें वायुप्रधान है और लय योगमें जो सूक्ष्म प्राणजयक्रिया होती है वह मन प्रधान है। वायुप्रधान प्राणजय क्रिया ही सर्वहितकर है। अब प्राणायामका वर्णन किया जाता है। प्राणायाम साधनके लिये चार बातोंकी

आवश्यकता है। यथा प्रथम उपयुक्त स्थान, द्वितीय नियमित समय, तृतीय मिताहार और चतुर्थ नाडीशुद्धि। हठयोगशास्त्र में आठप्रकारके प्राणायाम बताये गये हैं। यथा—

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाऽष्टकुम्भकाः॥

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व केवली ये आठ प्राणायाम हैं। अब इन प्राणायामोंके पृथक् पृथक् लक्षण बताये जाते हैं।

सहितप्राणायाम—सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः।
सगर्भो बीजसहितो निगर्भो बीजवर्जितः॥
प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते।
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदङ्मुखः॥
ध्यायेद् विधिं रजोरूपं रक्तवर्णमवर्णकम्।
इडया पूरयेद् वायुं मात्राषोडशकैः सुधीः॥
पूरकान्ते कुम्भकाग्रे उड्डीयानं समाचरेत्।
हरिं सत्त्वमयं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम्॥
चतुःषष्ठ्या मात्रया वै कुम्भकेनैव धारयेत्।
तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम्॥
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद् विधिना पुनः।
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत्॥
इडया रेचयेत्पश्चात्तद्बीजेन क्रमेण तु।
अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत्॥
पूरकान्ते कुम्भकान्ते धृतनासापुटद्वयम्।
कनिष्ठाऽनामिकाऽङ्गुष्ठैस्तर्जनी मध्यमे विना॥
प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते।
एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम्॥
उत्तमा विंशतिर्मात्रा मध्या षोडशमात्रिका।

अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधाः स्मृताः ॥
अधमाज्जायते स्वेदो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च क्षितित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥
प्राणायामात्खेचरत्वं प्राणायामाद्रुजाक्षयः ।
प्राणायामाच्छक्तियोध प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥

सहित प्राणायाम दो प्रकारका होता है। यथा सगर्भ और निगर्भ। जो प्राणायाम बीजमन्त्रसहित किया जाय उसको सगर्भ और जो बीजमन्त्ररहित हो उसे निगर्भ कहते हैं। अब सगर्भ प्राणायाम की विधि बताई जाती है। पूर्व या उत्तर दिशामें मुख करके सुखकर आसन पर बैठकर ब्रह्माका ध्यान करें। वह रक्त वर्ण, अकार रूपी और रजोरूप हैं। तत्पश्चात् 'अँ' इस बीज मन्त्रको षोडश बार जपद्वारा वाम नासिकासे वायु पूरक करें, कुम्भक करनेके पहले और वायुपूरण करनेके पश्चात् उड्डीयान बन्धका आचरण करना उचित है। तदनन्तर सत्वगुणयुक्त 'उ' कार रूपी कृष्णवर्ण हरिके ध्यानपूर्वक 'उँ' बीजको चौसठ बार जपपूर्वक कुम्भकद्वारा वायुको धारण करना उचित है। तत्पश्चात् तमोगुण मकाररूपी श्वेतवर्ण शिवका ध्यान पूर्वक 'मँ' बीजको द्वात्रिंशत् बार जप करते हुए दक्षिणनासिका द्वारा वायु रेचन कर दिया जाय। पुन ऊपर लिखी हुई रीति पर बीजमन्त्र जप द्वारा यथा सख्या व क्रमसे दक्षिण नासिका द्वारा वायुपूरक करके कुम्भक करते हुए वाम नासिका द्वारा वायु रेचन कर दिया जाय। इस प्रकार तीन आवृत्तिमें एक प्राणायाम होता है। इसी रीति पर अनुलोम विलोम द्वारा पुन पुन प्राणायाम अनुष्ठान करने योग्य है। वायुपूरणके अन्तमें व कुम्भक शेषपर्यन्त तर्जनी, मध्यमाके बिना कनिष्ठा, अनामिका और अङ्गुष्ठ इन तीन अङ्गुलियोंके द्वारा नासापुटद्वय धारण किया जाय। जो प्राणायाम बीजमन्त्र जप किये बिना साधन किया जाता है उसे निगर्भ प्राणायाम कहते हैं। पूरक कुम्भक व रेचक इन तीनों अङ्गोंसे समन्वित सहित प्राणायामकी विधिका क्रम एक संख्यासे लेकर शत संख्या तक है। मात्राके अनुसार प्राणायाम साधकके तीन भेद हैं यथा विंशति मात्रा साधन, षोडशमात्रा साधन और द्वादश मात्रा साधन। विंशति मात्रा उत्तम, षोडषमात्रा मध्यम और द्वादश मात्रा अधम

है। अधममात्राकी सिद्धिसे शरीरमें स्वेदनिर्गम, मध्यममात्राकी सिद्धिसे मेरुदण्ड कम्पन और उत्तम मात्रा की सिद्धिसे भूमि त्यागकर शून्यमार्गमें उत्थान होता है। प्राणायाम साधनसे खेचरत्वप्राप्ति, आकाशमें उत्थान, सब रोगोंका नाश, शक्तियोधन, मनोन्मनी और चित्तमें परमानन्द प्राप्ति होती है।

सूर्यभेदी प्राणायाम—कथितः सहितः कुम्भः सूर्यभेदनकं शृणु।
पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्त्यनिलं बहिः॥
धारयेद् बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः।
यावत्स्विन्नाः केशनखास्तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम्॥
प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः॥
हृदि प्राणो वहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यमः॥
व्यानो व्याप्य शरीरं तु प्रधानाः पञ्चवायवः।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्चवायवः॥
तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम्।
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः॥
कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे।
न जहाति मृते काऽपि सर्वव्यापी धनञ्जयः॥
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम्।
क्षुत्तृषं कृकरश्चैव चतुर्थं च विजृम्भणम्॥
भवेद्धनञ्जयाच्छब्दः क्षणमात्रं न निःसरेत्॥
सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत्।
इडया रेचयेत्पश्चाद्धैर्येणाऽखण्डवेगतः॥
पुनः सूर्येण चाऽकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः॥

बोधयेत्कुण्डली शक्तिं देहवह्निं विवर्धयेत्।
इति ते कथितं चण्ड ! सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥

सहित प्राणायाम कहा गया। अब सूर्यभेदी प्राणायाम कहा जाता है। सबसे पहले जालन्धर बन्ध मुद्राका अनुष्ठान करके दक्षिण नासिका द्वारा वायुपूरक करते हुए यत्नपूर्वक कुम्भक द्वारा वायुको धारण किये रहे और जब तक नख और केश द्वारा स्वेदनिर्गम न हो तब तक कुम्भक ही किया जाय। प्राण, अपान, समान, उदान व व्यान ये पञ्चवायु आन्तरस्थ और नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त व धनञ्जय ये पञ्चवायु बहिः स्थित है। प्राण हृदयमें, अपान गुह्यमें, समान नाभिमें, उदान कण्ठमें और व्यान समस्त शरीरमें व्याप्त है। ये पांच अन्तरके वायु हैं। बहिःस्थ पांच वायुमेंसे नागवायु उद्गारमें, कूर्मवायु उन्मीलनमें, कृकर वायु क्षुत्कारमें, देवदत्त वायु जृम्भणमें और धनञ्जन वायु देहत्याग होने पर भी शरीरमें स्थित रहता है। नागवायु चैतन्य प्राप्त कराता है। कूर्मवायु निमेषण कराता है, कृकर वायु क्षुधा और तृष्णाको बढ़ाता है, देवदत्त वायु जृम्भण कार्य कराता है, और धनञ्जय वायुके द्वारा शब्दकी उत्पत्ति होती है। और यह कदापि शरीरको त्याग नहीं करता है। सूर्यभेदी प्राणायाम करते समय उल्लिखित प्राणादि वायु समूहको पिङ्गला नाडी द्वारा विभिन्न करके मूल देशसे समान वायुको उठाया जाय; तदनन्तर धैर्य्यपूर्वक वेगसे वाम नासिका द्वारा रेचन कर दिया जाय। पुनरपि दक्षिण नासापुट द्वारा वायुपूरण करके सुषुम्नामें कुम्भक करके वाम नासापुट द्वारा रेचन कर दिया जाय। इसी प्रकार पुनः पुन करनेसे सूर्यभेदी कुम्भक हुआ करता है। यह प्राणायाम जरा और मृत्युका नाश करने वाला है। इसके द्वारा कुण्डलिनी शक्ति प्रबुद्ध होती है और देहस्थ अग्निकी वृद्धि हो जाती है।

उज्जायीप्राणायाम—नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत्।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥
मुखं प्रक्षाल्य संवन्द्य कुर्य्याज्जालन्धरं ततः।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥
उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत्।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः।

नश्यन्ति सकला रोगाः साधनादस्य निश्चितम् ॥

बहिः स्थित वायु नासिका द्वारा आकर्षण करके और अन्तःस्थ वायुको हृदय व गलदेश द्वारा आकर्षण करके मुखमें कुम्भक द्वारा धारण किया जाय, तदनन्तर मुखप्रक्षालन पूर्वक जालन्धर मुद्राका अनुष्ठान किया जाय; इस प्रकार निज शक्ति अनुसार वायुको धारण करनेसे उज्जायी प्राणायामका साधन हुआ करता है। इसके साधनसे सर्वकार्यसिद्धि होती है, जरामृत्युनाश व सकल रोगोंकी शान्ति होती है।

शीतलीप्राणायाम—जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥
सर्वदा साधयेद् योगी शीतलीकुम्भकं चरेत्।
सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगसिद्धिश्च जायते ॥

जिह्वा द्वारा वायु आकर्षण पूर्वक धीरे धीरे उदरमें पूर्ण करके थोड़ी देर कुम्भक करके नासिका द्वारा उसे रेचन कर देवें। यही शीतली प्राणायाम कहलाता है जिसके सर्वदा साधनसे सकल रोग नाश व योगसिद्धि प्राप्त होती है।

भस्त्रिकाप्राणायाम—भस्त्रेव लोहकाराणां संभ्रमेत् क्रमशो यथा।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः॥
एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम्।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः।
न च रोगा न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥

लोहारोंके भस्त्रिका यन्त्रके द्वारा जिस प्रकार वायु आकर्षण किया जाता है उसी प्रकार नासिका द्वारा वायु आकर्षण पूर्वक शनैः शनैः उदरमें भरे। इस प्रकार बीस दफे करके पश्चात् कुम्भक द्वारा वायु धारण करते हुए भस्त्रिका यन्त्रके द्वारा वायुनिर्गमकी तरह उदरस्थ वायुको नासिका द्वारा निकाल देवे। ऐसा करनेसे भस्त्रिका प्राणायाम होता है। यह कुम्भक यथा नियम तीन बार आचरण करने योग्य है। इसके साधन द्वारा किसी

प्रकारका रोग या क्लेश साधकके शरीरमें नहीं होता है और दिन दिन आरोग्यता बढ़ती जाती है।

भ्रामरीप्राणायाम–अर्द्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम्॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम्।
प्रथमं झिंझिनादं च वंशीनादं ततः परम्॥
मेघझर्झरभृङ्गौघघण्टाकांस्यं ततः परम्।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्दुभिः॥
एवं नानाविधो नादः श्रूयतेऽभ्यसनाद्ध्रुवम्।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः॥
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिषोऽन्तर्गतं मनः॥
तन्मनो विलयं याति यद्विष्णोः परमं पदम्।
भ्रामरीसिद्धिमापन्नः समाधेः सिद्धिमाप्नुयात्॥

अर्द्धरात्रि बीत जानेके बाद जीव जन्तुओंके शब्दसे वर्जित स्थान पर योगी हस्त द्वारा कानोंको बन्द करके पूरक व कुम्भकका अनुष्ठान करें। इस प्रकार कुम्भकके द्वारा साधकके दक्षिण कर्णमें शरीरके भीतरसे उत्पन्न नाना प्रकारके शब्द सुनाई देते हैं। प्रथम झिल्लीरव, तदनन्तर वंशीरव, तदनन्तर, क्रमशः मेघध्वनि, झर्झरी वाद्यध्वनि, भ्रमर गुनगुनध्वनि सुनाई देती। पश्चात् घंटा, कांस्य, तुरी, भेरी, मृदङ्ग, आनकदुन्दुभि आदि शब्द श्रुतिगोचर होते हैं। इस प्रकार अभ्यास करते करते निश्चय ही नानाविध शब्द सुननेमें आते हैं। और पीछेसे अनाहत शब्दकी प्रतिध्वनि सुननेमें आती है। तत्पश्चात् साधक ध्वनिके अन्तर्गत ज्योति और ज्योतिके अन्तर्गत परब्रह्ममें मन लय करता हुआ परम पदमें मनको विलीन कर देते हैं। इस प्रकारसे भ्रामरी सिद्धि द्वारा समाधिलाभ होता है।

मूर्च्छाप्राणायाम–सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनो भ्रूयुगलान्तरम्।
सन्त्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा॥
आत्मना मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम्।

एवं नानाविधानन्दो जायतेऽभ्यासतः स्फुटम्।
एवमभ्यासयोगेन समाधेः सिद्धिमाप्नुयात्॥

सुखसे कुम्भकका अनुष्ठान करते हुए मनको विषयोंसे हटा कर भ्रू-युगलके मध्यमें स्थिर करके मनकी लयावस्था उत्पन्न करनेसे मूर्च्छा प्राणायामका साधन होता है। इस साधनके द्वारा निश्चय ही योगानन्दका उदय, अभ्यास परिपाकके साथ नाना प्रकारके आनन्दकी उत्पत्ति और समाधिसिद्धि प्राप्त होती है।

केवलीप्राणायाम—भुजङ्गिन्याः श्वासवशादजपा जायते ननु।
हङ्कारेण बहिर्याति सः कारेण विशेत्पुनः॥
षट्शतानि दिवा रात्रौ सहस्राण्येकविंशतिम्।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा॥
मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदिपङ्कजे।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः॥
षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम्।
देहाद् बहिर्गतो वायुः स्वभावाद् द्वादशाङ्गुलिः॥
गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पान्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः॥
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम्।
स्वभावेऽस्य गते न्यूनं परमायुः प्रवर्द्धते॥
आयुक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते।
तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते॥
वायुना घटसम्बन्धे भवेत्केवलकुम्भकम्।
यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपाख्य यथाविधि॥
केवली चाऽजपा सङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत्॥
कुम्भकस्य न काठिन्यमक्रमौ पूररेचकौ।

विद्यते यत्र सा ज्ञेया सुसाध्या केवली क्रिया ॥
वशीभवत्सु प्राणेषु गुरूणामुपदेशतः ।
अवाप्यन्ते क्रियाः सर्वा नियम्याः प्राणवायवः ॥
आदौ प्राणक्रिया तस्मात्संयम्या भवति ध्रुवम् ।
अस्याः समुन्नताऽवस्थां प्राप्य सा साध्यते स्वतः ॥
मनोऽपनीय विषयाद् भ्रूमध्ये तन्निवेशयेत् ।
प्राणापाननिरोधेन जायते केवलीक्रिया ॥
समाधिदश्च त्रिविधांस्तापान्नाशयति ध्रुवम् ।
सिद्धेऽस्मिन्योगयुक्तानामप्राप्यं नैव किञ्चन ॥

भुजङ्गिनी के श्वाससे अर्थात् कुण्डलिनी शक्तिके प्रभावसे जीव सदा अजपा जप करता है, जिसमें श्वास निकलते समय 'हं' और प्रवेश करते समय 'सः'मन्त्र उच्चारण होकर अजपा जप होता है । हंस अर्थात् 'सोऽहं' नामक अजपा गायत्रीका जप जीव दिवारात्रि २१६०० वार करता रहता है । मूलाधार पद्म, हृदयपद्म और नासापुटद्वय इन तीनोंके द्वारा यह जप होता है। कर्मायतन यह शरीर ८६ अङ्गुली परिमित है। देह से बहिर्गत वायुकी स्वाभाविक गति १२ अङ्गुलि है, गायनमें १६ अङ्गुलि, भोजनमें २० अङ्गुली, रास्ता चलनेमें २४ अङ्गुली, निद्रामें ३० अङ्गुली और मैथुनमें ३६ अङ्गुली श्वासकी गति होती है। व्यायाममें इससे भी अधिक गति होती है । इस स्वाभाविक गतिके ह्रास होनेसे आयुवृद्धि और स्वाभाविक गतिके बढ़ जानेसे आयुका ह्रास होता है । जब तक शरीरके भीतर प्राण स्थित रहता है तब तक मृत्यु नहीं होती है। जीव देहधारण करके जब तक जीवित रहता है तब तक यह परिमित संख्याके अनुसार अजपा जप करता रहता है। देहके बीचमें प्राणवायुका धारण करना ही केवली कुम्भक कहाता है । केवली कुम्भक साधन जितना अधिक होता है उतनी ही मनकी लयावस्था हुआ करती है। नासापुट द्वारा वायु आकर्षण पूर्वक केवली कुम्भक किया जाता है । केवलीकी क्रिया सहज कहाती है क्योंकि उसमें रेचक पूरकका कोई क्रम नहीं है और न कुम्भककी कठिनता है । प्राणपर कुछ आधिपत्य हो जानेसे श्रीगुरुपदेशद्वारा इसकी क्रिया प्राप्त होती है। प्रथम अवस्थामें प्राण-वायुको नियमित करके प्राणकी क्रिया संयमित करनी पड़ती है और इसकी

उन्नत अवस्थामें स्वतः ही इसका साधन होता है। इन्द्रियविषयोंसे मनको हटाकर भ्रूयुगलके बीचमें मनको स्थापित करते हुए अपान और प्राण दोनोंकी गति रुद्ध करनेके उपायसे केवली प्राणायामकी क्रिया होती है। केवली प्राणायाम समाधिप्रद और त्रितापनाशक है। इसकी सिद्धिमें योगीको कुछ भी अभाव नहीं रहता।

हठयोगमें प्राणायामको सर्वोत्कृष्ट साधन करके माना गया है। हठयोगका ज्योतिर्ध्यान और हठयोगकी महाबोध समाधि दोनोंमें ही प्राणजयका साक्षात् सम्बन्ध रहनेसे प्राणायामकी इस प्रकार मुख्यता हठयोगमें मानी गई है। प्राणायाम सिद्धि द्वारा प्राणजय होकर मनोवृत्तिका निग्रह शीघ्र हो जाता है।

हठयोगके षष्ठ अङ्गका नाम ध्यान है। इसके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा है—

मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगः पृथक् पृथक्।
स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानन्तु त्रिविधं विदुः॥
स्थूलं मूर्त्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं भवेत्।
विन्दुं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता॥
स्थूलध्यानं हि मन्त्रस्य विविधं परिकीर्त्तितम्।
उपासनां पञ्चविधामनुसृत्य महर्षिभिः॥
एकं वै ज्योतिषो ध्यानमधिकारस्य भेदतः।
साधकानां विनिर्दिष्टं त्रिविधं ध्यानधाम वै॥
ध्यानं यद्ब्रह्मणस्तेजोमयं दीपस्फुलिङ्गकम्।
ज्योतिर्ध्यानं हि भवति प्रकृतेः पुरुषस्य च॥
अहं ममेतिवत्तौ चाऽभिन्नौ हि परिकीर्त्तितौ।
ध्यानं वै ब्रह्मणस्तेजोमयं रूपं प्रकल्पयेत्॥
ज्योतिर्ध्यानं भवेचद्धि प्राप्यं गुरुकृपावशात्।
नाभिहृद्भ्रूयुगान्याहुर्ध्यानस्थानं मनीषिणः॥
ध्यानस्थानं विनिर्णीतं साधकस्याधिकारतः।

आधारपद्ममपरं ध्यानस्थानं चतुर्थकम् ॥
केचिन्निरूपयन्तीह योगतत्त्वविशारदाः ।
सिद्धे ध्याने हि प्रत्यक्षो भवत्यात्मा विशेषतः ॥

मन्त्रयोग, हठयोग और लययोगमें पृथक् पृथक् स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान और विन्दुध्यान ये तीन प्रकारके ध्यान नियत किये गये हैं । इनमेंसे मूर्त्तिमान् इष्टदेवमूर्त्तिका जो ध्यान है वह स्थूल ध्यान, जिसके द्वारा तेजोमय ब्रह्मका ध्यान होता है वह ज्योतिर्ध्यान और विन्दुमय ब्रह्म व कुण्डलिनी शक्तिका जो ध्यान किया जाता है वह विन्दुध्यान कहाता है । मन्त्रयोगोक्त स्थूल ध्यानके भेद पञ्चोपासनाके अनुसार अनेक हैं, परन्तु हठयोगके ज्योतिर्ध्यानकी शैली एकही है । केवल ध्यानस्थान साधकके अधिकार भेदसे तीन हैं । दीपकलिकावत् तेजोमय ब्रह्मध्यानको ज्योतिर्ध्यान कहते हैं । यह प्रकृति ध्यान भी है और ब्रह्मध्यान भी है । क्योंकि 'मैं और मेरा' जैसा ब्रह्म व प्रकृतिमें अभेद है । ब्रह्मके तेजोमयरूप कल्पना द्वारा ज्योतिर्ध्यानकी विधि गुरुदेवसे प्राप्त करने योग्य है । नाभि, हृदय व भ्रूयुगल ये तीनों स्थान ज्योतिर्ध्यानके लिये निर्दिष्ट हैं । साधकके अधिकार भेदसे ही ऐसा निर्देश है । कोई २ योगवित् आधार पद्मरूपी चतुर्थ स्थानका भी निर्देश करते हैं । ज्योतिर्ध्यानकी सिद्धावस्थामें आत्माका प्रत्यक्ष होता है ।

हठयोगके अन्तिम अर्थात् सप्तम अङ्गका नाम समाधि है । इसके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा है—

समाधिर्मन्त्रयोगस्य महाभाव इतीरितः ।
हठस्य च महाबोधः समाधिस्तेन सिध्यति ॥
प्राणायामस्य सिद्ध्या वै जीयन्ते प्राणवायवः ।
ततोऽधिगम्यते शक्तिः पूर्णा कुम्भकसाधने ॥
समाधिर्हठयोगस्य त्वरितं प्राप्यते ततः ।
शुक्रं वायुर्मनश्चैते स्थूलकारणसूक्ष्मतः ॥
अभिन्नास्तत्र प्राधान्यं वायोरेव विदुर्बुधाः ॥
शक्तिस्वरूपकत्वाद्धि तन्निरोधान्मनोजयः ।

तस्मान्मनोजयाच्चैव समाधिः समवाप्यते ॥
प्राणायामे तथा ध्याने सिद्धे वै सोऽधिगम्यते।
प्राणायामस्योपदेशः कतमायाऽधिकारिणे।
प्रदत्तः कीदृशश्चैव महाबोधप्रदायकः ॥
एतत्सर्वं हि विज्ञेयं योगज्ञाद् गुरुदेवतः।
योगक्रियायाः परमं समाधिः फलमिष्यते ॥
शरीरतो मनः सम्यगपनीय विजित्य तत्।
स्वस्वरूपोपलब्धिर्हि समाधिरिति चोच्यते ॥
अद्वितीयमहं ब्रह्म सच्चिदानन्दरूपधृक्।
नित्यमुक्तोऽस्मीति सदा समाधावनुभूयते ॥

मन्त्रयोगकी समाधिको महाभाव और हठयोगकी समाधिको महाबोध कहते हैं। प्राणायाम सिद्धिके द्वारा वायुजय हो जाने पर कुम्भक करनेकी पूर्ण शक्ति प्राप्त होनेसे हठयोग समाधि लाभ होता है। वीर्य, वायु और मन ये तीनों स्थूल, सूक्ष्म व कारण सम्बन्धसे एक ही हैं। इन तीनोंमें वायु ही प्रधान है क्योंकि वायु शक्तिरूप है। वायुके निरोध द्वारा मनका निरोध हो जाता है। इसलिये *वायुके निरोधसे मनोलय और मनोलयसे समाधिकी प्राप्ति होती है।* प्राणायाम व ध्यानकी सिद्धिके साथ ही समाधि दशाका उदय होता है। किस अधिकारीको किस प्रकार प्राणायामका उपदेश करनेसे महाबोध समाधिकी प्राप्ति होगी सो योगचतुष्टयतत्त्वज्ञ गुरुदेवसे ही प्राप्तव्य है। समाधि ही योगसाधनका परम फल है। शरीरसे मनको पृथक् करके उसका लय करते हुए स्वरूपोपलब्धिका नाम समाधि है। समाधि दशामें मनका लय हो जाता है और "मैं ही अद्वितीय ब्रह्म सच्चिदानन्दरूप तथा नित्यमुक्त हूँ" ऐसा अनुभव होता है। यही हठयोगकी समाधि और अन्तिम साधन है।

सप्ताङ्गसमन्वित हठयोग साधनका यही संक्षिप्त वर्णन है जिसको श्रीगुरुदेवकी आज्ञानुसार जान कर साधन करनेसे साधक समाधिसिद्धि लाभ करके दुस्तर भवसिन्धुके पार जा सकते हैं।

चतुर्थ समुल्लासका तृतीय अध्याय समाप्त हुआ।

लययोग।

चित्तवृत्तिनिरोध द्वारा आत्मसाक्षात्कार लाभ करणार्थ निर्दिष्ट क्रियाओं का नाम योग है। यौगिकक्रियासिद्धांशमें लययोग तृतीयस्थानीय है और इस कारण मन्त्र व हठयोगसे सूक्ष्मविज्ञानयुक्त है। वेदमें भीः—

"तस्मिन्नेव लयं यान्ति" "ते लयं यान्ति तत्रैव"

इत्यादि वचनोंके द्वारा, लययोगकी पुष्टि की गई है। अब नीचे अनुक्रमसे लययोगकी विधियाँ बताई जाती हैं। योगशास्त्रमें लययोगके प्रवर्तक निम्नलिखित ऋषियोंके नाम पाये जाते हैं। यथाः—

अङ्गिरा याज्ञवल्क्यश्च कपिलश्च पतञ्जलिः।
वशिष्ठः कश्यपो वेदव्यासाद्याः परमर्षयः॥
यत्कृपातः समुद्भूतो लययोगो हितप्रदः॥

अङ्गिरा, याज्ञवल्क्य, कपिल, पतञ्जलि, वशिष्ठ कश्यप और वेदव्यास आदि पूज्यचरण महर्षियोंकी कृपासे परम मङ्गलकर तथा मन वाणीसे अगोचर ब्रह्मपद प्राप्तिके कारण लययोगसिद्धान्त संसारमें प्रकट हुआ है। योग शास्त्रोंमें लययोगका निम्नलिखित लक्षण बताया गया हैः—

ब्रह्माण्डपिण्डे सदृशे ब्रह्मप्रकृतिसम्भवात्।
समष्टिव्यष्टिसम्बन्धादेकसम्बन्धगुम्फिते॥
ऋषिदेवौ च पितरो नित्यं प्रकृतिपूरुषौ।
तिष्ठन्ति पिण्डे ब्रह्माण्डे ग्रहनक्षत्रराशयः॥
पिण्डज्ञानेन ब्रह्माण्डज्ञानं भवति निश्चितम्।
गुरूपदेशतः पिण्डज्ञानमाप्य यथायथम्॥
ततो निपुणया युक्त्या पुरुषे प्रकृतेर्लयः।
लययोगाभिधेयः स्यात् प्रोक्तमेतन्महर्षिभिः॥
आधारपद्मे प्रकृतिः सुप्ता कुण्डलिनी स्थिता।

सहस्रारे स्थितो नित्यं पुरुषश्चोपगीयते ॥
प्रसुप्तायां कुण्डलिन्यां बाह्यसृष्टिः प्रजायते ।
योगाङ्गैस्तां प्रबोध्यैव यदा तस्मिन्विलोपयेत् ॥
कृतकृत्यो भवत्येव तदा योगपरो नरः ।
पुराविदो वदन्तीमं लययोगं सुखावहम् ॥

प्रकृतिपुरुषात्मक शृंगारसे उत्पन्न हुए ब्रह्माण्ड और पिण्ड दोनों एक ही हैं। समष्टि और व्यष्टि सम्बन्धसे ब्रह्माण्ड और पिण्ड एकत्व सम्बन्धसे युक्त हैं। सुतरां ऋषि देवता, पितर, ग्रह, नक्षत्र, राशि, प्रकृति, पुरुष सबका स्थान समान रूपसे ब्रह्माण्ड और पिण्डमें है। पिण्ड ज्ञानसे ब्रह्माण्ड ज्ञान हो सकता है। श्रीगुरूपदेश द्वारा सब शक्ति सहित पिण्डका ज्ञान लाभ करके तदनन्तर सुकौशलपूर्ण क्रिया द्वारा प्रकृति को, पुरुषमें लय करनेसे लय योग होता है। पुरुषका स्थान सहस्रारमें है और कुलकुण्डलिनी नाम्नी महाशक्ति आधारपद्ममें प्रसुप्ता हो रही है। उनके सुप्त रहनेसे ही वहिर्मुखी सृष्टिक्रिया होती है। योगाङ्ग द्वारा उनको जाग्रत करके पुरुषके पास लेजाकर लय कर देनेसे योगी कृतकृत्य होता है, इसीका नाम लययोग है।

अब लययोगके अङ्गोंका वर्णन किया जाता है, योगशास्त्रमें इसके नौ अङ्ग बताये गये हैं। यथाः—

अङ्गानि लययोगस्य नवैवेति पुराविदः ।
यमश्च नियमश्चैव स्थूलसूक्ष्मक्रिये तथा ॥
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानञ्चापि लयक्रिया ।
समाधिश्च नवाङ्गानि लययोगस्य निश्चितम् ॥
स्थूलदेहप्रधाना वै क्रिया स्थूलाभिधीयते ।
वायुप्रधाना सूक्ष्मा स्याद्ध्यानं विन्दुमयं भवेत् ॥
ध्यानमेतद्धि परमं लययोगसहायकम् ।
लययोगानुकूला हि सूक्ष्मा या लभ्यते क्रिया ॥
जीवन्मुक्तोपदेशेन प्रोक्ता सा हि लयक्रिया ।
लयक्रियासाधनेन सुप्ता सा कुलकुण्डली ॥

प्रबुद्धय तस्मिन्पुरुषे लीयते नात्र संशयः ।
शिवत्वमाप्नोति तदा साहाय्यादस्य साधकः ॥
लयक्रियायाः संसिद्धौ लयबोधः प्रजायते ।
समाधिर्येन निरतः कृतकृत्यो हि साधकः ॥

योगतत्वज्ञ महर्षियोंने लययोगके नव अङ्ग वर्णन किये हैं। यम, नियम, स्थूलक्रिया, सूक्ष्मक्रिया, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, लयक्रिया और समाधि ये नव अङ्ग लय योगके हैं। स्थूलशरीरप्रधान स्थूलक्रिया और वायुप्रधान क्रियाको सूक्ष्मक्रिया कहते हैं। विन्दुमय प्रकृति पुरुषात्मक ध्यानको विन्दुध्यान कहते हैं, यह ध्यान लययोगका परम सहायक है। लययोगानुकूल अति सूक्ष्म सर्वोत्तम क्रिया जो केवल जीवन्मुक्त योगियोंके उपदेशसे ही प्राप्त होती है ऐसी सर्वोत्तम क्रियाको लयक्रिया कहते हैं। लयक्रियाओंके साधन द्वारा प्रसुप्त महाशक्ति प्रबुद्ध होकर ब्रह्ममें लय होती है। इनकी सहायतासे जीव शिवत्वको प्राप्त होता है। लय क्रियाकी सिद्धिसे महालयरूपी समाधिकी उपलब्धि होती है, जिससे साधक कृतकृत्य होजाता है।

अब इन अङ्गोंका पृथक् पृथक् वर्णन किया जाता है। लययोगके प्रथम अङ्गका नाम यम है, जिसका लक्षण यह है —

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।
क्षमाधृतिर्मिताहारः शौचन्त्वेते यमा दश ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, धृति मिताहार और शौच ये दश यम हैं।

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।
अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥

मानसिक और वाचनिक तथा कर्मसे किसी समयमें भी किसी प्राणिको दुःख न देना यह अहिंसा है।

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं न यथार्थाभिभाषणम् ।

जिस वचनसे प्राणियोंका हित हो उसे सत्य कहते हैं। केवल यथार्थ बोलना ही सत्य नहीं है।

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निस्पृहा।
अस्तेयमिति सम्प्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥

कर्म मन व वचनसे दूसरेके धनमें अभिलाष न होनेको ही महर्षिगण अस्तेय कहते हैं।

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते॥
ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीना नैष्ठिकस्य च।
ब्रह्मचर्यं च तत्प्रोक्तं तथैवारण्यवासिनाम्॥
ऋतावृतौ स्वदारेषु सङ्गतिर्या विधानत.।
ब्रह्मचर्यं तदप्युक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम्॥

मन, वाणी व कर्मसे भी सब अवस्था, सब समय व सब कालमें मैथुन त्याग करनेको ब्रह्मचर्य कहते ह। ब्रह्मचारी, सन्यासी नैष्ठिक और वान-प्रस्थोंका यही ब्रह्मचर्य है। गृहस्थका ब्रह्मचर्य ऋतुकालमें स्वस्त्रीसे विधि पूर्वक सङ्गति करनेसे होता है।

सर्वदा सर्वभूतेषु सर्वथानुग्रहस्पृहा।
कर्मणा मनसा वाचा दया सम्प्रोच्यते बुधैः॥

मन, वाणी व कर्मके द्वारा सर्वदा सकल प्रकारसे सकल भूतोंमें अनुग्रह-स्पृहाका नाम दया है।

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम्।

प्रवृत्ति अथवा निवृत्तिमें एक रूप रहना आर्जव है।

प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्व यच्छरीरिणाम्।
क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः॥

प्रिय और अप्रिय विषयमें जो मनुष्योंकी एक भावसे स्थिति है उसको वेदवादी विद्वान्गण क्षमा कहते हैं।

अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगे चापि सम्पदि।
भूय. प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापन धृतिः॥

अर्थके नाश होने पर, बान्धवोंसे वियोग होनेपर, सम्पत्ति अथवा विपत्ति के समयमें भी चित्त को दृढ़ रखना धृति है।

अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्या षोडशारण्यवासिनाम् ।
द्वात्रिंशद्धि गृहस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ॥
तेषामयं मिताहारस्त्वन्येषामल्पभोजनम् ॥

मुनिको आठ ग्रास भोजन करना चाहिये। अरण्यवासी वानप्रस्थको षोडश ग्रास, गृहस्थको बत्तीस ग्रास और ब्रह्मचारीको इच्छाके अनुरूप भोजन करना चाहिये, यह उनका मिताहार कहाता है और अन्य लोगोंका अल्प भोजन ही मिताहार है।

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरन्तथा ।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥
मनःशुद्धिस्तु विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया ।
अध्यात्मविद्या धर्मश्च पित्राचार्येण चाप्यते ॥

बाह्य और आभ्यन्तर भेदसे शौच दो प्रकारका होता है। मृत्तिका और जलसे बाह्यशुद्धि होती है। आभ्यन्तर शुचि मनको शुद्ध करना है। अध्यात्म विद्या और धर्म साधनसे मनकी शुद्धि होती है। अध्यात्म विद्या और धर्म, पिता तथा आचार्य द्वारा प्राप्त होते हैं।

लययोगके द्वितीय अङ्गका नाम नियम है। इसका निम्नलिखित लक्षण योगशास्त्रमें बताया गया है।

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणञ्चैव ह्रीर्मतिश्च जपोव्रतम् ॥

तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धान्तश्रवण, ह्री, मति, जप और व्रत ये नियम हैं।

लययोगके तृतीय अङ्गका नाम स्थूल क्रिया है, जिसमें आसन मुद्रादि सम्मिलित हैं। आसन के विषयमें कहा है:—

आसनाभ्यासतः कायोऽनुकूलः साधनस्य वै ।
आसनानि त्रयस्त्रिंशद्धठयोगे भवन्ति हि ॥

आसनान्यत्र त्रीण्येव प्रोक्तं हि परमर्षिभिः।
पद्मासनं स्वस्तिकं च सिद्धासनमथापि वा ॥

आसनके साधन द्वारा शरीर योगसाधनानुकूल बन जाता है। हठयोग में प्रधानतः तैंतीस आसन हैं। वे सब ही हठयोगमें सहायक हैं। परन्तु लययोगके आचार्योंने केवल तीन आसन लययोगसहायक समझते हैं। स्वस्तिकासन, पद्मासन और सिद्धासन। इन आसनोंका वर्णन हठयोगके अध्यायमें पहिले ही किया गया है।

मुद्राके विषयमें योगशास्त्रमें कहा है:—

योगकौशलपूर्णा या स्थूलकायपरा क्रिया।
मुद्रा निर्दिश्यते सा वै योगशास्त्रविशारदैः ॥
साधने हठयोगस्य विहिताः पञ्चविंशतिः।
मुद्रा महर्षिभिर्नाम हठयोगविशारदैः ॥
अष्टौ मुद्रा विधीयन्ते लययोगे महर्षिभिः।
ज्ञेया वै शाम्भवी मुद्रा प्रत्याहारस्य सिद्धये ॥
पञ्चमुद्रा विनिर्दिष्टा पञ्चधारणसिद्धये।
ध्यानस्य सिद्धये शक्तिचालिनी चाथ योनिका ॥

योगके सुकौशलसे पूर्ण स्थूलशरीरप्रधान क्रियाको मुद्रा कहते हैं। हठयोगके ज्ञाता महर्षियों ने पच्चीस प्रकारकी मुद्राओंका हठयोगके लिये विधान किया है। परन्तु लययोगतत्त्वदर्शी महर्षियों ने लययोग सिद्धिके अर्थ केवल आठ मुद्राओंका विधान किया है। प्रत्याहार सिद्धिके लिये शाम्भवीमुद्रा, धारणासिद्धिके लिये पञ्च धारणा की पांच मुद्रा और ध्यान सिद्धिके लिये शक्ति चालिनी और योनिमुद्रा। इन मुद्राओंके लक्षण हठयोगके प्रबन्धमें पहिले ही बताये गये हैं।

लययोगके चतुर्थ अङ्गका नाम सूक्ष्मक्रिया है, जिसमें प्राणायाम आदि विविध क्रियाएँ सम्मिलित हैं।

कार्यकारणसम्बन्धात्प्राणः स्थूलो मरुत्तथा।
अभिन्नौ वायुमुख्या या क्रिया सूक्ष्माभिधीयते ॥

अन्तर्भवन्तौ सूक्ष्मायां प्राणायामस्वरोदयौ ।
वर्णिताविति भिन्नं लययोगविशारदैः ॥

प्राण और स्थूलवायु यह कार्यकारण सम्बन्धसे एक ही है । वायुप्रधान क्रियाको सूक्ष्म कहते हैं । सूक्ष्म क्रियामें प्राणायाम और स्वरोदय अन्तगर्त है, ऐसा लययोगाचार्य महर्षियोंने वर्णन किया । लययोगके लिये केवल एक ही प्राणायाम कहा गया है । यथाः—

लययोगोपयोगाय प्राणायामस्तु केवली ।
प्रोच्यते तीर्णसंसारसागरैः परमर्षिभिः ॥
स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः ।
प्राणापानौ समौ कार्यौ नासाभ्यन्तरचारिणौ ॥
यः साधकः केवलकुम्भकस्याभ्यासं करोतीह स एव योगी ।
न विद्यते किञ्चिदसाध्यमत्र धन्यस्य योगिप्रवरस्य तस्य ॥
प्राणायामे साधितेऽस्मिन्साधकैस्त्वनुभूयते ।
प्रत्याहारो धारणा च समाधिर्ध्यानमेव च ॥

लययोगके उपयोगी प्राणायामको केवली प्राणायाम कहते हैं । इन्द्रियोंके विषयको मनसे हटाकर भ्रूयुगलके मध्यमें चक्षु स्थिर करके नासिका और आभ्यन्तरचारी प्राण और अपानको समभावमें परिणत करनेसे केवली प्राणायामका साधन होता है । जो साधक केवली प्राणायामका साधन करते हैं वही यथार्थमें योगी हैं, केवली प्राणायामके साधनसे साधकको इस संसारमें कुछ भी असाध्य नहीं रहता है । इस प्राणायामके साधनको करतेहुए तत्कालमें क्रमशः प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि भूमियोंका अनुभव हो सकता है ।

अब स्वरोदय नामक सूक्ष्म क्रियाका वर्णन किया जाता है । इसके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा है —

प्राणा मरुन्मनश्चैते कार्यकारणरूपतः ।
अभिन्नाश्च जिते वायौ जिताः प्राणा मनस्तथा ॥
प्राणवायु विनिर्जित्य महाप्राणमनोजयः ।
तत्त्वज्ञानोपलब्धिश्चेत्युच्यते हि स्वरोदयः ॥

वैचित्र्यात्सूक्ष्मशक्तेर्हि स्वरोदयक्रियाफले ।
अनन्तेऽपि हितार्थाय योगिनां किञ्चिदुच्यते ॥
स्वरज्ञानात्परं मित्रं स्वरज्ञानात्परं धनम् ।
स्वरज्ञानात्परं गुह्यं न वा दृष्टं न वा श्रुतम् ॥
शत्रुं हन्यात्स्वरबलैस्तथा मित्रसमागमः ।
लक्ष्मीप्राप्तिः स्वरबलैः कीर्तिः स्वरबलैस्तथा ॥
कन्याप्राप्तिः स्वरबलैस्तद्बलै राजदर्शनम् ।
स्वरबलैर्देवतासिद्धिस्तद्बलैः क्षितिपो वशः ॥
स्वरैः संलभ्यते देशो भोज्यं स्वरबलैस्तथा ।
लघुदीर्घं स्वरबलैर्मलं चैव निवार्यते ॥
इदं स्वरोदयं शास्त्रं सर्वशास्त्रोत्तमोत्तमम् ।
आत्मघटप्रकाशार्थं प्रदीपकलिकोपमम् ॥

प्राणवायु, प्राण और मन ये तीनों कार्य कारण सम्बन्धसे एक ही होनेसे प्राणवायु जय द्वारा महाप्राण जय और मनोजय हो सकता है। प्राणवायुको जय करके महाप्राण जय, मनोजय और तत्वज्ञान लाभ करनेको स्वरोदय कहते हैं। सूक्ष्म शक्तिके वैचित्र्यके कारण स्वरोदयकी क्रिया और फल दोनों अनन्त हैं। तथापि योगियोंके दिग्दर्शनार्थ कुछ कहा जाता है। स्वरज्ञानकी अपेक्षा श्रेष्ठ बन्धु, स्वरज्ञानकी अपेक्षा श्रेष्ठ धन और स्वरज्ञानकी अपेक्षा परम गोपनीय पदार्थ कोई भी देखनेमें अथवा सुननेमें नहीं आता । शत्रुविनाश, बन्धु समागम, लक्ष्मीप्राप्ति, कीर्तिसञ्चय, कन्यालाभ, राजदर्शन, राजवशीकरण, देवतासिद्धि, लघुता अथवा -दीर्घता प्राप्ति देशभ्रमण, खाद्य द्रव्यप्राप्ति और मलनिवारण इत्यादि सभी कार्य स्वर विज्ञानके बलसे सिद्ध हो सकते हैं। यह स्वरोदयशास्त्र सब शास्त्रोंकी अपेक्षा श्रेष्ठतर है। गृह अवलोकन करनेके निमित्त जिस प्रकार दीपशिखाका प्रयोजन होता है, उसी प्रकार आत्मप्रकाशके निमित्त स्वरोदय शास्त्र जाननेकी आवश्यकता होती है। प्राण, अपान आदि दशविध वायुके भेद तथा स्थानके विषयमें पहिले ही हठयोग प्रकरणमें कहा गया है। योगशास्त्रमें लिखा है,—

एते नाडीषु सर्वासु भ्रमन्ते जीवरूपिणः।
प्रकटप्राणसंचारं लक्षयेद् देहमध्यतः॥
इडापिङ्गलासुषुम्नानाडीभिस्तिसृभिर्बुधः।
अनेन लक्षयेद्योगी चैकचित्तः समाहितः॥
सर्वमेव विजानीयान्मार्गे तच्चन्द्रसूर्ययोः।
चन्द्रं पिबति सूर्येण सूर्यं पिबति चन्द्रतः॥
अन्योन्यं कालभावेन जीवेदाचन्द्रतारकम्।
एतज्जानाति यो योगी एतत्पठति नित्यशः॥
सर्वदुःखविनिर्मुक्तो लभते वाञ्छितं फलम्॥

जीवगणके जीवन स्वरूपी ये सब वायु नाड़ियोंमें भ्रमण कर रहे हैं। पिङ्गला, इड़ा और सुषुम्ना इन तीन नाड़ियों द्वारा स्वरोदय तत्ववेत्ता पण्डितगण शरीरमें भ्रमण करते हुए इन वायुओंकी क्रियाओंका अनुभव किया करते हैं। इसके द्वारा योगी एकाग्रचित्त और समाधियुक्त होकर चन्द्र और सूर्य पथ अर्थात् इड़ा और पिङ्गलाके वहनकालको लक्ष्य करके सारे पदार्थोंको जान सकते हैं। जो साधक इड़ा नाड़ीको पिङ्गलामें और पिङ्गला नाड़ीको इड़ा में ला सकते हैं, और चन्द्ररश्मि द्वारा सूर्यरश्मि और सूर्यरश्मि द्वारा चन्द्ररश्मि ग्रहण कर सकते हैं, वे योगी जब तक चन्द्र और तारागणका अस्तित्व है, तब तक जीवित रह सकते हैं। जो योगी नाड़ी सञ्चालन क्रिया जानते हैं और स्वरज्ञान शास्त्रका नित्य अध्ययन करते हैं वे सब प्रकारके दुःख अर्थात् त्रितापसे बच जाते हैं और अभिलषित फलकी प्राप्ति कर सकते हैं। अब तत्वों का विचार किया जाता है। योगशास्त्रमें लिखा है:—

पञ्चतत्त्वाद्भवेत्सृष्टिस्तत्त्वे तत्त्वं विलीयते।
पञ्चतत्त्वं परं तत्त्वं तत्त्वातीतं निरञ्जनम्॥
तत्त्वानां नाम विज्ञेयं सिद्धियोगेन योगिनाम्।
भूतानां दुष्टचिन्हानि जानन्ति हि स्वरोत्तमात्॥
पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च।
पञ्चभूतात्मकं सर्वं यो जानाति स पूजितः॥

पृथिवी, जल, तेज, वायु, और आकाश इन पांचो तत्वोंसे समस्त ब्रह्माण्डकी सृष्टि हुई है। और प्रलयकालमें इन्हीं पांचों तत्वोंमें यावन्मात्र पदार्थ लयको प्राप्त होंगे। इन पांचों तत्वोंके परे जो परमतत्व है वे ही निरञ्जन ब्रह्म हैं। स्वरशास्त्रवेत्ता योगी तत्त्वसिद्धिसे तत्वोंके नाम और भूतोंके भले बुरे चिन्ह जान सकते हैं। पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पञ्चभूतोंसे ही यह संसार उत्पन्न हुआ है, इस कारण इन तत्त्वोंका जाननेवाला योगी ही जगतमें पूजनीय है।

सर्वलोकेषु जीवानां न देहे भिन्नतत्त्वकम्।
भूर्लोकात् सत्यपर्यन्तं नाडीभेदः पृथक् पृथक्॥
वामे वा दक्षिणे वापि उदयाः पञ्च कीर्त्तिताः।
अष्टधातत्त्वविज्ञानं शृणु वक्ष्यामि सुन्दरि!॥
प्रथमे तत्त्वसङ्ख्यायां द्वितीये श्वाससन्धिषु।
तृतीये स्वरचिन्हानि चतुर्थे स्थानमेव च॥
पञ्चमे तस्य वर्णश्च षष्ठे तु प्राण एव च।
सप्तमे स्वादसंयुक्तिरष्टमे गतिलक्षणम्॥

भूलोकसे लेकर सत्यलोक पर्यन्त जितने जीव हैं वे सभी पञ्च तत्त्वके अधीन हैं और उनमें पृथक् २ नाडी भेद हैं। वामनासा अथवा दक्षिणनासापुटमें इन पांचों तत्त्वोंका उदय हुआ करता है। तत्वज्ञान प्राप्त करनेके आठ उपाय हैं। प्रथम तत्वोंकी संख्या, द्वितीय श्वासोंकी सन्धि, तृतीय स्वरोंके चिन्ह, चतुर्थ स्वरोंके स्थान, पंचम तत्वोंके वर्ण, षष्ठ उनके प्राण, सप्तम उनके स्वाद और अष्टम उनकी गति।

एतदष्टविधं प्राणं विषुवन्तं चराचरम्।
स्वरात्परतरं देवि! नान्यदस्त्यम्बुजानने!॥
निरीक्षितव्यं यत्नेन सदा प्रत्यूषकालतः।
कालस्य वञ्चनार्थाय कर्म कुर्वन्ति योगिनः॥
श्रुत्योरङ्गुष्ठकौ मध्याङ्गुली नासापुटद्वये।

यदनप्रान्तयोरन्ते तर्जन्यौ तु दृगन्तयोः ॥
अस्यान्तरं पार्थिवादि तत्त्वज्ञानं भवेत्क्रमात् ।
पीतश्वेतारुणश्यामैर्बिन्दुभिर्निरुपाधिकम् ॥

ये अष्ट विध तत्वोंके लक्षण हैं। स्वर शास्त्रकी अपेक्षा और श्रेष्ठशास्त्र कोई भी नहीं है, योगियोंको उचित है कि, प्रभातकालमें इन तत्वोंके लक्षणोंका यत्नपूर्वक दर्शन करके कर्म आरम्भ करें। जिसके द्वारा वे कालकी जय कर सकेंगे। दोनों हाथोंके दोनों वृद्धाङ्गुष्ठद्वारा दोनों कर्ण, दोनों मध्यमाङ्गुलि द्वारा दोनों नासापुट, दोनों अनामिका और दोनो कनिष्ठाङ्गुलि द्वारा मुख और दोनों तर्जनी द्वारा चक्षु बन्द करके तत्वदर्शन करना उचित है। यदि पीत वर्ण दिखाई पड़े तो पृथिवीतत्व, श्वेतवर्ण दिखाई पड़े तो जलतत्व, रक्तवर्ण दिखाई पड़े तो अग्नितत्व, श्यामवर्ण दिखाई पड़े तो वायुतत्व और बिन्दु २ विविध वर्ण दिखाई पड़े तो आकाशका तत्व जानना उचित है।

दर्पणेन समालोक्य श्वासं तत्र विनिक्षिपेत् ।
आकारैस्तु विजानीयात् तत्त्वभेदं विचक्षणः ॥
चतुरस्रं चार्द्धचन्द्रं त्रिकोणं वर्तुलं स्मृतम् ।
बिन्दुभिस्तु नभो ज्ञेयमाकारैस्तत्त्वलक्षणम् ॥
मध्ये पृथ्वी ह्यधश्चापश्चोर्द्ध्वं वहति चानलः।
तिर्यग्वायुप्रचारश्च नभो वहति सङ्क्रमे ॥
माहेयं मधुरं स्वादु कषायं जलमेव च ।
तिक्तं तेजश्च वाय्वम्लमाकाशं कटुकं तथा ॥
अष्टाङ्गुलं वहेद्वायुरनलश्चतुरङ्गुलम् ।
द्वादशाङ्गुल माहेयं षोडशाङ्गुलवारुणम्॥
आपः श्वेताः क्षितिः पीता रक्तवर्णो हुताशनः ।
मारुतो नीलजीमूत आकाशं भूरिवर्णकम् ॥

दर्पणके ऊपर श्वास डालनेसे उस पर जो वाष्प लगेगा वह वाष्प यदि चतुष्कोण हो तो पृथ्वीतत्व, अर्ध चन्द्राकृति हो तो जलतत्व, त्रिकोण हो तो

अग्नितत्त्व, गोल हो तो वायुतत्त्व, विन्दुवत् हो तो आकाशतत्त्व समझना चाहिये। नासापुटके मध्यभाग होकर यदि श्वास चले तो पृथिवीतत्त्व, अधोभागसे चले तो जलतत्त्व, ऊर्द्ध्वभाग होकर चले तो अग्नितत्त्व, पार्श्वदेश होकर चले तो वायुतत्त्व और नासापुटके भीतर घूमता हुआ चले तो आकाश तत्त्वोदय समझना चाहिये। पृथिवीतत्त्वोदयमें मिष्टरस, जलतत्त्वमें मिष्ट और कषाय, अग्नितत्त्वमें तिक्त, वायुतत्त्वमें अम्ल और आकाशतत्त्वमें कटुरसका अनुभव होता है। श्वास निकलते समय वायुवेग आठ अंगुल हो तो वायुतत्त्व, चार हो तो अग्नितत्त्व, बारह हो तो पृथिवीतत्त्व, सोलह हो तो जलतत्त्व समझना चाहिये। जलतत्त्व का वर्ण श्वेत, आकाश तत्वका नानाविध, पृथिवीका पीत, अग्निका रक्त, वायुका नील मेघवत् होता है।

स्कन्धदेशे स्थितो वह्निर्नाभिमूले प्रभञ्जनः।
जानुदेशे महीतोयं पादान्ते मस्तके नभः॥
ऊर्द्ध्वं मृत्युरधः शान्तिस्तिर्यगुच्चाटनं तथा।
मध्ये स्तम्भं विजानीयान्नभः सर्वत्र मध्यमम्॥
पृथिव्यां स्थिरकर्माणि चरकर्माणि वारुणे।
तेजसा समकार्याणि मारणोच्चाटनेऽनिले॥
व्योम्नि किञ्चिन्न कर्त्तव्यं अभ्यसेद्योगसेवया।
शून्यता सर्वकार्येषु नात्र कार्या विचारणा॥
पृथ्वीजलाभ्यां सिद्धिः स्यान्मृत्युर्वह्नौ क्षयोऽनिले।
निष्फलं सर्वमाकाशे ज्ञातव्यं तत्त्ववेदिभिः॥

स्कन्धदेशमें अग्नितत्त्व, नाभिमूलमें वायुतत्त्व, जानुमें पृथ्वीतत्त्व, चरणमें जलतत्त्व और मस्तकमें आकाशतत्त्व स्थित है। अग्नितत्वोदयमें मारण, जलतत्वोदयमें शान्तिकरण, वायुतत्त्वोदयमें उच्चाटन, पृथ्वीतत्वोदयमें स्तम्भन, आकाशतत्त्वोदयमें मध्यम कार्य करना चाहिये। पृथ्वीतत्त्वोदयमें स्थिरकार्य, जलतत्त्वोदयमें चर कार्य, अग्नितत्त्वोदयमें समकार्य, वायुतत्वोदयमें मारणोच्चाटनादि कार्य तथा आकाशतत्त्वोदयमें कुछ भी करना उचित नहीं है। परन्तु इस तत्वके उदयमें योगसाधन करना उचित है। पृथ्वी और जलतत्वके उदयमें काम करनेसे सिद्धि प्राप्ति होगी, अग्नितत्वके उदयमें मृत्यु होगी, वायुतत्वोदयमें

क्षय होगी और आकाशतत्वोदयमें सर्वविषयिक कार्योंमें निष्फलता होगी ऐसा तत्वज्ञ पुरुषको स्मरण रखना उचित है।

चिरलाभः क्षितौ ज्ञेयस्तत्क्षणात् तोयतत्त्वतः ।
हानिः स्याद्वह्नितोयाभ्यां नभसो निष्फलं भवेत् ॥
यः समीरः समरसः सर्वतत्त्वगुणावहः ।
अम्बरं तं विजानीयाद् योगिनां योगदायकम् ॥
वर्णाकारं स्वादुवाहं अव्यक्तं सर्वगामि च ।
मोक्षदं व्योमतत्त्वं हि सर्वकार्येषु निष्फलम् ॥
आपः पूर्वे पश्चिमे हि पृथ्वी तेजश्च दक्षिणे ।
वायुरुत्तरदिग्भागे मध्ये कोणे गतं नभः ॥

पृथ्वीतत्वोदयमें विलम्बसे लाभ, जलतत्वके उदयमें तुरत ही लाभ, वह्नि और वायुतत्वके उदयमें हानि और आकाशतत्वके उदयमें विफलता लाभ हुआ करती है। सम्यक् प्रेरणाशील और समरस आकाशतत्वमें पृथिवी, जल, अग्नि और वायुतत्वोंका गुण वर्त्तमान रहता है। इस कारण इसके उदयकालमें योगियोंको सिद्धि प्राप्त हुआ करती है। आकाशतत्व विविधवर्णाकार, कल्याणवाही, अव्यक्त और सर्वगामी है, यह तत्व मोक्षकार्यमें फलदायक है, परन्तु वैषयिक कार्योंमें निष्फलता देनेवाला है। पूर्वदिशाका अधिपति जल तत्व, पश्चिमका पृथ्वीतत्व, दक्षिणका अग्नितत्व, उत्तरका वायुतत्व और अग्नि, वायु, नैर्ऋत, ईशान, ऊर्द्ध्व और अधः, इन दिशाओंका अधिपति आकाशतत्व है।

चन्द्रे पृथ्वीजले स्यातां सूर्ये अग्निर्यदा भवेत् ।
तदा सिद्धिर्न सन्देहः सौम्यासौम्येषु कर्मसु ॥
जीवितत्वे जये लाभे कृष्याञ्च धनकर्षणे ।
मन्त्रार्थे युद्धप्रश्ने च गमनागमने तथा ॥
आयाति वारुणे तत्त्वे तत्रस्थोऽपि शुभं क्षितौ ।
प्रयाति वायुतोऽन्यत्र हानिर्मृत्युर्नभोऽनले ॥
पृथिव्यां मूलचिन्ता स्याज्जीवस्य जलवातयोः ।

तेजसा धातुचिन्ता स्याच्छून्यमाकाशतो वदेत् ॥
पृथिव्यां बहुपादाः स्युर्द्विपदास्तोयवायुतः ।
तेजसा च चतुष्पादा नभसा पादवर्जिताः ॥

इडा अर्थात् वामनासापुटमें वायु बहते समय यदि पृथ्वी और जल तत्व हो और पिङ्गला अर्थात् दक्षिण स्वरमें यदि अग्नि तत्व हो तो शुभ और क्रूर कर्ममें निश्चय करके सिद्धिलाभ होगी। जीना, विजय, लाभ, कृषिकार्य, धनोपार्जन, मन्त्र, अर्थ, युद्धका प्रश्न, गमन और आगमन आदि विषय पञ्चतत्वके निर्णयसे कहे जा सकते हैं। जलतत्वोदयमें प्रश्न करनेसे आगन्तुक आवेगा, पृथ्वीतत्त्वमें आगन्तुक उपस्थित है और शुभ समझने योग्य है। वायुतत्वमें और स्थानमें जाना समझा जाय और अग्नितत्व व आकाशतत्वमें हानि और मृत्यु समझना उचित है। पृथ्वीतत्वोदयमें मूलका प्रश्न, जल-वायुतत्वमें जीवका प्रश्न, अग्नितत्वमें धातुप्रश्न तथा आकाशतत्वमें शून्य समझना उचित है। पृथ्वीतत्वमें बहुपद, जल व वायु तत्वमें द्विपद, अग्नितत्वमें चतुष्पद और आकाशतत्वमें पदहीन जीव समझना उचित है।

कुजो वह्निरविः पृथ्वी शौरिरापः प्रकीर्तिताः।
वायुस्थानस्थितो राहुर्दक्षरन्ध्रप्रवाहकः ॥
जले चन्द्रो बुधः पृथ्वी गुरुर्वातः सितोऽनलः।
वामनाड्यां स्थिताः सर्वे सर्वकार्येषु निश्चिताः ॥
तुष्टिपुष्टी रतिः क्रीडा जयो हास्यं धराजले।
तेजो वायुश्च सुप्ताक्षः ज्वरकम्पः प्रवासिनः ॥
गतायुर्मृत्युराकाशे चन्द्रावस्था प्रकीर्तिताः।
द्वादशैता प्रयत्नेन ज्ञातव्या देशिकोत्तमैः ॥
पूर्वस्यां पश्चिमे याम्ये उत्तरायां यथा क्रमम्।
पृथिव्यादीनि भूतानि बलिष्ठानि विनिर्दिशेत् ॥
पृथिव्यापस्तथातेजो वायुराकाशमेव च।
पंचभूतात्मको देहो ज्ञातव्यञ्च वरानने ॥
अस्थि मांसं त्वचा नाड़ी रोमचैव तु पंचमम्।

पृथ्वी पञ्चगुणोपेता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम् ॥
शुक्रशोणितमज्जाश्च लाला मूत्रञ्च पंचमम् ।
आपः पञ्चगुणाः प्रोक्ताः ब्रह्मज्ञानेन भाषितम् ॥
क्षुधा तृष्णा तथा निद्रा शान्तिरालस्यमेव च ।
तेजः पञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितम् ॥

पिंगला नाड़ी अर्थात् दक्षिण नासापुटमें श्वास बहते समय अग्नितत्वका अधिपति मंगल, पृथ्वीतत्वका रवि, जलतत्वका शनि और वायुतत्वका राहु ग्रह समझना उचित है। परन्तु इड़ा अर्थात् वामनासामें वायु बहते समय जलतत्वका चन्द्र, पृथ्वीतत्वका बुध, वायुतत्वका बृहस्पति, और अग्नितत्वका अधिपति शुक्रग्रह समझना उचित है। ये सब ग्रह शुभकर हैं। इड़ा नाड़ीमें वायु बहते समय पृथ्वी और जलतत्वका उदय होनेसे सन्तोष, पोषण, रति, केलि, जय, और हास्य समझना चाहिये। अग्नि और वायुतत्व होने पर निद्रा और ज्वरकम्प और आकाशतत्व होने पर आयु शेष और मृत्यु समझा जायगा। स्वरशास्त्रवेत्तागण इन द्वादश विषयोंसे परिज्ञात हों। पृथ्वीतत्वमें पूर्वदिशा, जलतत्वमें पश्चिमदिशा, अग्नितत्वमें दक्षिणदिशा, और वायुतत्वमें उत्तर दिशा समझना उचित हैं। हे भगवति! पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और आकाश इन पांच भूतोंसे देह बना हुआ है। अस्थि, मांस, चर्म्म, नाड़ी और रोम पृथ्वी तत्वके ये पांच गुण ब्रह्मज्ञानियोंने कहे हैं। शुक्र, रक्त, मज्जा, लाला और मूत्र जलतत्वके ये पांच गुण ज्ञानियोंने कहे हैं। क्षुधा, पिपासा, निद्रा, शान्ति और आलस्य अग्नि तत्वके ये पांच गुण ज्ञानवालोंने कहे हैं।

धारणं चालनं क्षेप्यं सङ्कोचनप्रसारणे ।
वायोः पञ्चगुणाः प्रोक्ता ब्रह्मज्ञानेन भाषितः
रागद्वेषौ तथा लज्जा भयं मोहश्च पञ्चमः ।
नभः पञ्चगुणाः प्रोक्ताः ब्रह्मज्ञानेन भाषितम्
पृथ्वी पलानि पञ्चाशच्चत्वारिंशदपांस्तथा ।
तेजस्त्रिंशद्विजानीयाद्वायोर्विंशति दिङ्नभः ॥
पार्थिवे चिरकालेन लाभश्चाप्सु क्षणाद्भवेत् ।

जायते पवनात्स्वल्पा सिद्धिरग्नौ विनश्यति।
वह्निवाय्वोः कृते प्रश्ने लाभालाभौ वदेद् बुधः॥
परतो वारुणे लाभो मेदिन्याश्च स्थिरेण हि।
ज्ञातव्यं जीवने शून्यं सिद्धं व्योम्नि विनश्यति॥
पृथ्व्या पञ्च अपां वेदाः पञ्च वायोश्च तेजसः।
नभसः केवलं चैकस्तत्वज्ञानमिदं भवेत्॥

धारण, चालन, क्षेपण, संकोचन और विस्तारण वायुतत्वके ये पांच गुण ज्ञानी मनुष्योंने कहे हैं। राग, द्वेष, लज्जा, भय और मोह, आकाश तत्वके ये पांच गुण बुद्धिमानोंने कहे हैं। वाम अथवा दक्षिण नासापुटमें श्वास उदित होकर अढ़ाई घण्टे तक जब स्थित रहता है तब इस अढ़ाई घण्टेके बीचमें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश तत्वका उदय हुआ करता है। उदय होनेकी रीति यथा पृथ्वीतत्व उदय होकर पचास पल, जल तत्व चालीस पल, अग्नितत्व तीस पल, वायुतत्व बीस पल, और आकाशतत्व दश पल रहा करता है। पृथ्वीतत्वके समयमें प्रश्न होनेसे विलम्बसे लाभ, जलतत्वके समयमें उसी समय लाभ, वायुतत्वके समयमें अल्प लाभ और अग्नितत्वके समयमें प्राप्त लाभ भी नाशको प्राप्त हो जाता है। जलतत्वके उदयके समय प्रश्न होनेसे दूसरेके निकटसे लाभप्राप्ति हुआ करती है। पृथ्वीतत्वके उदयके समय निश्चित लाभ होता है, वायुतत्वके उदयके समय लाभ नहीं होता है और आकाश तत्वके उदयके समय लाभकी सम्भावना रहने पर भी नष्ट हो जाता है। पृथ्वी तत्वके पांच गुण, जलतत्वके चार गुण, अग्नितत्वके तीन गुण, वायुतत्वके दो गुण और आकाश तत्वका केवल एक गुण है।

फूत्कारकृत्प्रस्फुटिता विदीर्णा पतिताधरा।
ददाति सर्वकार्येषु अवस्थासदृशं फलम्॥
जन्मान्तरीयसंस्कारात्प्रसादादथवा गुरोः।
केषाञ्चिज्जायते तत्त्वे वासना विमलात्मनाम्॥
भरणी कृत्तिका पुष्यो मघा पूर्वा च फाल्गुनी।
पूर्वा भाद्रपदः स्वाती तेजस्तत्त्वमिति प्रिये॥

विशाखोत्तरफाल्गुन्यौ हस्तश्चित्रा पुनर्वसुः ।
अश्विनी मृगशीर्षा च वायुतत्त्वमुदाहृतम् ॥
पूर्वाषाढा तथाश्लेषा मूलमार्द्रा च रोहिणी ।
उत्तराभाद्रपदस्तोयतत्त्वं शतभिषा प्रिये ॥
धनिष्ठा रेवती ज्येष्ठाऽनुराधा श्रवणस्तथा ।
अभिजिच्चोत्तराषाढा पृथ्वीतत्त्वमुदाहृतम् ॥
तत्त्वज्ञानी नरो यत्र धनं नास्ति ततः परं ।
तत्त्वज्ञानेन गमयेदनायासफलं भवेत् ॥

यदि किसी कारणसे इन सब तत्वोंका रङ्ग अच्छे प्रकारसे दिखाई न दे तो एक और प्रकारका उपाय हो सकता है। अर्थात् मुखमें जल भर कर फूत्कार द्वारा जलको ऊपरकी ओर उडानेसे जब वह जल नीचेकी ओर गिरने लगेगा, तब उसमें नाना प्रकारके वर्ण दिखाई देंगे; शरीरमें उस समय जिस तत्वकी अधिकता होगी उसी तत्वका रङ्ग भी उस जलमें अधिक दिखाई देगा। और इस रीतिसे तत्व अनुसन्धान होनेसे फलज्ञान हो सकता है। पूर्वजन्मके संस्कारसे अथवा श्रीगुरुदेवकी कृपासे किसी किसी विशुद्ध अन्तःकरण पुरुषको स्वरतत्त्वसाधन बहुत शीघ्र ही प्राप्त हो सकता है। भरणी, कृत्तिका, पुष्य, मघा, पूर्वाफाल्गुनी, पूर्वाभाद्रपद और स्वाती, ये नक्षत्र अग्नितत्वके अधिपति हैं। विशाखा, उत्तराफाल्गुनी, हस्त, चित्रा, पुनर्वसु, अश्विनी और मृगशिरा ये नक्षत्रसमूह वायुतत्वके अधिपति हैं। पूर्वाषाढ़ा, अश्लेषा, मूल, आर्द्रा, रोहिणी, उत्तराभाद्रपद् और शतभिषा ये सब नक्षत्र जल तत्वके अधिपति हैं। धनिष्ठा, रेवती, ज्येष्ठा, अनुराधा, श्रवण, अभिजित् और उत्तराषाढ़ा ये नक्षत्र पृथिवी तत्वके अधिपति समझे जाते हैं। तत्व ज्ञानी पण्डितगणकी अपेक्षा जगतमें और दुर्लभ कोई पदार्थ नहीं है। तत्वज्ञानके द्वारा सकल प्रकारके अभीष्ट पदार्थ विना परिश्रमके प्राप्त हुआ करते हैं। और इससे जिस कार्य्यमें परिश्रम किया जाय उसीमें सिद्धिकी प्राप्ति हो सकती है।

योगशास्त्रीय प्रधान तीन नाडी—इडा, पिङ्गला, व सुषुम्नाके द्वारा श्वासगतिके भेदानुसार निम्नलिखित फलादि बताये गये हैं।

इडा—चन्द्रसूर्ययोरभ्यासं ये कुर्वन्ति सदा नराः ।
अतीतानागतज्ञानं तेषां हस्तगतं भवेत् ॥
स्थिरकर्म्मण्यलङ्कारे दूराध्वगमने तथा ।
आश्रमे हर्म्यप्रासादे वस्तूनां सङ्ग्रहेऽपि च ॥
वापीकूपतडागादिप्रतिष्ठा स्तम्भदेवयोः ।
यात्रादानविवाहे च वस्त्रालङ्कारभूषणे ॥
शान्तिकं पौष्टिकञ्चैव दिव्यौषधिरसायने ।
स्वामिदर्शनमैत्रे च वाणिज्यधनसंग्रहे ॥
गृहप्रवेशे सेवायां कृष्यां बीजादिवापने ।
शुभकर्म्मणि सन्धौ च निर्गमे च शुभः शशी ॥

पिङ्गला—कठिनक्रूरविद्यानां पठने पाठने तथा ।
शास्त्राभ्यासे च गमने मृगयापशुविक्रये ॥
गीताभ्यासे तन्त्रयन्त्रे दुर्गपर्वतरोहणे ।
द्युते चौर्ये गजाश्वादिरथवाहनसाधने ॥
व्यायामे मारणोच्चाटे षटकर्म्मादिकसाधने ।
यक्षिणीयक्षवेतालविश्वभूतादिसंग्रहे ॥
नदीजलौघतरणे भेषजे लिपिलेखने ।
मारणे मोहने स्तम्भे विद्वेषोच्चाटने वशे ॥
खड्गहस्ते वैरियुद्धे भोगे वा राजदर्शने ।
भोज्ये स्नाने च व्यवहारे क्रूरे दीप्ते रविः शुभः ॥

जो साधक सर्वदा चन्द्र और सूर्य अर्थात् इड़ा और पिङ्गलाका अभ्यास करते हैं, भूत और भविष्यत् कालज्ञान उनके करतलस्थ रहता है। स्थिर कार्य, अलङ्कार धारण, दूरपथ गमन, आश्रम प्रवेश, अट्टालिका निर्म्माण, राजमन्दिर निर्म्माण, द्रव्यसंग्रह, कूपतड़ागादि जलाशयखनन, देवस्तम्भादिप्रतिष्ठा, यात्रा, दान, विवाह, वस्त्रपरिधान, भूषण धारण, शान्तिकर्म्म, पौष्टिक कार्य,

विशाखोत्तरफाल्गुन्यौ हस्तश्चित्रा पुनर्वसुः ।
अश्विनी मृगशीर्षा च वायुतत्त्वमुदाहृतम् ॥
पूर्वाषाढा तथाश्लेषा मूलमार्द्रा च रोहिणी ।
उत्तराभाद्रपदस्तोयतत्त्वं शतभिषा प्रिये ॥
धनिष्ठा रेवती ज्येष्ठाऽनुराधा श्रवणस्तथा ।
अभिजिच्चोत्तराषाढा पृथ्वीतत्त्वमुदाहृतम् ॥
तत्त्वज्ञानी नरो यत्र धनं नास्ति ततः परं ।
तत्त्वज्ञानेन गमयेदनायासफलं भवेत् ॥

यदि किसी कारणसे इन सब तत्वोंका रङ्ग अच्छे प्रकारसे दिखाई न दे तो एक और प्रकारका उपाय हो सकता है। अर्थात् मुखमें जल भर कर फूत्कार द्वारा जलको ऊपरकी ओर उड़ानेसे जब वह जल नीचेकी ओर गिरने लगेगा, तब उसमें नाना प्रकारके वर्ण दिखाई देंगे; शरीरमें उस समय जिस तत्वकी अधिकता होगी उसी तत्वका रङ्ग भी उस जलमें अधिक दिखाई देगा। और इस रीतिसे तत्व अनुसन्धान होनेसे फलज्ञान हो सकता है। पूर्वजन्मके संस्कारसे अथवा श्रीगुरुदेवकी कृपासे किसी किसी विशुद्ध अन्तःकरण पुरुषको स्वरतत्वसाधन बहुत शीघ्र ही प्राप्त हो सकता है। भरणी, कृत्तिका, पुष्य, मघा, पूर्वाफाल्गुनी, पूर्वाभाद्रपद और स्वाती, ये नक्षत्र अग्नितत्वके अधिपति हैं। विशाखा, उत्तराफाल्गुनी, हस्त, चित्रा, पुनर्वसु, अश्विनी और मृगशिरा ये नक्षत्रसमूह वायुतत्वके अधिपति हैं। पूर्वाषाढ़ा, अश्लेषा, मूल, आर्द्रा, रोहिणी, उत्तराभाद्रपद और शतभिषा ये सब नक्षत्र जल तत्वके अधिपति हैं। धनिष्ठा, रेवती, ज्येष्ठा, अनुराधा, श्रवण, अभिजित् और उत्तराषाढ़ा ये नक्षत्र पृथिवी तत्वके अधिपति समझे जाते हैं। तत्वज्ञानी पण्डितगणकी अपेक्षा जगतमें और दुर्लभ कोई पदार्थ नहीं है। तत्वज्ञानके द्वारा सकल प्रकारके अभीष्ट पदार्थ विना परिश्रमके प्राप्त हुआ करते हैं। और इससे जिस कार्य्यमें परिश्रम किया जाय उसीमें सिद्धिकी प्राप्ति हो सकती है।

योगशास्त्रीय प्रधान तीन नाड़ी—इड़ा, पिङ्गला, व सुषुम्नाके द्वारा श्वासगतिके भेदानुसार निम्नलिखित फलादि बताये गये हैं।

इडा—चन्द्रसूर्ययोरभ्यासं ये कुर्वन्ति सदा नराः ।
अतीतानागतज्ञानं तेषां हस्तगतं भवेत् ॥
स्थिरकर्म्मण्यलङ्कारे दूराध्वगमने तथा ।
आश्रमे हर्म्यप्रासादे वस्तूनां सङ्ग्रहेऽपि च ॥
वापीकूपतडागादिप्रतिष्ठा स्तम्भदेवयोः ।
यात्रादानविवाहे च वस्त्रालङ्कारभूषणे ॥
शान्तिकं पौष्टिकञ्चैव दिव्यौषधिरसायने ।
स्वामिदर्शनमैत्रे च वाणिज्यधनसंग्रहे ॥
गृहप्रवेशे सेवायां कृष्यां बीजादिवापने ।
शुभकर्म्मणि सन्धौ च निर्गमे च शुभः शशी ॥

पिङ्गला—कठिनक्रूरविद्यानां पठने पाठने तथा ।
शास्त्राभ्यासे च गमने मृगयापशुविक्रये ॥
गीताभ्यासे तन्त्रयन्त्रे दुर्गपर्वतरोहणे ।
द्युते चौर्य्ये गजाश्वादिरथवाहनसाधने ॥
व्यायामे मारणोच्चाटे षटकर्म्मादिकसाधने ।
यक्षिणीयक्षवेतालविश्वभूतादिसंग्रहे ॥
नदीजलौघतरणे भेषजे लिपिलेखने ।
मारणे मोहने स्तम्भे विद्वेषोच्चाटने वशे ॥
खड्गहस्ते वैरियुद्धे भोगे वा राजदर्शने ।
भोज्ये स्नाने च व्यवहारे क्रूरे दीप्ते रविः शुभः ॥

जो साधक सर्वदा चन्द्र और सूर्य अर्थात् इडा और पिङ्गलाका अभ्यास करते हैं, भूत और भविष्यत् कालज्ञान उनके करतलस्थ रहता है। स्थिर कार्य, अलङ्कार धारण, दूरपथ गमन, आश्रम प्रवेश, अट्टालिका निर्म्माण, राजमन्दिर निर्म्माण, द्रव्यसंग्रह, कूपतडागादि जलाशयखनन, देवस्तम्भादिप्रतिष्ठा, यात्रा, दान, विवाह, वस्त्रपरिधान, भूषण धारण, शान्तिकर्म, पौष्टिक कार्य,

महौषधि सेवन, रसायन, स्वामिदर्शन, बन्धुत्व, वाणिज्य, अर्थसंग्रह, गृहप्रवेश सेवाकार्य, कृषिकर्म्म, बीजवपन और नाना शुभकर्म्म, सन्धि स्थापन और बहिर्गमन, ये सब कार्य इड़ा नाड़ी अर्थात् वामनासापुटमें स्वर बहते समय करनेसे मङ्गलदायक हुआ करते हैं । कठिन और क्रूरविद्या अध्ययन और अध्यापन, शास्त्राभ्यास, पशुविक्रय, मृगया, गीताभ्यास, यन्त्र तन्त्र, दुर्ग अथवा पर्वत आरोहण, द्यूत क्रीड़ा अथवा चौर्य, हस्ती घोड़ेके रथ आदि यानमें आरोहण अभ्यास, व्यायाम, मारण, उच्चाटन, स्तम्भन, आदि षट्कर्म्म, यक्षिणी, यक्ष, वेताल, भूत, प्रेतादि सिद्धि, नदी पार होना, ओषधि सेवन, लिपिलेखन, मारण, मोहन, स्तम्भन, क्षेपण, उच्चाटन, वशीकरण, अस्त्रधारण, शत्रु युद्ध, भोग, राजदर्शन, स्नान, व्यवहार, क्रूरकर्म्म, दिव्य-कर्म आदि कार्यमें पिङ्गला अर्थात् दक्षिण नासापुटमें श्वास चलते समय सिद्धि प्राप्त होती है ।

सुषुम्ना—क्षणं वामे क्षणं दक्षे यदा वहति मारुतः ।
सुषुम्ना सा च विज्ञेया सर्वकार्य्यहरा स्मृता ॥
तस्यां नाड्यां स्थितो वह्निर्ज्वलन्तं कालरूपिणम् ।
विषुवन्तं विजानीयात्सर्वकार्य्यविनाशनम् ॥
पदानुक्रममुल्लङ्घ्य यस्य नाडीद्वयं वहेत् ।
तदा तस्य विजानीयादशुभं समुपस्थितम् ॥
जीविते मरणे प्रश्ने लाभालाभौ जयाजयौ ।
विषुवे वैपरीत्यं स्यात् संस्मरेज्जगदीश्वरम् ॥
ईश्वरस्मरणं कार्यं योगाभ्यासादिकर्मसु ।
अन्यत्तत्र न कर्त्तव्यं जयलाभसुखार्थिभिः ॥

सुषुम्ना नाडीके उदयकालमें कभी वाम कभी दक्षिणमें श्वास प्रवाहित होता है । यह नाडी कार्य्य नाशिनी है । इस समय ज्वलन्त अग्नि कालरूपसे प्रवाहित हुआ करता है । इस कारण इस समयके किये हुए सब काम निष्फल हुआ करते हैं । जब श्वासका व्यतिक्रम होकर इडा और पिङ्गला दोनों नाडियोंमें श्वास [illegible] अमङ्गल होने वाला है, ऐसा समझना

उचित है। विपुवयोग अर्थात् जिस समय दो नासिकाओंमें स्वर बहता हो तो उस समय यदि जीवन अथवा मृत्युलाभ अथवा अलाभ, जय अथवा पराजय विषयके प्रश्न हों तो विपरीत फल होगा ऐसा समझना उचित है। इस समय केवल परमेश्वरका स्मरण करना कर्त्तव्य है। जो मनुष्य जय, लाभ व सुखकी इच्छा करते हों वे सुषुम्ना नाडी बहते समय कोई कार्य्य न करें किन्तु केवल योगाभ्यासादि कर्म और ईश्वर उपासना करें।

वहन्नाडीस्थितो दूतो यत्पृच्छति शुभाशुभम्।
तत्सर्वं सिद्धिमायाति शून्ये शून्यं न संशयः॥
इडायाश्च प्रवाहेन सौम्यकार्य्याणि कारयेत्।
पिङ्गलायाः प्रवाहेन रौद्रकर्माणि कारयेत्॥
सुषुम्नायाः प्रवाहेन सिद्धिमुक्तिफलानि च।
चन्द्रः समस्तु विज्ञेयो रविस्तु विषमः सदा॥
चन्द्रः स्त्री पुरुषः सूर्य्यश्चन्द्रो गौरो रविः सितः।
इडा पिङ्गला सुषुम्ना तिस्रो नाड्यः प्रकीर्त्तिताः॥
आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुस्त्रीणि त्रीणि क्रमोदये॥
सार्द्धद्विघटिका ज्ञेया शुक्ले कृष्णे शशी रविः।
वहत्येकदिनेनैव यथा षष्ठीघटीक्रमात्॥
वहेत्तावद्धटीमध्ये पञ्चतत्त्वानि निर्द्दिशेत्।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुर्विपरीते विपर्य्ययः॥

जिस नासापुटमें स्वर प्रवाहित होता हो उसी दिक्की ओर यदि दूत खड़ा होकर शुभाशुभ प्रश्नजिज्ञासा करे तो कार्य्य सफल होगा और यदि शून्य दिक्की ओर खड़ा होकर प्रश्न करे तो निश्चय करके कार्य्य निष्फलताको प्राप्त होगा। इडानाडीमें जब श्वास बहे तब शुभ कर्म, जब पिङ्गलामें बहे तब क्रूर कर्म और सुषुम्नामें जब बहे तब योगीको सिद्धि और मुक्तिप्रद कार्य्य करना उचित है। इडा सम है और पिङ्गला विषम है। इडा नाडी स्त्री और पिङ्गला नाडी पुरुष है। इडा नाडीका गौर वर्ण और पिङ्गला नाडीका शुभ्र

विशाखोत्तरफाल्गुन्यौ हस्तश्चित्रा पुनर्वसुः ।
अश्विनी मृगशीर्षा च वायुतत्त्वमुदाहृतम् ॥
पूर्वाषाढा तथाश्लेषा मूलमार्द्रा च रोहिणी ।
उत्तराभाद्रपदस्तोयतत्त्वं शतभिषा प्रिये ॥
धनिष्ठा रेवती ज्येष्ठाऽनुराधा श्रवणस्तथा ।
अभिजिच्चोत्तराषाढा पृथ्वीतत्त्वमुदाहृतम् ॥
तत्त्वज्ञानी नरो यत्र धनं नास्ति ततः परं ।
तत्त्वज्ञानेन गमयेदनायासफलं भवेत् ॥

यदि किसी कारणसे इन सब तत्त्वोंका रङ्ग अच्छे प्रकारसे दिखाई न दे तो एक और प्रकारका उपाय हो सकता है। अर्थात् मुखमें जल भर कर फूत्कार द्वारा जलको ऊपरकी ओर उड़ानेसे जब वह जल नीचेकी ओर गिरने लगेगा, तब उसमें नाना प्रकारके वर्ण दिखाई देंगे; शरीरमें उस समय जिस तत्वकी अधिकता होगी उसी तत्वका रङ्ग भी उस जलमें अधिक दिखाई देगा। और इस रीतिसे तत्व अनुसन्धान होनेसे फलज्ञान हो सकता है। पूर्वजन्मके संस्कारसे अथवा श्रीगुरुदेवकी कृपासे किसी किसी विशुद्ध अन्तःकरण पुरुषको स्वरतत्त्वसाधन बहुत शीघ्र ही प्राप्त हो सकता है। भरणी, कृत्तिका, पुष्य, मघा, पूर्वाफाल्गुनी, पूर्वाभाद्रपद और स्वाती, ये नक्षत्र अग्नितत्वके अधिपति हैं। विशाखा, उत्तराफाल्गुनी, हस्त, चित्रा, पुनर्वसु, अश्विनी और मृगशिरा ये नक्षत्रसमूह वायुतत्वके अधिपति हैं। पूर्वाषाढ़ा, अश्लेषा, मूल, आर्द्रा, रोहिणी, उत्तराभाद्रपद और शतभिषा ये सब नक्षत्र जल तत्वके अधिपति हैं। धनिष्ठा, रेवती, ज्येष्ठा, अनुराधा, श्रवण, अभिजित् और उत्तराषाढ़ा ये नक्षत्र पृथिवी तत्वके अधिपति समझे जाते हैं। तत्वज्ञानी पण्डितगणकी अपेक्षा जगतमें और दुर्लभ कोई पदार्थ नहीं है। तत्वज्ञानके द्वारा सकल प्रकारके अभीष्ट पदार्थ बिना परिश्रमके प्राप्त हुआ करते हैं। और इससे जिस कार्य्यमें परिश्रम किया जाय उसीमें सिद्धिकी प्राप्ति हो सकती है।

योगशास्त्रीय प्रधान तीन नाड़ी—इड़ा, पिङ्गला, व सुषुम्नाके द्वारा श्वासगतिके भेदानुसार निम्नलिखित फलादि बताये गये हैं।

इडा—चन्द्रसूर्य्ययोरभ्यासं ये कुर्वन्ति सदा नराः ।
अतीतानागतज्ञानं तेषां हस्तगतं भवेत् ॥
स्थिरकर्म्मण्यलङ्कारे दूराध्वगमने तथा ।
आश्रमे हर्म्यप्रासादे वस्तूनां सङ्ग्रहेऽपि च ॥
वापीकूपतडागादिप्रतिष्ठा स्तम्भदेवयोः ।
यात्रादानविवाहे च वस्त्रालङ्कारभूषणे ॥
शान्तिकं पौष्टिकञ्चैव दिव्यौषधिरसायने ।
स्वामिदर्शनमैत्रे च वाणिज्यधनसंग्रहे ॥
गृहप्रवेशे सेवायां कृष्यां बीजादिवापने ।
शुभकर्म्मणि सन्धौ च निर्गमे च शुभः शशी ॥

पिङ्गला—कठिनक्रूरविद्यानां पठने पाठने तथा ।
शास्त्राभ्यासे च गमने मृगयापशुविक्रये ॥
गीताभ्यासे तन्त्रयन्त्रे दुर्गपर्वतरोहणे ।
द्युते चौर्य्ये गजाश्वादिरथवाहनसाधने ॥
व्यायामे मारणोच्चाटे षटकर्म्मादिकसाधने ।
यक्षिणीयक्षवेतालविश्वभूतादिसंग्रहे ॥
नदीजलौघतरणे भेषजे लिपिलेखने ।
मारणे मोहने स्तम्भे विद्वेषोच्चाटने वशे ॥
खड्गहस्ते वैरियुद्धे भोगे वा राजदर्शने ।
भोज्ये स्नाने च व्यवहारे क्रूरे दीप्ते रविः शुभः ॥

जो साधक सर्वदा चन्द्र और सूर्य अर्थात् इड़ा और पिङ्गलाका अभ्यास करते हैं, भूत और भविष्यत् कालज्ञान उनके करतलस्थ रहता है। स्थिर कार्य, अलङ्कार धारण, दूरपथ गमन, आश्रम प्रवेश, अट्टालिका निर्म्माण, राजमन्दिर निर्म्माण, द्रव्यसंग्रह, कूपतड़ागादि जलाशयखनन, देवस्तम्भादिप्रतिष्ठा, यात्रा, दान, विवाह, वस्त्रपरिधान, भूषण धारण, शान्तिकर्म्म, पौष्टिक कार्य,

वर्णं है। इडा पिङ्गला सुषुम्ना ये तीन नाड़ियां इस प्रकारसे वर्णन की जाती हैं। शुक्ल पक्षमें चन्द्र नाडी और कृष्ण पक्षमें सूर्य्यनाड़ी प्रतिपद् तक तीन तीन दिन करके क्रमके अनुसार उदय हुआ करती है। अहोरात्र साठ घण्टोंका हुआ करता है। उसमें जब शुक्ल पक्ष हो तो चन्द्र नाडी और कृष्ण पक्ष हो तो सूर्य्य नाडी ढाई ढाई घण्टोंके क्रमके अनुसार उदय हुआ करती है। इस प्रकार जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी और आकाश ये पञ्चतत्त्व सारे दिन रातमें इन साठ घण्टेके अन्तर्गत प्रति ढाई घण्टेमें एक एक नासिकामें उदय हुआ करते हैं। इस प्रकारसे प्रतिपदादि तिथिमें यदि इस नियमके विपरीत हो तो उस समय विपरीत फल समझना उचित है।

शुक्लपक्षे वहेद्वामा कृष्णपक्षे च दक्षिणा ।
जानीयात्प्रतिपत्पूर्वं योगी तद्गतमानसः ॥
उत्तरश्चन्द्रमार्गेण सूर्य्येणास्तंगतो यदि ।
ददाति गुणसंघातं विपरीते विपर्य्ययम् ॥
शशाङ्कं चारयेद्रात्रौ दिवाचार्य्यो दिवाकरः ।
इत्यभ्यासे रतो योगी स योगी नात्र संशयः ॥
सूर्य्येण वध्यते सूर्य्यः चन्द्रश्चन्द्रेण वध्यते ।
यो जानाति क्रियामेतां त्रैलोक्यं जयति क्षणम् ॥
गुरुशुक्रबुधेन्दूनां वासरे वामनाडिका ।
सिद्धिदा सर्वकार्य्येषु शुक्लपक्षे विशेषतः ॥
अर्काङ्गारकशौरीणां वासरे दक्षनाडिका ।
स्मर्तव्या चरकार्य्येषु कृष्णपक्षे विशेषतः ॥
क्रमादेकैकनाड्यां तु तत्त्वानां पृथगुद्भवः ।
अहोरात्रस्य मध्ये तु ज्ञेया द्वादशसंक्रमाः ॥

शुक्ल पक्षमें वामनाडी और कृष्णपक्षमें दक्षिण नाडी बहा करती है। यह प्रतिपदादितिथिके पूर्वमें योगी एकाग्रचित्त होकर जान सकते हैं। तिथि अनुसारसे वामनासापुटमें स्वरके उदय और दक्षिणनासापुटमें स्वरका अस्त होनेसे बहुत ही शुभ फल समझना उचित है। परन्तु यदि विपरीत हो तो

विपरीत फल होगा इसमें सन्देह नहीं। रात्रि समयमें इडा नाडीसे और दिनके समय पिङ्गला नाडीसे स्वर चालन करना उचित है। इस प्रकारसे जो मनुष्य स्वर चालन किया करते हैं वह योगी हैं इसमें सन्देह नहीं। दिनमें पिङ्गला नाडी बन्द कर वामनासा द्वारा स्वर चालन करें और रात्रिमें इडानाडी बन्द करके दक्षिणनासा द्वारा स्वर चालन करें। इस प्रकारसे स्वर चालनका अभ्यास और स्वर बदलनेकी रीति जो योगी अभ्यास कर लेते हैं वे क्षण कालमें त्रिभुवनको जय करनेमें समर्थ हुआ करते हैं। सोम, बुध, बृहस्पति और शुक्रवारमें इडा सब कर्मोंमें शुभफल प्रदान किया करती है। विशेषतः शुक्ल पक्षमें इसके द्वारा कार्य्योंकी विशेष सिद्धि होती है। रवि, मङ्गल और शनिवारमें पिङ्गला नाडी सब कार्य्योंमें सिद्धिदायिनी हुआ करती है और कृष्ण पक्षमें इससे विशेष फलकी प्राप्ति हुआ करती है। क्रमके अनुसार एक नाडीमें पांचों तत्वोंका उदय पृथक् पृथक् हुआ करता है और दिन रात्रिके साठ घण्टोंके मध्यमें द्वादशबार संचार होता है।

वृषकर्कटकन्याऽलिमृगमीननिशाकरः।
मेषे सिंहे च धनुषि तुलायां मिथुने घटे॥
उदयो दक्षिणे ज्ञेयः शुभाशुभविनिर्णयः।
तिष्ठेत्पूर्वोत्तरे चन्द्रः सूर्य्यो दक्षिणपश्चिमे॥
वामाचारप्रवाहेन न गच्छेत्पूर्वउत्तरे।
दक्षनाडीप्रवाहेतु न गच्छेत् याम्यपश्चिमे॥
दक्षिणे यदि वा वामे यत्र संक्रमते शिवः।
तत्पादमग्रतः कृत्वा निःसरेन्निजमन्दिरात्॥
चन्द्रः समस्तु कार्य्येषु रविस्तु विषमः सदा।
पूर्णपादं पुरस्कृत्य यात्रा भवति सिद्धिदा॥
गुरुबन्धुनृपामात्या अन्येऽपीप्सितदायिनः।
पूर्णाङ्गे खलु कर्त्तव्या कार्य्यसिद्धिर्मनीषिभिः॥

वृष, कर्कट, कन्या, वृश्चिक, मकर और मीन राशियोंमें इडा नाडी और मेष, सिंह, धन, तुला, मिथुन और कुम्भ राशिमें पिङ्गला नाडीका उदय देख कर शुभ और अशुभ फल निर्णय किया जा सकता है। पूर्व और उत्तर दिशाका

वर्ण है। इडा पिङ्गला सुषुम्ना ये तीन नाड़ियां इस प्रकारसे वर्णन की जाती हैं। शुक्ल पक्षमें चन्द्र नाड़ी और कृष्ण पक्षमें सूर्य्यनाड़ी प्रतिपद् तक तीन तीन दिन करके क्रमके अनुसार उदय हुआ करती है। अहोरात्र साठ घण्टोंका हुआ करता है। उसमें जब शुक्ल पक्ष हो तो चन्द्र नाड़ी और कृष्ण पक्ष हो तो सूर्य्य नाड़ी ढाई ढाई घण्टोके क्रमके अनुसार उदय हुआ करती है। इस प्रकार जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी और आकाश ये पञ्चतत्व सारे दिन रातमें इन साठ घण्टेके अन्तर्गत प्रति ढाई घण्टेमें एक एक नासिकामें उदय हुआ करते हैं। इस प्रकारसे प्रतिपदादि तिथिमें यदि इस नियमके विपरीत हो तो उस समय विपरीत फल समझना उचित है।

शुक्लपक्षे वहेद्वामा कृष्णपक्षे च दक्षिणा।
जानीयात्प्रतिपत्पूर्वं योगी तद्गतमानसः॥
उत्तरश्चन्द्रमार्गेण सूर्य्येणास्तंगतो यदि।
ददाति गुणसंघातं विपरीते विपर्य्ययम्॥
शशाङ्कं चारयेद्रात्रौ दिवाचार्य्यो दिवाकरः।
इत्यभ्यासे रतो योगी स योगी नात्र संशयः॥
सूर्य्येण बध्यते सूर्य्यः चन्द्रश्चन्द्रेण बध्यते।
यो जानाति क्रियामेतां त्रैलोक्यं जयति क्षणम्॥
गुरुशुक्रबुधेन्दूनां वासरे वामनाडिका।
सिद्धिदा सर्वकार्य्येषु शुक्लपक्षे विशेषतः॥
अर्काङ्गारकशौरीणां वासरे दक्षनाडिका।
स्मर्तव्या चरकार्य्येषु कृष्णपक्षे विशेषतः॥
क्रमादेकैकनाड्यां तु तत्त्वानां पृथगुद्भवः।
अहोरात्रस्य मध्ये तु ज्ञेया द्वादशसंक्रमाः॥

शुक्ल पक्षमें वामनाड़ी और कृष्णपक्षमें दक्षिण नाड़ी बहा करती है। यह प्रतिपदादितिथिके पूर्वमें योगी एकाग्रचित्त होकर जान सकते हैं। तिथि अनुसारसे वामनासापुटमें स्वरके उदय और दक्षिणनासापुटमें स्वरका अस्त होनेसे बहुत ही शुभ फल समझना उचित है। परन्तु यदि विपरीत हो तो

विपरीत फल होगा इसमें सन्देह नहीं। रात्रि समयमें इडा नाडीसे और दिनके समय पिङ्गला नाडीसे स्वर चालन करना उचित है। इस प्रकारसे जो मनुष्य स्वर चालन किया करते हैं वह योगी हैं इसमें सन्देह नहीं। दिनमें पिङ्गला नाडी बन्द कर वामनासा द्वारा स्वर चालन करें और रात्रिमें इडानाडी बन्द करके दक्षिणनासा द्वारा स्वर चालन करें। इस प्रकारसे स्वर चालनका अभ्यास और स्वर बदलनेकी रीति जो योगी अभ्यास कर लेते हैं वे क्षण कालमें त्रिभुवनको जय करनेमें समर्थ हुआ करते हैं। सोम, बुध, बृहस्पति और शुक्रवारमें इडा सब कर्मोंमें शुभफल प्रदान किया करती है। विशेषतः शुक्ल पक्षमें इसके द्वारा कार्य्योंकी विशेष सिद्धि होती है। रवि, मङ्गल और शनिवारमें पिङ्गला नाडी सब कार्य्योंमें सिद्धिदायिनी हुआ करती है और कृष्ण पक्षमें इससे विशेष फलकी प्राप्ति हुआ करती है। क्रमके अनुसार एक नाडीमें पांचों तत्वोंका उदय पृथक् पृथक् हुआ करता है और दिन रात्रिके साठ घण्टोंके मध्यमें द्वादशवार संचार होता है।

वृषकर्कटकन्याऽलिमृगमीननिशाकरः।
मेषे सिंहे च धनुषि तुलायां मिथुने घटे॥
उदयो दक्षिणे ज्ञेयः शुभाशुभविनिर्णयः।
तिष्ठेत्पूर्वोत्तरे चन्द्रः सूर्य्यो दक्षिणपश्चिमे॥
वामाचारप्रवाहेन न गच्छेत्पूर्वउत्तरे।
दक्षनाडीप्रवाहेतु न गच्छेत् याम्यपश्चिमे॥
दक्षिणे यदि वा वामे यत्र संक्रमते शिवः।
तत्पादमग्रतः कृत्वा निःसरेन्निजमन्दिरात्॥
चन्द्रः समस्तु कार्य्येषु रविस्तु विषमः सदा।
पूर्णपादं पुरस्कृत्य यात्रा भवति सिद्धिदा॥
गुरुर्बन्धुर्नृपामात्या अन्येऽपीप्सितदायिनः।
पूर्णाङ्गे खलु कर्त्तव्या कार्य्यसिद्धिर्मनीषिभिः॥

वृष, कर्कट, कन्या, वृश्चिक, मकर और मीन राशियोंमें इडा नाडी और मेष, सिंह, धन, तुला, मिथुन और कुम्भ राशिमें पिङ्गला नाडीका उदय देख कर, शुभ और अशुभ फल निर्णय किया जा सकता है। पूर्व और उत्तर दिशा

अधिपति चन्द्र अर्थात् इडा नाडी और दक्षिण तथा पश्चिम दिशाका अधिपति सूर्य्य अर्थात् पिङ्गला नाडी है। इस कारण वामनासामें स्वर बहते समय दक्षिण और पश्चिम दिशामें यात्रा करना उचित है। यात्रा करते समय दक्षिणनासा पुटमें वायु बहनेसे दक्षिण पाद आगे बढ़ाकर और वामनासिकामें स्वर बहते समय वामपाद आगे बढ़ाकर अपने गृहसे निकलना उचित है। द्रव्य प्राप्तिके निमित्त यात्रा करते समय वामनासापुटमें श्वास देखकर निकले और क्रूर कार्य्यके निमित्त यात्रा करते समय दक्षिण नासापुटमें जब श्वास चले तब यात्रा करनेसे कार्य्योंकी अवश्य सिद्धि होती है। गुरु, बन्धु, राजा, मन्त्री और अन्यान्य अभीष्ट कार्य्यक्षम मनुष्योंके निकट कार्य्यसिद्धि यदि प्राप्त करनेकी इच्छा हो तो जिस नासिकामें स्वर बहे उस नासिकाकी ओर विधान क्रमसे अवस्थित रहकर कार्य्य करनेसे सिद्धि प्राप्त हुआ करती है।

आसने शयने वापि पूर्णाङ्गे विनिवेशिताः।
वशीभवन्ति कामिन्यः कर्मणा नियमान्तरम्॥
अरिचौराधमाद्याश्च अन्ये उत्पातविग्रहाः।
कर्त्तव्या खलु रिक्ताङ्गे जयलाभसुखार्थिभिः॥
दूरदेशे विधातव्यं गमनं तुहिनद्युतौ।
अभ्यर्णदेशे दीप्ते तु तरणाविति केचन॥
शून्यनाड्यां रिपुं जेतुं यत्पूर्वं प्रतिपादितम्।
जायते नान्यथा चैव यथा सर्वज्ञभाषितम्॥
अग्रतो वामिका श्रेष्ठा पृष्ठतो दक्षिणा शुभा।
वामे तु वामिका प्रोक्ता दक्षिणे दक्षिणा स्मृता॥
पुरो वामोर्द्धतश्चन्द्रो दक्षाधः पृष्ठतो रविः।
पूर्णरिक्तविवेकोऽयं ज्ञातव्यो दर्शकैः सदा॥
ऊर्ध्ववामाग्रतो दूतो ज्ञेयो वामपथि स्थितः।
पृष्ठदेशे तथाऽधस्तात् सूर्यवाहगतः शुभः॥

आसन, शयन कार्योंमें पूर्ण स्वरकी ओर विधानपूर्वक कार्य करनेसे कामिनी वशीभूत होती है और शत्रु, चोर, अधम कार्य, नाना उपद्रव कार्य

और युद्ध कार्य आदिमें जय लाभकी इच्छा रहनेसे बद्धश्वासकी ओर रखकर कार्य करनेसे सफलता होती है। इडा नाडीमें दूर देश और पिङ्गला नाडीमें निकटवर्ती स्थानमें यात्रा करनेसे सफलता होती है। शत्रु-पराजय प्रभृति जो कुछ पूर्वमें कहा गया है वैसे क्रूरकार्य यदि शून्य नाडीमें किये जायँ तो मंगल होगा इसमें सन्देह नहीं। और यही त्रिकालज्ञ पुरुषोंकी सम्मति है। वामनासापुटमें वायु वहते समय सम्मुखमें रहकर यदि प्रश्न करे और दक्षिण नासिकामें वायु वहते समय यदि पीछेसे प्रश्न करे तो शुभ समझना उचित है और वामनासामें श्वास वहते समय वामदिक्‌में रहकर और दक्षिणनासामें श्वास वहते समय दक्षिण दिक्‌में रहकर प्रश्न करनेसे भी मंगल होगा। सम्मुख, वाम, और ऊर्द्ध भागका अधिपति इडा नाडी, दक्षिण, अधः और पश्चिम भागका अधिपति पिङ्गला नाडी है, ऐसा समझ कर साधक पूर्ण और शून्य नाडीका विचार कर लेवें। इडा नाडी वहते समय ऊर्द्ध्व, वाम और अग्र भाग और पिङ्गला नाडी वहते समय पश्चात, दक्षिण और अधोभागमें खड़ा होकर प्रश्न करे तो शुभ होगा।

विषमाङ्के दिवारात्रौ विषमाङ्के दिनाधिपः।
चन्द्रनेत्राग्नितत्त्वेषु बन्ध्या पुत्रमवाप्नुयात् ॥
पिङ्गलायां स्थितो जीवो वामे दूतश्च पृच्छति।
तथापि म्रियते रोगी यदि त्राता महेश्वरः ॥
दक्षिणे न यदा वायुर्दुःखं रौद्राक्षरं वदेत्।
तदा जीवति जीवोऽसौ चन्द्रे समफलं भवेत् ॥
जीवाकारं च वा धृत्वा जीवाकारं विलोकयन्।
जीवस्थो जीवितं पृच्छेत्तस्माज्जीवन्ति ते ध्रुवम् ॥
आदौ शून्यगतं पृच्छेत्पश्चात्पूर्णो विशेद्यदि।
मूर्च्छितोऽपि ध्रुवं जीवेद्यदर्थं परिपृच्छति ॥
विपरीताक्षरं प्रश्ने रिक्तायां पृच्छको यदि।
विपर्ययश्च विज्ञेयो विषमस्योदये सति ॥
ओंकारः सर्ववर्णानां ब्रह्माण्डे भास्करो यथा।

मैथुने पञ्चषष्ठी च शयने च शताङ्गुला ॥
एकाङ्गुलकृते न्यूने प्राणे निष्कामता मता।
आनन्दस्तु द्वितीये स्यात्कविशक्तिस्तृतीयके ॥
वाचः सिद्धिश्चतुर्थे तु दूरदृष्टिस्तु पञ्चमे।
षष्ठे त्वाकाशगमनं चण्डवेगश्च सप्तमे ॥
अष्टमे सिद्धयश्चाष्टौ नवमे निधयो नव।
दशमे दशमूर्त्तिश्च छायानाशो दशैकके ॥
द्वादशे हंसचारश्च गङ्गामृतरसं पिबेत्।
आनखाग्रे प्राणपूर्णे कस्य भक्ष्यञ्च भोजनम् ॥
एवं प्राणविधिः प्रोक्तः सर्वकार्ये फलप्रदः।
ज्ञायते गुरुवाक्येन न विद्याशास्त्रकोटिभिः ॥

इडा नाडी गङ्गा, पिङ्गला नाडी यमुना और इन दोनोंके बीचमें सुषुम्ना नाडी सरस्वती कही जाती है। ये तीनों नाडियां जहां पर मिलती हैं वही स्थान तीर्थराज प्रयाग कहाता है। श्रीमहादेव पार्वतीजीसे कहते हैं कि हे देवि! नगर-रूप इस शरीरमें राजारूप वायु विराजमान हो रहा है। भोजन और बात करनेमें श्वासकी गति अष्टादश अङ्गुली तक हुआ करती है। नासारन्ध्रमें श्वास-प्रवेशके समय वायु परिमाण दश अङ्गुली और निकलते समय प्राण वायुका परि-माण द्वादश अङ्गुलि हुआ करता है। प्राणस्थ वायुकी स्वाभाविक गति द्वादश अङ्गुलि समझना उचित है। वह गमन करते समय चतुर्विंशति अङ्गुलि, धारण करनेमें त्रिचत्वारिंशत् अङ्गुलि, मैथुन करते समय पञ्चषष्टि अङ्गुली और शयन करते समय अर्थात् गभीर निद्रामें शत अङ्गुलि परिमाण हो जाती है। मनुष्य का जो स्वाभाविक द्वादश श्वास प्रवाह है उसमेंसे जो योगी स्वर साधन द्वारा एक अङ्गुल कम करके एकादश अङ्गुल कर लेवे तो उसको निष्कामवृत्तिकी प्राप्ति हो जाती है। यदि दो अङ्गुल कम करके अपने श्वासको दश अङ्गुल परिमाण कर लेवे तो उसे आनन्दकी प्राप्ति हो जाती है। यदि तीन अङ्गुल कम करके अपने प्राण वायुकी गतिको नौ अङ्गुल परिमाण कर लेवे तो उसको कवित्वशक्तिकी प्राप्ति हुआ करती है। यदि चार अङ्गुल कम करके अपने प्राण वायु को आठ अङ्गुल पर घटा सके तो उसको वाक्सिद्धि हो जाती है। सात अङ्गुल पर घटानेसे

मर्त्यलोके तथा पूज्यः स्वरज्ञानी पुमानपि ॥
एकाक्षरप्रदातारं नाडीभेदनिवेदकम् ।
पृथिव्यां नास्ति तद्द्रव्यं यद्दत्वा चानृणी भवेत् ॥

दिन अथवा रात्रिमें पिङ्गला नाडी बहते समय जब पृथ्वी, जल अथवा अग्नि तत्वका उदय हो उस समय ऋतु रक्षा करने पर वन्ध्या नारीको भी पुत्रलाभ हुआ करता है। पिङ्गला अर्थात् दक्षिण नासारन्ध्रमें वायु बहते समय पीछेकी ओरसे यदि प्रश्न करे तो साक्षात् महादेवजी त्राणकर्ता होने पर भी रोगी रोगमुक्त नहीं होगा। दक्षिणनासामें श्वास बहते समय यदि विषम वर्णमें प्रश्न हो तो रोगी बहुत ही क्लेश पाकर आरोग्य लाभ करेगा, और वामनासामें श्वास बहते समय यदि विषम अक्षरमें हो तो भी समान फल होगा। जिस दिक्में रहकर प्रश्नकर्ता प्रश्न करे उस दिक्का नासारन्ध्र प्रश्न करनेसे पूर्व यदि शून्य हो और प्रश्नके पश्चात् ही यदि पूर्ण हो जाय तो रोगी मनुष्य मूर्च्छित हो जाने पर भी जीवित हो जायगा इसमें सन्देह नहीं। जिस दिक्का नासारन्ध्र श्वासशून्य हो उस दिक्में उपस्थित होकर यदि पृच्छक विपरीत अर्थात् पिङ्गला नाडीमें सम और इडा नाडीमें विषम अक्षरसे प्रश्न करे तो विपरीत फल होगा और सुषुम्ना नाडी बहते समय प्रश्न करनेसे भी अशुभ फल हुआ करता है। अक्षर समूहोंमें जिस प्रकार ओङ्कार और ब्रह्माण्डमें जिस प्रकार सूर्य श्रेष्ठ है उसी प्रकार स्वरशास्त्रज्ञानी पण्डित पृथ्वीमें पूजनीय हुआ करता है। स्वरशास्त्रशिक्षादाता गुरु जो नाडियोंके भेद शिष्यको सिखाते हैं पृथ्वीमें ऐसे कोई भी पदार्थ नहीं हैं जिनको देकर शिष्य गुरुदेवसे उऋण हो सकता हो।

इडा गङ्गेति विज्ञेया पिङ्गला यमुना नदी ।
मध्ये सरस्वतीं विद्यात् प्रयागादि समन्ततः ॥
कायनगरमध्ये तु मारुतः क्षितिपालकः ।
भोजने वचने चैव गतिरष्टादशाङ्गुला ॥
प्रवेशे दशभिः प्रोक्ता निर्गमे द्वादशाङ्गुला ।
प्राणस्ये तु गतिर्देवि ! स्वभावाद्द्वादशाङ्गुला ॥
गमने च चतुर्विंशा नेत्रवेदास्तु धारणे ।

मैथुने पञ्चषष्ठी च शयने च शताङ्गुला ॥
एकाङ्गुलकृते न्यूने प्राणे निष्कामता मता ।
आनन्दस्तु द्वितीये स्यात्कविशक्तिस्तृतीयके ॥
वाचः सिद्धिश्चतुर्थे तु दूरदृष्टिस्तु पञ्चमे ।
षष्ठे त्वाकाशगमनं चण्डवेगश्च सप्तमे ॥
अष्टमे सिद्धयश्चाष्टौ नवमे निधयो नव ।
दशमे दशमूर्त्तिश्च छायानाशो दशैकके ॥
द्वादशे हंसचारश्च गङ्गामृतरसं पिबेत् ।
आनखाग्रे प्राणपूर्णे कस्य भक्ष्यञ्च भोजनम् ॥
एवं प्राणविधिः प्रोक्तः सर्वकार्ये फलप्रदः ।
ज्ञायते गुरुवाक्येन न विद्याशास्त्रकोटिभिः ॥

इडा नाडी गङ्गा, पिङ्गला नाडी यमुना और इन दोनोके बीचमें सुषुम्ना नाडी सरस्वती कही जाती है। ये तीनों नाडियां जहां पर मिलती हैं वही स्थान तीर्थराज प्रयाग कहाता है। श्रीमहादेव पार्वतीजीसे कहते हैं कि हे देवि ! नगर-रूप इस शरीरमें राजारूप वायु विराजमान हो रहा है। भोजन और बात करनेमें श्वासकी गति अष्टादश अङ्गुली तक हुआ करती है। नासारन्ध्रमें श्वास-प्रवेशके समय वायु परिमाण दश अङ्गुली और निकलते समय प्राण वायुका परिमाण द्वादश अङ्गुलि हुआ करता है। प्राणस्थ वायुकी स्वाभाविक गति द्वादश अङ्गुलि समझना उचित है। वह गमन करते समय चतुर्विंशति अङ्गुलि, धारण करनेमें त्रिचत्वारिंशत् अङ्गुलि, मैथुन करते समय पञ्चषष्टि अङ्गुली और शयन करते समय अर्थात् गभीर निद्रामें शत अङ्गुलि परिमाण हो जाती है। मनुष्य का जो स्वाभाविक द्वादश श्वास प्रवाह है उसमेंसे जो योगी स्वर-साधन द्वारा एक अङ्गुल कम करके एकादश अङ्गुल कर लेवे तो उसको निष्कामवृत्तिकी प्राप्ति हो जाती है। यदि दो अङ्गुल कम करके अपने श्वासको दश अङ्गुल परिमाण कर लेवे तो उसे आनन्दकी प्राप्ति हो जाती है। यदि तीन अङ्गुल कम करके अपने प्राण वायुकी गतिको नौ अङ्गुल परिमाण कर लेवे तो उसको कवित्वशक्तिकी प्राप्ति हुआ करती है। यदि चार अङ्गुल कम करके अपने प्राण वायु को आठ अङ्गुल पर घटा सके तो उसको वाक्सिद्धि हो जाती है। सात अङ्गुल पर घटानेसे

दूर दृष्टि, छः पर आकाश गमन और पांच अङ्गुल पर द्रुतगतिकी प्राप्ति हो जाती है। यदि आठ अङ्गुल कम करके प्राण वायु को चार अङ्गुल परिमाण पर घटा सके तो योगी को अणिमा, लघिमा प्रभृति आठों सिद्धियोंकी प्राप्ति हो जाती है। यदि नौ अङ्गुल घटाकर श्वासको तीन अङ्गुलपर परिणत कर सके तो साधक को नौ प्रकारकी निधियोंकी प्राप्ति हो जाती है। यदि दश अङ्गुल घटाकर प्राणके परिमाणको दो अङ्गुल कर लेवे तो महाशक्ति जगद्धात्री महामायाकी दशमूर्त्ति अथवा दश अवतारोंकी मूर्त्तियोंका दर्शन हुआ करता है। यदि एकादश अङ्गुलि कम करके प्राण वायुके परिमाणको केवल एक अङ्गुलिमें परिणत कर सके तो उस साधकके शरीरकी छायाका नाश होकर देवशरीरकी प्राप्ति हो जाती है। और यदि द्वादश अङ्गुलि अर्थात् श्वास शरीरके अन्तर्गत ही प्रवाहित होता रहे तो उस श्रेष्ठ योगीको ब्रह्मसद्भावकी प्राप्ति हो जाती है अर्थात् उसका जीवात्मा ब्रह्ममें मिलकर मुक्तिपदका उदय होता है। उस समय वह साधक सदा ही ज्ञानगंगाके अमृत रसको पीते रहते हैं। उनके नखाग्र पर्यन्त सब शरीरमें प्राणवायु परिपूर्ण रहनेसे भोजनकी आवश्यकता ही नहीं पड़ती। इस प्रकार सब कामोंमें फलप्रद प्राणसाधनकी विधि कही गई जो अनन्त शास्त्रोंके पढ़नेसे भी प्राप्त नहीं हो सकती। केवल गुरुमुखसे ही प्राप्त हो सकती है।

अध्यात्मसिद्धिश्च तथाधिभूतसिद्धिः परा स्यादधिदैवनाम्नी।
एवं चतस्रः किल सिद्धयः स्युः प्रोक्तास्तथान्या सहजा तुरीया॥
आसां प्राप्त्यौपयिका यत्ना बहवो विनिर्दिष्टाः।
मन्त्रस्तपः स्वराद्याः प्राप्याः सर्वाः स्वरोदयेनैव॥

सिद्धियां चार प्रकारकी होती हैं। यथा-अध्यात्म सिद्धि, अधिभूत सिद्धि, अधिदैव सिद्धि और सहज सिद्धि। ये सब सिद्धियां प्राप्त करनेके अनेक उपाय हैं। यथा—मन्त्र, स्वरसाधन, तप आदि। परन्तु स्वरोदयके द्वारा सब सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

तत्त्वज्ञानोपलब्धिश्च प्राणानां चैव निघ्नता।
मनोजयश्च जायन्ते स्वरविज्ञानतः स्फुटम्॥
तत्साधनक्रियाः पूर्वं सिद्धिप्राप्तिस्तथा ततः।
अन्ये च विषया नूनं संक्षेपेणोपवर्णिताः॥

प्राणान् संयम्य संप्राप्य तत्त्वज्ञानं हि योगिनः।
स्वरोदयस्य साहाय्यात् प्राप्नुवन्ति यथेच्छताम्॥
सर्वकार्य्यविधाने वै शक्तिमन्तोऽपि योगिनः।
ज्ञानवैराग्यसाहाय्यान्न किञ्चिदपि कुर्वते॥

प्राणवशीकरण, तत्वज्ञानकी प्राप्ति और मनोजयका प्रधान कारणभूत स्वरविज्ञान, उसके साधनकी रीति और उससे नाना सिद्धियोंकी प्राप्ति इत्यादि विषयोंका अति संक्षेप वर्णन ऊपर किया गया है। प्राण संयम और तत्वज्ञान लाभ कर लेनेसे उस समय योगिराज स्वरोदय विज्ञानकी सहायतासे जो चाहें सो कर सकते हैं। शक्तिमान् योगिवर सब कुछ करनेमें समर्थ होने पर भी ज्ञान और वैराग्यकी सहायतासे इच्छारहित होते हैं।

लययोगके पञ्चम अङ्गका नाम प्रत्याहार है। इसके लक्षण व साधन के विषयमें योगशास्त्रमें निम्नलिखित वर्णन पाये जाते हैं—

यथा कूर्म्मो निजांगानि समाकुञ्च्य प्रयत्नतः।
प्राप्याद्दश्यतां तेषां निश्चिन्तस्तिष्ठति ध्रुवम्॥
इन्द्रियेभ्यः परावृत्त्य मनःशक्तिं तथा दृढम्।
अन्तर्मुखविधानं यत्प्रत्याहारः प्रकथ्यते॥
अन्तर्जगद्द्वारभूतः प्रत्याहारोऽस्ति तेन वै।
अन्यान्युचैः साधनानि लभ्यन्त इति योगिभिः॥
शाम्भवीमुद्रयाभ्यासः प्रत्याहारस्य जायते।
सिद्धये चास्य विविधाः क्रियाः प्रोक्ता मनीषिभिः॥

जिस प्रकार कछुआ अपने अङ्गोंको सिकोड़ कर अदृश्य कर देता है उसी प्रकार, मनकी शक्तिको इन्द्रियोंसे हटाकर अन्तर्मुख करनेको प्रत्याहार कहते हैं। प्रत्याहार अन्तर्जगत्का द्वाररूप है। प्रत्याहारकी सहायतासे अन्य सब उच्च साधनोंकी सिद्धि होती है। इसी कारण प्रत्याहारकी महिमा अधिक है। शाम्भवी मुद्रा द्वारा प्रत्याहार अभ्यास किया जाता है। प्रत्याहार सिद्धिके लिए अनेक प्रकारकी क्रियाओंका वर्णन महर्षियोंने किया है।

सिद्ध्युन्मुखेऽस्मिन्नादस्य प्रारम्भः किल जायते।

यस्साहाय्यात्प्राप्यते हि समाधिरपि साधकैः ॥
शब्दादिविषयाः पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम्।
चिन्तयेदात्मनो रश्मीन् प्रत्याहारः स उच्यते ॥
जगद् यद्दृश्यते सर्वं पश्येदात्मानमात्मनि।
प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ॥
पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च जङ्घामध्यौ तथैव च।
चित्योर्मूलञ्च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ॥
पायुमूलं ततः पश्चाद् देहमध्यं च मेढ्रकम्।
नाभिश्च हृदयं गार्गि! कण्ठकूपस्तथैव च ॥
तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले।
भ्रुवोर्मध्ये ललाटं च मूर्द्धा च मुनिपुङ्गवे ॥
स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत्।
स्थानात् स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारपरायणः ॥

प्रत्याहारकी सिद्धि प्रारम्भ होते ही नादका प्रारम्भ होता है। नादकी सहायतासे समाधि तककी प्राप्ति होती है। इस कारण प्रत्याहार की महिमा अनन्त है। शब्द आदि जो पांच विषय हैं उनमें चञ्चल मन सदा रमण किया करता है। उनमेंसे मनको हटा कर परमात्माकी ओर मनकी गतिका परिवर्त्तन करनेसे प्रत्याहार कहाता है। यावन्मात्र चराचर जगत् जो कुछ देखनेमें और सुननेमें आता है उन सबको अपने हृदयमें आत्मस्वरूपवत् देखे तो इस अवस्थाको योगिगण प्रत्याहार कहते हैं। दोनों पादोंके अङ्गुष्ठ, दोनों पादोंके गुल्फ, दोनों जङ्घाओंके मध्य देश, दोनों चित्योंके मूलदेश, दोनों जानुओंके मध्यदेश, दोनों ऊरुओंके मध्यदेश, गुदाका मूलदेश, देहका मध्यदेश, लिङ्गदेश, नाभिदेश, हृदयदेश, कण्ठकूप, तालुका मूलदेश, नासिका मूलदेश, दोनों नेत्रोंके मण्डल, दोनों भ्रुजाओंके मध्यदेश, ललाटदेश और ब्रह्मरन्ध्र ये सब इस स्थूल शरीरके मर्मस्थान कहाते हैं। इन स्थानोंमें क्रमशः नीचेसे ऊपरकी ओर प्राणवायुसहित मनको धारण करते हुए शेष स्थानमें मनको पहुँचानेसे प्रत्याहार क्रियाका साधन हुआ करता है।

प्रत्याहार साधनमें उन्नतिके साथ ही साथ जो नाद श्रवण होने लगता है उसके विषयमें योगशास्त्रमें कहा है—

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति।
नादानुसन्धानकमेकमेव मन्यामहे नाम मुख्यं लयानाम्॥
मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम्।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तस्थमेकधीः॥
श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां तिरोधानं कार्यम्।
शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः॥
आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च।
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम्॥

श्रीभगवान् आदिनाथ शिवजीने चित्तलयकी विधिका अधिक वर्णन किया है, उनमेंसे नादानुसन्धानक्रिया सबमें श्रेष्ठ है। मुक्तासनमें स्थित होकर शाम्भवी नामक मुद्राके साधनसे एकाग्रचित्त होता हुआ योगी दक्षिण कर्णद्वारा सुषुम्ना नाड़ीमें संयम करके नादको श्रवण करे। कर्णयुगल, नयन युगल, नासिका और मुख इनको हस्तअङ्गुलि द्वारा बद्ध करके निर्मल चित्त हो योगी यदि सुषुम्नागत होकर नाद श्रवण करे तो भी नादानुसन्धान क्रियाका साधन हो सकता है। नादानुसन्धानके चार भेद हैं। यथा—, आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था और निष्पत्ति अवस्था।

आरम्भावस्था—ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्यसम्भवः।
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः॥
दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान्।
सम्पूर्णहृदयः शून्य आरम्भयोगवान् भवेत्॥

अब इन चार अवस्थाओंका वर्णन क्रमशः किया जाता है। यथा ब्रह्मग्रन्थि जब भेदन हो जाय तब आनन्द देनेवाली हृदय आकाशसे उत्पन्न नाना प्रकारके भूषणोंके शब्दके अनुरूप अनाहत ध्वनि सुनाई दे यही प्रथम अवस्था है। इस अवस्थामें योगीको दिव्यदेह, दिव्यतेज और गन्धमें उत्तम गन्ध और नीरोगताकी प्राप्ति हुआ करती है, यह नाद शून्य हृदय आकाशसे ही आरम्भ हुआ करता है।

घटावस्था—द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥
विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात् परमानन्दसूचकः ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥

द्वितीय घटावस्था यह कहाती है कि जब प्राणवायु और नाद कण्ठ स्थानके मध्य चक्रसे आरम्भ होता हो । इस अवस्थामें योगी आसनमें दृढ़, पूर्ण ज्ञानी और देवताकी नाईं शरीरयुक्त हो जाता है । ब्रह्मग्रन्थिभेदनके अनन्तर कण्ठमें स्थित विष्णुग्रन्थिके भेदनसे इस नादकी उत्पत्ति होती है। इस अवस्थामें अतिशून्यावस्थास्थित भेरी नादका श्रवण हुआ करता है ।

परिचयावस्था—तृतीयायान्तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः ।
महाशून्यं तदायाति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥

तीसरी अवस्था यह कहाती है कि जब भ्रुकुटीके मध्यमें जो आकाश है उस आकाशसे योगीको शब्द सुनाई देने लगे । इस अवस्थामें आकाशमें मर्दल ध्वनि सुनाई देती है और इस तृतीय अवस्थाको प्राप्त होनेसे सिद्धियां योगीको आश्रय कर लेती है।

निष्पत्त्यवस्था—चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसम्भवः ।
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥
रुद्रग्रन्थिं यदा भित्वा सर्वपीठगतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैष्णवः शब्दः क्कणद्वीणाक्कणो भवेत् ॥
नादानुसन्धानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।
आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्यात् यावत् स्थिरपदं व्रजेत् ॥

चतुर्थ अवस्थामें योगीके चित्तमें सम्पूर्ण इन्द्रियादि सुखका नाश हो कर स्वाभाविक आत्मसुखका उदय हो जाता है । और तब योगी दोष, दुःख,

जरा, व्याधि, क्षुधा और निद्रासे रहित हो जाता है। इस अवस्थामें रुद्रग्रन्थि का भेदन हो जाता है और प्राणवायु तब भ्रूमध्यस्थित सर्वेश्वर पीठको प्राप्त हो जाता है। इस अवस्थामें वीणा शब्द सुनाई दिया करता है और इसी अवस्था का नाम निष्पत्ति अवस्था है। बार बार नादानुसन्धान करके योगीके चित्त में जो परमानन्दका उदय होता है उस परमानन्दका वर्णन वाणी द्वारा नहीं हो सकता, एक मात्र श्रीगुरुदेव ही उस आनन्दको जानते हैं। योगीके स्थिर हो बैठ कर अपने कर्णोंको अङ्गुलि द्वारा बन्द करते हुए कर्णध्वनिको श्रवण करनेसे भी नादानुसन्धान क्रिया होती है और इस क्रियासे क्रमशः चित्तमें लयका उदय होता है।

अभ्यस्यमानो नादोयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम्।
पक्षाद् विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत्॥
श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान्।
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः॥
आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसम्भवाः।
मध्ये मर्दलशङ्खोत्था घण्टाकाहलजास्तथा॥
अन्ते तु किङ्कणीवंशीवीणाभ्रमरनिःस्वनाः।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः॥
महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ।
तत्र सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं देवनाम परामृशेत्॥

नादके अभ्याससे योगीके चित्तमें बाह्य ध्वनिका आवरण हो जाता है और एक-पलमें ही योगीके चित्तकी चञ्चलता दूर होकर वह आनन्दको प्राप्त हो जाता है। प्रथमाभ्यासमें नाना प्रकारके नाद सुननेमें आते हैं। अनन्तर अभ्यास-वृद्धिके साथ साथ अनेक सूक्ष्म नाद सुननेमें आते हैं। यथा—आदिमें समुद्र-तरङ्गध्वनि, मेघध्वनि, भेरी और झर्झर ध्वनियाँ सुनाई दिया करती हैं। अनन्तर मध्यावस्थामें मर्दल, शंख, घण्टा आदिके शब्द सुननेमें आया करते हैं और अन्तमें प्राणवायु ब्रह्मरन्ध्रमें स्थिर हो जाने पर देहमध्यसे नाना प्रकारके किङ्किणी, वंशी, वीणा और भ्रमर गुंजनके नाईं शब्द श्रवण होते हैं। जब मेघ, भेरी आदिके महान् शब्द सुनाई देने लगें तब साधक को उचित है

ग सूक्ष्म शब्द सुननेमें यत्न करें ।

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणोऽपि क्षिप्तं च मनो नान्यत्र चालयेत् ॥
यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्द्धं विलीयते ॥
मकरन्दं पिबेद्भृङ्गो गन्धं नापेक्षते यथा ।
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि काङ्क्षते ॥
मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।
नियन्त्रणे समर्थोऽयं निनादनिशिताङ्कुशः ॥
अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ।
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥

साधनके समय योगीको उचित है कि घनशब्दसे सूक्ष्म शब्दमें और सूक्ष्मशब्दसे घनशब्दमें ही मनको नियोजित रक्खें और रजोगुणसे अति चञ्चल मनको और किसी ओर न जाने दें। जिस नादमें मन लग जाय योगीको उचित है कि उसी नादमें मनको स्थिर करके लय करनेकी चेष्टा करे। जैसे भ्रमर पुष्परसको पीकर पुनः पुष्पसुगन्धिकी इच्छा नहीं करता है उसी प्रकार योगीको उचित है कि अपने नादासक्त चित्तको विषय चिन्तासे रहित करे। मनरूप मत्तमातङ्ग विषयरूपउद्यानमें सदा भ्रमण किया करता है। एक मात्र नादानुसन्धानरूप क्रिया ही उस मातङ्गके लिये अंकुशरूप है। यथार्थ अनहद शब्द जब सुनाई देने लगता है तब नादध्वनि के अन्तर्गत ईश्वररूप दर्शन होता है और तत्पश्चात् परमात्मामें मन लयको प्राप्त होकर जीव विष्णुके परमपदको पहुँच जाता है।

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत् परब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥
यत्किञ्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।
यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥

प्रत्याहारादासमाधेर्नादभूमिः प्रकीर्तिता।
नादश्रुतेः क्रमोन्मेषो जायते क्रमशस्तथा॥
अन्तर्जगत्यग्रसराः साधकाः स्युर्यथा यथा।
नाद एव महद्ब्रह्म परमात्मा परः पुमान्॥

जब तक नाद सुननेमें आता है तब तक आकाशकी स्थिति रहती है, परन्तु जब मन सहित लयको प्राप्त होता है तब ही जीव ब्रह्मपदको प्राप्त कर लेता है। नादरूप करके जो कुछ श्रवण होता है वही ईश्वर महाशक्ति है। और जो शब्दरहित निराकार अवस्था है वही परब्रह्म परमात्माका रूप है, अर्थात् नाद अवस्थामें सगुणब्रह्म तत्पश्चात् निर्गुण ब्रह्मका अनुभव हुआ करता है। नादानुसन्धानकी भूमि प्रत्याहारसे लेकर समाधि पर्य्यन्त है और नाद श्रवणकी क्रमोन्नति क्रमशः होती है, जैसे जैसे योगी अन्तर्जगत्में अग्रसर होता है। नाद ही ब्रह्मस्वरूप है।

लययोगके षष्ठ अङ्गका नाम धारणा है। जिसमें षट्चक्र आदि क्रिया भी अन्तर्भुक्त है। धारणाके लक्षणके विषयमें योगशास्त्रमें कहा है—

अन्तर्जगत् समासाद्य पञ्चतत्त्वेषु कुत्रचित्।
सूक्ष्मप्रकृतिभावेषु यदा शक्नोति योगवित्॥
आधातुमन्तःकरणं तदा सा धारणा भवेत्॥
अनया वशयत्येनान्ताराज्यं योगवित्सदा।
पञ्चधारणमुद्राभिः पञ्चतत्त्वाधिकारवान्॥
गुरूपदेशलभ्या या परा वै धारणा क्रिया।
प्राप्यन्ते शक्तयस्ताभिर्विविधाः साधकैः पराः॥
भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाश एव च।
एतेषु पञ्चभूतेषु धारणा पञ्चधेष्यते॥

योगी जब अन्तर्जगत्में पहुंच कर पञ्चसूक्ष्मतत्त्वोंमेंसे किसी सूक्ष्म प्रकृतिके भावमें अन्तःकरणको ठहरा सकता है तब इसीका नाम धारणा है। पञ्चधारणा मुद्राओंकी सहायतासे पञ्चतत्त्वों पर अधिकार जमा कर गुरूपदेशलभ्य धारणक्रिया द्वारा योगवित् साधक अन्तराज्यको

वशीभूत कर सकते हैं। उससे विविध शक्तियां प्राप्त होती हैं। पृथिवी, जल, तेज, वायु, और आकाश ये पांच भूत हैं। इस कारण धारणा भी पांच प्रकारकी हुआ करती है।

पादादिजानुपर्य्यन्तं पृथ्वीस्थानं प्रकीर्तितम्।
आजान्वोः पायुपर्य्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम्॥
आपायोर्हृदयान्तश्च वह्निस्थानमुदाहृतम्।
आहृन्मध्याद् भ्रुवोर्मध्यं यावद् वायुस्थलं स्मृतम्॥
आभ्रूमध्यात्तु मूर्द्धान्तं यावदाकाशमिष्यते।
मुनिश्रेष्ठः साधयेत्तत् पञ्चधारणमुद्रया॥

पैरोंसे लेकर जानुपर्य्यन्त पृथिवीका स्थान है, जानुसे लेकर गुदापर्य्यन्त जलतत्त्वका स्थान है, गुदासे लेकर हृदयपर्य्यन्त अग्नितत्त्वका स्थान है, हृदयसे लेकर भ्रूपर्यन्त वायु तत्त्वका स्थान है और भ्रूसे लेकर ब्रह्मरन्ध्रपर्य्यन्त आकाशतत्त्वका स्थान है। श्रेष्ठमुनिगण पञ्चधारणा नामक मुद्रा द्वारा इस प्रकार पञ्चतत्त्वधारणा अभ्यास करते हैं।

अब धारणा क्रियाके अन्तर्गत षट्चक्रभेद प्रकरणका वर्णन किया जाता है। योगशास्त्रमें वर्णित है—

गुदात्तु व्द्यङ्गुलादूर्द्ध्वं मेढ्रात्तु व्द्यङ्गुलादधः।
चतुरङ्गुलविस्तारं कन्दमूलं खगाण्डवत्।
नाड्यस्तस्मात्समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः॥

वायुसे दो अङ्गुलि ऊपर और उपस्थसे दो अङ्गुलि नीचे चतुरङ्गुलविस्तृत समस्त नाडियोंके मूलस्वरूप पक्षीके अण्डकी तरह एक कन्द विद्यमान है जिसमेंसे बहत्तर हजार नाडियां निकल कर सर्वशरीरमें व्याप्त हो गई हैं। उन नाडियोंमेंसे योगशास्त्रमें तीन नाडियां मुख्य कही गई हैं। यथा—

मेरोर्बाह्यप्रदेशे शशिमिहिरशिरे सव्यदक्षे निषण्णे।
मध्ये नाडी सुषुम्ना त्रितयगुणमयी चन्द्रसूर्याग्निरूपा॥

मेरुदण्डके बहिर्देशमें इडा व पिङ्गला नामिका दो योग नाडियाँ हैं जो चन्द्र व सूर्यरूपिणी तथा मेरुदण्डके वाम व दक्षिण दिशामें विराजमान

रहती हैं और मेरुदण्डके मध्यदेशमें सत्वरजस्तमोगुणमयी तथा चन्द्रसूर्याग्निरूपा सुषुम्ना नाडी स्थित है। मूलसे उत्थित इन तीन नाडियोंकी गति कहांसे कहां तक है इसके विषयमें योगशास्त्रमें बताया गया है। यथाः—

इडा च पिङ्गला चैव तस्य वामे च दक्षिणे।
सर्वपद्मानि संवेष्ट्य नासारन्ध्रगते शुभे॥

मूलसे उत्थित होकर मेरुदण्डके वाम व दक्षिण दिशामें समस्त पद्मों अर्थात् चक्रोंको वेष्टन करके, आज्ञाचक्रके अन्त पर्य्यन्त धनुषाकारसे इड़ा व पिङ्गला नाडी जाकर भ्रूमध्यके ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमुखमें सङ्गता हो नासारन्ध्रमें प्रवेश करती हैं। भ्रूमध्यके ऊपर जहां पर इडा व पिङ्गला मिलती हैं वहां पर मेरुमध्यस्थित सुषुम्ना भी आ मिलती है। इस लिये वह स्थान त्रिवेणी कहलाता है। क्योंकि शास्त्रमें इन तीनों नाड़ियोंको गङ्गा, यमुना व सरस्वती कहा गया है। यथा योगशास्त्रमें—

इडा भोगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती॥

इडा भोगवती गङ्गा, पिङ्गला यमुना और इन दोनोंके मध्यमें सुषुम्ना सरस्वती है। मेरुदण्डके मध्यस्थित सुषुम्ना अत्यन्त सूक्ष्म व स्थूल नेत्रके अगोचर होनेसे अन्तःसलिला सरस्वती रूप है। जिस प्रकार गङ्गा, यमुना व सरस्वतीके सङ्गमस्थान त्रिवेणीमें स्नान करनेसे मुक्ति होती है उसी प्रकार जो योगी योगबलसे अपनी आत्माको ब्रह्मरन्ध्रमुखमें सङ्गता त्रिवेणीमें स्नान करा सकते हैं उनको मोक्ष मिलता है। यथा शास्त्रमेंः—

त्रिवेणीयोगः सा प्रोक्ता तत्र स्नानं महाफलम्।

त्रिवेणीमें स्नान करनेसे महाफलकी प्राप्ति होती है। भ्रूमध्यके पास इडा व पिङ्गलाके साथ सुषुम्नासे मिलनेके विषयमें योगशास्त्रमें लिखा हैः—

चापाकारे स्थिते चान्ये सुषुम्ना प्रणवाकृतिः।
पृष्ठास्थिघुण्टितो भिन्ना तिर्यग्भूता ललाटगा।
भ्रूमध्ये कुण्डली लग्ना मुखेन ब्रह्मरन्ध्रगा॥

धनुषाकार इडा व पिङ्गलाके बीचमेंसे प्रणवाकृति सुषुम्ना मेरुदण्डके अन्त तक जाकर मेरुदण्डसे अलग हो वक्राकार धारण करके भ्रयुगलके

ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमुखमें इडा व पिङ्गलाके साथ त्रिवेणीमें जा मिलती है और तदनन्तर यहांसे ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त जाती है। इडा व पिङ्गलाकी तरह सुषुम्ना भी मूलाधार पद्मान्तर्वर्त्ती कन्दमूलसे निकल कर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त गई है। इसका और भी प्रमाण है। यथा योगशास्त्रमें:—

मेरुमध्ये स्थिता या तु मूलादाब्रह्मरन्ध्रगा।

मेरुदण्डके मध्यस्थिता सुषुम्ना कन्दमूलसे निर्गत होकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त जाती है। अब ब्रह्मज्ञानप्रदानकारिणी अतः ब्रह्मनाडी सुषुम्नाके विषयमें योगशास्त्रकी सम्मति कही जाती है। यथा—

विद्युन्मालाविलासा मुनिमनसि लसत्तन्तुरूपा सुसूक्ष्मा ।
शुद्धज्ञानप्रबोधा सकलसुखमयी शुद्धबोधस्वभावा ॥
ब्रह्मद्वारं तदास्ये प्रविलसति सुधाधारगम्यप्रदेशम् ।
ग्रन्थिस्थानं तदेतद्वदनमिति सुषुम्नाख्यनाड्या लपन्ति ॥

विद्युत्की मालाओंकी तरह जिसका प्रकाश है, मुनियोंके चित्तमें सूक्ष्म प्रदीप्त मृणालतन्तुरूपसे जो शोभायमान होती है, शुद्ध ज्ञानकी प्रबोधकारिणी, सकल सुखमयी व शुद्धज्ञानस्वभावा यह ब्रह्म नाडी सुषुम्ना है। इसी नाडीके मुखमें ब्रह्मद्वार अर्थात् कुलकुण्डलिनी शक्तिके शिव सन्निधानमें जाने आनेके लिये पथ विद्यमान है और वह स्थान परम शिवशक्तिसामरस्यके द्वारा निर्गत अमृतधाराके प्राप्त करनेका भी स्थान है। यही ब्रह्मद्वार ग्रन्थि स्थान अर्थात् कन्द व सुषुम्नाका सन्धि स्थान होनेसे सुषुम्ना नाडीका मुख है ऐसा योगी लोग कहते हैं। इस मूलसे लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त विस्तृत सुषुम्ना नाडीकी छः ग्रन्थियाँ हैं जो षट्चक्र कहलाती हैं। योगक्रियाके द्वारा मूलाधारस्थिता निद्रिता कुलकुण्डलिनीको जागृत करके इन छः चक्रोंके द्वारा सुषुम्ना पथमें प्रवाहित करके ब्रह्मरन्ध्रके ऊपर सहस्रदलकमलस्थित परम शिवमें लय कर देना ही लय योगका उद्देश्य है। अब इन छः चक्रोंका यथाक्रम वर्णन करके पश्चात् लय क्रियाका वर्णन किया जायगा।

प्रथम चक्रका नाम मूलाधार पद्म है। जिसके विषयमें योगशास्त्रमें निम्नलिखित वर्णन मिलते हैं। यथा—

अथाधारपद्मं सुषुम्नास्यलग्नं
ध्वजाधो गुदोर्द्ध्वं चतुः शोणपत्रम् ।

अधोवक्त्रमुद्यत्सुवर्णाभवर्णै-
र्वकारादिसान्तैर्युतं वेदवर्णैः ॥
अमुष्मिन् धरायाश्चतुष्कोणचक्रं
समुद्भासि शूलाष्टकैरावृतं तत् ।
लसत्पीतवर्णं तडित्कोमलाङ्गं
तदङ्के समास्ते धरायाः स्वबीजम् ॥
वसेदत्र देवी च डाकिन्यभिख्या
लसद्वेदबाहूज्ज्वला रक्तनेत्रा ।
समानोदितानेकसूर्यप्रकाशा
प्रकाशं वहन्ती सदा शुद्धबुद्धेः ॥

वज्राख्या वक्त्रदेशे विलसति सततं कर्णिकामध्यसंस्थं
कोणं तत् त्रैपुराख्यं तडिदिव विलसत्कोमलं कामरूपम् ।
कन्दर्पो नाम वायुर्निवसति सततं तस्य मध्ये समन्तात्
जीवेशो बन्धुजीवप्रकरमभिहसन् कोटिसूर्यप्रकाशः ॥
तन्मध्ये लिङ्गरूपी द्रुतकनककलाकोमलः पश्चिमास्यो
ज्ञानध्यानप्रकाशः प्रथमकिशलयाकाररूपः स्वयम्भूः ।
विद्युत्पूर्णेन्दुबिम्बप्रकरकरचयस्निग्धसन्तानहासी—
काशीवासी विलासी विलसति सरिदावर्त्तरूपप्रकारः ॥
तस्योर्द्ध्वे बिसतन्तुसोदरलसत्सूक्ष्मा जगन्मोहिनी
ब्रह्मद्वारमुखं मुखेन मधुरं संछादयन्ती स्वयम् ।
शङ्खावर्त्तनिभा नवीनचपलामालाविलासास्पदा
सुप्ता सर्पसमा शिवोपरि लसत्सार्द्धत्रिवृत्ताकृतिः ॥
कूजन्ती कुलकुण्डली च मधुरं मत्तालिमालास्फुटं
वाचः कोमलकाव्यबन्धरचनाभेदातिभेदक्रमैः ।

श्वासोच्छ्वासविभञ्जनेन जगतां जीवो यया धार्यते
सा मूलाम्बुजगह्वरे विलसति प्रोद्दामदीप्तावलिः ॥

मूलाधारपद्म गुदाके ऊपर व लिङ्गमूलके नीचे सुषुम्नाके मुखमें संलग्न है अर्थात् कन्द व सुषुम्नाके सन्धिस्थलमें इसकी स्थिति है। इसमें रक्तवर्ण चतुर्दल है और इस पद्मकी कर्णिका अधोमुख है। उज्ज्वल सुवर्णकी तरह इन दलोंकी दीप्ति है और उसमें व, श, ष, स ये चार वेद वर्ण हैं। इस पद्मकी कर्णिकामें चतुष्कोणरूप पृथ्वी मण्डल है जो दीप्तियुक्त, पीतवर्ण, विद्युताङ्ग, कोमल व अष्ट शूलके द्वारा आवृत है। इस पृथ्वीमण्डलके बीचमें पृथ्वीबीज 'लं' विराजमान है। मूलाधार चक्रमें डाकिनी नाम्नी देवीका स्थान है जो उज्ज्वल चतुर्हस्तसम्पन्ना,रक्त नेत्रा, एककालीन-उदित अनेक सूर्यतुल्य प्रकाशमाना व तत्त्वज्ञानके प्रकाश करने वाली है। आधार पद्मकी कर्णिकाओंके गह्वरमें वज्रा नाडीके मुखमें त्रिपुर सुन्दरीके अधिष्ठानरूप एक त्रिकोणरूपी शक्तिपीठ विद्यमान है जो कामरूप, कोमल व विद्युत् के समान तेजःपुञ्ज है। इस त्रिकोणके मध्यमें उसे व्याप्त करके कन्दर्प नामक वायु रहता है जो जीवका धारण करने वाला, वन्धुजीवपुष्पकी अपेक्षा विशेष रक्तवर्ण व कोटिसूर्य सदृश प्रकाशशाली है। उसके बीचमें अर्थात् कन्दर्पवायु-पूर्ण कामरूपी त्रिकोणके मध्यमें स्वयम्भू लिङ्ग विद्यमान है जो पश्चिम मुख, तप्तकाञ्चनतुल्य, कोमल, ज्ञान व ध्यानका प्रकाशक, प्रथमजात पत्राङ्कुरसदृश अवयवविशिष्ट, विद्युत् व पूर्णचन्द्रके विम्ब ज्योति तुल्य, स्निग्धज्योतिःसम्पन्न, जलावर्त्तके तुल्य आकारयुक्त और काशीवाससदृश विलासशील वासयुक्त है। इस स्वयम्भू लिङ्गके ऊपर मृणालतन्तुतुल्या, सूक्ष्मा, शङ्ख वेष्टन युक्ता व सार्द्धत्रिवलयाकारा, सर्पतुल्यकुण्डलाकृति, नवीन विद्युन्मालातुल्यप्रकाश शालिनी कुलकुण्डलिनी स्वकीय मुखसे स्वयम्भू लिङ्ग मुखको आवृत करके निद्रिता रहती है। इसी कुण्डलिनी शक्तिसे मधुर मधुर शब्द निकलता है। जिससे अकारादि क्षकारान्त समस्त शब्द और कोमल काव्य, बन्ध काव्य, गद्यपद्यात्मक अन्यान्य वाक्य, उनके विशेष भेद, अतिभेद आदि सभी शब्द सृष्टिकी उत्पत्ति होती है। कुण्डलिनीके श्वासोच्छ्वासके द्वारा संसारमें जीवकी प्राणरक्षा होती है, ऐसी विद्युत्प्रतिम कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार पद्ममें विराजमान है। यही शिवशक्तिविलसित चतुर्दलबीजाधार मूलाधार पद्म है, ध्यान करनेसे योगी अनन्त फलोंको प्राप्त कर सकते हैं। यथा—

ध्यात्वैतन्मूलचक्रान्तरविवरलसत्कोटिसूर्यप्रकाशां
वाचामीशो नरेन्द्रः स भवति सहसा सर्वविद्याविनोदी ।
आरोग्यं तस्य नित्यं निरवधि च महानन्दचित्तान्तरात्मा
वाक्यैः काव्यप्रबन्धैः सकलसुरगुरून् सेवते शुद्धशीलः ॥

मूलाधार पद्मके ध्यान करनेसे योगी वाक्पति, नरोंमें इन्द्रतुल्य व सर्वविद्याविनोदी हो जाते हैं। उनके शरीरमें आरोग्यता और चित्तमें सदा ही परमानन्द विराजमान् रहता है। और काव्यकलाकुशल व वाक्सिद्ध होकर वे बृहस्पतिके तुल्य होजाते हैं। और भी योगशास्त्रमें—

मूलपद्मं यथा ध्यायेत् योगी स्वयम्भूलिङ्गकम् ।
तदा तत्क्षणमात्रेण पापौघं नाशयेद्ध्रुवम् ॥
यद्यत्कामयते चित्ते तत्तत्फलमवाप्नुयात् ।
निरन्तरकृताभ्यासात् तं पश्यति विमुक्तिदम् ॥
निरन्तरकृताभ्यासात् षण्मासात्सिद्धिमाप्नुयात् ।
तस्य वायुप्रवेशोऽपि सुषुम्नायां भवेद् ध्रुवम् ॥
मनोजयं च लभते वायुबिन्दुविधारणम् ।
ऐहिकामुष्मिकी सिद्धिर्भवेन्नैवात्र संशयः ॥

यदि क्षणकाल मात्र भी योगी मूलाधार पद्म और वहां पर स्थित स्वयम्भू-लिङ्गका ध्यान करे तो तत्क्षणमात्रमें उनके सब पापराशियोंका नाश हो जाता है। जो साधक जिस कामनासे यह ध्यान करता है वह उसी कामनाको प्राप्त हो जाता है। जो योगी यत्न पूर्वक इस पद्म और लिङ्गका ध्यान व अभ्यास करते हैं वे बहिरन्तरव्यापी पूजनीय परमश्रेष्ठ मुक्तिप्रद परमात्माका अन्तर और बाहर दर्शन करनेमें समर्थ हो जाते हैं। चतुर्दल इस आधार पद्मके ध्यानसे छः मासके मध्य ही सिद्धिकी प्राप्ति हुआ करती है और उसके सुषुम्नानाडीके मध्यमें वायु प्रवेश करने लगता है इसमें सन्देह नहीं। इस आधारपद्मके ध्यानसे मनोजय, वायु धारण और बिन्दुधारण अर्थात् ऊर्द्ध्वरेतस्त्वशक्तिकी प्राप्ति हुआ करती है। इस लोक और परलोक दोनों लोकोंकी ही सिद्धि प्राप्ति हो जाती है इसमें कोई भी सन्देह नहीं।

स्वाधिष्ठानपद्मम्—द्वितीयन्तु सरोजं यल्लिङ्गमूले व्यवस्थितम् ।
तद्बादिलान्तषड्वर्णपरिभास्वरषड्दलम् ॥
स्वाधिष्ठानमिदं तत्तु पङ्कजं शोणरूपकम् ।
बालाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राकिणी ॥
यो ध्यायति सदा दिव्यं स्वाधिष्ठानारविन्दकम् ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो लोके चरति निर्भयः ॥
विविधं चाश्रुतं शास्त्रं निःशङ्को वै वदेद् ध्रुवम् ।
मरणं खाद्यते तेन स केनापि न खाद्यते ॥
तस्य स्यात्परमा सिद्धिरणिमादिगुणान्विता ।
वायुसंचरणाद्देहे रसवृद्धिर्भवेद् ध्रुवम् ।
आकाशपङ्कजगलत् पीयूषमपि वर्द्धते ॥

लिङ्गमूलमें स्थित दूसरे चक्रका नाम स्वाधिष्ठान चक्र है। ब, भ, म, य, र, ल, ये छः वर्ण उसके छः दल हैं। इस षड्दल पद्मका रङ्ग रक्त है और उसमें बालाख्य सिद्धकी स्थिति है और इस चक्रकी अधिष्ठात्री देवीका नाम राकिणी है। जो साधक सदा इस सुन्दर षड्दल पद्मका ध्यान करता है वह ऐसे शास्त्रोंकी पूर्णरूपेण व्याख्या करनेको समर्थ हो जाता है, जिनको उसने कभी भी श्रवण नहीं किया था और तब ब्रह्मयोगी रोग और भयरहित होकर त्रिलोकमें भ्रमण करनेको समर्थ होता है। स्वाधिष्ठान ध्यानकर्त्ता साधक अपनी मृत्युको नाश करनेमें समर्थ हो जाता है। परन्तु उसका नाश कोई भी नहीं कर सकता है और तब उसको अणिमा आदि सिद्धिकी प्राप्ति होती है और उसके सारे शरीरमें प्राणवायुका सञ्चरण होकर रसकी वृद्धि होती है। सहस्रार पद्मसे झरती हुई सुधाके पान करनेमें वह समर्थ होजाता है।

मणिपूरपद्मम्—तृतीयं पङ्कजं नाभौ मणिपूरकसंज्ञकम् ।
दशारं डादिफान्तार्णं शोभितं हेमवर्णकम् ॥
रुद्राख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति सर्वमङ्गलदायकः ।
तत्रस्था लाकिनी नाम्नी देवी परमधार्मिका ॥
तस्मिन् ध्यानं सदा योगी करोति मणिपूरके ।

तस्य पातालसिद्धिः स्यात् निरन्तरसुखावहा ॥
ईप्सितं च भवेल्लोके दुःखरोगविनाशनम् ।
कालस्य वञ्चनं चापि परकायप्रवेशनम् ॥
जाम्बूनदादिकरणं सिद्धानां दर्शनं भवेत् ।
ओषधिदर्शनञ्चापि निधीनां दर्शनं भवेत् ॥

तृतीय मणिपूर नामक चक्र है जो नाभिमूलमें है। और ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ, ये दश सुवर्णमय वर्ण जिसके दश दल रूपसे शोभायमान हैं। जहां रुद्राख्य सिद्धलिङ्ग सर्व प्रकारके मङ्गलोंको दान कर रहे हैं और जहां परम धार्मिका लाकिनी देवी विराजमान हो रही हैं। जो योगी इस मणिपूर चक्रका सदा ध्यान करता है उसको परम सुखदायक पातालसिद्धिकी प्राप्ति होती है। इसके ध्यानसे सब प्रकारके दुःख और सब प्रकारके रोगोंकी शान्ति हुआ करती है और इस लोकमें वह सब अभिलषित पदार्थोंको प्राप्त कर सकता है और वह योगी तब कालजयी हो जाता है और परकाय प्रवेश करने की शक्ति भी उसको प्राप्त होजाती है। मणिपूरध्यानसिद्धयोगी स्वर्ण आदिकी उत्पत्ति कर सकता है। उसको सिद्धगणके दर्शन हुआ करते हैं, पृथिवीकी सब औषधियोंको वह देख सकता है और भूगर्भस्थित धनराशि अन्वेषण करने में भी वह समर्थ हो जाता है।

अनाहतपद्मम्—हृदयेऽनाहतं नाम चतुर्थं पङ्कजं भवेत् ।
कादिठान्तार्णसंस्थानं द्वादशच्छदशोभितम् ॥
अतिशोणं वायुबीजं प्रसादस्थानमीरितम् ।
पद्मस्थं तत्परं तेजो बाणलिङ्गं प्रकीर्तितम् ॥
तस्य स्मरणमात्रेण दृष्टादृष्टफलं लभेत् ।
सिद्धः पिनाकी यत्राऽऽस्ते काकिनी यत्र देवता ॥
एतस्मिन् सततं ध्यानं हृत्पाथोजे करोति यः ।
क्षुभ्यन्ते तस्य कान्ता वै कामार्ता दिव्ययोषितः ॥
ज्ञानञ्चाप्रमितं तस्य त्रिकालविषयं भवेत् ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः स्वेच्छया खगतां व्रजेत् ॥

सिद्धानां दर्शनञ्चापि योगिनीदर्शनन्तथा।
भवेत् खेचरसिद्धिश्च खेचराणां जयस्तथा॥
यो ध्यायति परं नित्यं बाणालिङ्गं द्वितीयकम्।
खेचरीभूचरीसिद्धिर्भवेत्तस्य न संशयः॥
एतद्ध्यानस्य माहात्म्यं कथितुं नैव शक्यते।
ब्रह्माद्याः सकला देवा गोपायन्ति परं त्विदम्॥

चतुर्थ हृदयस्थित चक्रका नाम अनाहतचक्र है। क-ख-ग-घ-ङ-च-छ-ज-झ-ञ-ट-ठ ये द्वादश वर्णयुक्त अतिरक्तवर्ण इसके द्वादश दल हैं, हृदय अति प्रसन्न स्थान है, यहां 'यं' वायुबीज स्थित है। इस अनाहत पद्ममें परम तेजस्वी रक्तवर्ण बाणलिङ्गका अधिष्ठान है जिसका ध्यान करनेसे इहलोक और परलोकमें शुभ फलकी प्राप्ति हुआ करती है। दूसरे पिनाकी नामक सिद्धलिङ्ग और काकिनी नामक अधिष्ठात्री देवी यहां स्थित है। हृत्पद्मके बीचमें जो साधक इनका ध्यान करता है देवाङ्गनाएं सदा उनकी सेवा करनेमें व्यग्र रहती हैं। उस साधकमें त्रिकालज्ञानका उदय होजाता है। वह साधक अपने इच्छानुसार आकाश भ्रमण कर सकता है। दूर दर्शन और दूर श्रवण की भी शक्ति उसमें होजाती है। सिद्धगण और योगिनीगणके सदा दर्शन करने में समर्थ होता है और वह तब खेचरीसिद्धि द्वारा खेचरोंको जीत सकता है। जो साधक इस चक्रस्थित द्वितीय बाणदिव्यलिङ्गका ध्यान करते हैं, भूचरी और खेचरी ये दोनों सिद्धियां उनको प्राप्त होजाती हैं, इसमें सन्देह नहीं। इस पद्मके ध्यानका माहात्म्य वर्णन करनेको कोई भी समर्थ नहीं। ब्रह्मादि देवगण भी इस चक्रके ध्यानको गोपन करते हैं।

विशुद्धपद्मम्—कण्ठस्थानस्थितं पद्मं विशुद्धं नाम पञ्चमम्।
सुहेमाभं (धूम्रवर्ण) स्वरोपेतं षोडशच्छदशोभितम्॥
छगलाण्डोऽस्ति सिद्धोऽत्र शाकिनी चाधिदेवता।
ध्यानं करोति यो नित्यं स योगीश्वरपण्डितः॥
किं तस्य योगिनोऽन्यत्र विशुद्धाख्ये सरोरुहे।
चतुर्वेदा विभासन्ते सरहस्या निधेरिव॥

रहःस्थाने स्थितो योगी यदा क्रोधवशो भवेत्।
तदा समस्तं त्रैलोक्यं कम्पते नात्र संशयः॥
इह स्थाने मनो यस्य दैवाद्याति लयं यदा।
तदा बाह्यं परित्यज्य स्वान्तरे रमते ध्रुवम्॥
तस्य न क्षतिमायाति स्वशरीरस्य शक्तितः।
संवत्सरसहस्रं जीवेत्स वज्रादपि दृढाकृतिः॥

पञ्चम पद्मका स्थान कण्ठमें है और नाम विशुद्ध चक्र है, उसका रङ्ग सुन्दर सुवर्णके नाईं है (मतान्तर में धूम्रवर्ण)। अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः ये षोडश वर्ण सुशोभित उसके षोडश दल हैं। इस पद्ममें छगलाण्ड नामक सिद्धलिङ्ग और शाकिनी नामक देवीकी स्थिति है। जो मनुष्य इस चक्रका नित्य ध्यान करते हैं वे इस संसारमें सुपण्डित और योगीश्वर कहलाते हैं। योगीको अन्यत्र-अन्वेषण करनेका प्रयोजन क्या है? विशुद्धाख्य चक्रके मध्यमें ही चतुर्वेद रत्नवत् प्रभाविशिष्ट दिखाई पड़ते हैं। इसी अवस्था में योगी यदि कभी कोपान्वित हो तो उसके डरसे समस्त त्रिलोक कम्पित होता है इसमें कोई भी सन्देह नहीं। जो साधक इस षोडश दल पद्ममें दैवात् अपने मनको लय कर देते हैं वे निर्विषय होकर आत्मामें रमण करते हैं। इस पद्मध्याता साधकका शरीर वज्रसे भी अति कठिन हो जाता है। आधिव्याधिसे उसके शरीरको कोई भी हानि नहीं पहुंच सकती और वह सहस्रों वर्ष तक जीवित रह सकता है।

आज्ञापद्मम्—आज्ञापद्मं भ्रुवोर्मध्ये हक्षोपेतं द्विपत्रकम्।
शुक्लाख्यं तन्महाकालः सिद्धो देव्यत्र हाकिनी॥
शरच्चन्द्रनिभं तत्राक्षरबीजं विजृम्भितम्।
पुमान् परमहंसोऽयं यज्ज्ञात्वा नावसीदति॥
एतदेव परं तेजः सर्वतन्त्रेषु गोपितम्।
चिन्तयित्वा परां सिद्धिं लभते नात्र संशयः॥
एतत् चक्रस्य माहात्म्यमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः।

शास्त्रेषु बहुधा प्रोक्तं परं तत्वं सुभाषितम् ॥
यः करोति सदाभ्यासमाज्ञापद्मे विचक्षणः ।
वासनाया महाबन्धं तिरस्कृत्य प्रमोदते ॥
यानि यानीह प्रोक्तानि पञ्चपद्मफलानि वै ।
तानि सर्वाणि सुतरामेतज्ज्ञानाद्भवन्ति हि ॥

भ्रूद्वयके मध्यमें छठां चक्र है। यह शुभ्रवर्ण है और ह क्षयुक्त इसके दो दल हैं और इस चक्रका नाम आज्ञाचक्र है। शुक्ल नामक महाकाल इस पद्मके सिद्धलिङ्ग और हाकिनी नाम्नी महाशक्ति इस चक्रकी अधिष्ठात्री देवी हैं। इस पद्ममें शरत्कालके चन्द्रकी नाई निर्मल अक्षर ठं बीज प्रकाशित है जिसके साधनसे परमहंस पुरुष कभी अवसन्नताको प्राप्त नहीं होते। यह परम तेजःस्वरूप आज्ञाचक्रका वर्णन सर्वतन्त्रोंमें गोपनीय है, इसके साधनसे योगिगण परम सिद्धिको प्राप्त करते हैं इसमें सन्देह नहीं। इस आज्ञाचक्रका माहात्म्य तत्त्वदर्शी ऋषियोंने नाना शास्त्रोंमें बहु प्रकारसे वर्णन किया है। जो मनुष्य आज्ञा चक्रमें मन स्थापनपूर्वक धारणा अभ्यास करते हैं वे अपने सब वासना बन्धनोंको तिरस्कार पूर्वक परमानन्दको प्राप्त हुआ करते हैं। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, और विशुद्ध इन पांचों चक्रोंके जो जो फल वर्णन किये गये हैं, वे सब फल एकाधारमें इस आज्ञाचक्रमें प्राप्त होते हैं। अर्थात् सब पद्मोंसे यह पद्म श्रेष्ठतर समझा गया है।

ब्रह्मरन्ध्रम्—तत ऊर्द्ध्वं तालुमूले सहस्रारं सुशोभनम् ।
अस्ति यत्र सुषुम्नायां मूले सविवरं स्थितम् ॥
तालुस्थाने च यत्पद्मं सहस्रारं पुरोहितम् ।
तत्कन्दे योनिरेकाऽस्ति पश्चिमाभिमुखी मता ॥
तस्या मध्ये सुषुम्नाया मूलं सविवरं स्थितम् ।
ब्रह्मरन्ध्रं तदेवोक्तं मुक्तिद्वारं च संज्ञया ॥
ब्रह्मरन्ध्रमुखे तासां सङ्गमः स्यादसंशयः ।
यस्मिन् स्नानात्स्नातकानां मुक्तिः स्यादविरोधतः ॥
इडा गङ्गा पुरा प्रोक्ता पिङ्गला चार्कपुत्रिका ।

मध्या सरस्वती प्रोक्ता तासां सङ्गोऽतिदुर्लभः ॥
सितासिते सङ्गमे यो मनसा स्नानमाचरेत् ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो याति ब्रह्म सनातनम् ॥
मृत्युकाले प्लुतं देहं त्रिवेण्याः सलिले यदा ।
विचिन्त्य यस्त्यजेत्प्राणान् स सदा मोक्षमाप्नुयात् ॥
नातः परतरं गुह्यं त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
गोप्तव्यं तत्प्रयत्नेन न व्याख्येयं कदाचन ॥
ब्रह्मरन्ध्रे मनो दत्वा क्षणार्धं यदि तिष्ठति ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥
अस्मिँल्लीनं मनो यस्य स योगी मयि लीयते ।
अणिमादिगुणान् भुक्त्वा स्वेच्छया पुरुषोत्तमः ॥

इसके अर्थात् द्विदल पद्मके ऊर्द्ध्वमें जो तालुमूल है उसमें सुशोभित सहस्रदल कमल है। जहां छिद्र सहित सुषुम्ना नाडीका मूल स्थान है। उस सहस्रदलकमलके मूलदेशमें एक त्रिकोणाकार यन्त्र अधोमुख स्थित है। उसके मध्यमें जहां पर सच्छिद्र सुषुम्ना नाड़ीका मूल है, उसीको ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं और उसका नाम मुक्तिद्वार भी कहा जाता है। ब्रह्मरन्ध्रमें ही इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्नाका सङ्गमस्थान तीर्थश्रेष्ठ प्रयाग कहाता है, जिसमें स्नान करनेसे स्नान करनेवालोंको तुरत ही मुक्तिपदकी प्राप्ति हो जाती है। इड़ा गङ्गा, पिङ्गला यमुना है, सो पहले ही कह चुके हैं। इनके बीचमें जो सुषुम्ना नाडी है वही सरस्वती कहाती है और इन तीनोंका सङ्गमस्थान अति दुर्लभ है। इड़ा पिङ्गला आदि सङ्गममें जो साधक स्नान करता है यह सब पापोंसे मुक्त होकर सनातन ब्रह्मपदको प्राप्त कर लेता है। मृत्युकालमें यदि साधक चिन्तासे भी इस त्रिवेणीका स्नान करता हुआ शरीर-त्याग करता है वह तत्क्षणमें मुक्तिपदको प्राप्त हो जाता है। त्रिलोकमें इसके सिवाय और कोई गुह्यतर तीर्थ नहीं है। इस कारण यत्नपूर्वक इसका गोपन रखना उचित है। ब्रह्मरन्ध्रमें मन अर्पण करके यदि अर्द्धक्षण भी साधक स्थित रह सके तो वह सब पापोंसे मुक्त होकर परम गतिको प्राप्त कर

लेगा । इस ब्रह्मरन्ध्रमें जिसका मन लीन हो जाता है, वही पुरुषश्रेष्ठ योगी है। इस लोकमें उसकी इच्छाके अनुसार अणिमादिक अष्ट सिद्धियां उसकी सेवा करती हैं और देहान्तर होने पर वह परब्रह्ममें ही लीनताको प्राप्त होता है।

शिवशक्तियोगः—अत ऊर्द्ध्वं दिव्यरूपं सहस्त्रारं सरोरुहम् ।
ब्रह्माण्डाख्यस्य देहस्य बाह्ये तिष्ठति मुक्तिदम् ॥
कैलासो नाम तस्यैव महेशो यत्र तिष्ठति ।
नकुलाख्यो विलासी च क्षयवृद्धिविवर्जितः ॥
चित्तवृत्तिर्यदा लीना तस्मिन् योगी भवेद्ध्रुवम् ।
यदा विज्ञायतेऽखण्डज्ञानरूपी निरञ्जनः ॥
तस्माद् गलितपीयूषं पिबेद्योगी निरन्तरम् ।
मृत्योर्मृत्युं विधायैव कुलं जित्वा सरोरुहे ॥
अत्र कुण्डलिनी शक्तिर्लयं याति कुलाभिधा ।
तदा चतुर्विधा सृष्टिर्लीयते परमात्मनि ॥
मूलाधारे हि यत्पद्मं चतुष्पत्रं व्यवस्थितम् ।
तत्र कुण्डलिनी शक्तीरन्ध्रं त्यजति नान्यथा ॥

इसके अर्थात् ब्रह्मरन्ध्रके ऊर्द्ध्वमें सहस्रदल कमल स्थित है, वह मुक्तिप्रदस्थान ब्रह्माण्डरूप देहके बाहर स्थित है । उस स्थानका नाम कैलास है और जहां देवादि देव महादेव सदा विराजमान हैं और वे ही महेश्वर नामक परम शिव हैं । उनको नकुल भी कहते हैं। वे नित्य विलासी और उनका क्षय और वृद्धि कदापि नहीं होती अर्थात् वे सदा एकरूप ही हैं। इस सहस्रदल कमलमें जो साधक अपनी चित्तवृत्तिको निश्चलरूपसे लीन करता है, वह अखण्ड ज्ञानरूपी निरञ्जन परमात्माकी स्वरूपताको लाभ कर लेता है। अर्थात् मुक्त हो जाता है। इस सहस्रदल पद्मसे विगलित पीयूषधाराको जो योगी निरन्तर पान करता है वह अपनी मृत्युको मार कर कुलजय द्वारा चिरंजीवी हो जाता है। इसी सहस्रदल कमलमें कुलरूपा कुण्डलिनी महाशक्तिका लय होने पर चतुर्विध सृष्टिका भी परमात्मामें लय हो जाता है। ... जो चार दलोंका पद्म है इस अवस्थामें वहाँकी कुण्डलिनी शक्ति करके अपने स्थानको त्याग कर देती है।

षट्चक्रपरिभेदेन भवेत् कुण्डलिनीलयः ।
यदा विज्ञायतेऽखण्डज्ञानरूपी निरञ्जनः ॥
सौष्ठवं चात्र सर्व्वेऽपि त्रिविधा योगिनोऽनिशम्।
इमां क्रियां विधातुं वै शक्नुवन्तीति निश्चितम्॥
अस्याः सर्व्वोऽपि कल्याणं यथावदधिगच्छति।
उपासका वै ये चापि शक्तिपुरुषभावयोः ॥
साहाय्याद्धारणाभ्यासात् षट्चक्राणि जयन्ति ते।
आदिचक्रे हि प्रकृतेः प्राधान्यं मध्यमे द्वयोः ।
सप्तमेऽद्वैतभावस्य पुरुषस्य प्रधानता ॥
ज्योतिषा मन्त्रनादाभ्यां षट्चक्राणां हि भेदनम् ।
सम्पद्यते त्रयोऽप्येते श्रेष्ठाः स्युरुत्तरोत्तरम् ॥
विज्ञातवान् योगतत्त्वं श्रीगुरोः कृपया भवेत् ।
एतद्योगाधिकारस्य क्रियाया ज्ञानमाप्यते ।
वेदैर्मन्त्रैश्च सततं क्रियेयमतिगोपिता ॥

क्रमशः कुण्डलिनी षट्चक्र भेदन द्वारा सहस्रदल पद्ममें जाकर लयको प्राप्त हो जाती है, यहां शिवशक्ति संयोगरूप मुक्तिक्रिया कहाती है और इस अवस्थामें वह योगी अखण्डज्ञानरूपी निरञ्जन परमात्माके रूपको प्राप्त करके मुक्त हो जाता है। इसमें सुगमता यह है कि मन्त्रयोगी, हठयोगी और लययोगी सबके लिये यह सुगम है और सब उपासकोंके लिये यह कल्याणप्रद है। शिवोपासक, विष्णु उपासक, सूर्योपासक, गणपति उपासक और शक्ति उपासक सब ही प्रकृति पुरुषात्मक युगल भावकी सहायतासे धारणा साधन द्वारा षट्चक्र भेदनमें समर्थ हो सकते हैं। प्रथम चक्रमें केवल प्रकृति प्राधान्य, मध्यके चक्रोंमें युगल मूर्तिका प्राधान्य और अन्तिम चक्रमें अद्वैत भावापन्न पुरुषभावका प्राधान्य समझने योग्य है। षट्चक्रभेदन मन्त्र, ज्योतिः और नाद इन तीनोंकी सहायतासे हो सकता है। ये तीनों अधिकार उत्तरोत्तर उन्नत हैं। मन्त्र, हठ, लय, राज, चारों योगोंके ज्ञाता श्रीगुरु महाराजकी कृपासे

ही, इस योगके अधिकारक्रम और विभिन्न क्रिया कौशलका उपदेश प्राप्त हो सकता है। वेद और तन्त्रमें यह क्रिया अति गोपनीय है।

अब योगके सप्तम अङ्गका नाम ध्यान है। इसके निम्नलिखित लक्षण व फल योगशास्त्रमें बताये गये हैं—

अवलोकनसाहाय्याद्ध्यानवृत्तिपुरस्सरम् ।
साक्षात्कारो हि ध्येयस्य ध्यानमित्युच्यते बुधैः ॥
तत्तद्योगे पृथग् ध्यानं वर्णितं योगकोविदैः ।
मन्त्रे स्थूलं हठे ज्योतिर्ध्यानं वै सिद्धिदं स्मृतम् ॥
लययोगाय यो ध्यानविधिः समुपवर्णितः ।
विन्दुध्यानं च सूक्ष्मं वा तस्य संज्ञा विधीयते ॥
योनिमुद्रा तथा शक्तिचालिनी चाप्युभे परम् ।
साहाय्यं कुरुतो नित्यं विन्दुध्यानस्य सिद्धये ॥
साधनेन प्रबुद्धा सा कुलकुण्डलिनी यदा ।
तदा हि दृश्यते किन्तु नास्थिरा प्रकृतेर्वशात् ॥
परेण पुंसा सङ्गेन चाञ्चल्यं विजहाति सा ।
अतीन्द्रियौ रूपपरित्यक्तौ प्रकृतिपूरुषौ ॥
तथापि साधकानां वै हितं कल्पयितुं प्रभुः ।
ज्योतिर्मयो युग्मरूपः प्रादुर्भवति दृक्पथे ॥
ज्योतिर्ध्यानमधिदैवं विन्दुध्याने प्रकीर्तितम् ।
मुद्रासाहाय्यतो ध्यानं प्रारभ्य नियतेन्द्रियः ।
निश्चलो निर्विकारो हि तत्र दार्ढ्यं समभ्यसेत् ॥

अवलोकनकी सहायतासे ध्यानवृत्ति द्वारा ध्येयके साक्षात्कारको ध्यान कहते हैं। विभिन्न योगमार्गमें विभिन्न ध्यानका वर्णन है। यथा मन्त्रयोगमें स्थूल ध्यान, हठयोगमें ज्योतिर्ध्यान करनेसे सिद्धिकी प्राप्ति होती है। लययोगके लिये महर्षियोंने जिस ध्यानकी विधि वर्णित की है उसको सूक्ष्मध्यान अथवा विन्दुध्यान कहते हैं। शक्तिचालिनीमुद्रा और योनिमुद्रा दोनों

ही विन्दुध्यानकी सिद्धिमें परम सहायक हैं। साधन द्वारा कुलकुण्डलिनी महाशक्तिका जब उद्बोधन होने लगता है तो वे दर्शनपथमें आती हैं। परन्तु प्रकृतिके स्वाभाविक चाञ्चल्यके कारण अस्थिर रहती हैं। क्रमशः महाशक्तिका परम पुरुषके साथ संयोग होने पर प्रकृतिका चाञ्चल्य दूर हो जाता है। ब्रह्म अथवा ब्रह्मशक्ति अतीन्द्रिय या रूपविहीन होने पर भी अधिदैव ज्योतिके रूपमें साधकको लयोन्मुख करनेके अर्थ युगल रूपमें दर्शन देते हैं। अधिदैव ज्योतिःपूर्ण विन्दुमय उस ध्यानको विन्दु ध्यान कहते हैं। मुद्रा आदिकी सहायतासे ध्यानका प्रारम्भ करके निश्चल निर्द्वन्द्व होकर ध्यानकी दृढ़ता की जाती है।

विन्दुध्यानफलम्—स्थूलध्यानाच्छतगुणं ज्योतिर्ध्यानं विशिष्यते।
ततोऽपि विन्दुध्यानस्य फलं शतगुणं स्मृतम्॥
अतिसूक्ष्मतया विन्दुध्यानं गोप्यं प्रयत्नतः।
कृपया गुरुदेवस्य महामायाप्रसादतः॥
विन्दुध्यानस्योपलब्धिर्जायते साधकस्य वै।
योगसाधनविज्ञाता योगिराट् परमो गुरुः॥
विन्दुध्यानोपदेशेन शिष्यश्रेयः करोति हि।
आकर्ण्यते नादशब्दः प्रत्याहारो दृढो यदा॥
अवस्थाभेदतो नादवृद्धिः स्यादुत्तरोत्तरम्।
तत्साहाय्यात् धारणायाः सिद्धिर्ध्यानस्य चाप्यते॥
धारणायां समभ्येति ज्योतिः किञ्चित्प्रकाशताम्।
सार्द्धं धारणया तस्य ज्योतिषोऽपि क्रमोन्नतिः॥
धूम्रनीहारखद्योतशशिसूर्याग्निभेदतः।
भेदाच्चपञ्चतत्त्वस्य विकाशो ज्योतिषो भवेत्॥
धारणा दृढतापन्ना सिद्धिरस्योपजायते।
सिद्धायां धारणायां वै ब्रह्मयच्छक्तिरूपकम्॥
परात्मदर्शनं विन्दुध्याने शश्वत्प्रजायते।
गुणवद्रूपवत्त्वे हि विन्दुध्यानं प्रकीर्त्तितम्॥

जन्मजन्मान्तरप्राप्तसाधनाक्रियया भवेत्।
विन्दुध्यानोपलब्धिर्हि योगिनः साधकस्य वै॥

स्थूल ध्यानसे शतगुण फल ज्योतिर्ध्यानमें है और ज्योतिर्ध्यानसे शतगुण फल विन्दुध्यानमें है। विन्दुध्यान सूक्ष्मातिसूक्ष्म होनेसे अति कठिन और गोप्य है। श्रीगुरुकृपा और ब्रह्मशक्ति महामायाके प्रसादसे ही विन्दुध्यानकी प्राप्ति होती है। योगसाधनचतुष्टयके तत्त्ववेत्ता योगिराज सद्गुरु ही विन्दुध्यानके उपदेश द्वारा शिष्यको कृतकृत्य कर सकते हैं। प्रत्याहारकी दृढ़ता होते ही नादश्रवण होना प्रारम्भ हो जाता है। अवस्था भेदसे उत्तरोत्तर नादकी उन्नति होती जाती है। नादकी सहायतासे धारणा सिद्धि और ध्यानसिद्धि होती है। ज्योतिका विकाश धारणाभूमिमें होता है। धारणाकी क्रमोन्नतिके साथ ज्योतिकी क्रमोन्नति होती है। निहार, धूम्र, खद्योत, चन्द्र, अग्नि, सूर्य आदि भेदसे ज्योतियोंका विकाश पञ्चतत्त्व भेदानुसार होता है। धारणाभूमिकी दृढ़तासे इनकी दृढ़ता होती है और अन्तमें धारणाकी सिद्धावस्थामें प्रकृतिपुरुषात्मक आत्मदर्शन विन्दुध्यानमें होता है। विन्दुध्यान ही सगुण रूपका रहस्य है। अनेक जन्मजन्मान्तरके साधन द्वारा योगीको विन्दुध्यानकी सिद्धि होती है।

लययोगके अष्टम अङ्गका नाम लयक्रिया है, जिसके साथ लययोग समाधिका घनिष्ठ सम्बन्ध विद्यमान है। इसके विषयमें योगशास्त्रमें निम्नलिखित वर्णन मिलते हैं। यथा—

सूक्ष्मा योगक्रिया या स्याद्ध्यानसिद्धिं प्रसाध्य वै।
समाधिसिद्धौ साहाय्यं विदधाति निरन्तरम्॥
दिव्यभावयुता गोप्या दुष्प्राप्या सा लयक्रिया।
महर्षिभिर्विनिर्दिष्टा योगमार्गप्रवर्तकैः॥
लयक्रिया प्राणभूता लययोगस्य साधने।
समाधिसिद्धिदा प्रोक्ता योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥
षट्चक्रं षोडशाधाराद्विलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
पीठानि चोनपञ्चाशज् ज्ञात्वा सिद्धिरवाप्यते॥

समाधिसिद्धिर्ध्यानस्य सिद्धिश्चाप्यनया भवेत्।
आत्मप्रत्यक्षतां याति चैतया योगविज्ञनः ॥

जो सूक्ष्म योगक्रियायें ध्यानकी सिद्धि करा कर साधककी समाधि सिद्धिमें सहायक होती हैं अलौकिक भावपूर्ण अति गोप्य और अति दुर्लभ उक्त क्रियाओंको महर्षियोंने लयक्रिया करके वर्णन किया है। लयक्रिया ही लययोग का प्राणरूप है, और समाधिसिद्धिका कारण है। षट्चक्र, षोडश आधारसे अतीत व्योम पञ्चक और उनचास पीठ इनको जाननेसे लययोगमें सिद्धि प्राप्त होती है। लयक्रियाके द्वारा ध्यानसिद्धि, समाधिसिद्धि होती है और आत्म-साक्षात्कार होता है।

अब लयक्रियाके अन्तर्गत विविध क्रियाओंका वर्णन किया जाता है—

व्योमजयीक्रिया—शब्दा व्योमगुणा ज्ञेयाः शब्दसृष्टिरलौकिकी।
ओंकाररूपशब्दात्मब्रह्मणः स्वरसप्तकम् ॥
ततश्च श्रुतयो ग्राममूर्च्छनाद्या विनिर्गताः।
एषां साहाय्यतः शब्दसृष्टेरानन्त्यमुच्यते ॥
व्यष्टिशब्दाविचारेणापनीय रसबोधतः।
वासनां भावयच्छब्दांस्तैरेव मनसो लयः ॥
इत्थं लयक्रियासिद्धिः प्रोच्यते योगपारगैः ॥

आकाशगुण शब्द है। शब्दसृष्टि अलौकिक और अनन्त है। ओङ्कार रूप शब्दात्मक ब्रह्मसे सप्तस्वर और तदनन्तर सप्तस्वरसे श्रुति, मूर्छना, ग्राम आदिकी सहायतासे शब्दमयी सृष्टिका अनन्त विस्तार है। व्यष्टिशब्दका विचार न करके शब्दरस बोधसे वासनाको हटाकर दिव्य शब्दका अनुगमन और शब्दके साथ मन लय करनेसे यह क्रिया होती है।

आशुगजयीक्रिया—तन्मात्रा मरुतः स्पर्शस्त्वचा तद्ग्रहणम्भवेत्।
तत्तदङ्गेषु वैशिष्ट्यं तत्स्थानं मर्म उच्यते ॥
मारकोत्तेजकौ चेति मोहकश्चेति तत्त्रिधा।
उत्तेजको मारकात्स्यान् मोहकः प्रबलस्ततः ॥
तिसृणां मर्मशक्तीनां सङ्घातो यत्र जायते।

अजेयतां समाप्नोति तत्स्थानं जन्तुभिः सदा ॥
स्पर्शवैषयिकानन्दप्रमादरहितं मनः ।
विधाय धारणां ध्यानसाहाय्याद् दिव्यभाविकाम् ॥
सूक्ष्मां शक्तिमनुसरेल्लयेन मनसो ध्रुवम् ।
क्रिया सम्पद्यते चैषा योगिनामिति निश्चयः ॥

वायु की तन्मात्रा स्पर्श है। स्पर्शसुखग्राहक त्वचा है। विशेष विशेष स्थानोंमें विशेषता भी रहती है। विशेष स्थानोंको मर्म स्थान कहते हैं। मर्मस्थानके तीन भेद हैं। वे यथाक्रम मारक, उत्तेजक, और मोहक होते हैं। मारकसे उत्तेजक और उत्तेजकसे मोहकका प्राबल्य है। जहां तीनों मर्मशक्तिका समावेश होता है वह मर्म जीवके लिये अजेय होता है। मनको स्पर्शसुख, विषयरस और प्रमादसे रहित करके धारणा ध्यानकी सहायतासे दिव्य विषयवती सूक्ष्मप्रकृतिका अनुसरण करके मन लय करलेनेसे यह क्रिया होती है।

प्रमाजयीक्रिया—अग्नितत्त्वस्य तन्मात्रा रूपमुक्तं मनीषिभिः ।
नामरूपात्मकं विश्वमिति सा हि बलीयसी ॥
रूपस्य दर्शनाज्जन्तुर्मोहमाप्नोति निश्चितम् ।
अभ्यस्येद्रहसि स्थित्वा तन्मात्राजयसाधनम् ॥
प्रियं रूपं पुरस्स्थाप्य वासनाशून्यमानसः ।
दिव्ये तस्मिन् हि मनसो लयात्सिद्ध्यति सा क्रिया ॥

अग्नितत्वकी तन्मात्रा रूप है। नामरूपात्मक विश्व होनेके कारण यह तन्मात्रा बलवती है। दर्शन मात्रसे रूप मोहित किया करता है। पञ्च तन्मात्राजयी क्रियाका अति एकान्त गुप्त स्थानोंमें रहकर साधन करना होता है। यह क्रिया भी अति गोपनीय रखने योग्य हैं। अति प्रियसे प्रिय रूपको सम्मुख रखकर मनको वासना और प्रमाद रहित करके दिव्य विषयवान् रूपमें मन लय करनेसे यह क्रिया होती है।

रसजयीक्रिया—पञ्चभूतेषु पयसस्तन्मात्रा रस उच्यते ।
संगृह्येत रसनया सा कर्मण्यतत्परा ॥

शक्तेर्हि तत्र प्राबल्यं यत्र कार्य्यद्वयश्रुतिः।
रसना प्रबला तस्मात् तज्जयेन रसो वशः॥
जिह्वाग्रे संयमं कुर्य्यान्मनो हि विषयान्तरात्।
अपनीय रसास्वादे दिव्ये वै मनसो लयः॥
एवं गुरूपदेशेन कामनाजयपूर्वकम्।
जितेन्द्रियत्वमाप्नोति ध्यायन् वै साधकः सुधीः॥

पञ्च भूतोंमेंसे जलकी तन्मात्रा रस है। रसना इन्द्रियरसका धारक है। रसना दो कार्यतत्पर है। जहां जहां दो कार्य्य होगा वहां शक्तिकी प्रबलता रहती है। इस कारण रसनाकी प्रबलता है। रसना जय करलेनेसे रसजय होता है, जिससे मनोजय हो सकता है। रसनाके अग्रभागमें संयम करें, और साधनके समय विषयसे मनको हटाकर कामनाजयपूर्वक दिव्यरसास्वाद में मनको लय करें। गुरूपदेश द्वारा इस प्रकार साधन करनेसे साधक जितेन्द्रिय होता है।

सुरभिजयीक्रिया—पृथिवीतत्त्वतन्मात्रा गन्धः प्रोक्तो मनीषिभिः।
शरीरं पार्थिवं यस्माद्दिव्यगन्धस्य सन्निधिः॥
यथा क्रियान्तरप्राप्तिर्गुरुदेवोपदेशतः।
एषा क्रिया रहस्यान्तर्गुरुदेवाद्विलभ्यते॥
चन्द्रं सम्प्रेक्षमाणेन क्रियेयं सिद्धिराप्यते।
विषयेभ्यो विरम्यैव दिव्यगन्धे मनोलयात्॥
विजित्य चेन्द्रियग्रामान् सुगन्धे वा मनोलयात्।
क्रियेयं सिद्धिमाप्नोति वदन्तीति पुराविदः॥

पृथिवी तत्वकी तन्मात्रा गन्ध है। शरीर पार्थिव होनेके कारण दिव्यगन्ध सदा ही विद्यमान रहता है। नासिका घ्राणका ग्राहक है। सब प्रकार क्रिया का रहस्य जिस प्रकार गुरुदेवसे प्राप्त होता है, उसी प्रकार इस क्रियाका रहस्य भी गुरुदेवसे प्राप्त होता है। चन्द्रदर्शन करते हुए इस क्रियाका साधन किया जाता है। विषयरागरहित होकर दिव्यगन्धमें मन लय करनेसे

अथवा जितेन्द्रिय होकर किसी सुगन्धमें मन लय करनेसे इस क्रियाका साधन होता है।

अजपाक्रिया—कुंडलिन्याः समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेद स वेदवित्॥
सोऽहं मन्त्रं जपन् देवीमजपां हृदि भावयेत्।
लयेन मनसो मन्त्रे मनःप्राणलयो भवेत्॥
उपासनीया गायत्री त्रिकाल इति सा त्रिधा।
तथास्या भेदास्त्रिविधाः प्रोक्तास्तत्तन्त्रदर्शिभिः॥
मन्त्रप्राणस्थिरत्वं हि प्रथमे परिकीर्त्तितम्।
प्राणमन्त्रार्थयोः स्थैर्यं द्वितीये किल जायते॥
स्थितिस्तृतीये भावस्य मनसश्च निगद्यते।
ततः पश्यन्ति ते देव परमात्मानमव्ययम्॥

कुलकुण्डलिनी महाशक्तिसे उत्पन्न हुई प्राणोंको धारण करनेवाली जो अजपा गायत्री है वही महाविद्यारूपिणी प्राणविद्या है। उसके भेदोंको जान लेनेसे योगी सर्वज्ञ होता है। सोऽहं मन्त्र जप करते हुए निरन्तर अजपा गायत्री देवीकी उपासना करे। मन्त्रमें मनका लय करें तब प्राण और मन दोनों ही लय होजाते हैं। गायत्रीकी त्रिकाल उपासनाके सदृश इसके भी तीन भेद हैं। प्रथम मन्त्र और प्राणकी स्थिति। दूसरा प्राण और मन्त्रार्थकी स्थिति। तीसरा भाव और मनकी स्थिति। तदनन्तर आत्मसाक्षात्कार होता है।

शक्तिधारिणीक्रिया—बिन्दुः शिवो रजः शक्तिश्चन्द्रो बिन्दू रजो रविः।
अनयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम्॥
शिवोपमेन गुरुणा जीवन्मुक्तेन धीमता।
एतत् क्रियारहस्यं हि प्राप्यते नात्र संशयः॥
रविचन्द्रौ चन्द्ररवी संगमय्य परस्परम्।
एकीभावेन लयने द्विभेदः परिकीर्त्तितः॥
मनः क्रियाभ्यां साहाय्यात् साध्यो भेदस्तृतीयतः।

बिन्दुरूपी शिव और रजरूपी शक्ति और चन्द्ररूपी बिन्दु और रवि-रूपी रज इनको एकीभूत कर देनेसे योगीको परम पद की प्राप्ति होती है। शिवसदृश जितेन्द्रिय योगिराज जीवन्मुक्त महात्मासे ही इस क्रियाका रहस्य प्राप्त होता है। रविको चन्द्रमें और चन्द्रको रविमें मिलाकर एकीभूत करके लय करनेसे दो भेद हैं। मन और क्रियाकी सहायतासे करने योग्य तृतीय भेद है।

ओंकारक्रिया—तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ।
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं स साक्षाद्भिरोऽव्ययः॥
नादश्रुतेः समुन्नीतौ शिष्यायोपदिशन्ति हि ।
गुरवः साधनविधिमेतस्यास्तद्द्विधा स्मृता॥
आधारतः समुत्पद्य स हस्रारं प्रतिष्ठते ।
ध्वनिता तेन मनसो लयो हि प्रथमो भवेत्॥
आज्ञाचक्रं कूर्मचक्रमुभे संयोज्य युक्तितः ।
उत्पद्यते यतो नादः स्थित्वा तत्र मनोलयम्॥
विधाय प्राप्नुयाद्योगी ह्यात्मारामत्वमव्ययम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन सर्वशास्त्रेष्वियं क्रिया ॥

तैलधाराकी नाईं अविच्छिन्न दीर्घघण्टाकी नाईं ध्वनिविशिष्ट जो ॐकार है उसका कोई अंग भी उच्चारण नहीं किया जाता। वह अव्यय ईश्वर रूप है। नादश्रवणक्रियामें उन्नति प्राप्त करनेपर गुरु शिष्यको इस क्रियाका उपदेश देते हैं। इस क्रियाके दो भेद हैं। आधारसे जब ध्वनि उत्पन्न होकर सहस्रारमें जा मिलता है उस समय ध्वनिके साथ मनको लय करनेसे प्रथम है। दूसरी उन्नत अवस्था यह है कि कूर्मचक्र और आज्ञाचक्र इन दोनोंमें संयोग कराकर जहां नाद उत्पन्न हो वहीं ठहर जाय। नादमें मन लय करके आत्माराम हो जाय। यह क्रिया सर्वशास्त्रोंमें गोपनीय है।

प्रातिभदर्शनक्रिया—भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवता ।
तस्य मात्राः सुतिष्ठन्ति ततः प्रातिभदर्शनम् ॥
शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि कुर्वन् प्रातिभदर्शनम् ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥

एतद्योगो महागुह्यो जरामृत्युविनाशकः ।
तेजो वृद्धिकरश्चैव ह्यणिमादिगुणप्रदः ॥

जहां तक भूरित्यादि लोकत्रय और चन्द्र सूर्य अग्नि इन तीन तेजोंकी स्वतन्त्र स्वतन्त्र स्थिति है उसके परे प्रातिभका दर्शन हुआ करता है। बाह्य शौच रखकर या न रखकर जो योगी प्रातिभके दर्शन सदा करनेमें समर्थ हो वह योगी जलमें कमल पत्रकी नाईं पापोंसे निर्लिप्त हो जाता है । इस साधन द्वारा जरा और मृत्युका विनाश हो जाता है और अनेक सिद्धियोंकी प्राप्ति होती है।

ज्योतिष्मतीदर्शनक्रिया—

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र ततो ज्योतिरवेक्षणम् ॥
लीनाः प्राणा मनसि चेद् गुरुदेवोपदेशतः ।
ज्योतिष्मती प्रेक्षणं वै साधकेनोपलभ्यते ॥
क्रियया चैतया ध्यानसिद्धिमाप्य यथायथम्।
प्राप्नोति परमानन्दपदं योगी निरामयम् ॥

जहां इच्छा क्रिया और ज्ञानरूपी ब्राह्मी, वैष्णवी और रौद्री शक्तित्रयका स्थान हो, उससे परे ज्योतिष्मतीका दर्शन होता है। प्राण जब मनमें लय हो जाता है, तब गुरूपदिष्ट क्रियाके द्वारा ज्योतिष्मतीका दर्शन होता है। इसी क्रियाके द्वारा ध्यानकी सिद्धि प्राप्त करके योगी परमपदका लाभ कर लेता है।

चक्रक्रिया—प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्त्तितः ।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥
धारणाद्वादश प्रोक्ता ध्यानं ध्यानविशारदैः ।
ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥
एवं साधनतः शश्वज्जयः स्यान्मनसो ध्रुवः ।
प्राणायामेन सकलं साधनं प्राप्यते जनैः ॥
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।

तस्मिन्दृष्टे क्रियाकर्म यातायातं न विद्यते ॥
गुदं मेढ्रञ्च नाभिश्च हृत्पद्मञ्च तदूर्ध्वतः ।
घण्टिकालम्बिकास्थानं भ्रूमध्ये च नभोविलम् ॥
कथितानि नवैतानि ध्यानस्थानानि योगिभिः ।
तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् ॥

द्वादशवार प्राणायाम करनेसे एक प्रत्याहार होता है, द्वादशवार प्रत्याहार करनेसे एक धारणा होती है, द्वादशवार धारणा करनेसे एक ध्यान होता है और द्वादशवार ध्यान करनेसे एक समाधि होती है। इस प्रकार क्रिया द्वारा मनोजय हो सकता है। और प्राणायामसे ही सब साधनोंकी भूमि प्राप्त हो सकती है। समाधिमें परम ज्योति, तदनन्तर परम पुरुषका दर्शन होता है। तदनन्तर क्रिया कर्म आवागमन आदि सब दुःख दूर हो जाते हैं। गुदा, मेढ्र, नाभि, हृत्पद्म, तदूर्ध्व घण्टिका, लम्बिका, भ्रूमध्य और शून्य ये नौ स्थान योगीके ध्यानके स्थान हैं। उनमें परमात्माका ध्यान यथा विधि करनेसे योगी मुक्तिपदकी प्राप्ति कर सकता है।

ब्रह्मदण्डधारणक्रिया—

दक्षिणा पिङ्गला नाडी वन्हिमण्डलगोचरा ।
देवयानमिति ज्ञेया पुण्यकार्य्यानुसारिणी ॥
इडा च वामनिःश्वासः सोममण्डलगोचरा ।
पितृयानमिति ज्ञेया वाममाश्रित्य तिष्ठति ॥
गुदस्य पृष्ठभागेऽस्मिन्वीणादण्डस्य देहभृत् ।
दीर्घास्थि मूर्द्धपर्य्यन्तं ब्रह्मदण्डेति कथ्यते ॥
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना सूक्ष्मरूपिणी ।
सर्वं प्रतिष्ठितं यत्र सर्वगं सर्वतो मुखम् ॥
बीजजीवात्मकस्तेषां क्षेत्रज्ञः प्राणवायवः ।
सुषुम्नान्तर्गतं विश्वं तस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥
नानानाडीप्रसवगं सर्वभूतान्तरात्मनि ।

ऊर्द्ध्वमूलमधःशाखं वायुमार्गेण सर्वगम् ॥
अधश्चोर्द्ध्वगतास्तास्तु ब्रह्मदण्डसमाश्रिताः ।
वायुना सह गत्वोर्द्ध्वं ज्ञानी मोक्षमवाप्नुयात् ॥

देहके दक्षिणभागमें पिङ्गला नाम्नी नाड़ी है। वह नाड़ी वह्निमण्डल गोचरा है, पुण्यकर्मोंके साधन करने वाली है, एवं उसको देवयान कहते हैं। इड़ा नाम्नी नाड़ी देहके वामभाग आश्रयपूर्वक स्थित है और वह सोमम एडल गोचर है। इस नाडीको पितृयान कहते हैं। जीव देहके पृष्ठभागमें गुह्य स्थानके ऊपर वीणादण्डके समान एक दीर्घ अस्थि विद्यमान है, उसके द्वारा देह धृत रहता है। उसीको ब्रह्मदण्ड कहते हैं। इड़ा और पिङ्गलाके मध्यभागमें सूक्ष्मरूपिणी सुषुम्ना नाड़ी विद्यमान है। उसमें ही सर्वात्मक, सर्वगत- सर्वतोमुख ब्रह्मज्योति विराजमान है। इस सुषुम्ना नाडीमें सबका बीजस्वरूप जीवात्मक ब्रह्म, जीवगणका तेजस, और प्राणवायु सब ही स्थित हैं। अपि च अखिल विश्व इसी सुषुम्नाके मध्यमें है। सब भूतोंके अन्तरात्मामें ही सुषुम्ना नाडी एक वृक्षरूपसे विराजित है, वह वृक्ष नाना नाडियोंका उत्पत्तिस्थान है और वह ऊर्द्ध्वमूल और अध.शाखाविशिष्ट है और वायुमार्ग द्वारा वह सर्वग है इसमें सन्देह नहीं। ब्रह्मदण्डका आश्रय करके अध से ऊर्द्ध्वको गमन किया जा सकता है। उस प्रकारसे साधक प्राणवायुके साथ सुषुम्नाकी सहायतासे ऊर्द्ध्वगामी होकर मुक्तिपदकी प्राप्ति कर सकता है।

लयबोधक्रिया—

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
आत्मानं खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥
स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद् ब्रह्मणि स्थितः ।
निष्फलं तं विजानीयात्मनो यत्र लयं गतम् ॥

यह दृश्यमान गगन मण्डल जहां तक अनुभवमें आवे स्थावरजङ्गमात्मक ब्रह्माण्ड वहां तक विश्वव्यापी रूपसे चिन्ता करने योग्य है। तदनन्तर गगनमें आत्मा और आत्मामें गगन स्थापित किया जाय, इस प्रकार आत्मा और आकाश दोनों एकीभूत होनेसे और कुछ चिन्तायोग्य प्रयोजन न

रहेगा। ब्रह्मवेत्ता पुरुष इस प्रकारसे ब्रह्ममें अधिष्ठानपूर्वक स्थिरबुद्धि और असम्मूढ़ होकर निष्कल ब्रह्मका वहीं दर्शन करें, जहां मन लयको प्राप्त हुआ करता है।

प्राणसिद्धिक्रिया—प्राणापानगती रुन्ध्यात्प्राणायामपरायणः।
चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्॥
सर्वेऽप्येऽते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः।
यज्ञशिष्टामृतभुजो यान्ति ब्रह्म सनातनम्॥
यज्ञान्ते वृत्तिसन्धौ वा प्राणापानगतिक्रिया।
रुध्यते तत्र सततमात्मचिन्तनमाचरेत्॥
अनेन परमं नित्यमधिगच्छति तत्पदम्।
एतत्क्रियारहस्यं वै गुरुदेवात्समभ्यसेत्॥

जो प्राणापानकी गति रुद्ध करता है, वही प्राणायामपरायण होता है। क्योंकि जब तक प्राण चलायमान है तब तक चित्त भी चलायमान होगा। परन्तु प्राणापानकी गति लय होनेपर चित्त भी चाञ्चल्यशून्य हो जाता है। इस यज्ञ द्वारा निष्पाप हुए और यज्ञशेष अमृत भोजी सब यज्ञवित् ब्रह्मपदको लाभ किया करते हैं। यज्ञान्तमें और वृत्तियोंकी सन्धिमें प्राणापानकी स्वतः ही गति रुद्ध हो जाती है। उस समय कुछ भी न करे, केवल आत्मचिन्तन करे, उस चिन्तासे परम पदकी प्राप्ति होती है। श्रीगुरुमुखसे इस क्रियाका रहस्य जाना जाता है।

कूटस्थदर्शनक्रिया—समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
प्रेक्षमाणो नासिकाग्रं दिशश्चानवलोकयन्॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनःसंयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥
निद्रातन्द्रे परित्यज्य चित्सत्तामपि धारयन्।
गुरुप्राप्तां क्रियां योगी साधयन् नियतेन्द्रियः।
स वै प्राप्नोति निर्वाणं शाश्वतं परमं पदम्॥

शरीर, मस्तक व ग्रीवाको समान रखकर, सरल और निश्चल भावमें स्थिर होकर नासिकाके अग्रभागका दर्शन करे। उस समय और कोई भाव मनमें न आने देवे। इस प्रकारसे प्रशान्तात्मा, भयरहित, ब्रह्मचर्य व्रतमें स्थित योगी मनको निर्विषय करे और योगयुक्त रह कर स्थिर रहे। निद्रा और तन्द्रा दोनोंको त्याग कर चिरसहायी धारणा करे। गुरुमुखसे प्राप्त क्रियासाधन करता हुआ योगिराज निर्वाणरूपी परम पदको प्राप्त कर लेता है।

तत्पददर्शनक्रिया-आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम्।

ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत्॥
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिषोऽन्तर्गतं मनः।
मनसो यत्र विलयस्तद्विष्णोः परमं पदम्॥
गोपितेयं क्रिया सर्वोपनिषत्सु च यत्नतः।
इमां प्राप्य गुरोर्योगी समाधिमधिगच्छति॥

जीवात्माको एक अरणि और प्रणवको दूसरी अरणि करके ध्यानरूपी मन्थनका अभ्यास करनेसे अन्तर्निगूढ़ ब्रह्मदर्शन होता है। नादके अन्तर्गत ज्योति और ज्योतिके अन्तर्गत मन है। यह मन जहाँ लय हो वहीं विष्णुका परमपद प्राप्त होता है। यह क्रिया उपनिषदोंमें अति गोपनीय है। केवल गुरुकृपासे इस क्रियाको प्राप्त करके योगी समाधि प्राप्त करता है।

यह पहले अध्यायोंमें कह चुके हैं कि मन, वायु और वीर्य यह तीनों कारण, सूक्ष्म और स्थूलरूपसे एकत्वसम्बन्धयुक्त हैं। वीर्यका सम्बन्ध स्थूल शरीरसे अधिक है। क्योंकि वीर्य स्थूल शरीरके सप्त उपादानोंका शीर्षस्थानीय है। सप्त धातुओंमेंसे वीर्य सारभूत है। मन्त्रयोगमें स्थूलक्रियाका प्राधान्य है। मन्त्रयोगके द्वारा योगी प्रवृत्तिपूर्ण स्थूलराज्यको जय करके उपासनाके प्राणरूप भक्तिका अधिकारी हो जाता है और भावराज्यका अधिकार प्राप्त करके उपासना मार्गमें अग्रसर हो जाता है। हठयोगमें स्थूलशरीर पर आधिपत्य लाभ करके वायुके जय करनेके अधिकारको योगी प्राप्त करनेमें समर्थ हो जाता है। इसी कारण हठयोगमें वायु अर्थात् प्राणसम्बन्धीय क्रियाका आधिक्य है। परन्तु लययोगमें सूक्ष्मातिसूक्ष्म मनसे साधन करने योग्य क्रियाओंका सम्बन्ध अधिक रक्खा गया है। इसी कारण लयक्रियाके साधनके बाद लययोगीको महालय समाधिका अधिकार प्राप्त होता है।

लययोगके नवम अर्थात् अन्तिम अङ्गका नाम समाधि है। उसके लिये योगशास्त्रमें वर्णन है यथा—

सरित्पतौ पतित्वाम्बु यथाभिन्नमियाल्लयम्।
तथाभिन्नं मनस्तत्र समाधं समवाप्नुयात्॥
सलिलं सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते॥
प्रशस्ता लययोगस्य समाधिर्हि महालयः।
नादस्य विन्दोः साहाय्यात्समाधिराधिगम्यते॥
नादस्य विन्दोश्चैकत्वे मनस्तत्र विलीयते।
दृश्यनाशात्तदा द्रष्टृरूपमेति प्रकाशताम्॥

जिस प्रकार जलका विन्दु समुद्रमें मिलकर समुद्रसे अभिन्न हो जाता है, उसी प्रकार ध्येयरूप परमात्मामें संलग्न हुआ अन्तःकरण शेषमें उसी ध्येय अर्थात् परमेश्वरके अभिन्न रूपको धारण कर लेता है; इस अवस्थाको समाधि कहते हैं। जिस प्रकार जलमें निक्षिप्त हुआ लवण क्रमशः जलके सम्बन्धसे जलमें ही मिल जाता है, उसी प्रकार विषयसे स्वतन्त्र हुआ मन ध्येय वस्तु परमात्मामें युक्त होकर शेषमें परमात्माके स्वरूपको ही प्राप्त हो जाता है और यह आत्मस्वरूपप्राप्ति ही समाधि कहाती है। लययोगकी सर्वोत्तम समाधिको महालय कहते हैं। नाद और विन्दुकी सहायतासे इस समाधिकी सिद्धि होती है। प्रथम नाद और विन्दुकी एकत्व होकर उनके साथ मन भी लय हो जाता है। उसी समय दृश्यका नाश होकर द्रष्टाका स्वरूप प्रकट हो जाता है। इसी सर्वोत्तम साधनको समाधि कहते हैं।

यही लययोगका नवाङ्गात्मक गूढ रहस्यपूर्ण अपूर्व साधन है, जिसको योगिराज श्रीमद्गुरुदेवकी कृपासे प्राप्त कर साधक कृतकृत्य हो सकते हैं।

चतुर्थ समुल्लासका चतुर्थ अध्याय समाप्त हुआ।

राजयोग।

क्रियासिद्धांशमूलक योगसाधनोंमेंसे अन्तिम साधन राजयोग है।

'राजत्वात्सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः'

सब योगोंके राजा या सब योगोंमें श्रेष्ठतम होनेसे ही इसका नाम राजयोग है; ऐसा कहकर योगशास्त्रमें राजयोगकी सर्वोत्कृष्टता बताई गई है। महर्षि याज्ञवल्क्यजीने निज संहितामें लिखा है:—

'अयन्तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्'

समस्त धर्मोंमें श्रेष्ठ धर्म यही है कि योग बलसे परमात्माका साक्षात्कार किया जाय। राजयोगकी सिद्धदशामें जीवब्रह्मकी एकतासिद्धि होकर सर्वत्र अद्वितीय परब्रह्मका साक्षात्कार हो जाता है; इसीलिये राजयोग सर्वश्रेष्ठ कहा गया है। मरीचि, अत्रि, अङ्गिरा, वेदव्यास, वसिष्ठ, याज्ञवल्क्य, कश्यप, मार्कण्डेय, वामदेव आदि महर्षिगण इस योगके प्रवर्तक हैं। वेदान्तप्रतिपाद्य निर्गुण मायासे अतीत परब्रह्मकी उपलब्धि ही इस योगका उद्देश्य है। इसलिये जिस प्रकार वेदान्तभूमिमें अधिकारलाभ करनेके अर्थ साधकको नित्यानित्य वस्तु विवेक, शमदमादि षट् सम्पत्ति, इहामुत्रफलभोगविराग व मुमुक्षुत्व इन साधन चतुष्टयसे सम्पन्न होना पड़ता है उसी प्रकार राजयोग साधनके पहिले भी योगीको साधनचतुष्टय सम्पन्न होना पड़ता है। अन्यथा राजयोगमें कदापि सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती।

अब नीचे योगशास्त्रोंमें वर्णित राजयोगलक्षण व साधनक्रम बताये जाते हैं:—

सृष्टिस्थितिविनाशानां हेतुता मनसि स्थिता।
तत्साहाय्यात्साध्यते यो राजयोग इति स्मृतः॥
अन्तःकरणभेदास्तु मनो बुद्धिरहङ्कृतिः।
चित्तञ्चेति विनिर्दिष्टाश्चत्वारो योगपारगैः॥
तदन्तःकरणं दृश्यमात्मा द्रष्टा निगद्यते।
विश्वमेतत्तयोः कार्यकारणत्वं सनातनम्॥

दृश्यद्रष्ट्रोश्च सम्बन्धात्सृष्टिर्भवति शाश्वती ।
चाञ्चल्यं चित्तवृत्तीनां हेतुमत्र विदुर्बुधाः ॥
वृत्तीर्जित्वा राजयोगः स्वस्वरूपं प्रकाशयेत् ।
विचारबुद्धेः प्राधान्यं राजयोगस्य साधने ॥
ब्रह्मध्यानं हि तद्ध्यानं समाधिर्निर्विकल्पकः ।
तेनोपलब्धिसिद्धिर्हि जीवन्मुक्तः प्रकथ्यते ॥
उपलब्धमहाभावा महाबोधान्विताश्च वा ।
महालयं प्रपन्नाश्च तत्त्वज्ञानावलम्बतः ॥
योगिनो राजयोगस्य भूमिमासादयन्ति ते ।
योगसाधनमूर्द्धन्यो राजयोगोऽभिधीयते ॥

सृष्टि, स्थिति और लयका कारण अन्तःकरण ही है, उसकी सहायतासे जिसका साधन किया जाता है उसको राजयोग कहते हैं। मन, बुद्धि, चित्त और अहङ्कार ये अन्तःकरणके चार भेद हैं। अन्तःकरण दृश्य और आत्मा द्रष्टा है। अन्तःकरणरूपी कारणदृश्यसे जगत्रूपी कार्यदृश्यका कार्य कारण सम्बन्ध है। दृश्यसे द्रष्टाका सम्बन्ध स्थापित होनेपर सृष्टि होती है। चित्त वृत्तिका चाञ्चल्य ही इसका कारण है। वृत्तिजयपूर्वक स्वस्वरूपका प्रकाश करना राजयोग कहाता है। राजयोग साधनमें विचारबुद्धिका प्राधान्य रहता है। विचार शक्तिकी पूर्णता द्वारा राजयोगका साधन होता है। राजयोगके ध्यानको ब्रह्मध्यान कहते हैं। राजयोगकी समाधिको निर्विकल्प समाधि कहते हैं। राजयोगसे सिद्धिप्राप्त महात्माका नाम जीवन्मुक्त है। महाभाव-प्राप्त योगी, महाबोधप्राप्त योगी वा महालयप्राप्त योगी तत्त्वज्ञानकी सहायतासे राजयोग भूमिमें अग्रसर होते हैं। राजयोग सब योगसाधनोंमें श्रेष्ठ है और साधनकी चरमसीमा है, इस कारण इसको राजयोग कहते हैं।

यह बात पहले ही कही गई है कि, श्रीभगवान् पतञ्जलिके द्वारा वर्णित अष्टाङ्ग योग ही सब योगसाधनोंका भित्तिरूप है। इस लिये राजयोगके साधनाङ्गोंके मूलमें भी योगदर्शनोक्त अष्टाङ्गका सन्निवेश है। परन्तु राजयोगका साधन केवल अन्तःकरण द्वारा सूक्ष्मरूपसे होनेसे और उसमें स्थूलशरीर तथा

वायुसम्बन्धीय कोई भी क्रिया न रहनेसे मन्त्र-हठ लययोगोक्त साधनोंकी तरह राजयोगमें कथित आसन, प्राणायाम आदिके साथ कोई भी स्थूल क्रियाका सम्बन्ध नहीं है। ये सब अन्तःकरणके द्वारा सूक्ष्म तथा विचित्र रूपसे ही साधित होते हैं जैसा कि नीचे बताया जाता हैः—

यमः—सर्वं ब्रह्मेति विज्ञानादिन्द्रियग्रामसंयमः ।
यमोऽयमिति सम्प्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ॥

समस्त जगत् ब्रह्म है-ऐसा जान कर इन्द्रिय संयमको यम कहते हैं। इसका निरन्तर अभ्यास करना चाहिये।

नियमः—सजातीयप्रवाहश्च विजातीयतिरस्कृतिः ।
नियमो हि परानन्दो नियमात्क्रियते बुधैः ॥

स्वजातीय प्रवाह और विजातीय तिरस्कृति अर्थात् चेतनरूपी सद्भावका ग्रहण और जडरूपी असद्भावका त्याग करने योग्य विचारको नियम कहते हैं।

त्याग—त्यागः प्रपञ्चरूपस्य चिदात्मत्वावलोकनात् ।
त्यागो हि महतां पूज्यः सद्यो मोक्षमयो मतः॥

चिदात्मभावके अवलोकनसे प्रपञ्चस्वरूपके त्यागको त्याग कहते हैं। महात्मा लोग इस साधनका बहुत ही आदर करते हैं। क्योंकि, इससे शीघ्र मोक्षप्राप्ति होती है।

मौनम्—यस्माद् वाचो निवर्त्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।
यन्मौनं योगिभिर्गम्यं तद्भवेत्सर्वदा बुधः ॥
वाचो यस्मान्निवर्त्तन्ते तद्वक्तुं केन शक्यते ।
प्रपञ्चो यदि वक्तव्यः सोऽपि शब्दविवर्जितः ॥
इति वा तद्भवेन्मौनं सतां सहजसंज्ञितम् ।
गिरा मौनं तु बालानां प्रयुक्तं ब्रह्मवादिभिः ॥

जिसको वाणी और मन नहीं प्राप्त कर सकते हैं और जिसका अनुमान केवल योगी लोग ही कर सकते हैं ऐसे परम ब्रह्मपदकी ही मौन संज्ञा है। उस भावको लाभ करनेके लिये पण्डितोंको सदा प्रयत्न करना

चाहिये। जिसके वर्णनमें वाक्‌शक्ति थक जाती है-अर्थात् जिस पदका कोई भी वर्णन नहीं कर सकता—यदि प्रपञ्चका ही वर्णन किया जाय तो भी वर्णनमें शब्द समर्थ नहीं हो सकता। अतः साधुओंकी यह सहजावस्था ही मौन कहाती है। वाणी रोकनेको जो मौन कहा जाता है वह ब्रह्मवादियोंके अर्थ बालकका खेल ही है।

देशः—आदावन्ते च मध्ये च जनो यस्मिन्न विद्यते।
येनेदं सततं व्याप्तं स देशो विजनः स्मृतः॥

जिस देशके न तो आदिमें, न मध्यमें और न अन्तमें जनताका सम्बन्ध पाया जाय, जो देश सदा परमात्मासे व्याप्त रहता हो वही संसारसम्बन्ध शून्य देश विजन देश कहाता है।

कालः—कलनात्सर्वभूतानां ब्रह्मादीनां निमेषतः।
कालशब्देन निर्दिष्टश्चाखण्डानन्द अद्वयः॥

जिसके निमेष मात्रमें ब्रह्मादिसे लेकर सब भूतोंके सृष्टिस्थितिलय हुआ करते हैं वही अखण्डानन्दरूप अद्वितीय भाव काल कहाता है।

आसनम्—सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम्।
आसनं तद्विजानीयान्नेतरत्सुखनाशनम्॥
सिद्धं यत्सर्वभूतादि विश्वाधिष्ठानमव्ययम्।
यस्मिन् सिद्धाः समाविष्टास्तद्वै सिद्धासनं विदुः॥

जिस अवस्थामें सुखके साथ ब्रह्मचिन्तन होता हो उसे आसन कहते हैं। उस भावके अतिरिक्त जो इतर स्थूल भाव हैं उनमें सुख नाश ही हुआ करता है। जो सब भूतोंके आदि, विश्वके अधिष्ठान और अव्यय है और जिस स्वरूपमें सिद्ध लोग स्थित हैं उसे सिद्धासन कहते हैं।

देहसाम्यम्—अङ्गानां समतां विद्यात् समे ब्रह्मणि लीयते।
नोचेन्नवसमानत्वमृजुत्वं शुष्कवृक्षवत्॥

समभावापन्न ब्रह्ममें लीन होनेको ही देहसाम्य कहते हैं। शुष्कवृक्षकी नाईं ऋजुताको देहसाम्य नहीं कहा जाता है।

दृक्‌स्थितिः—दृष्टिं ज्ञानमयीं कृत्वा पश्येद् ब्रह्ममयं जगत्।
सा दृष्टिः परमोदारा न नासाग्रावलोकिनी॥

दृष्टिदर्शनदृश्यानां विरामो यत्र वा भवेत् ।
दृष्टिस्तत्रैव कर्तव्या न नासाग्रावलोकिनी ॥

दृष्टिको ज्ञानमयी करके समस्त प्रपंचमय जगत्को ब्रह्ममय देखनेको ही दृक्स्थिति कहते हैं, यही दृक्स्थिति परम मंगलकारी है; नासाके अग्रभागमें देखनेको दृक्स्थिति नहीं कह सकते। जिस अवस्थामें अथवा जिस भावमें दृष्टि, दर्शन व दृश्यका एकीकरण द्वारा विराम होजाय उसी भावको यथार्थमें दृक्स्थिति कह सकते हैं, वैसी दृक्स्थितिका अभ्यास करना ही योग्य है। नासाग्र अवलोकन करनेवाली दृक्स्थिति यथार्थ नहीं है।

मूलबन्धः—यन्मूलं सर्वभूतानां यन्मूलं चित्तबन्धनम् ।
मूलबन्धः सदा सेव्यो योग्योऽसौ राजयोगिनाम् ॥

जो सर्वभूतोंका मूल है और जो चित्तवृत्ति निरोधका कारण है वही मूलबन्ध कहाता है। यह अवस्था सदा राजयोगके योगियोंको सेवन करने योग्य है।

प्राणसंयमनम्—चित्तादिसर्वभावेषु ब्रह्मत्वे सर्वभावनात् ।
निरोधः सर्ववृत्तीनां प्राणायामः स उच्यते ॥
निषेधनं प्रपञ्चस्य रेचकाख्यः समीरणः ।
ब्रह्मैवास्मीति या वृत्तिः पूरकोवायुरीरितः ॥
अतस्तद्वृत्तिनैश्चल्यं कुम्भकः प्राणसंयमः ।
अयं चापि प्रबुद्धानामज्ञानां घ्राणपीडनम् ॥

चित्त आदि सब प्रकारके सृष्टि सम्बन्धीय भावोंको ब्रह्मभावमें परिणत करके जब सब प्रकारकी वृत्तियोंका निरोध कर लिया जाता है तो उसी अवस्थाका नाम प्राणायाम है। भावना द्वारा सब प्रपंचोंका नाश कर देनेको रेचक प्राणायाम और मैं ब्रह्म हूँ इस प्रकार वृत्तिको पूरक प्राणायाम कहते हैं। तदनन्तर निश्चल रूपसे ब्रह्मभावमें स्थिर रहनेको कुम्भक प्राणायाम कहते हैं। यही ज्ञानियोंके लिये प्राणायामक्रिया हैं; किन्तु अज्ञानिगण नासिका इन्द्रियको पीड़ा देकर प्राणायाम किया किया करते हैं।

प्रत्याहारः—विषयेष्वात्मतां दृष्ट्वा मनसश्चितिमज्जनम् ।
प्रत्याहारः स विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुमुक्षुभिः ॥

विषयोंके बीच आत्मतत्त्वको देखते हुए मनको चैतन्य स्वरूपमें लगानेसे प्रत्याहार कहाता है। मुमुक्षुगणोंको इस प्रत्याहार क्रियाका अवश्य साधन करना उचित है।

धारणा—यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात् ।
मनसो धारणं चैव धारणा सा परा मता ॥

जहाँ जहाँ मन जाय वहाँ वहाँ ही ब्रह्मस्वरूपदर्शन करते हुए जो मनकी स्थिरताका साधन है उसीको सर्वोत्तम धारणा कहते हैं।

आत्मध्यानम्—ब्रह्मैवास्मीति सद्वृत्त्या निरालम्बतया स्थितिः ।
ध्यानशब्देन विख्याता परमानन्ददायिनी ॥

मैं ब्रह्म हूँ इस प्रकार सद्वृत्तिके द्वारा निरालम्ब रूपसे जो स्थिति है उसे ध्यान कहते हैं। इससे परमानन्दकी प्राप्ति होती है।

समाधिः—निर्विकारतया वृत्त्या ब्रह्माकारतया पुनः ।
वृत्तिविस्मरणं सम्यक् समाधिर्ज्ञानसंज्ञकः ॥
ऊर्ध्वपूर्णमधःपूर्णं मध्यपूर्णं तदात्मकम् ।
सर्वपूर्णं स आत्मेति समाधिस्थस्य लक्षणम् ॥

निर्विकार चित्त होकर अपने आपको ब्रह्मस्वरूप ज्ञान करके सम्पूर्ण वृत्तिसहित दृष्टि भावसे रहित हो जानेको समाधि कहते हैं। जो ऊर्द्ध्व पूर्ण, अधःपूर्ण, मध्यपूर्ण और सर्वपूर्ण अर्थात् सकल स्थानमें पूर्णरूपसे विराजमान हैं वही परमात्मा हैं। उन्हींको जान लेनेसे साधक समाधि प्राप्त हो जाता है और उनका यह पूर्णभाव ही समाधिका लक्षण है।

राजयोगके उच्चतम अधिकारको समझानेके लिये योगशास्त्रमें योगके अङ्ग तथा उपाङ्गोंके ये सब लक्षण वर्णन किये गये हैं। राजयोगके स्वरूपकी उपलब्धिके लिये योगाचार्योंका इस प्रकारसे प्रयत्न है। मन्त्रयोग, हठयोग, व लययोग ये तीनों साधनावस्थाके योग हैं और राजयोग सिद्धावस्था है। इसी कारण ऊपर कथित राजयोगके योगाङ्गोंके लक्षणमें अन्य योगोंके योगाङ्गों-

का कुछ खण्डनसा प्रतीत होता है, वास्तवमें अन्य योग मार्गोंके क्रियासिद्धांशका यह खण्डन नहीं है, केवल राजयोगका अधिकार किस प्रकार आत्मज्ञानमूलक है, उसको स्पष्टरूपसे बतानेके लिये यह दिग्दर्शन कराया गया है।

जीवकी व्यष्टिसत्ता परमात्माकी समष्टिसत्तामें राजयोग साधनकी अन्तिम दशामें किस प्रकारसे विलीन की जाती है, यह योगशास्त्रमें निम्नलिखित रूपसे बतलाया जाता है। यथा—

जले संलीयते पृथ्वी जलमग्नौ विलीयते।
अग्निर्वायौ लयं याति खे वायुश्च प्रलीयते॥
एवं स्थूलेषु भूतेषु लयं यातेषु वै मिथः।
मनो बुद्धावहंकारे बुद्धिश्चित्ते त्वहंकृतिः॥
क्षेत्रज्ञे विलयं याति चित्तं क्षेत्रज्ञ आत्मनि।
सर्वं तरति पाप्मानं कल्पकोटिशतै कृतम्॥
घटसंवृतमाकाशं लीयमानं यथा घटे।
घटे नष्टे महाकाशे तद्वज्जीवः परात्मनि॥

पृथिवी जलमें लयको प्राप्त होती है; अग्निमें जल लय हो जाता है; अग्नि वायुमें लय होती है और वायु आकाशमें लय प्राप्त हो जाता है। इस तरहसे विलोमक्रमके अनुसार स्थूल भूतोंके लयके अनन्तर बुद्धिमें मन, अहङ्कारमें बुद्धि, चित्तमें अहंकार, क्षेत्रज्ञमें चित्त और परमात्मामें क्षेत्रज्ञ लयको प्राप्त हुआ करते हैं। इस अवस्थामें कोटि कल्प शतमें किये हुए पापसमूहसे भी साधक उत्तीर्ण हो सकता है। घट नष्ट होने पर तदन्तर्गत आकाश जिस प्रकार महाकाशमें लयको प्राप्त होता है, उसी रूपसे अविद्या विनाशके अनन्तर जीव भी परमात्मामें लय प्राप्त हुआ करता है।

अब गुरूपदेशानुसार राजयोगके विविध अङ्गोंके साधनद्वारा उल्लिखित परमपदप्राप्ति कैसे होती है सो नीचे क्रमशः बताया जाता है। राजयोगके षोड़श अङ्ग योगशास्त्रमें बताये गये हैं। यथा—

कला षोडशकोपेता राजयोगस्य षोडश।
सप्त चाङ्गानि विद्यन्ते सप्तज्ञानानुसारतः॥

विचारमुख्यं तज्ज्ञेयं साधनं बहु तस्य च।
धारणाङ्गे द्विधा ज्ञेये ब्रह्मप्रकृतिभेदतः॥
ध्यानस्य त्रीणि चाङ्गानि विदुः पूर्वे महर्षयः।
ब्रह्मध्यानं विराट्ध्यानं चेशध्यानं यथाक्रमम्॥
ब्रह्मध्याने समाप्यन्ते ध्यानान्यन्यानि निश्चितम्।
चत्वार्यङ्गानि जायन्ते समाधेरिति योगिनः॥
सविचारं द्विधाभूतं निर्विचारं तथा पुनः।
इत्थं संसाधनं राजयोगस्याङ्गानि षोडश॥
कृतकृत्यो भवत्याशु राजयोगपरो नरः।
मंत्रे हठे लये चैव सिद्धिमासाद्य यत्नतः।
पूर्णाधिकारमाप्नोति राजयोगपरो नरः॥

षोड़श कलासे पूर्ण राजयोगके षोड़श अङ्ग हैं। सप्त ज्ञानभूमिकाओंके अनुसार सात अङ्ग हैं। वे सब विचार-प्रधान हैं। उनके साधन अनेक प्रकारके हैं। धारणाके अङ्ग दो हैं। एक प्रकृति धारणा और दूसरी ब्रह्म धारणा। ध्यानके अङ्ग तीन हैं। विराट् ध्यान, ईशध्यान और ब्रह्मध्यान। ब्रह्मध्यानमें ही सबकी परिसमाप्ति है और समाधिके चार अङ्ग हैं दो सविचार और दो निर्विचार। इस प्रकारसे राजयोगके षोड़श अङ्गोंके साधनद्वारा राजयोगी कृतकृत्य होता है। मंत्रयोग, हठयोग और लययोग इन तीनोंमें सिद्धिलाभके अनन्तर अथवा किसी एकमें सिद्धिलाभ करनेके अनन्तर साधक राजयोगका पूर्णाधिकार-प्राप्त होता है।

इन षोड़श अङ्गोंमेंसे सप्तज्ञानभूमिके अनुसार प्रथम सप्ताङ्ग निम्न-लिखित हैं—

निमित्तकारणीभूतं सृष्टेर्ब्रह्मेति बोधनम्।
षोडशानां पदार्थानां तत्त्वाभिज्ञानतः स्फुटम्॥
परमाणोश्च नित्यत्वं प्रथमं भूमिदर्शनम्।
धर्म्माधर्म्मौ विनिर्णीय षट्पदार्थान् विचार्य्य वै॥
परतत्त्वोपलब्धिश्च द्वितीयं भूमिदर्शनम्।

वृत्तयो जगतो मूलं रुद्ध्वा ता यत्नपूर्वकम् ॥
परतत्वोपलब्धिर्हि तृतीया भूमिका मता ।
विदित्वा प्रकृतिं सम्यक् परतत्वावबोधनम् ॥
कथयन्ति बुधा एतत्तुरीयं भूमिदर्शनम् ।
प्राधान्यात् कर्मणो ब्रह्म जगदेवेति निश्चयः ॥
पञ्चमी भूमिका सेयं निर्दिष्टा तत्त्ववेदिभिः ।
भक्तेः प्रधानताहेतो र्ब्रह्मैव निखिलं जगत् ॥
येयं बुद्धिर्विनिर्दिष्टा सा पष्ठी भूमिका मता ।
ज्ञानाधिक्यादहं ब्रह्मास्मीति धीः सप्तमी भवेत् ॥

परमाणुकी नित्यता, ब्रह्मको सृष्टिका निमित्त कारण देखना, षोड़श पदार्थ के ज्ञान द्वारा परमतत्त्वकी प्राप्ति करना यह प्रथम भूमिकाका दर्शन है। धर्माधर्मनिर्णय और षट्पदार्थके ज्ञान द्वारा परमतत्त्वका ज्ञान लाभ करना यह दूसरी भूमिकाका दर्शन है। जगत्का मूल वृत्ति है। अतः चित्तवृत्तिके निरोध द्वारा परम तत्वका लाभ करना तृतीय भूमिका दर्शन है। प्रकृतिको सम्यक् प्रकारसे जानकर परमतत्वसाक्षात्कार करना चतुर्थ भूमिकाका दर्शन है। कर्मकी प्रधानतासे जगत् ही ब्रह्म है यह दर्शन पञ्चम भूमिकाका है। भक्तिकी प्रधानतासे ब्रह्म ही जगत् है यह दर्शन षष्ठ भूमिकाका है। और मैं ही ब्रह्म हूं ज्ञानकी प्रधानतासे यह दर्शन सप्तम भूमिकाका है।

जिन सप्त ज्ञानभूमिओंके अनुसार राजयोगके प्रथम सप्ताङ्गका साधन होता है उनके नाम निम्नलिखित रूपसे योग-शास्त्रमें वर्णित किये गये हैं। यथाः—

ज्ञानदा ज्ञानभूमेर्हि प्रथमा भूमिका मता ।
सन्यासदा द्वितीया स्यात् तृतीया योगदा भवेत् ॥
लीलोन्मुक्तिश्चतुर्थी वै पञ्चमी सत्पदा स्मृता ।
षष्ठ्यानन्दपदा ज्ञेया सप्तमी च परात् परा ॥
यत्किञ्चिदासीत् ज्ञातव्यं ज्ञातं सर्वं मयेति धीः ।
आद्याया भूमिकायाश्चानुभवः परिकीर्तितः ॥
त्याज्यं त्यक्तं मयेत्येवं द्वितीयोऽनुभवो मतः ।

प्राप्या शक्तिर्मया लब्धानुभवो हि तृतीयकः ॥
मायाविलसितञ्चैतद् दृश्यते सर्वमेव हि ।
न तत्र मेऽभिलाषोऽस्ति चतुर्थोऽनुभवो मतः ॥
जगद्ब्रह्मेत्यनुभवः पञ्चमः परिकीर्तितः ।
ब्रह्मैवेदं जगत् षष्ठोऽनुभवः किल कथ्यते ॥
अद्वितीयं निर्विकारं सच्चिदानन्दरूपकम् ।
ब्रह्माहमस्मीति मतिः सप्तमोऽनुभवो मतः ।
इमां भूमिं प्रपद्यैव ब्रह्मसारूप्यमाप्यते ॥

प्रथम ज्ञानभूमिका नाम ज्ञानदा, दूसरीका नाम सन्यासदा, तीसरीका योगदा, चतुर्थीका नाम लीलोन्मुक्ति, पञ्चमका नाम सत्पदा, षष्ठका नाम आनन्दपदा और सप्तम ज्ञानभूमिका नाम परात्परा है। मुझे जो कुछ जानना था सो सब कुछ जान लिया है यह प्रथम भूमिका अनुभव है। मुझे जो कुछ त्यागना था सो सब त्याग दिया है यह दूसरीका अनुभव है। मुझे जो शक्ति प्राप्त करनी थी सो कर ली है यह तीसरीका अनुभव है। मायाकी लीला मुझे सब कुछ दिखाई देती है, मैं उसमें मोहित नहीं होता यह चतुर्थका अनुभव है। जगत् ही ब्रह्म है यह पञ्चमका अनुभव है। ब्रह्मही जगत् है यह षष्ठका अनुभव है। और मैं ही अद्वितीय निर्विकार विभु सच्चिदानन्दमय ब्रह्महूं यह सप्तमका अनुभव है। इस भूमिको प्राप्त करके साधक ब्रह्मस्वरूप हो जाता है।

राजयोगीके प्रकृतिभेदानुसार ज्ञानभूमिके साथ साथ उपासना व कर्म्मभूमिका भी साधन सम्बद्ध है, जिसमेंसे उपासना भूमिका योग शास्त्रोक्त साधन निम्नलिखित है—

प्रथमा भूमिका नामपरा रूपपराऽपरा ।
स्याद्विभूतिपरा नाम्ना तृतीया भूमिका मता ॥
तथा शक्तिपरा नाम चतुर्थी भूमिका भवेत् ।
एवं गुणपरा ज्ञेया भूमिका पञ्चमी बुधैः ॥
षष्ठी भावपरा सप्तमी स्वरूपपरा स्मृता ।
लक्ष्यैवयं धारणाध्यानसमाधीनान्तु यद्भवेत् ॥

संयमः प्रोच्यते तद्धि गतिभिर्ब्रह्मवादिभिः ।
परात्मप्रेक्षणं तेन प्रथमा दिव्यनामसु ॥
दिव्यरूपेषु तद्दृष्टिर्द्वितीया भूमिका भवेत् ।
दर्शनं तस्य भूत्यादौ तृतीया किल भूमिका ॥
शक्तिषु स्थूलसूक्ष्मासु चतुर्थी तत्समीक्षणम् ।
त्रिगुणे दर्शनं तस्य पञ्चमी भूमिका मता ॥
षष्ठी त्रिभावे विज्ञेया स्वरूपे सप्तमी मता ।
इमामुपासनाभूमिम्प्राप्य सम्यक् प्रयत्नतः ।
पराभक्तियुतो जीवन्मुक्तः प्राप्नोति तत्पदम् ॥

उपासनाकी प्रथम भूमिकाका नाम नामपरा है, दूसरीका नाम रूपपरा है, तीसरीका नाम विभूतिपरा, चौथीका नाम शक्तिपरा, पञ्चमीका नाम गुणपरा, षष्ठीका नाम भावपरा और सप्तमीका नाम स्वरूपपरा है। धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनोंको एकलक्ष्ययुक्त करनेसे संयम कहाता है। संयमके द्वारा दिव्य नाममें परमात्माको देखना प्रथम है, दिव्यरूपमें उनको देखना द्वितीय है, विभूतियोंमें उनको देखना तृतीय है, स्थूल और सूक्ष्म शक्तियोंमें देखना चतुर्थ है, त्रिगुणमें उनको देखना पचम है, त्रिभावमें उनको देखना षष्ठ है और स्वरूपमें उनको देखना सप्तम है। इस भूमिकाको प्राप्त करके पराभक्तिका अधिकारी जीवन्मुक्त परमानन्दपद लाभ कर लेता है।

तदनन्तर कर्मयोगभूमिका साधन योगशास्त्रमें निम्नलिखित रूपसे बताया गया है, यथाः—

योगभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।
विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥
सत्तापत्तिश्चतुर्थी स्यात् ततोऽसंसक्तिनामिका ।
पदार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥
आसामन्ते स्थिता मुक्तिस्तस्यां भूयो न शोचते ।
एतासां भूमिकानां त्वमिदं निर्वचनं शृणु ॥
स्थितः किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्येऽहं साधुसज्जनैः ।

वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधैः ।
शास्त्रसज्जनसम्पर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् ॥
सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ।
विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेष्वसक्तता ॥
यात्र सा तनुताभावात्प्रोच्यते तनुमानसा ।
भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्तेऽर्थे विरतेर्वशात् ।
सत्त्वात्मनि स्थितिः शुद्धिः सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥

पहिली कर्मभूमिकाका नाम शुभेच्छा, दूसरीका नाम विचारणा, तीसरीका नाम तनुमानसा, चौथीका नाम सत्त्वापत्ति, पांचवींका नाम असंसक्ति, छठवींका नाम पदार्थाभावनी और सातवींका नाम तुर्यगा है। इस सप्त प्रकार कर्मभूमिके अन्तमें मुक्तिप्राप्ति होती है। मुक्तिलाभ होने पर कुछ भी चिन्ता नहीं रहती है। इन भूमियोंका पृथक् पृथक् लक्षण कहा जाता है। वैराग्य उदय होनेसे "मैं मूढ़ होकर क्यों बैठा हूं, मैं गुरु और शास्त्रकी सहायतासे ईश्वरका अवलोकन करूंगा" इस प्रकारकी जो इच्छा होती है उसको बुधगण शुभेच्छा कहते हैं। शास्त्रसज्जनसंग और वैराग्याभ्यासपूर्वक जिससे सदाचारमें प्रवृत्ति हो उसको विचारणा कहते हैं। शुभेच्छा और विचारणा द्वारा इन्द्रियार्थ वस्तु में जो अनासक्ति, उसको तनुमानसा कहते हैं। क्योंकि इस अवस्थामें मन अति क्षीणप्रभ हो जाता है। इन तीनों भूमिकाओंके अभ्याससे बाह्य पदार्थसे मनकी विरति होनेसे शुद्ध आत्माके विषयमें जो अवस्थिति उसको सत्त्वापत्ति कहते हैं।

दशाचतुष्टयाभ्यासादसंसक्तफलेन च ।
रूढसत्त्वचमत्कारात् प्रोक्तासंसक्तिनामिका ॥
भूमिकापञ्चकाभ्यासात् स्वात्मारामतया दृढम् ।
आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ॥
परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनार्थभावनात् ।
पदार्थाभावनी नाम्नी षष्ठी संजायते गतिः ॥
भूमिषट्कचिराभ्यासाद् भेदस्यानुपलम्भतः ।

ब्रह्मभावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्यगा गतिः ॥
योगो हि कर्मनैपुण्यं कर्मयोगेन तेन वै ।
अतिक्रमन् सप्तयोगभूमिकामधिगम्यते ॥
जीवन्मुक्तपदं नित्यं राजयोगस्य साधकाः ।
कुलालचक्रसदृशाः प्रारब्धं कर्म भुञ्जते ॥
विनाशाज्जीवकेन्द्रस्य ईशकेन्द्रेण चाल्यते ।
जगद्धितार्थं कुर्वाणो न करोति तथापि सः ॥

पूर्वोक्त दृश्यचतुष्टयके अभ्यास द्वारा चित्तके बाह्य और आन्तरिक पदार्थोंसे निवृत्त होनेपर बाह्य और आन्तरिक संस्कारोंका लोपकर सत्वाधिक्यकी प्राप्ति होती है। और परमानन्दमय अपरोक्ष नित्य परब्रह्मका साक्षात्कार होनेसे जब चित्तमें एक समरसता हो जाय उसी अवस्थाका नाम असंसक्ति है। पञ्चभूमियोंके अभ्याससे "मैं ही वह ब्रह्म हूँ" इस प्रकारकी भावना दृढ़ होती है। आभ्यन्तर और बाह्य किसी अन्यपदार्थकी भावना जब न रहे, उस अवस्थाका नाम पदार्थाभावनी है। उस समय भेदबुद्धि नष्ट हो जाती है और शरीरधारण उपयोगी व्यापारोंसे अन्य व्यापार नहीं होते हैं और किसी प्रकारकी भी अपनी चेष्टा वर्तमान नहीं रहती है। क्रमशः इन छः ज्ञानभूमियों का अभ्यास दृढ़ होने पर और किसी भी वस्तुमें भेदबुद्धि न रहे केवल ब्रह्मस्वरूपमें अवस्थिति हो उस भूमिको तुर्यगा कहते हैं। कुशलतापूर्ण कर्म को योग कहते हैं। कुशलतापूर्ण कर्मयोगके द्वारा राजयोगी सप्त कर्मयोग भूमिकाओंका अतिक्रमण करता हुआ जीवन्मुक्त पदवीको प्राप्त करता है। उस समय कुलालचक्रवत् स्थित रह कर प्रारब्धकर्मका भोग करता है। जीव केन्द्रनाश करके भगवत्केन्द्रसे चालित होकर भगवत्कार्यमें प्रवृत्त रहता है। जगत्के कल्याणार्थ राजयोगी सब कुछ करता हुआ भी कुछ भी नहीं करता है।

अब योगशास्त्र कथित राजयोगकी धारणा वर्णन की जाती है—

मुद्राभ्यासाद्धारणायाः सिद्धिं तत्त्वावधारणे ।
प्राप्य सूक्ष्मां क्रियां कुर्वन् पञ्चतत्त्वजये क्षमः ॥
धारणासिद्धये पञ्चमुद्राः सूक्ष्मलयक्रियाः ।
साहाय्यं वै विदधते प्रोक्तेत्थं महर्षिभिः ॥

ततः क्षमेत त्रिविधब्रह्मध्यानस्य साधने ।
उन्नतां भूमिमारुह्य योगिराट् स्थिरमानसः ॥
अनिष्पन्नदशायां वै धारणाभ्यासतः सुधीः ।
ब्रह्मेश्वरविराड्रूपां धारणामेति साधकः ॥
धारणा द्विविधा प्रोक्ता प्रकृतेर्ब्रह्मणस्तथा ।
जीवन्मुक्तगुरोः प्राप्या साधकैरिति निश्चयः ॥

प्रथम पंचधारणामुद्राके अभ्यास द्वारा योगिराज, क्षिति, अप, तेज, मरुत, आकाश इन पांचों तत्वोंकी धारणामें सिद्धि लाभ करता है और साथ ही साथ पंच सूक्ष्मक्रियाके साधन द्वारा इन पंचतत्त्वोंको जय करनेमें समर्थ होता है। राजयोगकी धारणाकी सिद्धिमें पंचधारणामुद्रा और पञ्चसूक्ष्म लयक्रिया परम सहायक है । तत्पश्चात् योगिराज उन्नतभूमिमें पहुँचकर त्रिविध ब्रह्मध्यानके साधनमें समर्थ होता है। अपरिपक्व दशामें धारणाभ्यासकी सहायतासे ही ब्रह्मईश्वरविराड्रूपी त्रिविध धारणासे साधक अग्रसर होता है। धारणाके वास्तवमें दो अंग हैं। एक प्रकृतिधारणा और दूसरा ब्रह्म धारणा। ये दोनों धारणाके अङ्ग जीवन्मुक्त गुरुके द्वारा साधकको प्राप्त हो सकते हैं।

धारणाके अनन्तर ध्यानका अभ्यास होता है, जिसके विषयमें योगशास्त्रमें निम्नलिखित वर्णन मिलते हैं। यथा—

वेदशास्त्रगुरूणां हि साहाय्याद्ध्यानमाचरन्।
ब्रह्मेश्वरविराड्रूपं ध्यातुं शक्नोति साधकः ॥
मन्त्रे हठे लये योगे ध्यानमेकविधं स्मृतम् ।
ध्यानमन्यत्तु कुर्वाणो हानिमाप्नोति साधकः॥
राजयोगे तु त्रिविधं ध्यानमस्ति हितप्रदम् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं द्रष्टा दृश्यस्य चाप्यहम् ॥
ब्रह्माण्डं निखिलञ्चास्मि ध्याने भावोऽत्र जायते।
जीवन्मुक्तगुरोर्लभ्यं शास्त्रतत्त्वं हि साधकैः ॥
साधनानां रहस्यञ्च राजयोगस्य निश्चितम् ।

ध्यानसिद्ध्या निर्विकल्पः समाधिरधिगम्यते ॥
सिद्धये राजयोगस्य साधनानि बहूनि वै ।
विनिर्दिष्टानि तत्वज्ञैः ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

राजयोगी ध्यानाभ्यास करते समय वेद, शास्त्र और गुरुकी सहायतासे ब्रह्म, ईश और विराट् रूपी त्रिविध ध्यान करनेमें समर्थ होता है। राजयोग ध्यानकी यह विलक्षणता है कि मन्त्रयोग, हठयोग और लययोगके साधकको केवल एक प्रकारका ही ध्यान करना होता है और उनको ध्यानान्तरसे हानि होती है, परन्तु राजयोगी के लिये त्रिविध ध्यान हितकर है। मैं ही सच्चिदानन्द ब्रह्म हूं, मैं ही दृश्यका द्रष्टा हूं, मैं ही सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हूँ इत्यादि भाव राजयोगध्यानमें होते हैं। जीवन्मुक्त गुरुदेवकी सहायतासे शास्त्रोंका रहस्य और राजयोग साधनोंका रहस्य साधकको प्राप्त होता है। इस ध्यानकी सिद्धिसे निर्विकल्प समाधिकी प्राप्ति होती है। राजयोगमें सिद्धिलाभ करनेके अर्थ अनेक साधन किया योगतत्ववेत्ताओंने वर्णन की है।

ब्रह्मके ध्यानयोगोक्तभावक्रमानुसार प्रस्थानत्रयका विधान राजयोगमें किया गया है। यथा—

ब्रह्मेश्वरविराड्भावैर्व्याप्तं सर्वमिदं जगत् ।
अमी विलासास्तस्यैवाऽद्वैतस्य परमात्मनः ॥
तत्वातीतं पदं तद्धि मनोवाग्बुद्ध्यगोचरम् ।
भावत्रयानुसारेण राजयोगेऽपि सिद्ध्यति ॥
निसर्गतो हि त्रिविधं भावानां परिवर्तनम् ।
अतोऽत्र राजयोगेऽपि प्रस्थानत्रयकल्पना ॥
द्वैतभावाननुभवो राजयोगे प्रजायते ।
तथापि सच्चिदानन्दभावस्यानुभवो भवेत् ॥
ज्ञानं कर्मोपासना च विलसन्ति यथाक्रमम् ।
सद्भावस्थितिरेकत्र परमानन्दसंस्थितिः ॥
चिद्भावस्य विलासश्च जायतेऽन्यत्र निश्चितम् ।
सच्चिदानन्दभावस्याद्वैतत्वेऽपि हि जायते ।

भावप्राधान्यतस्तत्र प्रस्थानत्रयकल्पना ॥

ब्रह्म, ईश और विराट् भावसे परमात्मा सब जगह व्याप्त है। एक अद्वैत पदके ही तीनों विलास हैं। तत्त्वातीतपद मन बुद्धिसे अगोचर है। परन्तु इन त्रिविध भावोंके अनुसार राजयोगीमें भी त्रिविध परिवर्तन होना स्वभावसिद्ध है। इसी कारण राजयोगमें प्रस्थानत्रय विधान है। यद्यपि राजयोगीमें द्वैतभाव नहीं रहता परन्तु सूक्ष्म रूपसे सच्चिदानन्द भावका रसास्वादन बना रहता है। कर्म्म, उपासना, ज्ञानके त्रिविध विलासके अनुसार एकमें सत्सत्ताका विलास, एकमें आनन्दसत्ताका विलास और एकमें चित्सत्ताका विलास रहता है। अतः सच्चिदानन्द भाव एक अद्वैत रूपसे स्थिर रहने पर भी भावप्राधान्यसे प्रस्थानत्रय कल्पनाकी आवश्यकता है।

इस प्रकारसे ब्रह्मसारूप्य प्राप्त करनेके लिये मन्त्रहठलययोगमें अधिकारप्राप्त योगी किस क्रमके अनुसार राजयोगसाधनपथमें अग्रसर होते हुए लक्ष्यस्थान पर पहुंचेंगे सो नीचे बताया जाता है। यथा—

यद्धर्मसाधनं व्यष्ट्या स यज्ञः परिकीर्त्तितः।
महायज्ञः समष्ट्या हि धर्मसाधनमुच्यते ॥
एताभ्यां साधनाभ्यां वै शुद्धिः स्यादाधिभौतिकी।
आधिदैविकशुद्धिः स्याद्भक्त्या भगवतो दृढा ॥
प्रजायतेऽध्यात्मशुद्धिरात्मानात्मविचारतः।
सम्पादनीयास्त्रिविधाः शुद्धयो हि हितप्रदाः ॥
ध्यानं हि मन्त्रहठयोर्लयस्य च यथाक्रमम्।
स्थूलं ज्योतिर्मयं बिन्दुध्यानमित्युच्यते बुधैः ॥
महाभावमहाबोधमहालयस्वरूपिणः।
समाधयो विनिर्दिष्टास्तेषां वै परमर्षिभिः ॥
त्रयाणामेकमभ्यस्य राजयोगमभीप्सुभिः।
श्रेयसे हि भवेत्तस्याभ्यासो वै सप्तसाधने ॥
मन्त्रमन्त्रस्य प्रथमं साधनं मानसो जपः।
अर्थानुगमनं कुर्य्यात् जपेन सह साधकः।

भावे स्थिरत्वं लक्ष्यस्य विधेयं तेन वै समम् ॥

व्यष्टिधर्मसाधनको यज्ञ और समष्टिधर्मसाधनको महायज्ञ कहते हैं। यज्ञ और महायज्ञके साधन द्वारा आधिभौतिक शुद्धि प्राप्त करनी पड़ती है। भगवद्भक्ति लाभ द्वारा आधिदैविक शुद्धि और आत्मा अनात्माके विचार द्वारा आध्यात्मिक शुद्धि प्राप्त करनी होती है। त्रिविध शुद्धिसम्पादन परमावश्यक है। मन्त्रयोग, हठयोग और लययोगके ध्यानको यथाक्रम स्थूलध्यान, ज्योतिर्ध्यान और बिन्दुध्यान कहते हैं। इन ध्यानसिद्धियोंसे यथाक्रम महाभाव, महाबोध और महालयरूपी समाधिका उदय होता है। इन तीनों समाधियोंमेंसे किसीका अभ्यास करना होता है। राजयोगेच्छु व्यक्तिको निम्न लिखित सप्त साधनोंका अभ्यास निरन्तर करना परम मङ्गलकर है। ब्रह्ममन्त्रका जप मानसरूपसे करना प्रथम साधन है। ब्रह्ममन्त्रके जपके साथ ही साथ अर्थानुगम और अर्थानुगमसे भावपर लक्ष्य स्थिर करना होता है।

यज्ञार्थं कर्म किमपि कर्मयोगोऽभिधीयते ।
कामसंकल्परहित कर्तव्यमिति यत्कृतम् ।
परार्थमथवा कर्म कर्मयोगोऽभिधीयते ॥
शारीरकर्मयोगेषु प्रसक्तिर्हि द्वितीयके ।
तृतीये मानसे कर्मयोगे तत्परता भवेत् ॥
रसस्यानुभवो लोके लिप्तेनापि वितृष्णया ।
चतुर्थोऽनुभवो बोध्य आत्मलक्ष्यादविस्मृतिः ॥
उपासनासप्तभूमिमनुसृत्य रतिर्यदा ।
सप्तध्याने भवेदेव पञ्चमोऽनुभवो मतः ॥
षष्ठस्तटस्थज्ञानेनानुसन्धानं हि चात्मनः ।
आत्मप्रकाशकज्ञानानुसन्धानं हि सप्तमः ॥
एषु कुत्रापि सततं राजयोगपरैर्नरैः ।
अभ्यासः सुदृढं कार्य्य इति प्रोचुर्महर्षयः ॥

कैसेही कर्म हो यज्ञार्थ करनेसे कर्मयोग कहाता है। कामसंकल्पवर्जित और कर्तव्य बोधसे जो कर्म किया जाय अथवा जो केवल परार्थ कर्म किया

वायुनिरोध द्वारा हठयोगके महाबोध नामक समाधिका उदय होता है और नाद व विन्दुके एकीकरणसे लययोगके महालय नामक समाधिका उदय होता है। ये तीन समाधियां लौकिक उपायसम्भूत होनेसे, हठपूर्वक अनुष्ठित होनेसे और ज्ञानसम्बन्धरहित होनेसे यद्यपि यत्नपूर्वक चित्तवृत्ति निरोध करनेमें समर्थ होती हैं, परन्तु चित्तवृत्तिके मूलोच्छेद करनेमें समर्थ नहीं होती हैं, सुतरां इन तीनों समाधिदशामें वृत्तिओंका पुनरुत्थान होना सम्भव है। साधक इन तीनोंमेंसे किसी समाधिको प्राप्त करके जब योगकी उन्नत भूमिमें पहुंच जाता है तभी वह देवदुर्लभ साधनकी उन्नत अवस्थाको प्राप्त करके राजयोगका अधिकारी वन जाता है। वस्तुतस्तु मन्त्रयोग, हठयोग व लययोग जहां समाप्त होते हैं, राजयोगका श्रेष्ठ अधिकार वहांसे प्रारम्भ होता है।

राजयोगके साधनक्रमकी समालोचना करनेसे यही सिद्धान्त होगा कि प्रथम परम भाग्यवान् राजयोगी सप्तदर्शनोक्त सप्तज्ञानभूमिओंको एकके वाद दूसरा इस तरह क्रमशः अतिक्रम करता हुआ जैसे मनुष्य सोपान द्वारा छत पर चढ़ जाता है उसी प्रकार सप्तज्ञान भूमियों का रहस्य समझ जाता है। यही राजयोगोक्त १६ अङ्गोंमेंसे प्रथम सप्ताङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह सौभाग्यवान् योगी सत् और चित् भावपूर्ण प्रकृतिपुरुषात्मक दो राज्यके दर्शन करके उनकी धारणासे अनन्तरूपमय प्रपञ्चकी विस्मृति सम्पादन करनेमें समर्थ होता है। यही राजयोगके अष्टम व नवम अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह योगिराज परिणामशील प्रकृतिके स्वरूपको सम्पूर्ण रूपसे परिज्ञात कर ब्रह्म, ईश व विराट् रूपमें अद्वितीय ब्रह्मसत्ताका दर्शन करके ध्यानभूमिकी पराकाष्ठामें पहुँच जाता है। यही राजयोगोक्त १६ अङ्गोंमेंसे दशम, एकादश व द्वादश अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह परमभाग्यवान् योगाचार्य यथाक्रम वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत इन चारों आत्मज्ञानयुक्त (ये चारों समाधिकी दशा पूर्वकथित मन्त्रहठलयलोगोक्त महाभाव, महाबोध, महालय समाधि से विभिन्न हैं) समाधि दशाको अतिक्रमण करते हुए स्वस्वरूपको प्राप्त हो जाते हैं। इसी दशाको जीवन्मुक्त दशा कहते हैं। यही सब प्रकार के योगसाधनोंका अन्तिम लक्ष्य है। यही उपासना राज्यकी परिधि है और यही वेदान्तका परम सिद्धान्त है।

अब समाधिका लक्ष्य वर्णन किया जाता है—

भेद दृश्यके हैं। अलिङ्ग तक त्यागने योग्य हैं । मैं ब्रह्म हूं यह भाव भी निर्विकल्प समाधिमें नहीं रहता। कोई द्वैतभाव अथवा कोई विकल्प अब शेष न रहे यही तुरीयावस्था है । समाधिभूमिका साधनक्रम शास्त्रसे ज्ञात नहीं हो सकता है जिनको अपरोक्षानुभूति हुई है ऐसे जीवन्मुक्त ही उसका भेद बता सके हैं।

योगशास्त्रमें लिखा है—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्"

और संहितामें लिखा है—

परजीवात्मनोरेव मेलनं योग उच्यते ।

इन शास्त्रीय वचनोंका तात्पर्य यह है कि चित्तवृत्तिनिरोध द्वारा जो अवस्था प्राप्त होती है और जिस अवस्थामें जीवात्मा परमात्माका एकीकरण होकर स्वरूपकी प्राप्ति होती है ऐसे साधनको योग कहते हैं। इन वचनोंसे यही सिद्धान्त निश्चय होता है कि चित्तवृत्तियोंका जब तक निरोध नहीं होता है तब तक जीवकी पृथक् सत्ता विद्यमान रहती है। परन्तु चित्तवृत्तिका जितना जितना निरोध होता जाता है उतना ही अज्ञानमूलक जीवत्वका नाश होकर स्वरूपका विकाश होता है और चित्तवृत्तिके सम्पूर्णरूपसे निरुद्ध हो जाने पर जीवके जीवत्वका कारण नष्ट हो जाता है और तभी स्वरूपका पूर्ण विकाश हो जाता है । मन्त्रयोगकी सिद्धावस्थारूपी महाभावसमाधिमें (जिसका वर्णन मन्त्रयोग नामक अध्यायमें किया गया है और हठयोगकी सिद्धावस्था रूपी महाबोधसमाधिमें (जिसका वर्णन हठयोगके अध्यायमें किया गया है) और लययोगकी सिद्धावस्थारूपी महालयसमाधिमें (जिसका वर्णन लययोग नामक अध्यायमें किया गया है) साधकको जो सफलता प्राप्त होती हैं, उन सफलताओंसे साधकको चित्तवृत्तिके निरोध करनेमें बहुत कुछ सहायता मिलती है। इन तीनों सविकल्प समाधियोंकी दशामें साधक लौकिक पुरुषार्थ द्वारा चित्तवृत्तियोंको दबाकर निरोध करनेमें समर्थ होता है। इन तीनों सविकल्प समाधियोंकी दशामें पूर्णरीत्या न चित्तवृत्तियोंका विलय होता है और न उनका मूलनाश ही हो सकता है। मन्त्र व इष्टदेवके रूपके एकीकरण द्वारा मन्त्रयोगके महाभावसमाधिका उदय होता है।

वायुनिरोध द्वारा हठयोगके महाबोध नामक समाधिका उदय होता है और नाद व विन्दुके एकीकरणसे लययोगके महालय नामक समाधिका उदय होता है। ये तीन समाधियां लौकिक उपायसम्भूत होनेसे, हठपूर्वक अनुष्ठित होनेसे और ज्ञानसम्बन्धरहित होनेसे यद्यपि बलपूर्वक चित्तवृत्ति निरोध करनेमें समर्थ होती हैं, परन्तु चित्तवृत्तिके मूलोच्छेद करनेमें समर्थ नहीं होती हैं, सुतरां इन तीनों समाधिदशामें वृत्तिओंका पुनरुत्थान होना सम्भव है। साधक इन तीनोंमेंसे किसी समाधिको प्राप्त करके जब योगकी उन्नत भूमिमें पहुंच जाता है तभी वह देवदुर्लभ साधनकी उन्नत अवस्थाको प्राप्त करके राजयोगका अधिकारी बन जाता है। वस्तुतस्तु मन्त्रयोग, हठयोग व लययोग जहां समाप्त होते हैं, राजयोगका श्रेष्ठ अधिकार वहांसे प्रारम्भ होता है।

राजयोगके साधनक्रमकी समालोचना करनेसे यही सिद्धान्त होगा कि प्रथम परम भाग्यवान् राजयोगी सप्तदर्शनोक्त सप्तज्ञानभूमिओंको एकके बाद दूसरा इस तरह क्रमशः अतिक्रम करता हुआ जैसे मनुष्य सोपान द्वारा छत पर चढ़ जाता है उसी प्रकार सप्तज्ञान भूमियों का रहस्य समझ जाता है। यही राजयोगोक्त १६ अङ्गोंमेंसे प्रथम सप्ताङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह सौभाग्यवान् योगी सत् और चित् भावपूर्ण प्रकृतिपुरुषात्मक दो राज्यके दर्शन करके उनकी धारणासे अनन्तरूपमय प्रपञ्चकी विस्मृति सम्पादन करनेमें समर्थ होता है। यही राजयोगके अष्टम व नवम अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह योगिराज परिणामशील प्रकृतिके स्वरूपको सम्पूर्ण रूपसे परिज्ञात कर ब्रह्म, ईश व विराट् रूपमें अद्वितीय ब्रह्मसत्ताका दर्शन करके ध्यानभूमिकी पराकाष्ठामें पहुँच जाता है। यही राजयोगोक्त १६ अङ्गोंमेंसे दशम, एकादश व द्वादश अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह परमभाग्यवान् योगाचार्य यथाक्रम वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत इन चारों आत्मज्ञानयुक्त (ये चारों समाधिकी दशा पूर्वकथित मन्त्रहठलययोगोक्त महाभाव, महाबोध, महालय समाधि से विभिन्न हैं) समाधि दशाको अतिक्रमण करते हुए स्वस्वरूपको प्राप्त हो जाते हैं। इसी दशाको जीवन्मुक्त दशा कहते हैं। यही सब प्रकार के योगसाधनोंका अन्तिम लक्ष्य है। यही उपासना राज्यकी परिधि है और यही वेदान्तका चरम सिद्धान्त है।

अब समाधिका लक्षण वर्णन किया जाता है—

भेद इसके हैं । अलिङ्ग तक त्यागने योग्य है । मैं ब्रह्म हूं यह भाव भी निर्विकल्प समाधिमें नहीं रहता। कोई द्वैतभाव अथवा कोई विकल्प अब शेष न रहे यही तुरीयावस्था है । समाधिभूमिका साधनक्रम शास्त्रसे ज्ञात नहीं हो सकता है जिनको अपरोक्षानुभूति हुई है ऐसे जीवन्मुक्त ही उसका भेद बता सके हैं ।

योगशास्त्रमें लिखा है—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्"

और संहितामें लिखा है--

परजीवात्मनोरेव मेलनं योग उच्यते ।

इन शास्त्रीय वचनोंका तात्पर्य यह है कि चित्तवृत्तिनिरोध द्वारा जो अवस्था प्राप्त होती है और जिस अवस्थामें जीवात्मा परमात्माका एकीकरण होकर स्वरूपकी प्राप्ति होती है ऐसे साधनको योग कहते हैं। इन वचनोंसे यही सिद्धान्त निश्चय होता है कि चित्तवृत्तियोंका जब तक निरोध नहीं होता है तब तक जीवकी पृथक् सत्ता विद्यमान रहती है। परन्तु चित्तवृत्तिका जितना जितना निरोध होता जाता है उतना ही अज्ञानमूलक जीवत्वका नाश होकर स्वरूपका विकाश होता है और चित्तवृत्तिके सम्पूर्णरूपसे निरुद्ध हो जाने पर जीवके जीवत्वका कारण नष्ट हो जाता है और तभी स्वरूपका पूर्ण विकाश हो जाता है । मन्त्रयोगकी सिद्धावस्थारूपी महाभावसमाधिमें (जिसका वर्णन मन्त्रयोग नामक अध्यायमें किया गया है और हठयोगकी सिद्धावस्था रूपी महाबोधसमाधिमें (जिसका वर्णन हठयोगके अध्यायमें किया गया है) और लययोगकी सिद्धावस्थारूपी महालयसमाधिमें (जिसका वर्णन लययोग नामक अध्यायमें किया गया है) साधकको जो सफलता प्राप्त होती हैं, उन सफलताओंसे साधकको चित्तवृत्तिके निरोध करनेमें बहुत कुछ सहायता मिलती है। इन तीनों सविकल्प समाधियोंकी दशामें साधक लौकिक पुरुषार्थ द्वारा चित्त वृत्तियोंको दबाकर निरोध करनेमें समर्थ होता है। इन तीनों सविकल्प समाधियोंकी दशामें पूर्णरीत्या न चित्तवृत्तियोंका विलय होता है और न उनका मूलनाश ही हो सकता है। मन्त्र व इष्टदेवके रूपके एकीकरण द्वारा मन्त्रयोगके महाभाव:समाधिका उदय होता है।

वायुनिरोध द्वारा हठयोगके महाबोध नामक समाधिका उदय होता है और नाद व बिन्दुके एकीकरणसे लययोगके महालय नामक समाधिका उदय होता है। ये तीन समाधियां लौकिक उपायसम्भूत होनेसे, हठपूर्वक अनुष्ठित होनेसे और ज्ञानसम्बन्धरहित होनेसे यद्यपि बलपूर्वक चित्तवृत्ति निरोध करनेमें समर्थ होती हैं, परन्तु चित्तवृत्तिके मूलोच्छेद करनेमें समर्थ नहीं होती हैं, सुतरां इन तीनों समाधिदशामें वृत्तिओंका पुनरुत्थान होना सम्भव है। साधक इन तीनोंमेंसे किसी समाधिको प्राप्त करके जब योगकी उन्नत भूमिमें पहुंच जाता है तभी वह देवदुर्लभ साधनकी उन्नत अवस्थाको प्राप्त करके राजयोगका अधिकारी बन जाता है। वस्तुतस्तु मन्त्रयोग, हठयोग व लययोग जहां समाप्त होते हैं, राजयोगका श्रेष्ठ अधिकार वहांसे प्रारम्भ होता है।

राजयोगके साधनक्रमकी समालोचना करनेसे यही सिद्धान्त होगा कि प्रथम परम भाग्यवान् राजयोगी सप्तदर्शनोक्त सप्तज्ञानभूमिओंको एकके बाद दूसरा इस तरह क्रमशः अतिक्रम करता हुआ जैसे मनुष्य सोपान द्वारा छत पर चढ़ जाता है उसी प्रकार सप्तज्ञान भूमियों का रहस्य समझ जाता है। यही राजयोगोक्त १६ अङ्गोंमेंसे प्रथम सप्ताङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह सौभाग्यवान् योगी सत् और चित् भावपूर्ण प्रकृतिपुरुषात्मक दो राज्यके दर्शन करके उनकी धारणासे अनन्तरूपमय प्रपञ्चकी विस्मृति सम्पादन करनेमें समर्थ होता है। यही राजयोगके अष्टम व नवम अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह योगिराज परिणामशील प्रकृतिके स्वरूपको सम्पूर्ण रूपसे परिज्ञात कर ब्रह्म, ईश व विराट् रूपमें अद्वितीय ब्रह्मसत्ताका दर्शन करके ध्यानभूमिकी पराकाष्ठामें पहुँच जाता है। यही राजयोगोक्त १६ अङ्गोंमेंसे दशम, एकादश व द्वादश अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह परमभाग्यवान् योगाचार्य यथाक्रम वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत इन चारों आत्मज्ञानयुक्त (ये चारों समाधिकी दशा पूर्वकथित मन्त्रहठलयलोगोक्त महाभाव, महाबोध, महालय समाधि से विभिन्न हैं) समाधि दशाको अतिक्रमण करते हुए स्वस्वरूपको प्राप्त हो जाते हैं। इसी दशाको जीवन्मुक्त दशा कहते हैं। यही सब प्रकार के योगसाधनोंका अन्तिम लक्ष्य है। यही उपासना राज्यकी परिधि है और यही वेदान्तका परम सिद्धान्त है।

अब समाधिका लक्षण वर्णन किया जाता है—

मन्त्रो हठो लयो राजयोगोऽयं समभुक्तिदः ।
राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥
नादबिन्दुसहस्राणि जीवकोटिशतानि च ।
सर्वत्र भस्मसाद्भूतं याति देवं निरञ्जनम् ।
अहं ब्रह्मेति धीर्नूनं मोक्षहेतुर्महात्मनाम् ॥
दृश्यन्ते दृशिरूपाणि गगनं भाति निर्मलम् ।
अहमित्यक्षरं ब्रह्म परमं विष्णुमव्ययम् ॥
अहमेकमिदं सर्वमिति पश्येत् परं सुखम् ।
दृश्यते तत् खगाकारं खगाकारं विचिन्तयेत् ॥

मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग और राजयोग ये चार अपने अपने क्रम के अनुसार मुक्तिप्रदानकारी साधन हैं, परन्तु राजयोग इन चारोंमेंसे सर्व श्रेष्ठ है इस कारण इस योगकी राजयोग संज्ञा है। नाद बिन्दु सहस्र और कोटि शत जीव सब ही भस्मीभूत होकर निरजन ब्रह्ममें लयको प्राप्त होते हैं। इस कारण "मैं ही ब्रह्म हूँ" इस प्रकारका ज्ञान ही महात्मा गणोंके अर्थ एकमात्र मोक्षका कारण है। निर्मल गगन जिस प्रकार परिष्कृत रूपसे दृष्टिगोचर हुआ करता है और उसमें गगनस्वरूप आदि जिस प्रकारसे परिष्कृत दिखाई देते हैं उसी प्रकार "मैं ही अक्षर ब्रह्म हूँ" ऐसा ज्ञान होने से अव्यय विष्णु रूपी परमात्माके दर्शन हो सकते हैं। "एक मात्र मैं ही अखिल विश्व हूँ" ऐसा ज्ञान उत्पन्न होते ही परमानन्दरूपी परमात्मा प्रत्यक्ष हो जाते हैं और जब अपने आपको साधक गगनकी नाईं अखण्ड विचार कर सकता है तब ही परमात्मा गगनवत् अखण्ड उसको प्रतीत होने लगते हैं।

सकलं निष्कलं सूक्ष्मं मोक्षद्वारविनिर्गतम् ।
अपवर्गस्य कर्तारं परमं विष्णुमव्ययम् ॥
सर्वात्मज्योतिराकारं सर्वभूताधिवासितम् ।
सर्वत्र परमात्मानं महात्मानं तथा परम् ॥
अहं ब्रह्मेति यः सर्वं विजानाति नरः सदा ।
हन्यात् स्वयमिमान् कामान् सर्वाशी सर्वविक्रयी ॥

राजन्तं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ।
प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥

परमात्मा सकल, निष्कल, सूक्ष्मातिसूक्ष्म, मुक्तिपथविनिर्गत, मुक्तिके हेतु और अव्यय परमविष्णुस्वरूप हैं। वे सर्वात्मरूपी, ज्योतिस्वरूप, सर्व भूतके आश्रय स्वरूप, सर्वव्यापक, चेतनाधार, आत्मा और परमात्मामय ब्रह्म हैं। जो साधक निरन्तर "मैं ही यह समस्त विश्व और ब्रह्म हूँ" ऐसा विचार किया करते हैं वे सर्व भुक् और सर्व विक्रयी होकर भी स्वयं अखिल कामनाओंका नाश कर दिया करते हैं। स्वयं प्रकाशवान् और अविनाशी परमात्माकी प्राप्ति इस योग द्वारा साधकको हुआ करती है इस कारण इसे राजयोग कहते हैं।

इस लक्ष्यकी सिद्धि राजयोग पथमें धीरे धीरे किस प्रकारसे होती है सो योगशास्त्रमें निम्नलिखित रूपसे बताया गया है। यथा—

भाववृत्त्या हि भावत्वं शून्यवृत्त्या हि शून्यताम् ।
ब्रह्मवृत्त्या हि पूर्णत्वं तथा पूर्णत्वमभ्यसेत् ॥
येषां वृत्तिः समा वृद्धा परिपक्वा च सा पुनः ।
ते वै सद्ब्रह्मतां प्राप्ता नेतरे शब्दवादिनः ॥
कुशला ब्रह्मवार्त्तायां वृत्तिहीनाः सुरागिणः ।
तेप्यज्ञानितया नूनं पुनरायांति यांति च ॥

जब अन्तःकरणमें सृष्टिभावविशेषका उदय होता है तब अन्तःकरण तद्भावमय हो जाता है; जब अन्तःकरण शून्य तत्त्वको धारण कर लेता है तभी अन्तःकरणमें वृत्तिशून्यता आ जाती है; एवं साधन द्वारा जब अन्तमें अन्तःकरण ब्रह्मत्व भावसे पूर्ण हो जाता है तभी ब्रह्मपदका उदय होता है; इस कारण यह श्रेष्ठपद लाभ करनेके अर्थ अभ्यास करना उचित है। अन्य वृत्तियोंका नाश होकर साधनकी परिपक्व अवस्थामें जब ब्रह्मभावका उदय होता है वही साधककी श्रेष्ठ अवस्था है, नहीं तो साधनहीन साधक केवल वाचिकज्ञानी ही हुआ करते हैं। जो पुरुष ब्रह्मवृत्ति-शून्य होकर केवल बातोंसे ब्रह्मभाव प्रकाश किया करते हैं वे अज्ञानी बारंबार आवागमन पथ द्वारा संसारमें भ्रमण किया करते हैं।

निमेषार्द्धं न तिष्ठंति वृत्तिं ब्रह्ममयीं विना ।

यथा तिष्ठंति ब्रह्माद्याः सनकाद्याः शुकादयः॥
कार्ये कारणता याता कारणे न हि कार्यता।
कारणत्वं ततोगच्छेत् कार्याभावे विचारतः॥
अथ शुद्धं भवेत् वस्तु यद्वै वाचामगोचरम्।
द्रष्टव्यं मृद्घटेनैव दृष्टांतेन पुनः पुनः॥
अनेनैव प्रकारेण वृत्तिर्ब्रह्मात्मिका भवेत्।
उदेति शुद्धचित्तानां वृत्तिज्ञानं ततः परम्॥
कारणं व्यतिरेकेण पुमानादौ विलोकयेत्।
अन्वयेन पुनस्तद्धि कार्ये नित्यं प्रपश्यति॥
कार्ये हि कारणं पश्येत् पश्चात्कार्यं विसर्जयेत्।
कारणत्वं ततो गच्छेदवशिष्टं भवेन्मुनिः॥

जिस प्रकार ब्रह्मादि देवगण, सनकादि मुनिगण और शुक आदि महर्षिगण सकल कालमें और सकल अवस्थामें ब्रह्मपदमें ही लीन रहा करते हैं उसी प्रकार मुमुक्षु पुरुषोंको सदा ब्रह्ममयी वृत्तिमें ही लीन रहना उचित है। यदिच कारणसे कार्यकी उत्पत्ति हुआ करती है परन्तु कारणमें कार्यकी स्थिति कदापि नहीं रह सकती; इस कारण कार्यभावके अभाव हो जानेसे केवल सत् चित् आनन्दरूप कारण भावकी ही स्थिति रह जाती है। जब कार्य और कारण भाव निवृत्त हो जाता है तब मन और वाणीके अगोचर शुद्ध ब्रह्मपद ही शेष रह जाते हैं; इसके दृष्टांत पर घटका दृष्टांत समझना उचित है। इस प्रकारसे जब वृत्ति ब्रह्मात्मक भावको धारण कर लेती है तब अन्तःकरणकी पूर्ण शुद्धताके कारण पूर्णज्ञानमयी वृत्तिका उदय हुआ करता है। कारणके बिना कार्य नहीं हुआ करता इस ज्ञानभित्ति पर स्थित रहकर मुमुक्षु-गणको सबसे प्रथम कारण पदका निश्चय करना उचित है। इस प्रकारसे व्यतिरेक अनुमान द्वारा नित्य कारण पदकी स्थिति हो जाती है। पहले कार्यसे कारणका निश्चय करके पीछे कार्यका त्याग कर देना उचित है; कार्यके त्याग कर देने पर अवशिष्ट कारण ही रह जाता है; इस रीति पर कार्यवर्जित होनेसे मुनिगण स्वयं चिन्मयस्वरूप हो जाया करते हैं।

लक्ष्य सिद्ध होने पर सिद्ध योगीकी जो अवस्था होती है सो वर्णन की जाती है—

भावितं तीव्रवेगेन यद्वस्तु निश्चयात्मना ।
पुमांस्तद्धि भवेच्छीघ्रं ज्ञेयं भ्रमरकीटवत् ॥
अदृश्यं भावसंपन्नं सर्वमेव चिदात्मकम् ।
सावधानतया नित्यं स्वात्मानं भावयेद्बुधः ॥
इमं च कृत्रिमानंदं तावत् साधुः समभ्यसेत् ।
वश्यो यावत् क्षणात् पुंसः प्रयुक्तः सम्भवेत् स्वयम् ॥
ततः साधननिर्मुक्तः सिद्धो भवति योगिराट् ।
तत्स्वरूपं न चैतस्य विषयो मनसो गिराम् ॥
दृश्यं ह्यदृश्यतां नीत्वा ब्रह्माकारेण चिन्तयेत् ।
विद्वान्नित्यसुखे तिष्ठेद्धिया चिद्रसपूर्णया ॥
ब्रह्मज्ञानाग्निना चापि निर्दहेत्पुण्यपापके ।
मित्रामित्रे सुखे दुःखे इष्टानिष्टे शुभाशुभे ॥
समे मानापमाने च तथा निन्दाप्रशंसने ।
भूतवस्तुन्यशोचित्वे पुनर्जन्म न विद्यते ॥

निश्चयात्मिका वृत्ति द्वारा तीव्र संवेगयुक्त होकर जब साधक ब्रह्म भावनामें तत्पर रहता है तो शीघ्र ही वह ब्रह्मपदको प्राप्त कर लिया करता है। इसके उदाहरणमें भ्रमर और तेलपायी कीटका दृष्टांत समझना उचित है। ज्ञानी साधकगण सदा सावधान चित्तहोकर अदृश्य और दृश्यमय सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको चिन्मय ब्रह्मरूप धारणा करते हुए परमात्माके रूपको प्राप्त होजाया करते हैं। पूर्व कही हुई रीतिके अनुसार जबतक आनन्दमय ब्रह्मपदका उदय न होता है, तबतक कृत्रिम आनन्दका अभ्यास निदिध्यासन आदि साधन द्वारा साधकको करना उचित है। परन्तु स्वयं ब्रह्मस्वरूप हो जाने पर साधनकी आवश्यकता नहीं रहती। तब साधक साधन अवस्थासे निर्मुक्त हो जाता है और सिद्ध पदवीको प्राप्त करके योगिराज बन जाता है। उस योगिराजकी अवस्थाका विषय मन और वाणीसे अगोचर है। दृश्य वस्तुसमूहको अदृश्यकी नाईं धारण करते हुए एक मात्र ब्रह्म स्वरूप चिन्तासे ही ज्ञानी पुरुषगण चिन्मयरससे भरी हुई बुद्धिमें युक्त होकर नित्य स्थायीसुखमें यथास्थित

रहा करते हैं। तब वह प्रज्ञाज्ञानयुक्त योगी अपने ज्ञानाग्नि द्वारा पुण्य और पापसमूह भस्म कर डालते हैं। सुतरां उनके अर्थ तब शत्रु मित्र, सुख दुःख, इष्ट अनिष्ट, शुभअशुभ, मान अपमान, स्तुति निन्दा सब एक ही समान हो जाते हैं। वे तब गत विषयोंसे शोकशून्य हो जाते हैं और पुनर्जन्मको प्राप्त नहीं होते हैं।

अब ज्ञानयोगसिद्ध निर्विकल्प समाधिप्राप्त जीवन्मुक्त महात्माके जीवनमें विदेहमुक्तिके पूर्वतक कर्म, उपासना व ज्ञानका किस प्रकार निर्लिप्त सम्बन्ध रहता है सो नीचे क्रमशः बताया जाता है।—

कर्माधिकारभावः—निर्विकल्पं प्रपन्नानां नैव कर्मावशिष्यते।
तथापि तेषां घटकृच्चक्रवज्जायते तु तत्॥

निर्विकल्प समाधि सिद्ध योगीका कोई भी कर्म अवशिष्ट नहीं रहता है। तथापि जबतक विदेहमुक्ति नहीं होती है तब तक प्रारब्धकर्मके वेगसे तथा विराट्केन्द्रके द्वारा परिचालित होकर कुलालचक्रकी तरह जीवन्मुक्त योगी निर्लिप्त होकर जगत् कल्याणार्थ कर्म करते हैं। श्रीभगवान्ने गीतामें इस प्रकार निष्कामकर्मका विज्ञान व अनुष्ठानविधि सम्यक् बताया है। यथा—

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

हे धनञ्जय! इन्द्रियोंका सग त्याग करके सिद्धि असिद्धिमें समभावापन्न होकर आत्मयोगयुक्त होते हुए कर्त्तव्य कर्म साधन करते रहो। अन्तःकरण की समता ही योग है।

लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणमृषयः क्षीणकल्मषाः।
छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वभूतहिते रताः॥

क्षीणपातक, छिन्नसंशय, संयतचित्त, सर्वभूतोंके हितमें रत और सम्यग्दर्शी ऋषिगण ब्रह्मनिर्वाणरूपी मोक्षपदको प्राप्त किया करते हैं। यही जीवन्मुक्त महात्माके जीवनमें कर्माधिकार भाव है। अब उनके जीवनमें उपासना का भाव कैसा होता है सो बताया जाता है।

उपासनाधिकारभाव—

यथा जलधिमभ्येत्य तद्रूपं यान्ति सिन्धवः।

जीवन्मुक्तः स्वरूपस्थस्तथा प्राप्नोति ब्रह्मताम् ॥
सेव्यसेवकयोर्भावमतीत्यापि तदा पुनः ।
परानन्दविलासस्य वश्यतामेत्य कर्हिचित् ॥
ईशरूपे विराड्रूपे परानन्दं प्रपद्यते ॥

यद्यपि स्वरूपस्थित जीवन्मुक्त जैसी सरिताएँ समुद्रमें मिल कर एक हो जाती हैं, वैसे ही ब्रह्मरूपको प्राप्त हो जाते हैं और उस समय वे उपास्य उपासक भावसे अतीत हो जाते हैं तो भी परमानन्दके विलासवशके कारण कभी ईश्वररूपमें और कभी विराट्रूपमें वे परमानन्द अनुभव करते हैं।

जीवन्मुक्तः क्षीणमनोवासनो जगतां हिते ।
प्रसिक्तो भगवत्कार्यं विदधानो निरन्तरम् ॥
कदाचिदानन्दमयं विराड् रूपेऽनुविन्दति ।
स्तुवन्कदाचित्परमानन्दमाप्नोति चैश्वरम् ॥

क्षीणमन और वासनाहीन जीवन्मुक्त जगत्के कल्याणके लिये भगवत्कार्यमें निरन्तर रत रहता है। कभी चिदानन्दमय विराट्रूपको प्राप्त करता है और कभी ईश्वरकी स्तुति करता हुआ परमानन्दमें निमग्न रहता है। भगवद्भक्त अर्जुनकर्तृक विराट्रूपकी स्तुतिमें इसी प्रकार विराट् दर्शनजनित परमानन्दका विलास बताया गया है। श्रीभगवान् शङ्कराचार्य प्रभुने भी इसी भावमें मुग्ध होकर कहा था—

सत्यपि भेदापगमे नाथ तवाहं न मामकीन स्त्वम् ।
सामुद्रो हि तरङ्गः क्व च न समुद्रो हि तारङ्गः ॥

हे नाथ! भेद न होनेपर भी मैं तो आपका ही हूँ, न कि आप मेरे हो सकते हैं; क्योंकि तरङ्ग तो समुद्रका ही हुआ करता है, परन्तु समुद्र तरङ्गका कदापि नहीं हो सकता। यही जीवन्मुक्तके जीवनमें उपासनाधिकारभाव है। उनके जीवनमें ज्ञानाधिकार भाव निम्नलिखितरूप है। यथा—

ज्ञानाधिकारभावः—उपादानं प्रपञ्चस्य ब्रह्मणोऽन्यन्न विद्यते ।
तस्मात्सर्वप्रपञ्चोऽयं ब्रह्मैवास्ति न चेतरत् ॥

व्याप्यव्यापकता मिथ्या सर्वमात्मेतिशासनात् ।
इति ज्ञाते परे तत्त्वे भेदस्यावसरः कुतः ॥

इस संसाररूपी प्रपञ्चका ब्रह्मके सिवाय और कोई भी उपादान कारण नहीं है। इस कारण संसार ब्रह्मरूपके सिवाय और कुछ भी नहीं है। व्याप्य व्यापक भाव मिथ्या है। सब आत्मरूप ही है, ऐसा वेदमें भी प्रमाण मिलता है। इस प्रकार परमात्माका ज्ञान होनेसे भेदज्ञान रह ही नहीं सकता।

ब्रह्मैव सर्वनामानि रूपाणि विविधानि च ।
कर्माण्यपि समग्राणि बिभर्तीति श्रुतिर्जगौ ॥
रज्जुरूपे परिज्ञाते सर्पखण्डं न तिष्ठति ।
अधिष्ठाने तथा ज्ञाते प्रपंचः शून्यतां गतः ॥
सत्यं ज्ञानमनन्तं सदानन्दं ब्रह्म केवलम् ।
सर्वधर्मविहीनञ्च मनोवाचामगोचरम् ॥
स्वजातीयविजातीयपदार्थानामसम्भवात् ।
अतस्तद्व्यतिरिक्तानामद्वैतमिति संज्ञितम् ॥

एकमात्र ब्रह्म ही नाना प्रकारके नाम और यावन्नाना रूपोंको धारण किया करते हैं और कर्मकी स्फूर्त्ति भी उन्हींमें हुआ करती है। साक्षात् प्रमाण द्वारा और वेदरूप आप्त प्रमाण द्वारा यही सिद्ध है।

फलतः जिस प्रकार रज्जुमें रज्जुका यथार्थ ज्ञान होते ही सर्पका भ्रम ज्ञान दूर हो जाया करता है; उसी प्रकार इस प्रपंचके अधिष्ठानभूत परमात्माका यथार्थ ज्ञान उत्पन्न होते ही यह प्रपंचरूपी संसार लयको प्राप्त हो जाया करता है। वह ब्रह्मपद सत्य स्वरूप है, ज्ञानमय है, अनन्त है, सदानंदरूप है, एक मात्र है, सर्वधर्मशून्य है, मन और वाक्यसे अगोचर है। उस पदमें स्वजातीय भाव अथवा विजातीय भावरूपी द्वैत भानकी कोई भी सम्भावना नहीं है, क्योंकि उस अवस्थाका नाम अद्वैतपद ही है।

यही राजयोगकी सिद्धावस्था, मनुष्य जीवनका अन्तिम लक्ष्य और सकल साधनोंका चरम फल है।

चतुर्थसमुल्लासका पञ्चम अध्याय समाप्त हुआ।

तबलगि हृदय मलीन,[१] यथारथ[२] कैसे जाने ।
भ्रमे त्रिगुणमें बुद्धि, आप नहीं पहिचाने ।।
कहिबो सुनिबो करत, ज्ञान नहीं उपजे जहँलों ।
मैं तो उत्तर दीन, शिष्य पूछैगो कहँलों ।।३७।।

इति श्रीसुंदरदासबिरचिते ज्ञानसमुद्रे गुरुशिष्यलक्षणनिरूपणं
नाम प्रथमोल्लासः ।।१।।

अथ द्वितीयोल्लासः २

उत्तम–मध्यम–कनिष्ठ–भक्तियोगनिरूपण

शिष्य उवाच – **दोहा छन्द**

स्वामी हृदय मलीन मम, शुद्ध कवन विधि होइ ।
सोई कहो विचारिकै, संशय[३] रहै न कोइ ।।१।।

श्रीगुरुरुवाच– **चौपाई छन्द**

सुनहु शिष्य यह तीनि उपाई । भक्तियोग हठयोग कराई ।।
पुनि सांख्य सुयोगहि तोहिं बतावै।तबतू शुद्ध स्वरूपहि पावै।।२।।

शिष्य उवाच– **पद्धरी छन्द**

अब भक्ति कहो गुरु कै प्रकार,[४] हठयोग अंग पाउं विचार ।
पुनि सांख्य सुयोग बताउ नाथ,भवसागर बूड़त गहहु[५] हाथ।।३।।

श्रीगुरुरुवाच– **सवैया छन्द**

शिषि प्रथमहिं नवधाभक्ति कहतों, नव प्रकार हैं ताको भेद ।
दशवीं प्रेमलक्षणा कहिये, सो पावैं जो ह्वै निर्वेद ।।
पराभक्ति है ताके आगे, सेवक सेव्य न होइ विछेद ।
उत्तम मध्यम कनिष्ठ[६] तीनि विधि,सुन्दर मिटिहै इनते खेद[७]।।४।

---

१ मैला । २ जैसा है तैसा । ३ द्विविध । ४ तरह । ५ पकड़ो । ६ छोटा । ७ दुःख।

शिष्य उवाच– **छप्पय छन्द**

अब नवधा भक्ति बखानि, कहो गुरु भिन्न भिन्न[१] करि ।
प्रेमलक्षणा कौन, सुनावहु शीश हाथ धरि ।।
पराभक्तिको भेद, कहो गुरु कौन प्रकारा ।
को उत्तम को मध्य, कौन कनिष्ठ निरधारा ।।
यह दयासिंधु मोसो कहो, तुम समान नहिं कोइ है ।
जब कृपा कटाक्षहि देखिहो, तब मम[२] कारज होइ है।।५।।

श्रीगुरुरुवाच– **चौपाई छन्द**

सुन शिषि नवधा भक्ति विधान[३] । श्रवण कीर्तन[४] सुमिरण जान ।।
पाद सेवनहु अर्चन वन्दन । दास्यभाव सख्यत्व समरपन ।।६।।

सोरठा छन्द

यह नव अंगनि जानि, सहित अनुक्रम[५] कीजियो ।
सबहिनको सुखदानि, भक्ति कनिष्ठा यह कही ।।७।।

शिष्य उवाच – **मालती छन्द**

श्रवण प्रभु कौनको कहिये । कीर्त्तन कौन विधि लहिये ।
अरु सुमिरण कौन कहि दीजै । चरण सेवा सो क्यों कीजै ।।८।।
अर्चना[६] कौन विधि होई । वंदना कहो गुरु सोई ।
दास्य संख्यत्व पहिचानो । निवेदन आत्मा जानो ।।९।।
सोरठा–एक एकको भेव, मोहिं अनुक्रमसो कहो ।
तुम कृपालु गुरुदेव, पूछत विलग न मानिये ।।१०।।

श्रीगुरुरुवाच– **चम्पक छन्द**

शिष्य तोहिं कहों सुनु वानी । सब संतनि साखि बखानी ।
द्वै रूप ब्रह्मके जानो । निर्गुण सगुण पहिचानो ।।११।।
निर्गुण निजरूप नियारा । पुनि सगुण संत अवतारा ।।
निर्गुणकी भक्ति सु मनसों । संतनकी मन अरु तनसों ।।१२।।

---

१ अलग अलग । २ हमारा । ३ रीत । ४ गाना । ५ रीतवार । ६ पूजन ।

श्रवणभक्ति वर्णन

एकाग्रहि[1] चित जु राखै । हरिगुण सुनि रसना[2] चाखै ॥
पुनि सुनै संतकै बैना[3] । यह श्रवणभक्ति सुखचैना ॥१३॥

कीर्तनभक्ति वर्णन

हरिगुण रसना गुन गावै । अतिही कर प्रेम बढ़ावै ॥
यह भक्ति जु कीर्त्तन कहिये । पुनि गुरु प्रसादते[4] लहिये ॥१४॥

स्मरणभक्ति वर्णन

अब सुमिरण दोंय प्रकारा । इक रसना नाम उचारा ॥
इक हृदय नाम ठहरावै । यह सुमिरणभक्ति कहावै ॥१५॥

पदसेवनभक्ति वर्णन

निज चरणकमल महि लोटै । मनसा करि पाँइ पलोटै ॥
यह भक्ति चरणकी सेवा । समुझावत हैं गुरु देवा ॥१६॥

अर्चनभक्ति वर्णन । **चामर छन्द**

अब अर्चनाको भेद सुन, शिषि देऊँ तोहिं बताइ ।
आरोपिकै तहँ भाव अपनो, सेइये मन लाइ ॥
रचि भावको मंदिर अनुपम, सकल मूरति माहीं ।
पुनि भाव सिंहासन विराजै, भाव विनु कछु नाहिं॥१७॥
निज भावकी तहँ करै पूजा, बैठि सन्मुख दास ।
तहँ भावहीको कलश भरि धरि, नित्य स्वामी पास॥
त्यों भावहीको उबटनो करि, भाव नीर नह्वाइ ।
करि भावहीके बसन बहुविधि,[5] अंग अंग बनाइ॥१८॥
तहँ भाव केशर भाव चन्दन, भाव करि घसि लेहु ।
पुनि भावही करि चरचि स्वामी, तिलक मस्तक देहु॥
लै भावहीको पुष्प उत्तम, गुहै माल अनूप ।
पहिराइ प्रभुको निरखि[6] नखशिख, भावकें दे धूप॥१९॥

---

१ एकांत । २ जीभ । ३ वचन–बात । ४ कृपा । ५ विचित्र । ६ देखना ।

तहँ भावही ले धरै भोजन, भाव लावे भोग ।
पुनि भावही करिके समर्पे, सकल प्रभुको योग ।।
तहँ भावहीको जोइ दीपक, भाव घृत करि सींच ।
तहँ भावहीकी करै थारी, धरै ताके बीच ।।२०।।
तहँ भावकी घण्टा रु झालरि, शंख ताल मृदंग ।
तहँ भावहीके शब्द नाना, रहै अति सों रंग ।।
तहँ भावहीकी आरती करि, करहि बहुत प्रणाम ।
तहँ स्तुति[१] बहुविधि उच्चरै, धुनि सहि लै लै नाम।।२१।।

अथ स्तुत्यष्टक । **मोतीदास छन्द**

अहो हरि देव न जानत सेव, अहो हरि राइ परो तेरे पाइ ।
सुनो यह गाथ गहो मम[२] हाथ, अनाथ अनाथ अनाथ अनाथ ।।२२।।
अहो प्रभु नित्य अहो प्रभु सत्य, अहो अविनाश[३] अहो अविगत्य ।
अहो प्रभु भिन्न दिसे जु प्रकृत्य, निहत्य निहत्य निहत्य निहत्य ।।२३।।
अहो प्रभु पावन[४] नाम तुम्हार , भजै तिनके सब जाहिं विकार[५]।
करी तुम सन्तन की जु सहाइ, अहो हरि हो हरि हो हरि राइ ।।२४।।
अहो प्रभु हो सर्वज्ञ[६] सयान,[७] दियो तुम गर्भहिते पय[८] पान ।
सो त्यों अब क्यों न करो प्रतिपाल, अहो हरि हो हरि हो हरि लाल ।
भजै प्रभु ब्रह्म पुरेन्द्र महेश भजै सनकादिक नारद शेश ।
भजैं पुनि और अनेकहिं साध,अगाध अगाध अगाध अगाध।।२६।
अहो सुखधाम कहै गुणि नाम, अहो सुखदेन कहै मुनि बैन ।
अहो सुखरूप कहै मुनि भूप, अरूप[९] अरूप अरूप अरूप ।।२७।।
अहो युग आदि कहो युग अन्त, अहो युग मध्य कहैं सब सन्त ।
अहो युग जीवन हो युग जन्त,अनन्त अनन्त अनन्त अनन्त।।२८।।
अहो प्रभु बोलि सके कहा कौनु, गृही सिद्ध साधकही सुख मौन ।
गिरा[१०] मन बुद्धि न होइ विचार, अपार[११] अपार अपार अपार।।२९।।

---

१ प्रशंसा । २ मेरा । ३ अमर । ४ पवित्र । ५ मलीनता । ६ सब जाननेवाले । ७ चतुर । ८ दुग्ध–दूध । ९ निराकार । १० वाणी वचन । ११ असीम ।

दोहा छन्द

बहुत प्रशंसा[१] करि कहूं, हौं प्रभु अति अज्ञान ।
पूजा विधि जानो नहीं, शरण राखु भगवान ।।३०।।

वन्दनाभक्ति वर्णन । **लीला छन्द**

वंदन दोइ प्रकार कहे शिप संभलियम् ।
दंड समान करै तिनसों कर दंड दियम् ।।
ज्यों मन त्यों तन मध्य प्रभुके पाँय परै ।
विधि दोय प्रकार सु वंदन भक्ति करै ।।३१।।

दासत्वभक्ति वर्णन । **हंसाला छन्द**

नित्य भवसों रहे हस्त[२] जोरे कहे;
कहा प्रभु मोहिं आज्ञा सु होई ।
पलक पतिव्रता पतिवचन खंडे नहीं;
भक्ति दासत्व[३] शिष जानि सोई ।।३२।।

सख्यत्वभक्ति वर्णन । **दुर्मिला छन्द**

शिष्य शिषापन[४] ताहिं कहैं, हरि आतमके नित संग रहैं ।
पल छांड़त नाहिं समीप सदा, जिनही तिनकूं यह जीव बहै ।।
अब तू फिरिके हरिसों हित राखहि, तोहि सखा दृढ[५] भाव यहै ।
जिमि सुंदर मित्रनि मित्र जपे,यह भक्ति सखापन वेद कहै।। ३३।।

आत्मनिवेदनभक्ति वर्णन । **दोहा छन्द**

प्रथम समर्पण[६] मन करै, द्वितिय समर्पण देह ।
तृतिय समर्पण धन करै, चतुर[७] समर्पण गेह ।।३४।।

मोतीदास छन्द

गेह[८] दारा[९] धनं, हास दासी जनं;
वाजि[१०] हाथी गनं, सर्व देवो मनं ।।

---

१ बड़ाई, तारीफ । २ हाथ । ३ सेवकाई । ४ शिक्षा । ५ मजबूत । ६ अर्पण करना । ७ चौथा । ८ घर । ९ स्त्री । १० घोड़ा ।

और जे मैं तनं, है प्रभू ते तनं;
शिष्य वाणी सुनं, आतमा अर्पनं[१] ।।३५।।

दोहा छन्द

नवधा भक्तिसु यह कही, भिन्न भिन्न समुझाइ ।
याको नाम कनिष्ठ है, शिष्य सुनहु चित्तलाइ ।।३६।।

प्रेमलक्षणा वर्णन

शिष्य उवाच । **रासा छन्द**

हे प्रभु मोसों कही तुम नौधाभक्ति अह ।
फेरि कहो समुझाइ सुजान कनिष्ठ यह ।।
मध्यहिं भक्ति सुनाय कृपा करि क्यों न अब ।
जानत हो गुरुदेव जु औसर होई कब ।।३७।।

श्रीगुरुरुवाच । **सोरठा छन्द**

शिष्य सुनाऊँ तोहिं, प्रेम लक्षणा भक्तिको ।
सावधान अब होहिं, जो तेरे शिर भाग्य है ।।३८।।

इन्दव छन्द

प्रेम लग्यो परमेश्वरसों तब, भूलि गयो सिगरो घर बारा ।
ज्यों उनमत्त[२] फिरै जितही तित, नेक रही न शरीर सँभारा ।।
श्वास उसास[३] उठे सब रोम, चलै दृग[४] नीर अखंडित[५] धारा ।
सुंदर कौन करै नवधाविधि, छाकि परयो रस पी मतवारा ।।३९।।

नाराच छन्द

न लाज मानै लोककी न वेदको कह्यो करे ।
न शंक भूत प्रेतकी न देव यक्षते डरे ।।
सुने न कान औरकी द्रसै न और इच्छना ।
कहै न मूख और बात, भक्ति प्रेमलच्छना ।।४०।।

---

१ देना । २ बावला । ३ उलटी साँस । ४ आँखें । ५ अटूट ।

रंगीका छन्द

निशि दिन हरिसों चित्तासक्ती, सदा लग्यो सो रहिये ।
सुंदर कोइ न जानि सके यह, भक्ति सु प्रेमलक्षणा कहिये ।।४१।।

बीजुमाला छन्द

प्रेम अधीनों छाक्यो डोलै । क्योंको क्योंही वाणी बोलै ।
जैसे गोपी भूली देहा । तैसो चाहे जासों नेहा ।।४२।।

छप्पय छन्द

कबहुँ हँसी उठि नृत्य, करै रोवन फिर लागे ।
कबहुँक गदगदकंठ,[1] शब्द निकसे नहिं आगे ।।
कबहुँक हृदय उमंग, बहुत ऊंचे स्वर गावे ।
कबहुँक ह्वै मुख मौन, गगन[2] ऐसे रहि जावे ।।
वित्त वित्त हरिसों लग्यो, सावधान कैसे रहै ।
यह प्रेमलक्षणा भक्ति है; शिष्य सुनहु सुंदर कहै।।४३।।

मनहर छन्द

नीर बिनु मीन[3] दुखी, क्षीर बिनु शिशु[4] जैसे,
पीरकी[5] औषधि[6] बिनु, कैसे रह्यो जात है ।
चातक ज्यों स्वाति बूंद, चंदको चकोरि जैसे;
चंदनकी चाहि करि, सर्प अकुलात[7] है ।।
निर्धन[8] ज्यों धन चाहे, कामिनीको[9] कंत[10] चाहे;
ऐसी जाके चाह नाहिं, कछु न सुहात है ।
प्रेमको प्रवाह[11] ऐसो, प्रेम तहाँ नेम कैसे;
सुंदर कहत यह, प्रेमहीकी बात है ।।४४।।

---

१ मुक्तकण्ठ । २ आकाश । ३ मछली । ४ लड़का–पुत्र । ५ पीड़ा । ६ दवा ।
७ घबड़ाना । ८ दरिद्र । ९ स्त्री । १० स्वामी । ११ धारा ।

चौपय्या छन्द

यह प्रेम भक्ति जाके घट होई, ताहि कछु न सुहावै ।
पुनि भूख तृषा[१] व्यापे नहिं ताके, निशिदिन नींद न आवै ।।
मुख ऊपर श्वासा पीरीसी है, नैन नीर झर लायो ।
यह प्रगट[२] चित्त दीसत है, जाको प्रेम न दुरै दुरायो ।।४५।।

दोहा छन्द

प्रेम भक्ति सो यह कही, जानत बिरला कोइ ।
हिये कलुषता[३] क्यों रहै, जा घट ऐसी होइ ।।४६।।

परभक्ति वर्णन

शिष्य उवाच– **चौपाई छन्द**

हे प्रभु प्रेमभक्ति यह गाई । सो तुम मध्यमा सुनाई ।।
उत्तम भक्ति परा प्रभु कैसी । करहु अनुग्रह[४] कहिये जैसी ।।४७।।

श्रीगुरुरुवाच– **दोहा छन्द**

शिष्य तेरि श्रद्धा बड़ी, सुनिबकी अति प्यास ।
पराभक्ति तोसों कहौं, जाते होइ प्रकास ।।४८।।

गीतक छन्द

विच्छेप[५] कबहुँ न होइ हरिसों, निकटवृत्य निवृत्यहीं ।
तहँ सदा सनमुख रहै आगे, हाथ जोरे भृत्यहीं[६] ।।
पल एक कबहुँ न होइ अंतर, टकटकी लागी रहै ।
यह पराभक्ति प्रकाश परिचय[७], शिष्य सुन सतगुरु कहै।।४९।।

इन्दव छन्द

सेवक सेव्य मिल्यो रस पीवत, भिन्न नहीं अरु भिन्न सदाहीं ।
ज्यों जल पिंड धरचो जल बीचसु, पिंड रु नीरु[८] जुदे कछु नाहीं ।।

---

१ प्यासा । २ जाहिर । ३ अन्धता–मलीनता, पाप । ४ कृपा । ५ बिछोह जुहाई ।
६ नौकर । ७ पहिचान । ८ पानी ।

ज्यों दृगमें पुतरी दृग एक, नहीं कछु भिन्न रु भिन्न दिखाहीं ।
सुंदर सेवकभाव सदा यह, भक्ति परा परमातम माहीं ।।५०।।

छप्पय छन्द

श्रवण विना धुनि सुने, नयन विनु रूप निहारे ।
रसना[1] बिनु उच्चरे, प्रशंसा बहु विस्तारै ।।
नृत्य चरण बिनु करै, हस्त बिनु ताल बजावै ।
अंग विना मिल संग, बहुत आनंद बढ़ावै ।।
बिन शीश नवे जहँ सेव्यको, सेवकभाव लिये रहै ।
मिली परमातमसों आतमा, पराभक्ति सुंदर कहै।।५१।।

चन्दना छन्द

सेव्यको जायकै दास ऐसे मिले । एकसो होयपै एक ह्वै ना मिलै ।।
आपनो भाव दासत्व छांड़े नहीं।सो पराभक्ति है भाग्यपावै नहीं।५२।

हरिसंपाणा छन्द

मिलै एक संगा । नहीं भिन्न अंगा ।।
करै यों विलासा । धरै भाव दासा ।।५३।।

चौपाई छन्द

ज्यों मृगतृष्णा धूप मँझारी । एक मेक अरु दीसे[3] न्यारी ।
त्योंही सेवक स्वामी एका।सुख विलास यह भिन्न विवेका।।५४।।

तोटक छन्द

हरिमें हरिदास विलास करै । हरिसों कबहूं न बिछोह परै ।।
हरि अक्षर त्यों हरिदास सदा।रस पीवनकूं यह भाव जुदा।।५५।।

मनहर छन्द

तेजोमय स्वामी तहूं, सेवकही तेजोमय;
तेजोमय चरण नीको, तेजो शिर नावही ।

---

१ जिह्वा । २ यश । ३ दिखाई ।

तेजोमय सब अंग, तेजोमय मुखारविंद;[१]
तेजोमय निरखि नैन, तेजोमय भावही ।।
तेजोमय ब्रह्मकी, प्रशंसा करै तेजोमय;
तेजहीकी रसना, गुणानुवाद गावही ।
तेजोमय सुंदरहू, भाव पुनि तेजोमय;
तेजोमय भक्तिहूंको, तेजोमय पावही ।।५६।।

दोहा छन्द

त्रिविध भक्ति लक्षण कहै, उत्तम मध्य कनिष्ठ ।
शिष्य सुनहु सिद्धांत[२] यह, उत्तम भक्ति गरिष्ठ।।५७।।

इति श्रीसुंदरदासविरचिते ज्ञानसमुद्रे उत्तम मध्यम कनिष्ठ भक्तियोग निरूपणं नाम द्वितीयोल्लासः ।।२।।

अथ तृतीयोल्लासः ३.

अष्ठांगयोगनिरूपण

शिष्य उवाच – चौपाई छन्द

हे प्रभु नवधा कही कनिष्ठा । प्रेमलक्षणा मध्य सुपष्ठा ।
पराभक्ति उत्तमा बखानी । सो तीनों मैं नीके जानी ।।१।।
अब प्रभु योग सिद्धांत सुनाओ । तिनके अंग मोहिं समुझाओ ।
तुम सर्वज्ञ[३] जगतगुरु स्वामी । करहु कृपा अब अंतरयामी ।।२।।

श्रीगुरुरुवाच – दोहा छन्द

तैं शिष पूछ्यो चाहि करि, योग सिद्धांत प्रसंग ।।
तोहिं सुनाऊं हेत करि, अष्ट योगके अंग ।।३।।
तिनके अंतरभूत है, मुद्राबंध समस्त[४] ।
नाड़ी चक्र प्रभाव सब, आवै तेरे हस्त ।।४।।

---

१ मुखकमल । २ मत । ३ सब बातों के जाननेवाले । ४ संपूर्ण ।

छप्पय छन्द

प्रथम अंग यम कहों, दूसरो नेम बताऊं ।
तिसरो आसन भेद, सुनो सब तोहिं सुनाऊं ।।
चतुरथ प्राणायाम; पञ्चमें प्रत्याहारं ।
षष्ठम सुनि धारणा, ध्यान सप्तम विस्तारं ।।
पुनि अष्टम अंग समाधि है, भिन्न भिन्न समझावहूं ।
अब सावधान ह्वै शिष्य सुनु, सो सब तोहिं बतावहूं।।५।।

दोहा छन्द

दश प्रकारके यम कहे, दश प्रकारके नेम ।
उभय[1] अंग पहिले संधे, तब पाछै ह्वै प्रेम[2]।।६।।
प्रथमहिं यम दृढ़[3] कीजिये, तब ऊपर विस्तार[4] ।
महिलायत जु डिगै नहीं, यों यम लेहु विचार ।।७।।

अथ यमको निर्णय । **छप्पय छन्द**

प्रथम अहिंसा[5] सत्य, जानि अस्तेयकूं त्यागै ।
ब्रह्मचर्य दृढ़ गहै, धृति क्षमसो अनुरागै ।।
दया बड़ो गुण भाग, आर्जव हृदय पुनि आनै ।
मिताहार नित करै, सोई नीकी विधि जानै ।।
यह दश प्रकारके यम कहे, हठप्रदीपिका ग्रन्थमें ।
जो पहिले इनको गहै, सो चलत योगके पंथमें ।।८।।

प्रथम अहिंसाको लक्षण । **दोहा छन्द**

मन करि दोष न कीजिये, वचन न लावै कर्म ।
घात न कीजे देहसों, यहै अहिंसा धर्म ।।९।।

द्वितीय सत्यको लक्षण । **सोरठा छन्द**

सत्यसु दोय प्रकार, एक सत्य जो बोलिये ।
मिथ्या[6] सब संसार, दूजो सत्य सु ब्रह्म है ।।१०।।

---

१ दोनों । २ प्रीति । ३ मजबूत । ४ फैलाव । ५ जान का न मारना । ६ झूठा ।

तृतीय अस्तेयको लक्षण । **चौपाई छन्द**

सुनिये शिष अबहीं अस्तेयं । चोरी द्वै प्रकारकी हेयं ॥
तनुकी चोरी सबहिं बखानै । मनकी चोरी मनहीं जानै ॥११॥

चतुर्थ ब्रह्मचर्यको लक्षण । **प्लवंगम छन्द**

ब्रह्मचर्य इहि भांति भली विधि जानिये ।
काम जु अष्ट प्रकार सही करि मानिये ॥
वाच काँछ दृढ़ वीर्य यतीही होयरे ।
और बात अब नाहिं जितेंद्रिय कोयरे ॥१२॥

पंचम अष्टप्रकार मैथुनको लक्षण

दोहा छन्द

नारी सुमिरण श्रवण पुनि, दृष्टि रु भाषण होइ ।
गुह्य वृत्तांत रु हास्य रति, बहुरि सपर्शहि कोइ॥१३॥

सोरठा छन्द

शिष्य सुनहु यह भेद, मैथुन[१] अष्ट प्रकार तजि ।
कह्यो मुनीश्वर वेद, ब्रह्मचर्य तब जानिये ॥१४॥

षष्ठ क्षमाको लक्षण । **मालती छन्द**

छमा अब सुन शिष्य मोसों । सहनता[२] सब कहों तोसों ।
दुःख दुष्ट देही ज्यों भारी । दुःसह मुख वचन पुनि गारी ॥१५॥
कबहु नाहिं क्षोभको पावै । उदधि ज्यों अग्नि बुझावै ॥
बहोरी तनु[३] त्रास दै कोई । क्षमा करि सहे शिष्य सोई ॥१६॥

सप्तम धृतिको लक्षण । **इन्दव छन्द**

धीरज धारि रहे अभिअन्तर, जो दुःख देहहि आप परै जू ।
ऊठत बैठत बोलत चालत, धीरजही धरि पांव धरै जू ॥
जागत सोवत जीवत पीवत, धीरजसों धरि योग करै जू ।
देव दइतहि भूतहि प्रेतहि, कालहुते कबहूं न डरे जू ॥१७॥

---

१ स्त्री संभोग । २ सहनशील–सुशील । ३ शरीर ।

अष्टम दयाको लक्षण । **तोटक छन्द**

सब जीवनके हितका जु कहे, मन वाचक काय दयालु रहे ।
सुखदायकहू सब भाव लिये, शिष्य जानि दया निरवैर हिये।।१८।।

नवम आर्जवको लक्षण

कोमल[1] हृदय रहे निशिवासर, कोमल बोले बानी ।
कोमल दृष्टि निहारै सबको, कोमलता[2] सुखदानी ।।
कोमल भूमि करै नीकी विधि, बीज वृद्धि[3] ह्वै आवै ।
त्यों यह आर्जव लक्षण सुन शिष, जोग सिद्धको पावै ।।१९।।

दशम मिताहारको लक्षण । **पद्धरी छन्द**

जो सात्त्विक[4] अन्न सु करे भक्षि ।
अति तिक्त[5] न मधु[6] रस निरखि अक्षि[7] ।।
तजि[8] भाग चतुरथ गहै सार[9] ।
सुनु शिष्य कह्यो यह मिताहार ।।२०।।

शौचको लक्षण । **चर्पट छन्द**

बाहिर भीतर मज्जन[10] करिये, मृतिका[11] जल करि वपुमल[12] हरिये ।
रागादिक त्यागै हृद शुद्धं शौच उभय शिष जानु प्रवृद्धं ।।२१।।

दोहा छन्द

दश प्रकार यह यम कहे, प्रथम योगको अंग ।
दश प्रकार अब नियम सुनु, भिन्न भिन्न परसंग ।।२१।।

दशविधि नियम वर्णन । **छप्पय छन्द**

तप संतोषहि गहै, बुद्धि आस्तिक जो आनै ।
दान समुझि कर देय, मानसी पूजा ठानै ।।
श्रवण सिधांतै सुनै, लाज मति दृढ करि राखै ।
जाप करै मुख मौन, तहां लगि वचन न भाखै ।।

---

१ मुलायम। २ सुकुमारता। ३ उन्नति—तरक्की। ४ सत्यवक्ता। ५ कड़ुवा। ६मीठा। ७ आंखें। ८ छोड़ना। ९ मूल। १० स्नान। ११ मिट्टी। १२ शरीर का मल।

पुनि होम करै इहिविधि तहां, जैसी विधि सतगुरु कहै ।
दश प्रकारको नियम यम, भाग्य बिना कैसे लहै ।।२३।।

प्रथम तपको लक्षण । **पाइक छन्द**

शब्द स्पर्श रूपहि तजनं, त्यों रस गंध नाहीं भजनं ।
इंद्रिय स्वाद[1] ऐसे हरणं,[2] सो तप जानै नित्य समरणं[3] ।।२४।।

द्वितीय संतोषको लक्षण । **हंसाल छन्द**

देहकी प्रारब्ध[4] आइ आगे रहै, कल्पना[5] छांड़ि निश्चिंत होई ।
पुनि यथा लाभसों वेद मुनि कहत है, परम संतोष शिषजानि सोई ।।२५।।

तृतीय आस्तिक्यको लक्षण । **सवैया छन्द**

शास्त्र रु वेद पुराण कहत हैं, शब्द ब्रह्मको निश्चय धार ।
पुनि गुरुसंत सुनावत सोई, बार बार शिष ताहि विचार ।।
होइ कि नाहिं शोच मत आनहिं, अप्रतीत[6] हृदयते टारि ।
करि प्रतीत विश्वास आनि उर, यह आस्तिक्य बुद्धि निरधारि ।।२६।।

चतुर्थ दानको लक्षण । **कुण्डलिया छन्द**

दान कहत हैं उभय विधि, सुनु शिष करिहि प्रवेश ।
एक दान कर दीजिये, एक दान उपदेश ।।
एक दान उपदेश सु, तो परमारथ होई ।
दुसरो जल अरु अन्न, बसन[7] करि पोषै कोई ।।
पात्र कुपात्र विशेष, भली भूमि उपजे धानं ।
सुंदर देखि विचारि, उभय[8] विधि कहिये दानं ।।२७।।

पंचम पूजाको लक्षण । **त्रिभंगी छन्द**

तो स्वामी संगा देव अभंगा[9] निर्मल[10] अंगा सेवेजू ।
करि भाव अनूपं पाती पुष्पं गंधं धूपं खेवेजू ।।
नहिं कोई आशा काटे पाशा इहि विधि दासा निष्कामं[11] ।
शिष ऐसे जानै निश्चय आनै पूजा ठानै दिन यामं[12] ।।२८।।

१ मजा । २ छोड़ना । ३ स्मरण । ४ भाग्य । ५ फर्ज करना । ६ अविश्वास । ७ वस्त्र । ८ दोनों-दो । ९ अखंड़ । १० स्वच्छ । ११ निष्प्रयोजन । १२ प्रहर या पहर।

षष्ठ श्रवणसिद्धांत लक्षण । **कुण्डलिया**

वाणी बहुत प्रकार हैं, तिनको नाहीं अंत ।
जोई अपने कामकी, सोइ सुनै सिद्धांत ॥
सोइ सुनै सिद्धांत, संत जन गावत होई ।
चित्त आनिकै ठौर, सुनै जो नित प्रति सोई ॥
यथा हंस पय[१] पिये, रहे ज्योंकी त्यों पानी ।
ऐसे लहै विचारि शिष्य, बहुविध[२] है वानी[३] ॥२९॥

सप्तमल्ली को लक्षण । **चामर छंद**

लज्जा करै गुरु सन्तनकी जब, तब सरै[४] सब काज ।
तन मन न डुलावै आपनो, कर लोकहूते माज ॥
लज्जा करै कुलकुटुंबकी, लांछन लगावै नाहिं ।
यह लाजते सब काज होई, लाज गहि मनमाहिं॥३०॥

अष्टम मतिको लक्षण । **सवैया छन्द**

नाना सुख संसार जानि तजि, तिनहिं देखि लोलुप ना होई ।
स्वर्गादिककी करै न इच्छा, इहामुत्र त्यागै सुख दोई ॥
पूजा मान बड़ाई आदर, निन्दा करै आन जो कोई ।
या प्रकार मति निश्चय जाकी,सुन्दर दृढमति कहिये सोई॥३१॥

नवम जापको लक्षण । **प्लवंगम छन्द**

जाप नित्य व्रत धारि, करै मुख मौनसों ।
एक दोय घटिका जु, गहै मन पौनसों ॥
जो अधिका कछु होय, बड़ा अति भाग है ।
शिष्य तोहिं कहि दीन, भलो यह भाग है ॥३२॥

दशम होमको लक्षण । **चामर छन्द**

अब होम दोय प्रकार सुनु शिष्य, कहों तोहि बखानि ।

---

१ दूध । २ बहुत प्रकार । ३ वचन–बात । ४ सिद्धि होना, अंजाम ।

इक अग्निमें संकल्प होमै, सो तो प्रवृत्ती[1] जानि ॥
जो निवृत्ति[2] जिज्ञास होई, ताहि ओर न षोम ।
सो ब्रह्म अग्नि प्रज्वालनीके,[3] करै इंद्रिय होम ॥३३॥

दोहा छन्द

दश प्रकार संयम कहे, दश प्रकार यह नेम ।
योग ग्रंथमें लिखतु है, मो समुझाये क्षेम[4] ॥३४॥

सोरठा छन्द

शिष्य सुनाये तोहि, उंभय अंग यह योगके ।
सावधान अब होहि, अबहिं षडंग बखानि हो ॥३५॥

चौपाई छन्द

प्रथम कहों शिष आसन भेदा । जाते रोग मिटे बहु खेदा ॥
ऋषि मुनि योगी ब्रह्म अराधे । तिन सब पहिले आसन साधे ॥३६॥

तोटक छन्द

शिव जानत हैं सब योगकला । नित संग शिवा[5] पुनि है अचला ।
दृढ आसनते नहिं बिंद खसे । दृग देखत दंपति[6] लोक हँसे ॥३७॥

कुण्डलिया छन्द

चौरासी लक्ष जीवकी, जाति कहत है वेद ।
तितनेही आसन सबै, जानत हैं शिव भेद ॥
जानत हैं शिव भेद, और जानत नहिं कोई ।
आपु दया तिन करी, सुगम करि दीने सोई ॥
लक्ष लक्षमें एक एक, काढ़ैं यम पासी ।
सुगम[7] सबहिको किये, प्रगट[8] आसन चौरासी ॥३८॥

दोहा छन्द

चतुरासी[9] आसननिमें, सारभूत द्वै जानि ।
सिद्धासन पद्मासनै, नीके कहौं बखानि ॥३९॥

---

१ लीन होना । २ अलग होना । ३ जलाना । ४ कुशल । ५ पार्वती । ६ स्त्री–पुरुष । ७ सहज । ८ विदित–जाहिर । ९ चौरासी ।

सिद्धासन लक्षण । **मनहर छन्द**

एड़ी बाम पाँवकी, लगावै सिवनी के बीच;
वाही योनिठौर[1] ताहि, नीके करि जानिये ।
तैसेही जुगति करि, विधिसों भले प्रकार;
मेढ्रहूके ऊपर दक्षिण, पाँव आनिये ।।
सरल[2] शरीर दृढ़, इंद्रिय संयम करि;
अचल[3] उरध[4] दृष्टि, भ्रूके मध्य ठानिये ।
मोक्षके कपाटको,[5] उघारत अवश्यमेव;[6]
सुंदर कहत सिद्ध, आसन बखानिये ।।४०।।

पद्मासन । **छप्पय छन्द**

दक्षिण उरु उपरेहि, प्रथम वामहिं पग आनै ।
वामहिं उरु ऊपरे, तबहि दक्षिण पग ठानै ।।
दोऊ कर पुनि फेरि, पृष्ठ[7] पीछे करि आवे ।
दृढकै गह अंगुष्ठ, चिबुक[8] वक्षस्थल[9] लावे ।।
इहि भांति दृष्टि उनमेषे करि, अग्र नासिका राखि है ।
सब व्याधि हरण योगीनकी, पद्मासन यह भाखि है।।४१।।

पद्धरी छन्द

शिष्य और जु आसन हरै रोग । इन दोय आसन साधैं योग ।
ताते तूं ए अब उभय साधि । जबलगि पहुँचे निर्भय समाधि ।।४२।।

प्राणायाम लक्षण । **बिज्जूमाला छन्द**

आगै कीजै प्राणायामं । नाड़ीचक्रं पावै ठामं ।
पूरे राखे रेचक कोई । हो निष्पापं[10] योगी सोई ।।४३।।

दोहा छन्द

नाड़ी कही अनेक विधि[11] हैं दश मुख्य[12] विचार ।
इडा पिंगला सुषुमना सबसे यह त्रय सार ।।४४।।

---

१ भग । २ सीधा । ३ निश्चल । ४ ऊपर । ५ किवांड़ । ६ जरूर वा निश्चय । ७ पीठ । ८ ठुड्डी । ९ छाती । १० अनघ पापरहित । ११ भांति । १२ प्रधान ।

तीन नाड़ी वर्णन । छप्पय छन्द

बाम इडा स्वर जानि, चन्द्र स्वर कहिये वाको ।
दक्षिण स्वर पिंगला, सूर्यमय जानो ताको ।।
मध्य सुषुमना बहै, ताहि जानत नहिं कोई ।
हैं यह अग्नि स्वरूप, काज याहीते होई ।।
जब इडा पिंगला गति थकै, प्राणायाम प्रभावसे ।
तब चलै सुषुमना उलटिकै सुख पावै घट चावसे ।।४५।।

दश वायु वर्णन । दोहा छन्द

दश प्रकारके पवन हैं, भाषों ताके नाम ।
कहे विना नहिं जानिये, कौन ठौर विश्राम[1] ।।४६।।

चौपाई छन्द

प्राणापान समानहिं जानौ । व्यानोदान पंच मन मानौ ।।
नाग कूर्म रु कृकल तु कहिये । देवदत्त सु धनञ्जय लहिये ।।४७।।

कुण्डलिया छन्द

प्राण हृदयमें वसत है, गुद मंडलै अपान ।
नाभि समानहिं जानिये, कंठहि बसै उदान ।।
कंठहि बसै उदान, व्यान व्यापक घट सारे ।
नाग करैं उद्गार,[2] कूर्म सु पलक उघारे ।।
कृकलसों उपजे क्षुधा,[3] देवदत्तहि जंभानं ।
मरे धनञ्जय होइ, पञ्च पूरब सो प्रानं ।।४८।।

दोहा छन्द

चक्र अनुक्रम[4] कहतहों, सुनु शिष ताके नाम ।
पीछे तोहिं बतायहों, विधिसों प्राणायाम ।।४९।।

चक्र अनुक्रम । पद्धरी छन्द

शिष प्रथम चक्र आधार जानि, तहँ अक्षर चारि चतुर्दसानि ।
पुनि व श ष स वर्ण विचारि लेहु, है सब शरीर आधार येहु ।।५०।।

---

१ आराम । २ डकार । ३ भूख । ४ लगातार ।

पुनि स्वाधिष्ठान सु द्वितीय चक्र, तहँ षट दल षट अक्षर अवक्र ।
गनि ब भ म य र ल ये वर्ण मध्य, सो ब्रह्मचक्र कहिये प्रसिद्ध ।।५१।।
मणिपूरक चक्र दल दल प्रभाव, पुनि अक्षर दशते उक्त नाव ।
तहँ ड ढ ण त थ द ध न प फ प्रमानि, इनवर्ण सहित तृतीये बखानि।।५२।।
पुनि अनहत चक्र है हृदय माहिं, दल अक्षर द्वादश अधिक नाहिं ।
क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ समेत, शिष्य चक्र चतुर्थय समझि हेत ।।
पुनि पंचम चक्र विशुद्ध[1] आहि, दल अक्षर षोडश[2] लगै ताहि ।
तहँ आदि अकार अःकार अन्त, शुभ षोडशस्वर ताके गनंत ।।५४।।
अब आज्ञाचक्रसु भुव मँझार, लखि द्वै दल द्वै अक्षर विचार ।
तहँ हंस[3] वर्ण अक्षर अनूप, यह षष्ठहु चक्र कह्यो स्वरूप ।।५५।।
जब इन षटचक्रन वेधि जाइ, तब उहै सुषुमना सुख समाइ ।
याहीते प्राणायाम सार, सुनु शिष्य कहो ताको विचार ।।५६।।

प्राणायामकी क्रिया । दोहा छन्द

इडा नाड़ि पूरक करै, कुम्भक राखै माहिं ।
रेचक करिये पिंगला, सब पातक[4] कटि जाहिं ।।५७।।

सोरठा छन्द

बीज मन्त्र संयुक्त,[5] षोडश पूरक पूरिये ।
चौसठ कुंभक युक्त, द्वात्रिंशत[6] करि रेचना ।।५८।।

चौपाई छन्द

बहुरि विपर्यय ऐसे धारै । पुरी पिंगला इडा निकारै ।।
कुम्भक राखि प्राणको जीतै । चतुर्वार अभ्यास व्यतीतै ।।५९।।

चामर छन्द

यह ऋषिन युक्ति सुनाइ हैं, यह भाँति प्राणायाम ।
सतगुरु कृपाते पाइये, मन होइ अति विश्राम ।।
अब सब मतांतर कहत हों, सुनु शिष्य आनि प्रभाव।
गोरख उक्ति बखानि हौं, तिहि सुनत उपजै चाव।।६०।।

---

१ अतिपवित्र । २ सोलह । ३ आत्मा । ४ पाप । ५ साथ । ६ बत्तीस ।

अथ गोरख उक्ति । चर्पट छन्द

सोहं[1] सोहं सोहं हंसो, सोहं सोहं सोहं अंसो ।
श्वासोश्वासं सोहं जापं, सोहं सोहं आपे आपं ।।६१।।
द्वादश मात्रा पूरक भरणं, द्वादश मात्रा कुम्भक करणं ।
द्वादश मात्रा रेचक जानं, पूर्वापूर्व विपर्यय ठानं ।।६२।।
अधमें मात्रा द्वादश युक्तं, मध्यम मात्रा द्विगुणा युक्तं ।
उत्तम मात्रा द्विगुणी कहिये,प्राणायामसु निर्णयलहिये।६३।

सोरठा छन्द

कुंभक अष्टसु विद्ध, मुद्रा दशहि प्रकारकी ।
बंध तीन तिन मध्य, उत्तम साधन योगके ।।६४।।

कुंभक प्रकार वर्णन । छप्पय छन्द

सूर्य भेद न प्रथम, द्वितीय उजाई कहिये ।
शीतकार पुनि तृतीय, शीतली चतुरथ गहिये ।।
पंचम है भद्रिका, भ्रामरीं षष्ठम जानहु ।
मूर्च्छं नाम सप्तमं, अष्टमं कैवल मानहु ।।
यह कुंभक अष्ट प्रकारके, होइ पवन अवरोधनं ।
तब मुद्राबंध लगाइये, प्रथम करै घट[2] शोधनं ।।६५।।

मुद्रानाम । गीतक छन्द

मुनि महामुद्रा महाबंधक, महा बोधक खेचरी ।
उडियानबंधक सुमूल बंधक, बंध जालंधर करी ।।
विपरीत[3] करनी पुनि वज्रोली, शक्ति चालन कीजिये ।
इमि[4] होय योगी अमर काया, शशिकला नित पीजिये ।।६६।।

प्रत्याहारनाम । कुण्डलिया छन्द

श्रवण शब्दको गहतु है, नैन गहतु है रूप ।
गंध गहतु है नासिका, रसना रसकी चूप ।।

---

१ मैं हूँ । २ शरीर साफ करना । ३ उलटा । ४ इस प्रकार ।

रसना रसकी चूप, त्वचा सपरसही चाहै ।
इन पञ्चनको जीति, आतमा नित आरा है ।।
कूर्म अंगही गहै, प्रभारवि कर्षण द्रवनं ।
इमि करि प्रत्याहार, विषय शब्दादिक श्रवनं ।।६७।।

अथ पंचतत्त्वकी धारणा

पृथ्वीतत्त्वकी धारणा । छन्द

यह चारों कौन लकारहि युक्तं, जानहू पृथ्वीरूपं ।
पुनि पीतवर्ण हृदि मंडल कहिये, विधि अंकित सु अनूपं ।।
तँह घटिका पंच प्राण करि[1] लीनं, चित्त स्तम्भन[2] होई ।
सुनु शिष्य अवनि[3] जय करै नित्यही, भूमि–धारणा सोई।।६८।।

जलतत्त्वकी धारणा ।

अक्षर वकार सहित संयुक्तं, चन्द्र खंड निर्धारं ।
पुनि हृषीकेशं अंकित अति शोभित कंठ पारदाकारं ।।
तहँ घटिका पंच प्राण करि लीनं, चित्त धारि करि रहिये ।
विष कालकूट[4] व्यापै नहिं कबहूँ, वारि–धारणा कहिये।।६९।।

तेजतत्त्वकी धारणा

यह अग्नि त्रिकोण रेफ संयुक्तं, पद्मराग आभासं ।
पुनि इंद्रगोप द्युति मध्य तालुका, कहियत रुद्र निवासं ।।
तहँ घटिका पंच प्राण करि लीनं, ग्रंथहि उक्त बखानं ।
सुनु शिष्य अग्नि भयहंता कहिये, तेज–धारणा जानं।।७०।

वायुतत्त्वकी धारणा

भ्रुव मध्य जकार सहित षट कोनं, ऐसी लच्छ विचारं ।
पुनि मेघवर्ण ईश्वर करि अंकित, वारंवार निहारं ।।
तहँ घटिका पंच प्राण करि लीनं, खेचरि सिद्धहि पावै ।
सुनु शिष्य धारणा वायुतत्त्वकी,जो नीके करि आवै।।७१।

---

१ रात । २ रुकावट । ३ धरती । ४ हालाहल ।

आकाशतत्त्वकी धारणा

यह ब्रह्मरंध आकाश तत्त्व है शुभ्र वर्तुलाकारं ।
तहँ निश्चय जानि सदाशिव तिष्ठति, अक्षर सहित हकारं।
तहँ घटिका पंच प्राण करि लीनं, परमभक्ति दाता ।
सुन शिष्य धारणा व्योमतत्त्वकी, योग ग्रंथ विख्याता।।७२।।
यह एक थंभनी एक दावनी, एक सुदहनी कहिये ।
पुनि एक शोषनी एक भ्रामनी, सतगुरु विना न लहिये ।।
यह पंचतत्त्वकी पंचधारणा, तिनके भेद सुनैये ।
अब आगे ध्यान कहों बहुविधि करि, योग ग्रंथमें पैये।।७३।।

ध्यानवर्णन । दोहा छन्द

प्रथमहिं ध्यान पदस्थ है, द्वितिय पिंड आधीत ।
तृतिय ध्यान रूपस्थ है, चतुरथ रूपातीत ।।७४।।

पदस्थध्यानवर्णन । इन्दव छन्द

जे पद चित्र रचै अतिगूढ, सुजानि महापरमारथ जामै ।
ते अवलोकि[१] विचार करे पुनि, चित्त धरै निहचै करि तामै।।
के करि कुंभक मंत्र जपै उर, अक्षरते पुनि जानि अनामै[२] ।
सुंदर ध्यान पदस्थ यहै मन, निश्चल होय सरै[३] सब कामै।।७५।

पिंडस्थध्यान । चौपाई छन्द

सुनहु शिष्य कहुँ ध्यान पिंडस्थं । पिंडका शोधन करिय स्वस्थं ।।
षटचक्रनको धरिये ध्यानं । पुनि सद्गुरुको ध्यान प्रमानं ।।७६।।

रूपस्थध्यान । नाराच छन्द

निहारिके त्रिकूट मध्य, विस्फुलिंग देखि है ।
पुनि प्रकाश दीप ज्योति, दीपमाल पेखि है ।।
नक्षत्र माल बीजुरी, प्रभा प्रत्यक्ष होइ है ।
अनंत कोटि चंद्र सूर, ध्यान मध्य जोइ है ।।७७।।
मरीचिका समान शुभ्र, और लक्ष जानिये ।
जलामलं समस्त[४] विश्व, तेजमै बखानिये ।।

---

१ देखि । २ जिनका नाम न हो नीरोग परमेश्वर । ३ बन जावैं । ४ संपूर्ण ।

समुद्रमध्य डूबिके, उघारे नयन दीजिये ।
दशों दिशा झलामलं, प्रतक्ष ध्यान कीजिये ॥७८॥

रूपातीतध्यान । **पद्धरी छन्द**

यह रूपातीत जु शून्य ध्यान । कछु रूप न रेख न ह्वै निदान[1] ॥
तहँ अष्ट प्रहरलों चित्तलीन।पुनि सावधान ह्वै अति प्रवीन[2]।७९।
ज्यों पक्षीकी गति गगनमाहिं । कहुँ जात जात दिठ परै नाहिं ॥
पुनि आप दिखाई देत सोय । वा योगीकी गति यहै होय ॥८०॥
यह शून्य ध्यान सम और नाहिं ।उत्कृष्ट[3] ध्यान सब ध्यान माहिं।
है शून्याकार जु ब्रह्म आप ।दशहू दिशि पूरण अति अमाप॥८१॥
यों करै ध्यान सो योगि होइ । तबलगि समाधि सु अखंड होइ ।
पुनि यहै योगनिद्रा कहाय । सुनु शिष्य देउँ ताको बताय ॥८२॥

समाधिवर्णन । **गीतिका छन्द**

सुनु शिष्य अब समाधि लक्षण, मुक्ति योगी वर्तते ।
तहँ सिद्ध साधक एक है, करि क्रिया कर्म निवर्तते ॥
निरुपाधि नित्य उपाधि रहित जु यही निश्चय मानिये ।
कुछ भिन्न भाव रहै न कोई, सो समाधि बखानिये ॥८३॥
नहिं शीत उष्ण तृषा क्षुधा, मूर्छा न भ्रम आलस रहै ।
नहिं जागरण नहिं स्वप्न सुषुपति, तत्त्वपद योगी लहै ॥
ज्यों नीरमहँ मिलि जाय लवण सु, एकमेकहि जानिये ।
कछु भिन्न भाव रहै न कोई, सो समाधि बखानिये ॥८४॥
नहिं हर्ष शोक न दुःख सुख, नहिं मान अरु अपमान यों ।
पुनि मनोइंद्रिय वृत्ति नष्ट रु, ज्ञान नहिं अज्ञान यों ॥
नहिं जाति कुल नहिं वर्ण आश्रम, जीव ब्रह्म न जानिये ॥
कछु भिन्न भाव रहे न कोई, सो समाधि बखानिये ॥८५॥
नहिं शब्द परश रु रूप रस नहिं, गन्ध जानिय रंचहू[4] ।
नहिं काल कर्म स्वभाव[5] है, नहिं उदय अस्त प्रपंचहू ॥

---

१ चिकित्सा—अतिशय करके। २ चतुर। ३ उत्तम। ४ किंचित्। ५ प्रकृति, आदत।

जिमि क्षीर क्षीरमें आज्य घृतमें, जलहिमें जल जानिये ।।
कछु भिन्नभाव रहै न कोई, सो समाधि बखानिये ।।८६।।
नहिं देव दैत्य पिशाच राक्षस, भूत प्रेत न संचरै ।
नहिं पवन पानी अग्निको डरु, सर्प सिंहसो ना डरै ।।
नहिं यंत्र मंत्र न शस्त्र लागहिं, यह अवस्था मानिये ।
कछु भिन्न भाव रहै न कोई, सो समाधि बखानिये ।।८७।।

दोहा छन्द

सुन्यो योग सिद्धांतते, अष्ट अंग संयुक्त ।
यों साधत ब्रह्महि मिलै, सोऊ कहिये मुक्त ।।८८।।

इति सुंदरदासविरचिते ज्ञानसमुद्रे अष्टांगयोगनिरूपणं
नाम तृतीयोल्लासः ।।३।।

अथ चतुर्थोल्लासः ४.

सांख्यनिरूपण

शिष्य उवाच– चौपाई छन्द

हे प्रभु बहुत कृपा तुम कीन्हीं । ऐसी बुद्धि दया[1] करि दीन्हीं ।।
मोको योग सिद्धांत सुनायो । जो पूछयों सो उत्तर पायो ।।१।।
अब प्रभु सांख्य सु मोहिं सुनावहु । मेरे सब संदेह[2] मिटावहु ।।
यह गुरुदेव कृपाकरि कहिये।तुमबिन और कहो कित लहिये[3]।।२।

श्रीगुरुरुवाच– सोरठा छन्द

शिष्य कहों समुझाय, जो तैं पूछयों प्रीति करि ।
सांख्य सु देऊँ बताय, तो सुनिबेके योग है ।।३।।

सांख्यवर्णन–द्रुमिला छन्द

सुनु शिष्य यहै मत सांख्यहिको जु, अनुमान आतम भिन्न करै ।

---

१ कृपा । २ द्विविधा । ३ लेवे ।

अन आतम है जडरूप लिये, नित आतम चेतन भाव धरै ॥
अन आतम सूक्ष्म स्थूल सदा, पुनि आतम सूक्षम स्थूल परै ॥
तिनको निर्णय[1] अब तोहिं कहूं, जिन जानत संशय शोक हरै॥४॥

कुण्डलिया छन्द

प्रकृति पुरुषमय जगत[2] है, ब्रह्म कीट[3] पर्यंत[4] ।
चतुर्खानि लौं जीव सब, शिवशक्ती वरतंत ॥
शिवशक्ती वरतंत, अंत दुहुँवनिको नाहीं ।
एक आहि चिद्रूप,[5] एक जड़ दीसत छाहीं ॥
चेतन सदा अलिप्त,[6] रहे जड़ नित्य कलूषं ।
शिष्य समुझि यह भेद, भिन्न करि जानहु पुरुषं ॥५॥

शिष्य उवाच– **हंसाल छन्द**

हे प्रभु कह्यो तुम पुरुष चैतन्यमय, बहुरि ऐसे कह्यो भिन्न जानो ।
समुझिके प्रकृति जड़रूप करिके कही, जगत कैसे भयो सो बखानो ॥६॥

श्रीगुरुरुवाच– **छप्पय छन्द**

पुरुष प्रकृति संयोग, जगत उपजत है ऐसे ।
रवि दर्पण[7] दृष्टांत, अग्नि उपजत है जैसे ॥
सोइ होय चैतन्य, यथा चुम्बकके संगा ।
यथा पवन संयोग, उदधिमें उठै तरंगा ॥
पुनि यथा सूर[8] संयोगते, चक्षु[9] रूपको गहतु है ।
यो जड़ चेतन संयोगते, सृष्टि उपजति कहतु है ॥७॥

शिष्य उवाच– **सवैया छन्द**

हे प्रभु पुरुष प्रकृतिते प्रथमहिं, कौन तत्त्व उपज्यो समुझाई ।
विधि करि तत्त्व अनुक्रमसों सब, ज्यों उपजे त्यों देहु बताई ॥

---

१ निचोड़। २ संसार। ३ कीड़ा। ४ तक। ५ चिदाकाररूप। ६ अलग–अलाहिदा।
७ आयना। ८ श्रीसूर्यनारायण। ९ नेत्र–नयन–आंखें।

सूक्ष्म[१] थूल[२] भयो कैसे करि, कारण कारज मोहिं सुनाई ।
तुम गुरुदेव सकल विधि जानत,अन आतम आतमा दिखाई।।८।।

श्रीगुरुरुवाच– दोहा छन्द

पुरुष प्रकृति संयोगते, प्रथम भयो महतत्त्व ।
अहंकार ताते प्रगट, विविध रजो तम सत्त्व ।।९।।

चामर छन्द

तिहि तामसाहंकारते; दश तत्त्व उपजे आइ ।
सो पंचविषय रु पंचभूतनि, कहों शिष समुझाइ ।।
जो शब्द स्पर्श रु रूप रस, अरु गन्ध विषय सुजानि ।
पुनि व्योम मारुत[३] तेज जल क्षिति[४] महाभूत बखानि।।१०।

चौपाई छन्द

यह दश तमगुणते तुम जानहु । दिव्य शक्ति याकी पहिंचानहु ।
अब इनके लक्षण समझाऊं । भिन्न भिन्नकरि अर्थ बताऊं ।।११।।

छप्पय छन्द

शब्द सगुण आकाश, एक गुण कहिये जामहिं ।
शब्द स्पर्श जु वायु, उभय गुण लहिये तामहिं ।।
शब्द स्पर्श रु रूप, तीन गुण पावक माहिं ।
शब्द स्पर्श रस रूप, चतुर्गुण अपमें आहिं ।।
शब्द स्पर्श गन्ध रूप रस, ये पांचों गुण अवनि[५] है ।
शिष यह अनुक्रम ले जानि तू, सांख्य सुमति[६] ऐसे कहै ।।१२।

पञ्चतत्त्वस्वभाव । चौपाया छन्द

यह कठिन[७] स्वभाव अवनिको कहिये, द्रावक उदकहिं[८] जानै ।
पुनि उष्ण[९] स्वभाव[१०] अग्निमहि वरते, चलन पवन पहिचानै ।।

---

१ पतला–बारीक । २ मोटा । ३ वायु–हवा । ४ पृथ्वी । ५ पृथ्वी । ६ सुंदर बुद्धिवाले । ७ दृढ़ । ८ पानी । ९ गर्म । १० आदत ।

आकाश स्वभाव सुथिर कहियतु है, पुनि अवकाश दिखावै ।
यह पंच तत्त्वके पंच स्वभाव हैं, सतगुरु बिना न पावै ।।१३।।

राजसाहंकार । **चौपाया छन्द**

अब राजसाहंकारते उपजी, दश इंद्रिय सु बताऊं ।
अरु पंच वायु तिनके समीपही,[1] यह व्यौरौ समुझाऊं ।।
अरु भिन्न भिन्न है क्रिया सु तिनकी, भिन्न[2] भिन्न है नामू ।
सुनु शिष्य कहों नीके करि तोंको,ज्यों पावै विश्रामू।।१४।

छप्पय छन्द

श्रवण त्वचा दृग घ्राण रु, रस पुनि तिनको संगा ।
ज्ञान सु इंद्रिय पंच भई, अप अपने रंगा ।।
वाणि पाणि अरु पाद, उपस्थ रु गुदहू कहिये ।
कर्म सु इंद्रिन पंच, भली विधि जानै रहिये ।।
पुनि प्राणापान समानहू, व्यानोदान सु वायु है ।
दश पंच रजोगुणते भये, सु क्रिया शक्तिको पाय है ।।१५।।

सात्त्विकाहंकार । **गीतक छन्द**

अब सात्त्विकाहंकारते मन, चित्त बुद्धि अहं भये ।
पुनि इंद्रियनके अधिष्ठाता, देवता बहुविधिं ठये ।।
दिग़पाल मारुत अर्क अश्विनि, वरुण ज्ञान सु इंद्रियम् ।
पुनि अग्नि इंद्र उपेन्द्र मित्र सु,प्रजापति कर्मेन्द्रियम्।। १६।।

दोहा छन्द

शशि[3] विधि[4] अरु क्षेत्रज्ञ पुनि, रुद्र सहित पहिचानि ।
भये चतुर्दश[5] देवता, ज्ञान शक्ति यह जानि ।।१७।।
त्रिविध शक्ति है त्रिगुणमय, तम रज सत्त्व सु एह ।
इनकरि पिण्ड स्थूल है, इनकरि सूक्षम देह ।।१८।।
कारण देह सु तीसरो, सबको कारण मूल ।
वाहीते दोऊ भये, सूक्षम देह स्थूल ।।१९।।

---

१ निकट । २ जुदा जुदा । ३ चन्द्रमा । ४ ब्रह्मा । ५ चौदह ।

देहस्थूलवर्णन । **चौपाई छन्द**

व्योम[१] वायु[२] पावक[३] जल धरनी । स्थूल देह इनहींकी वरनी ।।
एक तत्त्वमहँ पंच बताऊं । पंच पंच पच्चीस सुनाऊं ।।२०।।
अस्थि[४] अवनि त्वक उदकहि जानौ।मांस अग्नि नीके पहिचानौ।।
नाड़ी वायु रोम आकाशं । पंच अंश पृथ्वी जु प्रकाशं ।।२१।।
मेदसु अवनि मूत्र जल कहिये । रक्त अग्नि यह जाने रहिये ।।
शुक्र[५] सुवाय श्लेषम व्योमं । पंच अंश ए उदक समोमं ।।२२।।
क्षुत पृथ्वी तृट जलको अंशा । आलस अग्नि न आवहु संशा ।
संगम[६] वायु निंद नभ जानं । पंच अंश यह अग्नि प्रमानं ।।२३।।
रोधक अवनि भ्रमन जलमाहीं । उरध गवन अग्नि महिं आहीं ।
अति निर्गवन[७] वायु पहिचानहु।उच्चस्थिति आकाशहि जानहु।।२४।
भय पृथ्वी मोहादिक नीरं । क्रोध अग्नि पुनि काम समीरं ।
लोभाकाश कहा समुझाये । पंच अंश यह नभके पाये ।।२५।।

अन्य भेद । **दोहा छन्द**

गुदा कर्म इंद्रियन महिं, नासा इंद्रिय ज्ञान ।
ए दोऊ भूते प्रकट, शिष्य लेहु पहिचान ।।२६।।
चरण कर्म इंद्रियन महिं, लोचन इंद्रिय ज्ञान ।
ए दोऊ वसुते प्रकट, शिष्य लेहु पहिचान ।।२७।।
उपस्थ कर्म इंद्रियन महँ, रसना इंद्रिय ज्ञान ।
ए दोऊ जलते प्रकट, शिष्य लेहु पहिचान ।।२८।।
पाणि[८] कर्म इंद्रियन महिं, त्वक इंद्रिय है ज्ञान ।
ए दोऊ पवनहिं[९] प्रकट, शिष्य लेहु पहिचान ।।२९।।
वचन कर्म इंद्रियनमें, श्रोत्र सु इंद्रिय ज्ञान ।
ए दोऊ नभते[१०] प्रकट, शिष्य लेहु पहिचान ।।३०।।

---

१ आकाश–गगन । २ हवा । ३ अग्नि–कृशानु । ४ हाड़ । ५ वीर्य । ६ संधि । ७ अचल । ८ हाथ । ९ वायु । १० आकाश ।

ज्ञानेंद्रियत्रिपुटी । **दोहा छन्द**

श्रोत्र सु अध्यातम प्रकट, श्रोतव्यं अधिभूत ।
दिशा तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३१॥
त्वक अध्यातम जानि यह, सपरश है अधिभूत ।
वायु तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३२॥
चक्षु अध्यातम जानि यह, द्रष्टव्यं अधिभूत ।
सूर्य तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३३॥
घ्राण सु अध्यातम प्रकट, घ्रातव्यं अधिभूत ।
अश्विनि तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३४॥
रसना अध्यातम प्रकट, रसग्रहण अधिभूत ।
वरुण तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३५॥

कर्मेंद्रियत्रिपुटी **दोहा छन्द**

वचन सु अध्यातम प्रकट, वक्तव्यं अधिभूत ।
अग्नि तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३६॥
पाणि सु अध्यातम प्रकट, दातव्यं[१] अधिभूत ।
इंद्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३७॥
चरण सु अध्यातम प्रकट, गंतव्यं[२] अधिभूत ।
विष्णु तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३८॥
उपस्थ सु अध्यातम प्रकट, आनंदं अधिभूत ।
प्रजापती तहँ देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥३९॥
गुदा सु अध्यातम प्रकट, मलत्यागं अधिभूत ।
मित्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥४०॥

अहंकारत्रिपुटी । **दोहा छन्द**

मन अध्यातम जानिये, संकल्पं अधिभूत ।
चन्द्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ॥४१॥

---

१ देनेयोग्य । २ चलनेयोग्य ।

बुद्धि सु अध्यातम प्रकट, बोद्धव्यं अधिभूत ।
ब्रह्मा तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ।।४२।।
चित्त सु अध्यातम प्रकट, चितवनि है अधिभूत ।
वासुदेव है देवता यह त्रिपुटी यह सूत ।।४३।।
अहंकार अध्यात्म, अहंकृत्य अधिभूत ।
रुद्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी यह सूत ।।४४।।

लिंगशरीर । **चौपाई छन्द**

नवतत्त्वनिको लिंग पंचधा । शब्द स्पर्श रूप रस गन्धा ।।
मन अरु बुद्धि चित्त अहंकारा । यह नवतत्त्व भेद निर्धारा ।।४५।।

दोहा छन्द

पन्द्रहतत्त्व स्थूल वपु, नवतत्त्वनिको लिंग ।
इन चौबीसहु तत्त्वको, बहुविधि कहो प्रसंग ।।४६।।

चौपाया छन्द

शिष ए चौबीसतत्त्व जड़ जानहु, ताको क्षेत्र जु कहिये ।
पुनि चेतन एक और पच्चीसहि, सांख्य हि मतसों लहिये ।।
सो है क्षेत्रज्ञ सबको प्रेरक,[१] पुनि साक्षी यह जानै ।
यह प्रकृति[२] पुरुषको[३] कियो निरणै, सतगुरु कहै सु मानै ।।४७।।

जाग्रतअवस्था वर्णन । **चंपक छन्द**

यह देह स्थूल विराटं । है पंचतत्त्वको घाटं ।
नभ वायु तेज जल धरणी।पाछे बहुविधि करि वरणी।।४८।
जे शब्द स्पर्शहि रूपा । रस गन्ध मिलै तिन पूजा ।
यह तनमात्रिका[४] सहेता । जो पंचविषयको हेता ।।४९।।
अरु पांचों इन्द्रिय ज्ञाना । श्रवणादि मिली विधि नाना ।

---

१ प्रेरणा करनेवाले । २ माया । ३ ईश्वर । ४ इंद्रियों का विषय

पुनि कर्म सु इंद्रिय पंचा । वचनादि मिली जु प्रपंचा[1] ॥५०॥
मन बुद्धि चित्त अहंकारा । यह अंतःकरण विचारा ।
पुनि देव चतुर्दश जानौ । दश वायु मिली तिन मानौ ॥५१॥
है सत्त्व रज तम गुणमाहीं । ये भिन्न भिन्न बरताहीं ।
पुनि कालहु कर्म स्वभावा । तब जीव स्वरूप दिखावा ॥५२॥
अरु काल उपाइ खपावै । यह कर्मसु आनि मिलावै ।
तहँ सूत्रसु सुख दुख मानै । सो पाप पुण्यको ठानै ॥५३॥
है जीव सचेतन करता । जड़ सकल पदारथ धरता ।
मिलि सबहिनको संघाता । यह जाग्रदवस्था ताता ॥५४॥
सो आहि विश्व अभिमानी । तहँ ब्रह्मा देव प्रमानी ।
है राजस गुण अधिकारा । पुनि भोग स्थूल सब सारा ॥५५॥
यह कहिये नयन स्थानं । वाणी वैखरिया[2] जानं ।
यह जाग्रदवस्था निर्णय । सुनु शिष्य स्वप्न अब वर्णय ॥५६॥

स्वप्नावस्था वर्णन —**चौपाया छन्द**

दशवायु प्राण नागादिक कहिये, पंच सु इंद्रिय ज्ञानं ।
पुनि पंच कर्मेन्द्रिय आही, तिनकी स्थिति बखानं ॥
अरु पंच विषय शब्दादिक[3] जानौ, अंतःकरण चतुष्टं[4] ।
पुनि देव चतुर्दश है तिनमाहीं, सब इंद्रिय संतुष्टं ॥५७॥
यह कालहु कर्म स्वभाव सकल मिलि, लिंग शरीर कहावै ।
शिष नाम हिरण्यगर्भ है ताको, तेजोमय तनु पावै ॥५८॥
अब स्वप्न अवस्था याको कहिये, सो तैजस अभिमानी ।
तहँ सतगुण विष्णु देवको जानहु, भोगवासना ठानी ॥५९॥
सो कंठस्थान मध्यमा बीजा, जीवातमा समेता ।
यह स्वप्न अवस्थाको है निर्णय, समुझि देख यह हेता ॥६०॥

---

१ संसार । २ निद्रावस्थाकी वाणी । ३ शब्द—स्पर्श—रूप—रस—गंध । ४ चारों।

सुषुप्त्यवस्था वर्णन । **छप्पय छन्द**

सुषुपति कारण देह, तत्त्व सबही तहँ लीनं ।
लिंग शरीर न रहै, घोरनिद्रावश कीनं ।।
प्राज्ञ पुनि अभिमान, अव्याकृत तमगुण[1] रूपा ।
पुनि ईश्वर तहँ देव, भोग आनंदस्वरूपा ।।
पुनि पश्यंती वाणी गुपत, हृदय स्थानक जानिये ।
यह कहत अवस्था सुषुपति,शिष्य सत्य करि मानिये।६१।

तुरीयावस्था वर्णन । **चर्पट छन्द**

तुरीयावस्था चेतन तत्त्वं, स्वस्वरूप अभिमानी तत्त्वं ।
परमानंद भोग इमि कहिये, सोहं देव तहाँ सो लहिये ।।६२।।
सर्वोपाधिविवर्जित[2] मुक्ति, त्रिगुणातीतं[3] साक्षी युक्तं ।
मूर्द्धनि[4] स्थितिपरा पुनि वाणी,तुरीयावस्था[5] निश्चय जानी।६३।

इन्दव छन्द

जाग्रत रूप लियो सब तत्त्वनि, इंद्रिय द्वार करै व्यवहारो ।
स्वप्न शरीर भ्रमै[6] नव तत्त्वको, मानत है सुख दुःख अपारो ।।
लीन सबै गुण होयँ सुखोपति, जान्यो नहिं कछु घोर[7] अँध्यारो ।
तीनको साक्षि[8] रहे तुरियातित,सुंदर सोइ स्वरूप हमारो।।६४।।

सोरठा छन्द

शिष्य तु ऐसे जानि, है असंग साक्षी सदा ।
आपुहि चेतन मानि, और पदारथ जड़ सबै ।।६५।।

दोहा छन्द

यह शिष मैं तोसों कह्यो, सांख्यहुको सिद्धांत ।
जो तेरी शंका रही, सो अब पूछ वृत्तांत ।।६६।।

इति श्रीसुंदरदासविरचिते ज्ञानसमुद्रे सांख्यनिरूपणं नाम चतुर्थोल्लासः ।।४।।

---

१ तमोगुण । २ विकार रहित । ३ तीनों गुणों से परे । ४ माथे पर । ५ चौथी अवस्था । ६ घूमै । ७ कठिन । ८ साखी ।

स्वरविद्या

डॉ. सच्चिदानन्द मिश्र

स्वर विद्या के मूल प्रवर्तक भगवान् सदाशिव हैं। इसे सर्वसिद्धि प्रदायक विज्ञान कहा गया है। इसमें ज्योतिष योग तथा तन्त्रागम का समवेत मूलाधार प्रयुक्त होने से शिव-पार्वती संवाद के रूप में इसे अत्यन्त महत्व पूर्व मानने की परम्परा प्राचीनतम है।

स्वर एवं ब्रह्माण्ड

अक्षर को अविनाशी कहा है। शब्द ब्रह्म से विश्वोत्पत्ति की अवधारणा निराधार नहीं है। भगवान शिव के अनुसार तत्वों से ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति, तत्वगत परिवर्तन से ही परिवर्तन तथा तत्व में ही ब्रह्माण्ड का क्षय अथवा लय आदि समस्त क्रियायें तत्वों पर ही आधारित हैं। इस तथ्य की पुष्टि में वेद, आगम, सांख्य दर्शन, योग दर्शन, पौराणिक वाङ्मय प्रभृति अनेक प्रबल प्रमाण हैं।

तत्व क्या हैं?

इसके प्रमाण ऋग्वेद से सांख्य योग एवं ज्योतिष शास्त्रीय स्वर विद्या तक में विद्यमान हैं। परमात्मा सब का मूल है। त्रिगुण एवं तमोगुण के आकाशादिभूम्यन्त क्रमिक विकास क्रम का मूल महत्त्व को सर्वतत्वात्मक मानते हैं।

अतः प्रत्येक चराचर मात्र देहधारियों की रचना भी त्रिगुणात्मक एवं पञ्चमूलात्मक है। ''समस्त उत्पत्ति स्थिति तथा संहार के समस्त नैसर्गिक तथा आयोजित चक्र २५ तत्वों की गति एवं अव्ययत्व की सम्बद्धता में संनिहित है।

सृष्टि रहस्य गूढ़ातिगूढ़ है। इन्हें जानना तथा प्रयोगगम्य करना उससे भी अधिक गूढ़ रहस्य है।

शान्त, शुद्ध, सदाचारी, गुरुभक्त, मन तथा बुद्धि से निर्मल व्यक्ति ही स्वर विद्या का अधिकारी हो सकता है। अन्य के हाथ में यह विद्या केवल विध्वंस एवं विनाश को जन्म देने वाली सिद्ध होती रही है।

दुष्ट, दुर्जन, क्रोधी (शीघ्र कोपी) नास्तिक, गुरुतल्पग, हीनसत्व तो असंशय ही स्वयं की तथा समाज की हानि करते हैं।

स्वर-'स्वर' दो प्रकार के होते हैं-

(१) आकारादि वर्ण स्वर तथा
(२) नासिका से चलने वाले वायु रूप स्वर।

दोनों स्वरों का प्रभाव मन-बुद्धि और शरीर पर भी पड़ता है। यही कारण है कि केवल ज्योतिष शास्त्र ही नहीं अपितु वेदों से लेकर वेदाङ्गादि सभी शास्त्रों एवं गान्धर्व विद्या में भी स्वरों का महत्व प्रतिपादित है। मनुष्य ही नहीं जीव जन्तु सभी स्वरों से सम्बद्ध हैं। सभी के स्वरों के जीवन में महत्व है तथा एक दूसरे के लिए भी स्वर उपयोगी होते हैं। स्वर ज्ञान से रहित दैवज्ञ की तुलना अधिपतिहीनगृह, शास्त्रहीन मुख तथा सिर से विहीन शरीर से की गयी है। इतना ही नहीं राजा के लिए कहा गया है कि जिस राजा के राज्य में स्वरशास्त्र के ज्ञाता न हो उस राजा का राज्य केले के खम्भों पर टिका होता है। संलाप का अधम भी स्वर है। शकुनादि शास्त्रों में भी स्वर गति चेष्टादि विचार में स्वर मुख्य है। स्वर शास्त्र के महत्व को बताते हुये कहा गया है कि नाड़ी भेद, प्राणतत्त्व भेद, सुषुम्नादि भेद, भूतसंचारभेद, आदि को जो जानता है, वह मुक्त हो जाता है।

हंसचार

साकार का निराकार, शुभवायु बल से हकार से निर्गमन तथा सकार से प्रवेश का सम्बन्ध प्रति पिण्ड से समबद्ध हैं। अतः जीवमात्र 'हं सः' इस क्रम से वायु छोड़ने तथा ग्रहण करने की क्रिया से सम्बद्ध है।

'हंसचार' नाम से श्वांस प्रक्रिया को प्रतिपादित किया गया है। हृदय में हंसचार के प्रसंग में, अष्टदल कमल की (योगशास्त्र के द्वादशदल) परिकल्पना है। हंसः क्रम से प्रत्येक दल पर आरोह और अहवरोह क्रम से पंच महाभूतों के ३०-३० श्वांस की वृद्धि क्रम से कुल ६०० श्वांस एक दल (पत्र) के चलते हैं। आठों दलों में कुल (८ × ६००) = ७२०० श्वांस चलती है। एक अहोरात्र तीन चक्र श्वांस अष्टदल में चलती हैं। इस प्रकार एक अहोरात्र में कुल (३ × ७२००) = २१६०० श्वांस चलती है। इसे ही हंसचार कहा जाता है। यही अजपाजप भी है।

अतः स्वर, सृष्टि, स्थिति तथा विनाशरूप है। इसे साक्षात् महेश्वर भी कहते हैं। शिवस्वरोदय श्लोक २२ से ज्ञात होता है, कि शत्रुनाश, मैत्री, धनयोग एवं प्राप्ति, सुख दुःखादि तथा कीर्ति-यश स्वरबल से प्राप्त होता है।

तत्व ज्ञान से ही व्यक्ति नाम, रूप के भ्रम से ऊपर उठकर यथार्थ का रूप जान पाता है। अतः ज्योतिष शास्त्र के अन्तर्गत इसका महत्व सदा से रहा है।

स्वर शास्त्र में प्रवीण दैवज्ञ ही प्रश्न एवं स्वर द्वारा त्रिकाल ज्ञान में समर्थ होता है। स्वर**बल से सभी कुयोग** सुयोग में बदलने के योगनिष्ठ संकेत भी मिलते हैं यथा-

न तिथिर्न च नक्षत्रं न वारो ग्रहदेवता।
न दिष्टिर्न व्यतोपाती वैधृत्याधास्तथैव **च।।**

कुयोगो नास्त्यतो देही भविता वा कदाचन
प्राप्ते स्वरबले शुद्धे सर्वमेव शुभं फलम्।।३०।।

इतने महत्वपूर्ण कुयोगनाशक विद्या का साक्षात्संबंध देह से हैं। तिथि, नक्षत्र, दिन, ग्रह, देवता, भद्रा (दिष्टि) व्यतीपात एवं वैधृति प्रभृति समस्त कुयोग भी शुद्ध स्वर बल के योग से सुयोग में बदल जाते हैं। इस ज्ञान का हेतु-मानव का शरीर ही है। यही महामुनि पतञ्जलि का "यत्पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे, अर्थात् "यद् ब्रह्माण्डे तत्पिण्डेऽपि" के विलोम निष्पत्ति से साध्य होता है।

नाडीभेद

शरीर में नाभिस्कन्द से ऊपर अंकुर के समान निकली ७२००० नाड़िया स्थित हैं। नाड़ी में स्थित कुण्डलिनी शक्ति सर्प के समान सुप्तावस्था में रहती है। उन ७२००० में २४ नाड़ियां मुख्य है। नाभि से ऊपर गयी हुई दश तथा नीचे गयी हुई दश तथा दो-दो नाड़ियां ऊपर नीचे तिरछी गई हैं। इनमें भी दश नाड़ियां प्रधान हैं, जिनमें शरीरस्थ दशवायु संचारित होते हैं।

ये ऊपर नीचे तथा तिर्यक क्रम से वायु-संचार-कारिणी नाड़ियां चक्र संस्थान सम्बद्ध देहस्थ और सभी प्राण से समाश्रित हैं।

उन दश उत्तम नाड़ियों में तीन नाड़ियां उत्तम-इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना संज्ञक हैं। वाम भाग में इड़ा, दक्षिण भाग में पिंगला तथा मध्यदेश में सुषुम्ना, वामनेत्र में गान्धारी, दक्षिण नेत्र में हस्तिजिह्वा, दक्षिण कान में पूषा, वामकर्ण में यशस्विनी मुख में अलम्बुषा लिङ्ग स्थान में कुहू गुदास्थान में शंखिनी, नाड़ी दश प्रकार की वायु का संचार करती हैं। इड़ा-चन्द्र नाड़ी, पिंगला-सूर्यनाड़ी सुषुम्ना शिवनाड़ी, ये तीनों प्राणमार्ग में तथा उपर्युक्त दश नाड़ियाँ देह के मध्य में अवस्थित हैं।

नाड़ियों के आश्रय से ऊर्ध्वक्रम में प्राण, आपान, उदान, समान तथा व्यान एवं अधःक्रम में नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त तथा धनञ्जय अवस्थित है। हृदय प्रदेश में प्राणः तथा गुदा में अपान नाभि में समान, कण्ठमध्य में उदान तथा सम्पूर्ण शरीर में व्यान का वास हैं। नागादि पांच के स्थान-उद्गार (उगलना-बोलना) में नाग, नेत्रों के उन्मीलन में कूर्म, छींकने में कृकल, जंभाई में देवदत्त, तथा सम्पूर्ण शरीर में धनञ्जय व्याप्त होता है। धनंजय मृतक शरीर को भी नहीं छोड़ता। जीवरूप में दश वायु सभी नाड़ियों में संचार करते हैं। देहमध्य में प्राण-संचार का प्रकटीकरण इड़ा पिंगला एवं सुषुम्ना से मुख्यतः होता है।

वामनासपुट से इड़ा, दक्षिण में पिंगल दोनों से सुषुम्ना का प्रवाह होता है। प्राणवायु का निर्गम हकार प्रवेश सकार है। हकार शिव रूप तथा सकार शक्ति रूप है। हकार शक्तिरूप में चन्द्रमा का सकार शिवरूप में सूर्य का प्रतिनिधि है।

श्वास जब सकार में स्थित एवं संचरित हो, उस समय दिया गया दान कोटिगुण होता है। अतः एकाग्रचित्त और समाहित योगी इसी मार्ग से समस्त शुभाशुभ को जानें। अर्थात् सूर्यमार्ग तथा चन्द्रमार्ग के अभ्यास से समस्त भुवन, त्रिलोक, नक्षत्रव्यूह का ज्ञान होना पतञ्जलि ने भी साध्य कहा है। इन दोनों मार्ग "जो शरीर में दक्षिण एवं वाम स्वांस संचार नलिका (नासापुट) के रूप में विद्यमान हैं" के अभ्यास से सभी तत्व ज्ञात होते हैं।

स्थिर चित्त से तत्वों का ध्यान किया जाता है, अस्थिर चित्त से नहीं। जिस समय जीव स्थिर हो, उस समय ध्यान से ही इष्ट सिद्धि महान लाभ और जय होता है। अतः चन्द्र एवं सूर्यनाड़ी में अभ्यास करने से त्रिकाल ज्ञान करतलामलकवत् हो जाता है।

वामभाग की नाड़ी (इड़ा) अमृत रूप में समस्त जगत की पोषिका है।

दक्षिण (पिंगला-सूर्य नाड़ी) नाड़ी में सम्पूर्ण जगत की उत्पत्ति संनिहित है। मध्यम नाड़ी सुषुम्ना क्रूर तथा सम्पूर्ण कर्मों में दुष्टफल प्रदायिका होती है। वामा नाड़ी सभी जगह सभी शुभकर्मों की सिद्धि प्रदान करने वाली होती है। समस्त यात्रा एवं गमन में वामनाड़ी शुभ देने वाली तथा प्रवेश में दक्षिण नाड़ी शुभ प्रदान करने वाली होती है।

सभी सौम्य कार्य चन्द्र नाड़ी से तथा सभी विषम कार्य रविनाडी संचार से करना शुभप्रद होता है। चन्द्र स्त्री तथा सूर्य पुरुष संज्ञक है। चन्द्र गौर रवि कृष्ण है, अतः चन्द्र से सौम्य सूर्य से उग्र तथा सुषुम्ना संचार से भुक्ति मुक्ति सम्बद्ध कार्य प्रशस्त होते हैं। शुक्लपक्ष में प्रथम संचार चन्द्र का तथा कृष्ण पक्ष प्रतिपदा में प्रथम संचार सूर्यस्वर का होता है। प्रतिपदा से तीन तीन तिथि प्रमाण से चन्द्र एवं सूर्य क्रम से बलवान होते हैं।

पुनः शुक्लपक्ष में चन्द्र से प्रथमक्रम का ज्ञान प्रत्यक्ष मे भी होता है। स्थिति परिवर्तन विकार एवं आपत्ति का द्योतक होता है। २ घटी ३० पल = १ घंटा प्रमाण से ६० घटी = २४ घंटों में दोनों की १२-१२ आवृत्तियां शुक्ल में चन्द्रसूर्य तथा कृष्ण में सूर्य-चन्द्र के क्रम से होती हैं।

घटी

द्वितीय दिन प्रथम दिन के ६० घटी भुक्त होने पर शुक्ल पक्ष में फिर से सूर्योदयकाल में चन्द्र स्वर का संचार होता है। प्रत्येक ढाई घटी अर्थात् १ घंटे में पांचों भूत तत्त्व क्रम से उदित होते हैं। अर्थात् ३० पल = १२ मिनट तक १ तत्व का संचार होता है। इस प्रकार पांचों तत्त्व १ घंटा अर्थात् २ घटी ३० पल के मध्य संचरित होते हैं। प्रतिपदादि तिथियों में शुक्ल **कृष्ण भेद से जो चन्द्र** तथा सूर्य नाड़ी का प्रथम संचार तथा क्रम है, अगर उसके विपरीत **संचार हो तो उस दिन** को अशुभ मानकर छोड़ देना चाहिए। इस प्रकार कृष्ण प्रतिपदा **में प्रथम सूर्य क्रम से** नैसर्गिक न्यास होता है।

अतः शुक्लपक्ष में प्रतिपदा से लेकर प्रथम वाम तथा कृष्णपक्ष में प्रथम दक्षिण नाड़ी को योगी एकाग्र मन से ध्यान करें।

शिव स्वरोदय-

आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करो हि सितेतरे।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुस्त्रीणि त्रीणि कृतोदयाः।।६२।।
सार्धद्विघटिके ज्ञेयः शुक्ले कृष्णे शशी रविः।
वहन्त्येकदिनेनैव यथाषष्टि घटीक्रमान् ।।६३।।
वहेयुस्तद् घटीमध्ये पञ्चतत्वानि निर्दिशेत्।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुर्विपरीते विवर्जयेत्।।६४।।
शुक्लपक्षे भवेद् वामा कृष्णपक्षे च दक्षिणा।
जानीयात्प्रतिपत्पूर्वं योगी तद्गतमानसः ।।६५।।

ये तत्त्व नियमित प्राणायामपरायण के लिए प्रत्यक्ष गम्य हैं। चन्द्र को सूर्य में तथा सूर्य को चन्द्र में बदलना दीर्घ काल तक प्रणायाम के अभ्यास में निरन्तर दत्तचित्त के लिए संभव है। यथा-

शशाङ्कं वारयेद्रात्रौ दिवा वारय भास्करम्।
इत्याभ्यासरतो नित्यं स योगी नात्र संशयः।।६६।।
सूर्येण बध्यते सूर्यं चन्द्रश्चन्द्रेण वध्यते।
यो जानाति क्रियामेतां त्रैलोक्यं वशगं क्षणात्।।६७।।

अर्थात् रात्रि में चन्द्र स्वर तथा दिन में सूर्यस्वर के निरोध का अभ्यासी व्यक्ति सिद्धयोगी हो जाता है। सूर्य के स्वर से सूर्य तथा चन्द्रस्वर से चन्द्र बन्द होता है। जो इस योग क्रिया को जानता है, उसके वश में त्रिलोक क्षणमात्र में होता है। इस प्रकार योग, ज्योतिष तथा तन्त्रागम के समन्वित स्वरूप पर अवस्थित स्वर विद्या में अनेक चमत्कार के साथ स्वरप्रश्न तन्त्राभिप्रायिक प्रयोग तथा दृष्टान्त भी मिलते हैं।

चन्द्रस्वर में सूर्योदय तथा सूर्यस्वर में सूर्यास्त अनेक गुणों का संगठन करता है, वहीं उल्टा होने पर विपरीत प्रभाव जानें।

चन्द्र, बुध, गुरु तथा शुक्र दिन में वामनाड़ी शुक्लपक्ष में सर्वसिद्धि प्रदायक होते हैं।

रवि, मंगल तथा शनि दिन एवं कृष्णपक्ष में दक्षिणनाडी संचार में कृत कार्य विशेष रूप से सिद्ध होते हैं। चर एवं उग्र कार्य दक्षिण नाड़ी में उग्रवारों में तथा सौम्य एवं स्थिर कार्य वामनाडी में सद्यः सिद्धि प्रदायक होते हैं।

महाभूतोदयक्रम-प्रथम वायु, द्वितीय-अग्नि तृतीय-भूमि चतुर्थ-जल तथा पञ्चम आकाश तत्व का उदय होता है। २ घटी ३० पलके भीतर क्रम से इन तत्वों का पृथक् पृथक उदय होते हैं।

एक अहोरात्र के अन्दर १२ संक्रान्तियां होती हैं। वृष, कर्क, कन्या, वृश्चिक, मकर तथा मीन संक्रमण के अधिपति चन्द्रमा तथा मेष, मिथुन, सिंह, तुला, धनु तथा कुम्भ संक्रमण के अधिपति सूर्य होते हैं। इस प्रकार उदय तथा वाम दक्षिणक्रम से शुभ एवं अशुभ का निर्णय अभ्यासगम्य प्रक्रिया है।

यात्राकाल में स्वर विचार-चन्द्रमा-पूर्व तथा उत्तर, सूर्य पश्चिम तथा दक्षिण दिशा में ठहरता है। अतः सूर्यनाड़ी में दक्षिण पश्चिम तथा चन्द्रनाड़ी में पूर्व तथा उत्तर दिशा में यात्रा निषिद्ध है। इससे शत्रुभय तथा लौटने की संभावना नहीं रहती।

स्थर संचार का प्रभाव-शुक्ल द्वितीया सूर्यप्रवाह में चन्द्रप्रवाह हो तो लाभप्रद तथा उस समय सौम्य कार्यारम्भ सुखद होता हैं

सूर्योदय काल में सूर्य तथा चन्द्रोदय काल में चन्द्रमा का प्रवाह सम्पूर्ण अहोरात्र को सर्वसिद्धिप्रद बनाता है।

सामान्यतः चन्द्र में सूर्य तथा सूर्य में चन्द्र संचार उद्वेग, कलह तथा हानिप्रद एवं सम्पूर्ण शुभ के विनाशक होते हैं।

सूर्य प्रवाह में विद्या, ज्ञान, अगम्य का निश्चय तथा चन्द्रप्रवाह में भोग, विलास, स्थिर एवं सौम्यकार्य सिद्ध होते हैं।

विपरीत स्वरोदय का प्रभाव-यदि प्रातः काल विपरीत प्रवाह में दिवसारम्भ तथा सायं के पश्चात रात्र्यारम्भ हो, वह दिन १. उद्वेग, २. धनहानि, ३. निरर्थक यात्रा एवं ४. इष्ट का नाशक होता है। ५वें में राज्यनाश ६वें में सर्वनाश ७वें रोग, ८वें मृत्यु आदि प्रभाव कहा गया है।

यदि तीनों सन्ध्या, प्रातः, मध्याह्न तथा सायं काल विपरीत स्वर का संचार ८ दिनों तक बराबर चले तो दुष्ट फलद होता है। कुद कम दिन चले तो विपरीत कर्म शुभफलद होता है।

प्रातः तथा मध्याह्न में चन्द्र, सायंकाल में सूर्य संचार जयलाभादि प्रदायक तथा विपरीत वर्जनीय होता है।

स्वरानुरोध से यात्रा आदि विधान-जिस समय जो स्वर संचरित हो, उस कदम को आगे बढ़कर की गयी यात्रा सिद्धिप्रद होती है। चन्द्रमा में समपद २-४-६ तथा सूर्य में विषमपद १-३-५ रखने से सिद्धि होती है।

जिस अंग का स्वर संचरित हो, उस हाथ की सहायता से शय्यात्याग कर मुख स्पर्श

भी वांछित फलदायक है। जो स्वर बहे, उस अंग के वाम या दक्षिण हाथ से दान देना, लेना, तथा उस पैर को आगे बढ़ा कर यात्रा एवं प्रवेश करना सभी प्रकार से शुभद होता हैं।

इस प्रकार समय एवं स्वर संचार के संबंध से योग निष्ठ जन सर्वत्र लाभ सिद्धि एवं विजय को प्राप्त करता है।

शून्य स्वर सुषुम्ना में योगाभ्यास एवं ईश्वराधनेतर सभी कर्म विपरीत फलद होते हैं।

इडा संचार में कर्तव्याकर्त्तव्य, पिंगला संचार में कर्त्तव्याकर्त्तव्य, सुषुम्ना संचार में कर्त्तव्याकर्त्तव्य निर्धारण इसके प्रश्न-तन्त्रात्मक स्वरूप को प्रकट करता है।

सुषुम्ना संचार लक्षण

क्षणं वामे क्षणं दक्षे यदा वहति मारुतः।
सुषुम्ना सा च विज्ञेया सर्वकार्यहरा स्मृता।।

अतः दो श्वांस का संचार का स्तम्भन काल को सुषुम्ना जानना चाहिए। जब अपने-अपने स्वाभाविक क्रम का उल्लंघन कर दोनों नाड़ी का संचार हो, वह अशुभप्रद होता है। सुषुम्ना संचार में केवल ईश्वर चिन्तन कर्तव्य। नाड़ी संक्रमण तथा तत्त्व संक्रमण में भी कुछ भी सिद्ध नहीं होता।

तत्वप्रत्यक्षीकरण-

पृथ्वी का पीत, जल श्वेत, अग्नि लाल, वायु-श्याम तथा आकाश का चित्र वर्ण है। नेत्र प्रान्तपर दर्पण पर श्वांस को छोड़कर तत्ववर्ण जान सकते हैं।

चतुर्भुज, अर्धचन्द्र, त्रिभुज, वृत्त तथा बिन्दु-रूप से पृथिव्यादि तत्व का संचार जाना जाता है। दोनों कन्धों पर अग्नि, नाभि मूल में वायु, जानुदेश में पृथ्वी, चरण के अन्त में जल तथा मस्तक में आकाश तत्त्व की स्थिति योग-गम्य है।

स्वाद से तत्वज्ञान-पृथ्वी = मीठा, जल = खारा, अग्नि = तीखा, वायु = अम्ल एवं आकाश = कटु स्वाद का द्योतक होता है। इस प्रकार भोज्य रस प्रमाण से भी पंच तत्वों को जाना जाता है।

श्वांसगति से तत्वज्ञान-

वायु-८, पवन-४, पृथ्वी-१२, जल-१६, आकाश-२० अंगुल तक प्राणवायु की प्रवाह गति होती है। ऊर्ध्वस्वर-मरण, निम्न स्वर-शान्ति, तिर्यक-उच्चाटन, मध्य स्वर-स्तंभन तथा आकाश तत्व सभी कार्य में मध्य फलद होता है। पृथ्वी तत्व में स्थिर, जल में चर, तेल में उग्र, पवन में क्रूर कर्म तथा उच्चाटन एवं आकाश तत्त्व में योग का सेवन करना

चाहिए। पृथ्वी तथा जल से सर्व सिद्धि, अग्नि से मारण, वायु से क्षय तथा आकाश से कार्य की हानि होती है। इनके लक्षण तथा प्रभाव सम्बद्ध अनेक चमत्कार विभिन्न ग्रन्थों में मिलते हैं फिर भी वे साधना-गम्य होने से सामान्य जनों के लिए सुगम नहीं हो सके। हंस स्वर संचार पर अद्वितीय स्वर प्रश्न तन्त्र का केवल संकेत मात्र यहाँ किया गया है।

दक्षिण स्वर संचार में अग्नि तत्व से रवि पृथ्वी से मंगल, जल से शनि, वायु से राहु की स्थिति का प्रभाव ज्ञात होता है तथा वाम स्वर में जल से चन्द्र, पृथ्वी से बुध, वायु से गुरु तथा अग्नि से शुक्र ग्रह के प्रभाव का बोध होता है।

पृथ्वी का बुध से, जल का चन्द्र और शुक्र से, अग्नि की सूर्य और मंगल से वायु का शनि और राहु से तथा आकाश का गुरु से संबंध बताया गया है। ये ग्रह तत्तद् तत्वों के अधिपति भी कहे गये हैं।

स्वर एवं तत्वों के उदय से यात्रा विचार, तत्वों के बल दिशा एवं समय भेद से, तत्वों से शरीरस्थ अस्थि आदि सप्तसारों की उत्पत्ति एवं आधिपत्य, ग्रहाधिपत्य, गुणाधिपत्य, मानव देह में तत्त्वों की मात्रा, सिद्धि एवं असिद्धि में तत्व सम्बन्ध, तत्व सम्बद्ध नक्षत्र या नक्षत्र संबद्ध तत्व, आदि इसके प्रक्रियात्मक विभाग हैं। तत्वों के क्षेत्र एवं बीज निर्धारण योग एवं आगम का समन्वित रूप है। किस क्रिया को करने में प्राण वायु की क्या गति होती है, तथा योगाभ्यास से इन्हें नियन्त्रित करने पर क्या-क्या सिद्धियां मिलती हैं? आदि प्रश्न, युद्ध, युद्धगत विशेष विधान, वशीकरण, स्त्री आकर्षण एवं वशीकरण, गर्भधारण, प्रभृति विषय भी इनके प्रयोग से साध्य एवं गम्य हैं। संवत्सर प्रभाव, वर्षफल, सुभिक्ष, दुर्भिक्ष, राष्ट्रोपद्रव एवं शान्ति, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, रोग, काल परीक्षण, जीवन मृत्यु, मृत्युपूर्वलक्षण संबंधियों के जीवन एवं मृत्यु का निर्धारण एवं मृत्यु स्तम्भन आदि क्रियायें सम्भव है। योग निष्ठा से ब्रह्माण्ड ज्ञान के जो संकेत-शिव पार्वती संवाद रूप शिवस्वरोदय में मिलते हैं। उन्हें इस युग में पुनः आनुपूर्विक प्रकट करना कठिनतम है। यह ग्रन्थ हंस-स्वर संचार सम्बद्ध है। **'नरपति जयचर्या'** में भी हंसस्वरचार का संक्षिप्त रूप मिलता है। पातञ्जल योग प्रदीप में भी हंस स्वर संचार के यौगिक क्रियात्मक विधान मिलते हैं। इस युग में अकारादि पांच स्वरों पर आधारित अ, इ, उ, ए, ओ को मूल मानकर नरपतिजयचर्या आदि ग्रन्थों में निरूपित विधानों का संकेत मात्र करता हूँ, जिससे दोनों पक्षों में समन्वय हो सके।

योग और तन्त्र के अनेक ग्रन्थों के आधार पर पंच स्वरों तक श्वांस के माध्यम से सूर्यादि स्वरों को आधारभूत मानकर उनमें शुभाशुभ ज्ञान की प्रक्रिया दी गई है। स्वरशास्त्र का प्रमुखत्व, स्वरबल की प्रशंसा तथा स्वरबल से सभी प्रकार के युद्ध में विजयार्थ साधन बताये गये हैं। इस प्रकार का अध्ययन सिद्धियों का कारक बन सकता है।

यामल तन्त्र तथा स्वर शास्त्र में २० प्रकार के स्वर चक्र कहे गये हैं।

१. मात्रा २. कर्म ३. ग्रह ४. जीव ५. राशि ६. नक्षत्र ७. पिण्ड तथा ८. योग मुख्य स्वर भेद दर्शक चक्र हैं। ६. द्वादशवार्षिक १०. वार्षिक ११. अर्धवार्षिक १२. ऋतु १३. मास १४. पक्ष १५. दिन १६. घटी १७. तिथि वार १८. दिशा १६. तात्कालिक तथा २०. दिलफल के योग से बीस स्वर चक्र हैं।

८४ प्रकार के चक्रों में-१. एकाशीतिचक्र २. शतपद ३. नवांश ४. छत्र ५. सिंहासन ६. पांच प्रकार के कूर्मचन्द्र-भूकूर्म, देश कूर्म, नगरकूर्म, क्षेत्रकूर्म, गृहकूर्म, ७. पद्म ८.१ फणीशाख्य-राहु कालानल ६.२ सूर्य कालानल १०.३ चन्द्र कालानल ११.४ घोर कालानल १२.५ शूलकालानल १३.६ सूर्यचन्द्रयोग जनित कालानल १४.७ संधर ये सात कालानल चक्र हैं। १५. तिथि १६. वार १७. नक्षत्र १८. कुलाकुल १६.१ राशि कुम्भ २०.२ नक्षत्रकुम्भ २१. वर्ग २२. प्रस्तार २३. वेध २४. तुम्बरू २५. भूचर २६. खेचर २७. नाड़ी चक्र-दो प्रकार २८. कालचक्र २६. फणिचक्र-दो प्रकार के (सूर्यफणिचक्र एवं चन्द्रफणि चक्र) ३०. कविचक्र स्थानस्वामी एवं नक्षत्र सम्बद्ध ३१. खलक चक्र-कृत्तिकादि नक्षत्र सम्बद्ध तथा स्थान सम्बद्ध, ३२. कोटचक्र-आठ प्रकार के चतुरस्रादि भेद से ३३. गज ३४. अश्व ३५. रथ ३६. व्यूह ३७. कुन्त ३८. खड्ग ३६. धुरिका ४०. डिंभ ४५. पक्षि ४६. वर्ग ४७. आय ४८. वर्षण ४६. सप्तशलाका ५०. पञ्चशलाका ५१. चन्द्र ५२. सूर्य ५३. मातृका चक्र-तीन प्रकार के ५४. श्येन- ५५. तोरण ५६. अहिबल ५७. लांगल ५८. बीजोप्ति ५६. वृष ६०. सप्तनाड़ी ६१. सांवत्सर ६२. स्थान ६३. मास ६४. दिन फल ये ८४ प्रकार के चक्र अनेक प्रकार के कार्यों में सिद्धि असिद्धि लाभ एवं हानि आदि के सूचक हैं। इसलिए इन चक्रों का स्वर विद्या में अद्वितीय महत्व है। उपर्युक्त समस्त विधानों तथा चक्रों के ज्ञाता दैवज्ञ की सहायता से युद्ध आरम्भ करने वाले राजा (देशाधिपति) इन्द्र के समान शत्रु राजा को भी जीत सकता है, इसमें सन्देह नहीं।

भूबलचक्र-

स्वरोदय तथा उपर्युक्त ८४ चक्रों के प्रयोग से जहां शत्रुपक्ष का बल बराबर हो या अधिक हो, वहां भूबल से बल अधिक किया जाता है। कविद्वन्द, दुर्ग, चतुरङ्ग जनित महायुद्ध में भूबल की सहायता से सभी प्रकार के शत्रु को पराजित करने हेतु इन भूबलों का प्रयोग ब्रह्मयामल के आधार पर नरपति ने किया है। भूबल भी ८४ प्रकार के हैं। इनके बल योग से स्वपक्ष का राजा विजयी होता है। ये हैं- १. औड्री २. जालन्धरी ३. पूर्या ४. कामा ५. कोला ६. एकवीरिका ७. शिलीन्ध्रा ८. महामारी ६. क्षेत्रपाली १०. वंशजा ११. रूद्रकालानली १२. कालरेखा १३. निरामया १४. जयलक्ष्मी १५. महालक्ष्मी १६. जया १७. विजया १८. भैरवी १६. बाला २०. योगेश्वरी २१. चण्डी २२. भाषा २३. भुंभुक २४.

कर्त्तरी २५. शार्दूली २६. सिंहिली २७. तन्वी २८. महामाया २६. महेश्वरी ३०. देवकोटि ३१. शिवा ३२. शक्ति ३३. धूम्रा ३४. माला ३५. वराटिका ३६. त्रिमुण्डा ३७. मत्सरी ३८. धर्मा ३६. मृतशिष्टा ४०. क्षया ४१. अक्षया ४२. दुर्मति ४३. प्रवरा ४४. गौरी ४५. काली ४६. नारहरी ४७. बला ४८. खेचरी ४६. भूचरी ५०. गुह्या ५१. द्वादशी ५२. वृष्टि ५३. केवला ५४. त्रैलोक्यविजया ५५. सौरी ५६. कराली ५७. वड़वा ५८. अपरा ५६. रौद्री ६०. शिशु ६१. मातङ्गी ६२. अभेद्या ६३. दहनी ६४. जित्रा ६५. बहुला ६६. वर्गभूमि ६७. कपाली ६८. अनिला ६६. अनला ७०. चान्द्री ७१. सूर्यबिम्बा ७२. ग्रहभूः ७३. राशिभूः ७४. लानभूः ७५. राहुकालानली ७६. स्वरभूमि ७७. रूद्र ७८. त्रिमासिक ७६. राहु-आठ प्रकार ८०. चन्द्र ८१. सदाविध ८२. सूर्यभूमि चार प्रकार ८३. योगिनीभूमि-तीन प्रकार ८४. काल चक्रभूमि-तीन प्रकार-तिथि, नक्षत्र तथा वारज "ये ८४ प्रकार के भूबल चक्र हैं। इस भूबलों को जानकर जो नृप युद्ध में प्रविष्ट होते हैं, उनके प्रबल शत्रु भी वैसे ही नष्ट होते हैं, जैसे प्रबल वायु वेग से मेघ।

यन्त्र मन्त्र तन्त्र तथा औषधि का बल- यदि शत्रु स्वर, चक्र तथा भूबल के योग करने पर भी बराबर या अधिक हो, वहां स्थान, सेना तथा बल एवं विज्ञान युक्त शत्रु के अभङ्गत्व, अभेदत्व, असाध्यात्व तथा दुर्जयत्व की स्थिति में स्वपक्ष के राजा के विजय निमित्त मन्त्रयन्त्रादि से बल देना चाहिए। इसमें मन्त्रबल, तन्त्रबल, यन्त्रबल तथा औषधि के बल से बलाधिक्य का साधन करना कहा है। एतदर्थ १. रणाभिषेक २. रणदीक्षा ३. रणार्चा ४. रणकङ्कण ५. वीरपट्ट ६. रणपट्ट ७. जयपट्ट ८. मेखला ६. कवचन्यास १०. मुद्रारक्षा ११. कंचुक १२. औषधि १३. तिलक १४. घुटिका १५. कपर्दिका १६. योग घटित शस्त्रास्त्र १७. शस्त्ररक्षा १८. भोटन १६. विविधशस्त्रलेप २०. बाणों के पिच्छ बन्धन, २१. त्रास देने वाले २२. काहला २३. ढक्का २४. मुरज २५. भस्म साधन २६. मा रम २७. मोहन २८. स्तम्भन २६. विद्वेषण ३०. उच्चाटन ३१. वशीकरण ३२. पताका ३३. पिच्छक ३४. परकृत्या विनाशक यन्त्र ३५. अपने सैन्यबल को सभी प्रकार के उपद्रव से बचाने के लिए शान्ति के उपाय जय चाहने वाले राजा को करना एवं कराना चाहिए। इन समस्त बलों को जानकर जो मनुष्य युद्ध करता है, वह इन्द्रतुल्य पराक्रमी शत्रु को भी परास्त कर सकता है। उसके लिए असाप्य कुछ भी नहीं रहता।

ज्योतिष का स्वर-शास्त्रीय निवेश-

ज्योतिष शास्त्र जहाँ आकाशस्थ ग्रहों तथा उनकी गति आदि से उत्पन्न परिणामों के आधार पर विचार करता है वहीं ग्रहों द्वारा नियंत्रित मानव शरीर में संचरित प्राणवायु के

प्रवाह द्वारा भी अनेक प्रकार के शुभाशुभ का विवेचन करता है। 'स्वर' शब्द से यहाँ दोनों प्रकार के स्वरों का ग्रहण किया गया है।

१. नासिका से श्वांस के प्रवेश और निर्गम से संबंधित स्वर।

२. अकारादि पांच प्रमुख स्वर।

इन दोनों के माध्यम से तथा शरीरस्थ सभी नाड़ियों एवं संबंधित वायु में प्रवाह से पञ्च महाभूतों एवं उनसे संबंधित ग्रहों से तथा विभिन्न चक्रों के माध्यम से व्यथाओं के प्रभावों का आकलन कर उनके प्रभावों का निरूपण किया गया है। यह विवेचन स्वर शास्त्र के ग्रन्थ नरपति जयचर्या के आधार पर किया गया है।

●●

वास्तुविद्या

प्रो. देवी प्रसाद त्रिपाठी

वैदिक वाङ्गमय में वास्तु का सामान्य अर्थ गृह या भवन है तथा विशेष अर्थ-गृह निर्माण हेतु उपयुक्त भूखण्ड। वास्तु शब्द की व्युत्पत्ति "वस्" वासे धातु से हुई है। यह "वस्" धातु किसी एक स्थान में वास करने की द्योतक है। उणादि सूत्र (वसेस्तुन् १-७८) के अनुसार इसमें 'तुन्' प्रत्यय लगाया गया है। प्रथम अक्षर 'व' के ह्रस्व 'अ' को दीर्घ 'आ' इसलिए किया गया है क्योंकि इस प्रत्यय को 'णित्' माना जाता है। (अगारे णिच्च १-७६)। वास्तु का व्युत्पत्तिलभ्यार्थ है-**वसन्त्यस्मिन्नितिवास्तुः**। अर्थात् वह भवन जिसमें मनुष्य निवास करते हैं, उसे वास्तु कहते हैं।

वास्तु के वैदिक देवता का नाम वास्तोष्पति है। ऋग्वेद के दो सूक्तों में वास्तु तथा भवन पर शासन करने वाले देवता "वास्तोष्पति"[1] से अपने सकल कल्याण की कामना से बार-बार प्रार्थना की गई है।

वास्तु शास्त्र के प्रवर्तक प्राचीनाचार्य

वास्तु विद्या की शास्त्रीय परम्परा की प्राचीनता विभिन्न प्राचीन पौराणिक ग्रन्थों में संकलित वास्तु शास्त्रोंपदेष्टाओं के नामों की लम्बी-लम्बी सूचियों से स्वयं सिद्ध है।

मत्स्य पुराण की सूची में वास्तु शास्त्र के प्रवर्तक अठारह आचार्यों का नामोल्लेख मिलता है-

भृगुरत्रिर्वसिष्ठश्च विश्वकर्मा मयस्तथा।
नारदो नग्नजिच्चैव विशालाक्षः पुरन्दरः।।
ब्रह्मा कुमारो नन्दीशः शौनको गर्ग एव च।
वासुदेवोऽनिरुद्धश्च तथा शुक्रबृहस्पती।। २५१, २-३.

अर्थात् १. भृगु २. अत्रि ३. वसिष्ठ ४. विश्वकर्मा ५. मय ६. नारद ७. नग्नजित् ८. विशालाक्ष ९. पुरन्दर १०. ब्रह्म ११. कुमार १२. नन्दीश १३. शौनक १४. गर्ग १५. वासुदेव १६. अनिरुद्ध १७. शुक्र १८. बृहस्पति। ये अठारह वास्तुशास्त्रोपदेशक मत्स्यपुराण के अनुसार हुए हैं। "अग्नि पुराण" में वास्तुशास्त्रोपदेशकों की सूची इससे भी अधिक लम्बी है जिसमें पच्चीस आचार्यों के नामों का उल्लेख किया गया है।

व्यस्तानि मुनिभिर्लोके पञ्चविंशतिसंख्यया।
हयशीर्षं तन्त्रमाद्यं तन्त्रं त्रैलोक्यमोहनम्।।

---

१. ऋग्वेद, ७-५४ तथा ५५ सूक्त।

डॉ. हाजरा श्रीकृष्ण के ऋषि उपमन्यु के आश्रम में जाने और वहाँ पाशुपत व्रत की दीक्षा लेने की कूर्मपुराण वर्णित कथा पर पाशुपत प्रभाव देखते हैं, किन्तु यह कथा इसी रूप में महाभारत के अनुशासन पर्व (१४-१८ अ.) में भी वर्णित है। वहाँ के और यहाँ के अनेक श्लोकों की आनुपूर्वी भी एक जैसी है। वास्तव में महाभारत और पुराणों की रचना वेद, उपनिषद्, सांख्य, योग, पांचरात्र और पाशुपत मतों के समन्वित दृष्टिकोण को सामने रखकर की गई है। अतः इस तरह की कथाओं का पुराणों में समावेश किसी साम्प्रदायिकता का द्योतक न होकर उनकी संग्राहिका वृत्ति का परिचायक है। कूर्मपुराण के उपमन्यु उपाख्यान में भी केवल शिव की ही नहीं, श्रीकृष्ण की भी जगत् के मूलकारण, महायोगी और सनातन पुरुष के रूप में स्तुति और पूजा की गई है (१।२४।१४-१८)।

वैष्णवागम, शैवागम और शाक्तागम के नाम से प्रसिद्ध त्रिविध आगमों अथवा तन्त्रों का ऊपर उल्लेख किया गया है। प्रत्येक आगम के कई अवान्तर सम्प्रदाय भी हैं, जैसे वैष्णवागम में वैखानस, पांचरात्र और भागवत सम्प्रदाय। शैवागम में सिद्धान्तशैव, पाशुपत, कालामुख, कापालिक, भैरव, वाम आदि सम्प्रदाय तथा शाक्तागम में दस महाविद्या आदि के सम्प्रदाय। इन सभी सम्प्रदायों का उल्लेख पुराणों में सामान्य-विशेष रूप से मिलता है तथा प्रत्येक मत की अंशतः स्वीकृति और अस्वीकृति (हेय और उपादेय कह कर, वैदिक और वेदबाह्य मानकर) भी पुराणों में मिलती है। वेद के विषय में (तथा श्रौत धर्म के विषय) में भी प्रत्येक सम्प्रदाय की दृष्टियाँ नाना प्रकार की हैं और उनमें स्तरभेद भी हैं। सर्वान्तिम स्तर में वैदिक और अवैदिक धाराएं एक रूप में मिल गई हैं। वैदिक-तान्त्रिक विशिष्टता का परिहार कर एक समन्वित स्वरूप की निगमागम धारा का नाम ही पुराण धारा है।

सनातन धर्म की दृष्टि में वेद और स्मृति के बाद इस पुराण धारा का प्रामाण्य माना गया है। प्रामाण्य के प्रसंग में आगम और तन्त्रशास्त्र का चतुर्थ स्थान है। अनेक स्थानों पर उद्धृत[1] एक श्लोक में बताया गया है कि सत्य युग में वेद, त्रेता में स्मृति, द्वापर में पुराण और कलियुग में तन्त्रागम संमत आचार को प्रधानता दी जाती है। यहाँ जो क्रम दिया गया है, उससे उक्त क्रम की पुष्टि होती है। साथ ही यह भी स्पष्ट होता है कि कलियुग में तन्त्रशास्त्र को प्रधानता देनी चाहिये।

पुराणगत योग

योग का लक्षण

कर्म, ज्ञान और भक्ति के समान योग को भी परम पुरुषार्थ मोक्ष का साधन माना गया है। पुराणों में इसका विस्तार से वर्णन मिलता है। कूर्मपुराण (२।११।१-४) में योग

---

१. कृते श्रुत्युक्त आचारस्त्रेतायां स्मृतिसम्भवः।
द्वापरे तु पुराणोक्तः कलावागमसम्भवः।। (पुराणविमर्श, पंचम संस्करण, पृ. ७६३ पर उद्धृत)

की महिमा बताने के बाद अभावयोग और महायोग के भेद से योग के दो प्रकार तो लिखे हैं (२।११।५५-१२), किन्तु योग का लक्षण नहीं बताया गया। योगसूत्रकार पंतजलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा है। लिंगपुराण (१।८।७) भी योग का यही लक्षण बताता है। शिवपुराण (७।२।३७।६) इसमें इतना जोड़ता है कि चित्तवृत्ति का निरोध हो जाने के बाद शिव के प्रति निरन्तर निश्चल वृत्ति ही योग है। अग्नि० (३७६।२४-२५), नारद० (१।४७।७) और विष्णु० (६।७।३१) का कहना है कि अपने प्रयत्न से, यम-नियम आदि के अभ्यास से मन की गति को बाह्य विषयों से विमुख कर ब्रह्म के प्रति नियोजित कर देना ही योग है। देवीभावगत (७।३५।२) का कहना है कि योग के लिये आकाश, पाताल को एक नहीं करना पड़ता, यह तो वास्तव में जीवात्मा और परमात्मा का संयोग है। अग्निपुराण (१६५।७-१०) इस विषय में अधिक विस्तार से विचार करता है। उसका कहना है कि जब व्यक्ति अपने से भिन्न किसी दूसरे को नहीं देखता, तो उसकी यह सर्वत्र ब्रह्म का साक्षात्कार करने वाली दृष्टि ही योग है। कुछ लोग विषयों के साथ इन्द्रियों के संयोग को ही योग मानते हैं, किन्तु वे अपने अज्ञान के कारण अधर्म को ही धर्म मान बैठते हैं। अन्य लोग आत्मा और मन के संयोग को योग मानते हैं, यह मत भी ठीक नहीं है। वस्तुतः मन को वृत्तिहीन कर जब योगी जीवात्मा को परमात्मा में विलीन कर देता है, तो वह बन्धन से मुक्त हो जाता है। योग की यही उत्तम अवस्था है। अग्निपुराण में ही अन्यत्र (३७२।१-२) कहा गया है कि ज्ञान से ब्रह्म प्रकाशित होता है और योग से वहाँ चित्तवृत्ति स्थिर होती है। चित्तवृत्ति के स्थिर हो जाने से जीवात्मा और परमात्मा का भेद मिट जाता है।

योग के भेद

कूर्मपुराण वर्णित अभावयोग और महायोग की ऊपर चर्चा हुई है। यहाँ उनके लक्षण भी बताये गये हैं (१।११।५-११)। शिवपुराण वायवीयसंहिता (२।२७।७) में इसके पांच भेद वर्णित हैं। उनके नाम हैं— मन्त्रयोग, स्पर्शयोग, भावयोग, अभावयोग और महायोग। इनके लक्षण भी वहाँ वर्णित हैं। अभावयोग और महायोग का लक्षण कु०पु० से मिलता-जुलता ही है। नारदपुराण (१।३३।३१-३५) में कर्मयोग और ज्ञानयोग के भेद से योग के दो प्रकार बताये गये हैं और कहा गया है कि क्रियायोग के बिना ज्ञानयोग सिद्ध नहीं हो सकता। क्रियायोग द्वारा पहले श्रद्धापूर्वक विष्णु की पूजा करनी चाहिये। ब्राह्मण, भूमि, अग्नि, सूर्य, जल, धातु, हृदय और चित्र— इन सबमें भगवान् की प्रतिमा की भावना कर पूजा की जाती है। अहिंसा, सत्य, अक्रोध, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, अनीर्ष्या और दया नामक गुण ज्ञानयोग और क्रियायोग दोनों के लिये आवश्यक है। कर्मयोग और ज्ञानयोग का वर्णन मत्स्यपुराण में भी मिलता है। वहाँ कहा गया है कि कर्मयोग का महत्त्व ज्ञानयोग से हजार गुना अधिक है। यह उक्ति मत्स्यपुराण में दो स्थानों पर (५२।१५, २५७।१) मिलती है। कर्मयोग की महत्ता भागवत में भी बताई गई है (११।३।४१)। वहाँ (११।२७।७) यह भी बताया गया

है कि भगवान् की आराधना ही क्रियायोग है। इसके तीन प्रकार हैं— वैदिक, तान्त्रिक और मिश्र। अग्निपुराण (३७२।३४) में भी इसकी चर्चा है। वहाँ यह भी कहा गया है कि इनमें से किसी एक विधि से भगवान् की उपासना करनी चाहिये। कर्मयोग के अन्तर्गत मत्स्यपुराण में ४८ संस्कारों का उल्लेख हुआ है। इनमें से आठ आत्मा के संस्कार हैं, गुण हैं। इनकी चर्चा स्मृति-ग्रन्थों में ही नहीं, शैवागमों में भी विशेष रूप से मिलती है।

योग के अंग

पुराणों में अष्टांग और षडंग दोनों प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है। बौद्ध तन्त्रों को दृष्टि में रखकर म.म.पी.वी. काणे ने षडंग योग की समीक्षा की है, किन्तु हमें स्मरण रखना है कि षडंग योग आगम अथवा तन्त्रशास्त्र में ही नहीं, योगशास्त्र के ग्रन्थों, उपनिषदों और पुराणों में भी मिलता है। भास्कर के गीताभाष्य (पृ. १२७) में तथा बोधायन धर्मसूत्र (४।४।२६) की व्याख्या में भी षडंग योग उल्लिखित है। स्वयं कूर्मपुराण में भी योगांगों की गणना के समय षडंग योग की पद्धति ही अपनाई गई है। मार्कण्डेय पुराण में (३६ अ.) भी यही क्रम अपनाया गया है। शिवपुराण में दोनों ही योग वर्णित हैं (वाय० १।३७।१४-१८)। वायु० तो पांच ही योगांगों की चर्चा करता है (१०।७६)। न्यायभाष्य (४।२।४६) में भी तप, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान और धारणा नामक पांच अंग ही प्रतिपादित हैं। यहाँ यमों और नियमों का सूत्रों में उल्लेख हुआ है।

योगांगों का विवरण

यम और नियम-छः अथवा आठ योगांगों के विवरण में भी पुराणों में विविधता मिलती है। पातंजल योग की पद्धति से अधिकांश पुराणों में यम और नियमों की संख्या पाँच-पाँच ही बताई गई है, तथापि कहीं-कहीं नाम और क्रम में अन्तर मिलता है। नारदपुराण में यमों की संख्या सात और नियमों की छः बताई है (१।३३।७५, ८७)। लिंगपुराण (१।८) में यमों की संख्या तो पांच ही है, किन्तु नियम दस हैं। देवीभागवत (७।३५।६-८) में यम और नियम दोनों की संख्या दस-दस है। श्रीमद्भागवत (११।१९।३३-३५) में इनकी संख्या बारह-बारह दी गई है। कूर्मपुराण (२।११।२८) के समान गरुड़ पुराण (१।२१८।१२-१३, २२६।१-२२) में भी द्विविध शौच की चर्चा की गई है, किन्तु इसका विस्तार हमें नारदपुराण (१।३३।१००-१०८) में मिलता है।

आसन-कूर्मपुराण में स्वस्तिक, पद्म और अर्धासन नामक तीन आसन लक्षणों के साथ वर्णित हैं। मार्कण्डेयपुराण (३६।२७-३२), लिंगपुराण (१।८।८६-८६) और वायुपुराण (११।१२-१६) में भी ये ही तीन आसन और इनके लक्षण बताये गये हैं। गरुड़पुराण (१।२२६।१२३) में केवल इन तीनों के नाम हैं। देवीभागवत पुराण (७।३५।८-१५) में पद्मासन, स्वस्तिक, भद्र, वज्र और वीर नामक पांच आसन लक्षणों के साथ वर्णित हैं। शिवपुराण वायवीयसंहिता में (२।३७।३०) आठ आसनों के नाम गिनाये हैं, किन्तु यहाँ का

पाठ कुछ भ्रष्ट लगता है। नारदपुराण (१।३३।११२-११५) में ३० आसनों के नाम मिलते हैं, किन्तु वहाँ उनका लक्षण नहीं दिया गया। विष्णुपुराण (६।७।३९) में केवल भद्रासन की चर्चा आई है। ठीक ऐसा ही पाठ नारदपुराण (१।४७।१५) में भी उपलब्ध है। योगसूत्र में आसन से सम्बद्ध तीन सूत्र हैं (२।४६-४८)। यहाँ किसी आसन का नाम नहीं गिनाया है, किन्तु योगभाष्य (२।४६) में ये नाम मिलते हैं— १. पद्मासन, २. भद्रासन, ३. स्वस्तिक, ४. दण्डासन, ५. सोपाश्रय, ६. पर्यंक, ७. क्रौंचनिषदन, ८. हस्तिनिषदन, ९. उष्ट्रनिषदन, १०. समसंस्थान, ११. स्थिरसुख और १२. यथासुख। योगाभ्यास के प्रारम्भ में बिना किसी परेशानी के स्थिरतापूर्वक बैठने का अभ्यास करना आवश्यक है। आसनों के द्वारा शरीर को इसीलिये तैयार किया जाता है। शरीर की स्थिरता के बाद मनुष्य का मन भी स्थिर हो सकता है और उसमें गर्मी-सर्दी जैसे द्वन्द्वों को सहने की शक्ति भी आ जाती है।

प्राणायाम-प्राणायाम के रेचक, पूरक, कुम्भक नामक तीन प्रसिद्ध भेदों के अतिरिक्त सगर्भ-अगर्भ तथा अधम, मध्य और उत्तम प्राणायामों का निरूपण प्रायः कूर्मपुराण (२।११।३०-३७) की पद्धति से ही सर्वत्र मिलता है। देवीभागवत पुराण (७।३५।१५-२१) के अनुसार इडा नाड़ी (वाम नासापुट) से १६ मात्रा पर्यन्त खींचा गया श्वास पूरक, ६४ मात्रा पर्यन्त सुषुम्ना नाड़ी में स्थिर किया गया कुम्भक और ३२ मात्रा पर्यन्त पिंगला नाड़ी (दक्षिण नासापुट) से निकला प्रश्वास रेचक कहलाता है। नारदपुराण (१।३३।११८-१२८) में रेचक आदि तीन भेदों के अतिरिक्त शून्यक नामक चौथा भेद भी बताया गया है और इनके लक्षण भी वहाँ वर्णित हैं। सगर्भ और निगर्भ (अगर्भ) के स्थान पर सबीज और निर्बीज शब्द भी मिलते हैं। जप के साथ किया गया प्राणायाम सगर्भ तथा बिना जप का अगर्भ कहा जाता है। कुछ पुराणों में सगर्भ प्राणायाम में जप के साथ ध्यान को भी जोड़ा है। मन्द, मध्य और उत्तम प्राणायाम में से पहले के लिये पुराणों में लघु, कन्यक, अधम, नीच आदि; दूसरे के मध्यम आदि तथा तीसरे के उत्तरीय आदि भेद मिलते हैं। योगभाष्य (२।५०) में इनको मृदु, मध्य और तीव्र नाम दिया गया है। शिवपुराण (७।२।३७-३९) में इन तीन के अतिरिक्त चौथा भेद भी माना गया है। प्रायः सभी पुराणों में १२ मात्रा का लघु, २४ मात्रा का मध्य और ३६ मात्रा का उत्तम प्राणायाम कहा गया है। गरुड़पुराण (१।२१८।१४-१५) में इनकी कालगणना १०, २०, तथा ३० मात्रा बताई गई है।

मात्रा का काल मार्कण्डेय (३९।१५) में निमेषोन्मेष काल अथवा ह्रस्व स्वर के उच्चारण के काल के तुल्य माना गया है। शिवपुराण (७।२।३७।३१) में इसकी दूसरी परिभाषा दी है। वहाँ कहा गया है कि अपने घुटने के चारों तरफ, बिना देरी या जल्दी किये, हाथ फेर कर चुटकी बजाने में जो समय लगता है, उसको मात्रा कहते हैं। वाचस्पति मिश्र ने योगभाष्य की अपनी व्याख्या (२।५०) में इसी परिभाषा को माना है।

यह श्लोक अतिप्रसिद्ध है कि जैसे अग्नि में तपाने से सुवर्ण आदि धातुओं के दोष दूर हो जाते हैं, उसी तरह से प्राणायाम के अभ्यास से सारे इन्द्रियगत दोष दूर हो जाते

हैं। गरुड़पुराण (११।३६।३) और लिंग० (१।८।५५-५६) का कहना है कि प्राणायाम से मन, वाणी और शरीर के दोष दूर हो जाते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से योगी को ध्वस्ति, प्राप्ति, संवित् और प्रसाद नामक चार अवस्थाएं प्राप्त होती हैं। इनका स्वरूप मार्क० (३९।२१-२६) में देखना चाहिये। वायु० (१०।४-१०) में शान्ति, प्रशान्ति, दीप्ति और प्रसाद नामक प्राणायाम के चार प्रयोजन बताये हैं। लिंगपुराण (१।८।५७-७५) और शिवपुराण (७।२।३६।११-१३) वायुपुराण का अनुसरण करते हैं। इनके लक्षणों को देखने से ऐसा लगता है कि चारों पुराणों में एक ही विषय वर्णित है।

प्रत्याहार-इसके विषय में कूर्म की अपेक्षा अन्य पुराणों में कोई विशेष विवरण नहीं मिलता। मार्कण्डेय पुराण (३९।४४) में इतना अवश्य कहा गया है कि प्रत्याहार के लिये बाह्य और आन्तर पवित्रता (शौच) अति आवश्यक है। प्राणायाम से पवन को तथा प्रत्याहार से इन्द्रियों को वश में करने की चर्चा विष्णुपुराण (६।७।४५) और नारदपुराण (१।४७।२१) में मिलती है। इसका अभिप्राय यह है कि प्राणायाम और प्रत्याहार का अभ्यास पूरा हो जाने के बाद ही धारणा, ध्यान और समाधि की योग्यता योगी को प्राप्त होती है। मार्कण्डेयपुराण (३९।१०) और वायुपुराण (१०।९३) का कहना है कि प्राणायाम से योगी को अपने शारीरिक दोषों को दूर करना चाहिये, धारणाओं से सारे पाप कर्मों को, प्रत्याहार से सारे बाह्य विषयों को और ध्यान से योग के अन्तरायभूत गुणों को भी धो डालना चाहिये। इस विषय को और अधिक स्पष्ट करते हुए लिंगपुराण (१।८।७५-७७) में कहा गया है कि योगी को प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा अपने सारे दोषों को जला डालना चाहिये। धारणाओं के द्वारा अपने सारे पापों को और प्रत्याहार द्वारा विषयों को विष समझ कर उनका परित्याग कर देना चाहिये। ध्यान के द्वारा योग के अन्तरायभूत प्रातिभ ज्ञान आदि गुणों का भी योगी को मोह छोड़ देना चाहिये और अन्त में समाधि में स्थित होकर अपनी प्रज्ञा की निर्मलता को बढ़ाना चाहिये।

धारणा-कूर्म आदि सभी पुराणों में पातंजल योग की पद्धति से धारणा के बाद ही ध्यान का लक्षण बताया गया है, किन्तु अग्निपुराण में ध्यान के बाद धारणा को स्थान दिया गया है। यहाँ ३७४ वें अध्याय में ध्यान का विवरण दे लेने के बाद ३७५ वें अध्याय में धारणाओं का वर्णन किया गया है। कूर्म, पातंजल योगसूत्र तथा अन्य पुराणों में प्रतिपादित क्रम के अनुसार हम यहाँ धारणा की ही पहले चर्चा करना चाहते हैं। धारणा की कूर्मपुराण में केवल एक श्लोक (२।११।३९) में संक्षिप्त चर्चा है, किन्तु अन्य पुराणों में इसका बहुत विस्तार मिलता है।

अग्निपुराण (३७५।४) में धारणा, ध्यान और समाधि विषयक एक श्लोक मिलता है। वही श्लोक कूर्मपुराण (२।११।४२), लिंगपुराण (१।८।१३-१४) और शिवपुराण (७।२।३७।६०) में भी मिलता है। उसका हमें यह अभिप्राय प्रतीत होता है कि १२ प्राणायामों के बराबर माहात्म्य धारणा का, १२ धारणाओं के बराबर ध्यान का और १२ ध्यानों के बराबर समाधि

का महत्त्व है। धारणा के विषय में मार्कण्डेय (३६।३५) का भी यही कथन है। मार्कण्डेयपुराण का यह वचन गरुड़पुराण (१।२१८।२०) में भी मिलता है, किन्तु "दश द्वौ च" के स्थान पर "दशाष्टौ च" का पाठ ठीक नहीं लगता। यहाँ (३६।३५-४२) प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा का समवेत विवरण दिया गया है।

अग्निपुराण के ३७५वें अध्याय में आग्नेयी, वारुणी, ऐशानी और अमृता नामक चार धारणाएं वर्णित हैं। योग-ग्रन्थों में इनका अतिविस्तार मिलता है। श्रीमद्भागवत (११।१४-१५ अ.) में विभिन्न सिद्धियों की प्राप्ति के लिये नाना प्रकार की धारणाएं वर्णित हैं। धारणाओं का यह तीसरा प्रकार है। विज्ञानभैरव नामक कश्मीरी योगशास्त्र के ग्रन्थ में ११२ धारणाओं का वर्णन है। मार्कण्डेयपुराण (४०।१७-२८) और वायुपुराण (१२।१८-३३) में सात सूक्ष्म धारणाएं वर्णित हैं। कूर्मपुराण (२।८।१२) में भी सात सूक्ष्मों और षडंग महेश्वर की चर्चा है। यही प्रसंग वायुपुराण (१२।३२-३३) एवं महाभारत अनुशासन पर्व (१४।४२३) में भी मिलता है। स्पष्ट है कि कूर्मपुराण में महा० अनु० और वायु० निर्दिष्ट इन्हीं सात सूक्ष्म धारणाओं की चर्चा है और वे ही मार्कण्डेयपुराण में भी वर्णित हैं। अन्तर इतना ही है कि मार्कण्डेयपुराण में षडंग महेश्वर की चर्चा नहीं है।

गरुड़ (१।२१८।२१-२२) में कहा गया है कि प्राणनाड़ी, हृदय, उरःस्थल, कण्ठ, मुख, नासिकाग्र, नेत्र, भ्रूमध्य, मूर्धा और तत्पर (शिखान्त) नामक दस स्थानों में धारणा लगाने से योगी अक्षरस्वरूप हो जाता है। ये श्लोक मार्कण्डेयपुराण (३६।४४-४६) में भी मिलते हैं। किन्तु वहाँ "प्राणनाड्यां" के स्थान पर "प्राङ्नाभ्यां" पाठ अशुद्ध प्रतीत होता है। देवीभागवत (७।३५।२२-२४) में बताया है कि धारणा के द्वारा अंगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरु, मूलाधार, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, लम्बिका, नासिका, भ्रूमध्य, मस्तक, मूर्धा और द्वादशान्त नामक १६ स्थानों में पवन को स्थिर किया जाता है। नाथयोग के ग्रन्थों में १६ आधारों की सूचना मिलती है, उनसे इनकी तुलना की जा सकती है। नारदपुराण (१।४७।२१-६५) और विष्णुपुराण (६।७।४६-८८) दोनों में शुभाश्रय-विषयक धारणा का निरूपण है। वायुपुराण (११।५१-५८) में रोगनिवारक धारणाएं वर्णित हैं। शिवपुराण (७।२।३७।५०-५१) का कहना है कि प्रथमतः धारणा के द्वारा ही मन स्थिर हो सकता है, अतः धीर योगी को धारणा के अभ्यास से मन को स्थिर करना चाहिये।

ध्यान-कूर्मपुराण (२।११।४०) में ध्यानविषयक भी एक ही श्लोक है, किन्तु आगे (२।५३-६७) दो प्रकार के ध्यानों का वर्णन किया है और इनको पाशुपत योग की संज्ञा दी है। अग्निपुराण (३७४।१-३४) में इन सबका एक साथ वर्णन किया है। वहाँ कहा गया है ध्याता, ध्यान, ध्येय और ध्यान के प्रयोजन को भलीभाँति जानने के बाद ही साधक को योग का अभ्यास करना चाहिये। यही बात नारदपुराण (१।३३।१४१-१४२) और शिवपुराण (७।२।३७।५७, ३९।१४-१५) में भी कही गई है। "ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुः" ध्यान शब्द की व्युत्पत्ति बताने वाला यह श्लोक अग्निपुराण और शिवपुराण दोनों में मिलता है, किन्तु अग्निपुराण में विष्णु के तथा शिवपुराण में शिव के ध्यान से उसको जोड़ा गया

है। नारदपुराण (१।३३।१५३-१६२) में ध्यानान्तर के नाम से प्रतिमा आदि का ध्यान वर्णित है। शिवपुराण (७।२।३७।५६) ध्यान के दो प्रयोजन बताता है। पहला ध्यान अणिमा आदि सिद्धियों की प्राप्ति के लिये और दूसरा मुक्तिलाभ के लिये किया जाता है। ध्यान के सबीज और निर्बीज नामक दो भेद भी शिवपुराण (७।२।३६।६-१०) में वर्णित हैं। शिवपुराण (७।२।३७।५६) और अग्निपुराण (३७४।३३) में यह भी बताया गया है कि ध्यान करते-करते योगी जब थक जाय, तो वह जप करे और जप करते-करते थक जाय, तो पुनः ध्यान में लग जाय। अग्निपुराण (३७४।३४) में जप के महत्त्व को बताते हुए कहा गया है कि अन्य यज्ञ इसकी १६वीं कला की भी बराबरी नहीं कर सकते। रोग, ग्रह आदि जप करने वाले के पास नहीं आते। ध्यानी व्यक्ति भक्ति और मुक्ति तो पाता ही है, मृत्यु को भी वह जीत सकता है। प्राणायाम के प्रसंग में यह बताया गया है कि सगर्भ प्राणायाम में मन्त्रजप और ध्यान भी किया जा सकता है। कहीं-कहीं जप को भी योग का अंग माना गया है, इसकी चर्चा आगे की जायेगी।

समाधि-समाधि के विषय में कूर्मपुराण (२।११।४१) में एक श्लोक है। यहाँ बताया गया है कि समाधि में केवल अर्थमात्र की प्रतीति होती है। योगसूत्र (१।४३) में निर्वितर्क समापत्ति का यह लक्षण दिया है कि इसमें केवल ध्येय अर्थ की प्रतीति बच रहती है। इसका अभिप्राय यह है कि समाधि दशा में योगी का अपना स्वरूप ओझल हो जाता है और अपने ध्येय इष्टदेव का स्वरूप केवल बचा रहता है, अर्थात् वह तदाकार हो जाता है। इस स्थिति को भगवद्गीता (६।१६) में दीपक के दृष्टान्त द्वारा समझाया गया है कि जैसे पवनरहित स्थान में दीपक की लौ एकाकार हो जाती है, उसी तरह से समाधिस्थ योगी का चित्त भी निरन्तर ध्येयाकार बना रहता है। प्रायः सभी पुराणों ने इन दोनों स्थितियों का इस प्रसंग में उल्लेख किया है। इस प्रसंग में विष्णुपुराण का एक श्लोक (६।७।६६)प्रायः सभी पुराणों में मिलता है कि भेद उत्पन्न करने वाले अज्ञान के सर्वथा नष्ट हो जाने पर ब्रह्म और जीवात्मा में अविद्यमान भेद को कौन पैदा कर सकता है ? इसका अभिप्राय यह है कि समाधि दशा में सभी प्रकार के भेद विलीन हो जाते हैं। तब जीवात्मा और परमात्मा का भेद भी नहीं रहेगा और इस तरह से समाधि दशा में पहुँचने तक योग का यह लक्ष्य पूरा हो जायगा कि उस स्थिति में जीवात्मा का परमात्मा में योग हो जायगा, वह तदाकार बन जायगा। चित्त की वृत्तियों के ऊपर नियन्त्रण करने पर ही यह सम्भव हो सकता है। इस तरह से योग की इस पुराण-प्रतिपादित पद्धति में योग के सभी लक्षण समन्वित हो जाते हैं।

पाशुपत योग

समाधि पर्यन्त योगांगों का निरूपण करने के बाद कूर्मपुराण (२।११।५२-५७) में योग की दो पद्धतियाँ वर्णित हैं और वहाँ इनको पाशुपत योग बताया गया है। इस प्रकरण का प्रारम्भ तो भगवद्गीता (६।११-१५) की पद्धति से हुआ है, किन्तु आगे का विवरण

भिन्न प्रकार का हो जाता है। यहाँ आगम और तन्त्रशास्त्र वर्णित कुण्डलिनी योग के आन्तर स्थानों और चक्रों की एक झलक मिलती है। ठीक इसी तरह का वर्णन लिंगपुराण (१।८।८५-११३) और शिवपुराण (७।२३८।५४-७७) में कुछ अधिक विशद रूप में मिलता है। अग्निपुराण के ३७४ वें अध्याय में भी इसी से मिलता-जुलता वर्णन है। इन सभी पुराणों में अनेक श्लोकों की आनुपूर्वी भी मिलती है।

मन्त्रयोग

शिवपुराण में जो पाँच प्रकार का योग वर्णित है, उनमें एक मन्त्रयोग भी है। अग्निपुराण २१४ अ., देवीभागवत (७।३५।२६-६३), नारदपुराण (१।६५।७६-६४), लिंगपुराण (१।८ अ.) और शिवपुराण (७।२।३८।६१-६३) में इसका विवरण मिलता है। इसके अन्तर्गत नाड़ी, वायु (१० प्राण), अजपा जप (हंस गायत्री), आधार (चक्र), कुण्डलिनी-जागरण, भूतशुद्धि आदि विषय वर्णित हैं। इनके अतिरिक्त योग की चर्या, योगाभ्यास के उपयुक्त स्थान, योगाभ्यास के नियम, आहार-शुद्धि, योग के उपसर्ग या अन्तराय, योग के दोष, जप की महिमा, योग की विभूतियाँ अथवा सिद्धियाँ, योगसिद्धि प्राप्त पुरुष के लक्षण, योगाभ्यास विधि, रोग परिहार के उपाय आदि विषय भी यहाँ वर्णित हैं।

जप की योगांगता

कूर्मपुराण (२।११।२३-२६) ने स्वाध्याय के प्रसंग में त्रिविध जप का भी निरूपण किया है। मनुस्मृति (२।८५) में भी कहा गया है कि विधि-यज्ञ से जप-यज्ञ (वाचिक जप) दस गुना बढ़कर है और उपांशु जप वाचिक जप से सौ गुना और मानस जप हजार गुना बढ़ कर है। प्रायः सभी पुराण इन त्रिविध जपों का निरूपण करते हैं। शैव और वैष्णव आगमों में तो जप को भी योग का एक अंग माना गया है। मृगेन्द्रागम के योगपाद (श्लो. ३) और जयाख्यसंहिता (३३।११) में इस विषय को देखा जा सकता है। लक्ष्मीतन्त्र (३८।३५) ने तो उक्त तीन प्रकारों के अतिरिक्त जप का एक चौथा प्रकार भी बताया है। ध्यान को ही यहाँ जप का चौथा भेद माना गया है। जयाख्यसंहिता के जपविधान नामक १४वें पटल में इस विषय को विस्तार से समझाया गया है। जिन पुराणों में जप के अतिरिक्त ध्यान को भी सगर्भ प्राणायाम का अंग माना है, उसकी सार्थकता हम इस प्रकार स्थापित कर सकते हैं और यह भी कि ध्यान के बाद जप और जप के बाद ध्यान करने के लिये क्यों कहा गया है। लिंगपुराण में एक वचन मिलता है— 'जपः शिवप्रणीधानम्'' (१।८।३१)। इससे ऐसा लगता है कि यह पुराण भी जप की योगांगता को स्वीकार करता है, क्योंकि यहाँ योगांगों का ही निरूपण किया गया है।

देश-काल

कूर्मपुराण (२।११।४७-५१) ने उचित देश और काल में ही योग सिद्ध हो सकता है, यह कह कर योग के लिये निषिद्ध देश-काल का निरूपण कर उचित देश-काल का

उल्लेख किया है। यहाँ के सभी श्लोक लिंगपुराण (१।८।७७-८४) और वायुपुराण (११।३२-३५) में भी पाठभेद के साथ मिलते हैं। एक दो श्लोक दोनों ही पुराणों में अधिक हैं। मार्कण्डेय (३६।४७-५१) और शिवपुराण (७।२।३८।४६-५४) में भी अपने ढंग से यह विषय आया है। इन सभी स्थलों पर योगाभ्यास के लिये निषिद्ध और विहित स्थानों का निरूपण किया गया है। पुराणों में ही नहीं, ऋग्वेद (८।६।२८) और यजुर्वेद (२६।१५) के एक मन्त्र में भी पर्वतशिखर, नदीसंगम आदि स्थानों की प्रशंसा की गई है। मन्त्र इस प्रकार है—

> उपह्वरे गिरीणां संगथे नदीनाम्।
> धिया विप्रो अजायत।।

यजुर्वेद के मन्त्र में "संगथे" के स्थान पर "संगमे" पाठ है। इस तरह के देश और काल का निरूपण आगम और तन्त्रशास्त्र ही नहीं, बौद्ध और जैन साहित्य में भी मिलता है।

२८ योगाचार्यावतार

कूर्मपुराण पूर्व विभाग के ५०वें अध्याय में २८ व्यासावतारों और उनके द्वारा किये गये वेद-पुराण विभाग का वर्णन करने के बाद वहाँ ५१वें अध्याय में महादेव के २८ अवतारों (योगाचार्यों) और उनमें से प्रत्येक के चार-चार शिष्यों (कुल ११२ शिष्यों) का वर्णन किया गया है। इनमें से अन्तिम योगाचार्य लकुलीश का अवतार कायावतरण नामक तीर्थ में हुआ था, जो कि आजकल कायावरोहण महातीर्थ के नाम से प्रसिद्ध है और गुजरात की विद्यानगरी बड़ौदा से बहुत दूर नहीं है। २८ योगाचार्यों के नाम आत्मसमर्पण[1] और स्कन्दपुराण (१।२।४०।२१२-२१५) में भी मिलते हैं। लिंगपुराण (१।७।३७-५१), वायुपुराण (२३।११७-२२४), शिवपुराण (३।४।६-५।५०, ७।२।९।८-२०) में योगाचार्यों के अतिरिक्त उनके ११२ शिष्यों के भी नाम मिलते हैं। वायु और शिवपुराण का विवरण अधिक विस्तृत है।

डॉ. कत्रे[2] के अवतार सम्बन्धी लेख में योगाचार्यावतारों का मात्र संक्षिप्त उल्लेख मिलता है। योगाचार्यों और उनके शिष्यों का विस्तृत परिचय हमारे पितृचरण के

---

१. गायकवाड़ ओरियण्टल सिरीज, बड़ोदरा से सन् १९६६ में पुनः मुद्रित ग्रन्थ गणकारिका के परिशिष्ट (पृष्ठ २५-२६) में विशुद्धमुनिकृत आत्मसमर्पण नामक लघु ग्रन्थ के १-४ श्लोक द्रष्टव्य।

२. इलाहाबाद युनिवर्सिटी स्टडीज, भा. १०, सन् १९३४ में स. ल. कत्रे लिखित "अवताराज् आफ गॉड" शीर्षक निबन्ध (पृ. १२८-१२९) में शिवावतार शीर्षक से इनकी चर्चा हुई है।

"पुराणवर्णिताः पाशुपता योगाचार्याः" [1] शीर्षक संस्कृत निबन्ध में दिया गया है। योगाचार्यों और उनके शिष्यों की नामावली में भी विभिन्न पुराणों में पर्याप्त पाठभेद मिलते हैं। इन सभी योगाचार्यों और उनके शिष्यों की नामावली हमने अपने "कूर्मपुराण : धर्म और दर्शन" शीर्षक महानिबन्ध (पृ. १२२-१३०) में प्रस्तुत कर दी है।

द्विविध पाशुपत

ये योगाचार्य पाशुपत मत के प्रतिष्ठापक और प्रचारक माने गये हैं। ये निवृत्ति मार्ग के अनुयायी थे[2]। इनके अतिरिक्त कूर्मपुराण (१।१३।३१) में महापाशुपतोत्तम श्वेताश्वतर ऋषि का उल्लेख मिलता है। ये श्वेताश्वतर उपनिषद् के प्रवक्ता माने गये हैं, जो कि पाशुपत मत का प्राचीनतम ग्रन्थ है। श्रीकृष्ण को पाशुपत योग की दीक्षा देने वाले मुनि उपमन्यु की चर्चा पहले आ चुकी है। कूर्मपुराण के उपरि विभाग के ३५वें अध्याय में कालंजर तीर्थ के माहात्म्य के प्रकरण में राजर्षिप्रवर [3]श्वेत का उपाख्यान आता है। त्रिशूलधारी भगवान् शिव के प्रसाद से ये काल के पाश से मुक्त हो जाते हैं। यद्यपि उपमन्यु का नाम पाशुपत योगाचार्यों की सूची में उपलब्ध नहीं है, किन्तु श्वेताश्वतर की श्वेताश्व से और राजर्षि श्वेत की प्रथम योगाचार्य अथवा उनके शिष्य श्वेत से अभिन्नता की कल्पना की जा सकती है। वामनपुराण (६।८६-९१) में बताया गया है कि क्षत्रिय पाशुपत विधि से शिव की आराधना करें[4] इसीलिये महाभारत, पुराण आदि में वर्णित राजर्षियों की नामावली में अनेक योगाचार्यों के नाम मिलते हैं[5]।

तन्त्रालोक (३७।१४-१५) में शैवागम की दो परम्पराओं का उल्लेख मिलता है। पहली परम्परा श्रीकण्ठ[6] से तथा दूसरी लकुलीश से प्रवृत्त हुईं। महाभारत (१२।३४९।६७)

---

१. "पुराणम्" व. २४, अ. २, सन् १९८२ काशीराज ट्रस्ट, रामनगर, वाराणसी, संस्कृत खण्ड, पृ. १-२१ द्रष्टव्य।

२. पाशुपत योगाचार्य निवृत्ति मार्ग के और पांचरात्र मतावलम्बी प्रवृत्ति मार्ग के अनुयायी थे, इसके लिये देखिये उपर्युक्त—"पुराणवर्णिताः पाशुपता योगाचार्याः" शीर्षक निबन्ध, पृ. ४-५ (मूल एवं टिप्पणी)।

३. महाभारत (आदि. १।२३३, शान्तिपर्व १५३।६८, अनु.पर्व ११५।१६, १५०।५२), लिंगपुराण (पूर्वार्ध २९-३०), स्वच्छन्दोद्योत (१०।२००) में उद्धृत पराख्यतन्त्र और मृगेन्द्रागम (वि. १।१६) में भी यह प्रसंग आया है। श्रीकण्ठभाष्य के व्याख्याकार अप्पय दीक्षित अपने मंगलाचरण श्लोक में श्वेत को नाना आगम शास्त्रों के रचयिता के रूप में नमन करते हैं।

४. यहाँ बताया गया है कि ब्राह्मण सिद्धान्तशैव पद्धति से, क्षत्रिय पाशुपत, वैश्य कालामुख और शूद्र कापालिक विधि से शिव की आराधना करे। "शैव कल्ट इन नार्दर्न इण्डिया", "कापालिक्स एण्ड कालामुखम्" नामक ग्रन्थों में इन चतुर्विध शैवों का विस्तृत विवरण दिया गया है। 'तन्त्रयात्रा' में प्रकाशित "शिवपुराणीयं दर्शनम्" और "कालदमनः कालवदनो वा" शीर्षक निबन्ध भी इस प्रसंग को स्पष्ट करते हैं।

५. ऊपर उद्धृत "पुराणवर्णिताः पाशुपता योगाचार्याः" शीर्षक निबन्ध (पृ. ४-८) द्रष्टव्य।

६. डॉ. वी. एस. पाठक श्रीकण्ठ को ऐतिहासिक पुरुष मानते हैं। डॉ. डेविड एन लोरेंजन इस मत से सहमत नहीं हैं। इस विषय में लुप्तागमसंग्रह, द्वितीय भाग, उपोद्घात, पृ. ११७ की टिप्पणी देखिये।

ने श्रीकण्ठ को पाशुपत मत का प्रथम प्रवक्ता माना है। लकुलीश दूसरी परम्परा के प्रवर्तक हैं। इनका मत लकुलीश पाशुपत के नाम से प्रसिद्ध है। इनके द्वारा रचित पंचाध्यायी नामक पाशुपतसूत्र आज भी कौण्डिन्य के पंचार्थभाष्य के साथ उपलब्ध है [1]। हम अभी बता चुके हैं कि कायावरोहण महातीर्थ में इनका अवतार हुआ था। ये निर्विवाद रूप से ऐतिहासिक व्यक्ति माने जाते हैं [2]। इनके कुशिक आदि चार शिष्यों का उल्लेख ऊपर आ चुका है। राजशेखर[3] कृत षड्दर्शनसमुच्चय में और हरिभद्रकृत षड्दर्शनसमुच्चय की गुणरत्नकृत[4] व्याख्या में ईश्वर (शिव) के १८ अवतारों की नामावली दी गई है, जो इस प्रकार है — १. लकुलीश, २. कौशिक, ३. गार्ग्य, ४. मैत्र्य, ५. कौरूष्य, ६. ईशान, ७. पारगार्ग्य, ८. कपिलाण्ड, ९. मनुष्यक, १०. कुशिक, ११. अत्रि, १२. पिंगल, १३. पुष्पक, १४. बृहदार्य, १५. अगस्ति, १६. सन्तान, १७, राशीकर और १८. विद्यागुरु [5]। राजशेखर के ग्रन्थ में १०वाँ नाम अपरकुशिक, १२वाँ पिंगलाक्ष और १४वाँ बृहदाचार्य है। पाशुपतसूत्र की प्रस्तावना में भी ये नाम उद्धृत हैं। वहाँ चौथा नाम मैत्रेय दिया गया है। इनमें से पहले न(ल)कुलीश पाशुपतसूत्रों के रचयिता और १७वें राशीकर भाष्यकार कौण्डिन्य से अभिन्न माने जाते हैं।

स्वच्छन्दतन्त्र और तन्त्रालोक में तथा क्षेमराज और जयरथकृत इनकी टीकाओं में लाकुल, मौसुल, कारुक और वैमल नामक पाशुपत सम्प्रदायों का तथा उनके मन्तव्यों का उल्लेख मिलता है। क्षेमराज[6] का कहना है कि लकुलेश के शिष्य मुसुलेन्द्र का भी अवतार कारोहण स्थल में ही हुआ। मुसुलेन्द्र के हृदयप्रमाण नामक ग्रन्थ का भी उल्लेख रामकण्ठकृत परमोक्षनिरासकारिकाव्याख्या (श्लो. ३) में मिलता है। इन प्रमाणों से स्पष्ट है

---

१. यह ग्रन्थ त्रिवेन्द्रम् संस्कृत सिरीज, त्रिवेन्द्रम् से सन् १९४० में प्रकाशित हुआ है।

२. डॉ. कान्तिचन्द्र पाण्डेय कृत शैवदर्शनबिन्दु, पृ. २७-२९ देखिये।

३. गणकारिका, परिशिष्ट, पृ. ३५ द्रष्टव्य।

४. गणकारिका, परिशिष्ट, पृ. २९ देखिये। यहाँ यह बात ध्यान देने योग्य है कि गणकारिका के द्वितीय परिशिष्ट (पृ. २९-३०) में उद्धृत अंश आचार्य हरिभद्र के षड्दर्शनसमुच्चय का न होकर उसके व्याख्याकार गुणरत्न की व्याख्या का है। इस ग्रन्थ के ज्ञानपीठ, वाराणसी संस्करण (पृ. ७६-७७) में प्रथम दो नाम नकुली और शोष्यकौशिक मिलते हैं। "नकुलीशोऽथ कौशिकः" इस पद्य खण्ड में लेखक और सम्पादक की असावधानी से यह पाठ कल्पित हुआ प्रतीत होता है। इससे एक सम्प्रदाय के आधुनिक विद्वानों की दूसरे सम्प्रदाय से अपरिचय की भी सूचना मिलती है।

५. पाशुपताचार्यों की यह नामावली जैन ग्रन्थों में मिलती है। परमार्थसार के व्याख्याकार योगराज "एको भावः सर्वभावस्वभावः" इत्यादि श्लोक को शंभुभट्टारक के नाम से उद्धृत करते हैं (पृ. ५८-५९)। यही श्लोक उत्पल वैष्णव की स्पन्दप्रदीपिका (पृ. १२१) और द्वादशारनयचक्र नामक प्राचीन जैन ग्रन्थ (पृ. ११९९) में उद्धृत है। कर्णाटक, गुजरात आदि प्रदेशों में शैव और जैन धर्म का विशाल साहित्य निर्मित हुआ है। इनका तुलनात्मक अध्ययन अपेक्षित है।

६. लुप्तागमसंग्रह, द्वितीय भाग, उपोद्घात, पृ. ११५-११६ द्रष्टव्य।

कि लकुलीश पाशुपत मत के प्रतिष्ठापक एक ऐतिहासिक व्यक्ति थे और इनकी शिष्य मण्डली ने गुजरात, राजस्थान आदि में पाशुपत मत की पूर्ण प्रतिष्ठा की। साथ ही यह भी सत्य है कि श्रीकण्ठ-प्रवर्तित पाशुपत मत लकुलीश से पहले भी विद्यमान था।

ज्ञान और कर्म का समुच्चय

प्रधानतः ज्ञानयोग का प्रतिपादन करने वाली ईश्वरगीता के अन्त में ऋषिगण वेदव्यास से सनातन कर्मयोग का उपदेश करने की बात कहते हैं। इस कर्मयोग का उपदेश वे व्यासगीता (२।१२-३३ अ.) के रूप में करते हैं। व्यासगीता (कूर्मपुराण १।१२।१) का प्रारम्भ करते हुए महामुनि व्यास ऋषियों से कहते हैं कि ब्राह्मणों को मोक्षप्रद सनातन कर्मयोग का आचरण करना चाहिये। पूर्वकाल में प्रजापति मनु ने ऋषियों को ब्रह्मा द्वारा प्रदर्शित वेदविहित, समस्त पापों को दूर करने वाले एवं ऋषि-समूह से सेवित इस कर्मयोग को बताया था।

कृष्ण द्वैपायन व्यास ईश्वरगीता के अन्त में जैसे कर्मयोग का उपक्रम करते हैं, वैसे ही व्यासगीता (कूर्मपुराण २।३३।१४५) के अन्त में वे ज्ञानयोग का माहात्म्य बताते हैं। वे कहते हैं कि मैंने आप लोगों को इस मानव धर्म का और महेश की आराधना-हेतु शाश्वत ज्ञानयोग का भी वर्णन किया है। जो इस विधि से ज्ञानयोग का अनुष्ठान करता है, वह महादेव का दर्शन करता है। इसके सिवाय सैकड़ों कल्पों में भी महादेव का दर्शन पाने का कोई उपाय नहीं है। जो श्रेष्ठ धर्म (कर्म) एवं परमेश्वर संबन्धी ज्ञान की स्थापना करता है, संसार में उससे बढ़ कर कोई नहीं है। उसे श्रेष्ठ योगी माना जाता है। धर्म एवं ज्ञान की स्थापना करने में समर्थ होने पर भी जो मनुष्य मोह वश ऐसा नहीं करता, वह योगयुक्त मुनि होने पर भी भगवान् का प्रिय नहीं होता। अतः सदा धर्मयुक्त, शान्त एवं श्रद्धालु ब्राह्मणों के मध्य कर्म एवं ज्ञान का उपदेश करते रहना चाहिये।

इस प्रकार हम देखते हैं कि कूर्मपुराण ज्ञान के ही समान कर्म को भी मोक्ष का साधन मानता है। इन्द्रद्युम्न से श्री (लक्ष्मी) कहती हैं कि जो व्यक्ति भगवान् पुरुषोत्तम की ज्ञानयोग और कर्मयोग द्वारा आराधना करते हैं, उन पर मेरी माया नहीं चल सकती। इसलिये मोक्ष के इच्छुक कर्मयोगपरायण व्यक्ति को ज्ञानयोग का भी अवश्य ही सहारा लेना चाहिये (१।१।५६-६०)। यह भी वहाँ (१।२।६१-६७) कहा गया है कि कर्म और ज्ञान दोनों से धर्म की प्राप्ति होती है, अतः ज्ञान के साथ ही कर्म का भी सहारा लेना चाहिये। (धर्म शब्द यहाँ मोक्ष का भी सूचक है।)

यहाँ दो प्रकार का कर्म बताया गया है। उनके नाम हैं— प्रवृत्त कर्म और निवृत्त कर्म। ज्ञानरहित कर्म प्रवृत्त और ज्ञानसहित कर्म निवृत्त माना जाता है। निवृत्त कर्म का अनुष्ठान करने वाला परम पद को प्राप्त करता है। उसके लिये क्षमा, दया, दान, अलोभ, त्याग, ऋजुता (सरलता), अनसूया, तीर्थसेवा, सत्य, सन्तोष, आस्तिक्य, श्रद्धा, इन्द्रियनिग्रह,

देवार्चन, ब्राह्मणार्चन, अहिंसा, प्रियवादिता, अपैशुन्य और अकल्कता नामक धर्म के अंगों का पालन करना आवश्यक है, ऐसा मनु ने कहा है। प्रवृत्त और निवृत्त कर्मों की चर्चा उत्तर भाग के ३७वें अध्याय के आरम्भ में भी मिलती है। वहाँ प्रवृत्तिपरायण ब्राह्मणों को निवृत्ति धर्म का उपदेश करने के लिये भगवान् शिव दारुवन में जाते हैं।

भगवद्गीता में ब्रह्मार्पण दृष्टि से निष्काम कर्मयोग का उपदेश दिया गया है। तिलक महाराज ने गीतारहस्य की भूमिका (पृ. १०) में प्रवृत्ति मार्ग और निवृत्ति मार्ग का विश्लेषण करते हुए बताया है कि महाभारत के शान्तिपर्व के अन्त में स्थित नारायणीयोपाख्यान में प्रवृत्ति धर्म का और भगवद्गीता में निवृत्ति धर्म का विधान है। इसके लिये वे वहाँ के (३४७।८२-८३) एक श्लोक को और भगवद्गीता की निवृत्तिधर्मपरकता के लिये भी वहीं (३४८।५३) के दूसरे वचन को प्रमाण के रूप में उद्धृत करते हैं।

प्रवृत्ति शब्द का अर्थ जीवनपर्यन्त संन्यास न लेकर चातुर्वर्ण्य-विहित निष्काम कर्म करते रहना और निवृत्ति धर्म का अर्थ है यतियों द्वारा लिया गया संन्यास। गीता में प्रवृत्ति धर्म के साथ ही यतियों का निवृत्ति धर्म भी वर्णित है। गीता की मनु, इक्ष्वाकु इत्यादि की तथा जनक इत्यादि की परम्परा प्रवृत्ति मार्ग की है, निवृत्ति मार्ग की नहीं। विष्णुपुराण (१।६।३०-३१) ने प्रवृत्ति मार्ग का विरोध करने वाले को वेदनिन्दक कहा है। इसके विपरीत पाशुपत योगाचार्यों की परम्परा में निवृत्ति मार्ग की प्रधानता है। इन योगाचार्यों को सर्वत्र निवृत्तिपरायण बताया गया है। लिंगपुराण (१।२९।७-८) में बताया गया है कि प्रवृत्तिपरायण मुनियों को निवृत्ति मार्ग का उपदेश देने के लिये महामुनि श्वेत दारुवन में गये थे।

पुराणों में अतिप्रसिद्ध श्रीमद्भागवत (१।३।८) में केवल कर्म की मोक्षसाधनता वर्णित है। मत्स्यपुराण (५२।५, २५७।१) में ज्ञानयोग की अपेक्षा कर्मयोग का महत्त्व हजार गुना अधिक बताया है। कर्मयोग की महत्ता भागवत में अन्यत्र (११।३।४१) भी बताई गई है। वहाँ (११।२७।७) यह भी बताया गया है कि भगवान् की आराधना ही क्रियायोग है। यहाँ 'क्रियायोग' शब्द प्रवृत्ति मार्ग के लिये प्रयुक्त हुआ है। इससे हम इस निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं कि पांचरात्र-धर्म प्रवृत्ति-लक्षण और पाशुपत-धर्म निवृत्ति-लक्षण है। पुराणों में हमें इन दोनों का यथास्थान समन्वय मिलता है।

कूर्मपुराण (१।३।१४-२७) में भी इस विषय को समझाया गया है और कहा गया है कि कर्म सहित ज्ञान से ही ब्रह्म का साक्षात्कार हो सकता है। कर्म की सहायता से ही ज्ञान में निर्मलता आ सकती है और इसके प्रसाद से व्यक्ति को नैष्कर्म्य की प्राप्ति हो सकती है।

श्रीमद्भागवत का "नैष्कर्म्यं कर्मणां यतः" (१।३।८) यह वाक्य तो केवल कर्म की मोक्ष-साधनता को बताता है। कुछ टीकाकारों ने यहाँ कर्मयोग को संसार (बन्धन) का ही हेतु माना है, किन्तु श्रीधर जैसे विज्ञ टीकाकारों ने यहाँ कर्म की मोक्ष-साधनता का ही प्रतिपादन किया है। भगवान् पतंजलि भी क्रियायोग के तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान नामक अंगों का निरूपण कर चित्त की एकाग्रता में और मानसिक एवं शारीरिक क्लेशों को दूर करने में इनका विनियोग मानते हैं।

मनुस्मृति (१२।८८-९०) में प्रवृत्त और निवृत्त दोनों ही को वैदिक कर्म माना गया है। आभ्युदयिक ऐहिक सुख को देने वाले काम्य कर्मों को प्रवृत्त और ज्ञानपूर्वक किये गये निष्काम कर्म को निवृत्त कहा है। प्रवृत्त कर्म से स्वर्ग की और निवृत्त कर्म से मोक्ष की प्राप्ति होती है। कर्मयोग के अन्तर्गत यहाँ (१२।८३) वेदाभ्यास, तप, ज्ञान, इन्द्रियसंयम, अहिंसा और गुरुसेवा की गणना की गई है। इन द्विविध कर्मों की हम "यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः" (१।१।२) धर्म के इस वैशेषिक सूत्र वर्णित स्वरूप से तुलना कर सकते हैं।

इस प्रकार पुराणों में प्रवृत्ति और निवृत्ति मार्गों के समन्वय के रूप में ज्ञानकर्मसमुच्चयवाद का निरूपण किया गया है। कर्म और ज्ञान हंस के दो पंखों के समान हैं। हंस एक पँख से उड़ नहीं सकता, उसी प्रकार कर्म अथवा ज्ञान में से किसी एक से मुक्ति नहीं मिल सकती। दोनों का समुच्चय अपेक्षित है।

म. म. पण्डित गोपीनाथ कविराज ने ब्रह्मसूत्र के हिन्दी अनुवाद की भूमिका (पृ. ४२-४४) में बताया है कि वेदान्त के प्राचीन आचार्य ब्रह्मदत्त और भर्तृप्रपंच ज्ञानकर्मसमुच्चयवादी थे। मण्डनमिश्र ने भी इन्हीं का अनुसरण किया है। [1]सिद्धान्तशिखामणिसमीक्षा ग्रन्थ के लेखक डॉ. चन्द्रशेखर महा स्वामी शिवाचार्य ने सप्रमाण सिद्ध किया है कि भट्ट कुमारिल और प्रभाकर भी ज्ञानकर्मसमुच्चयवादी थे (पृ. २७४-२८०)। वैशेषिक दर्शन के प्रशस्तपादभाष्य के टीकाकार श्रीधर भट्ट "किं ज्ञानमात्रान्मुक्तिः, उत ज्ञानकर्मसमुच्चयात्? ज्ञानकर्मसमुच्चयादिति वदामः" (पृ. ६८३) इतना कहकर विस्तार से अनेक शास्त्रीय प्रमाणों से ज्ञानकर्मसमुच्चयवाद को स्थापित करते हैं। ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीता के भाष्यकार आचार्य भास्कर तो ज्ञानकर्मसमुच्चयवाद की स्थापना के लिये प्रसिद्ध ही हैं। आचार्य शंकर अन्तःकरण की शुद्धि के द्वारा ज्ञान की उत्पत्ति में कर्मों का विनियोग मानते हैं। उनका मत है कि मुक्ति तो ज्ञान से ही मिलती है। आचार्य भास्कर ने भगवद्गीता के तृतीय अध्याय के प्रारम्भ में तथा ब्रह्मसूत्र के तृतीय अध्याय के चतुर्थ पाद में उक्त मत का खण्डन कर मुक्ति के उपाय के रूप में कर्मों का भी ज्ञान के ही समान साक्षात् उपयोग माना है। केवल कूर्मपुराण ही नहीं, प्रायः सभी पुराण इस समुच्चयवाद को ही मान्यता देते हैं। केवल कर्मों को भी मुक्ति का साधन मानने में इनको कोई हिचक नहीं है। लोककल्याण पुराणों का मुख्य लक्ष्य है। कर्म और ज्ञान के समुच्चय में ही लोककल्याण निहित है। अन्यथा—

अजगर करे न चाकरी पंछी करे न काम।
दास मलूका कहि गये सबके दाता राम ।।

जैसे समाज को पंगु बना देने वाले सिद्धान्तों का प्रचलन बढ़ जाय, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है। पुराणों ने पुरुषार्थ और भाग्य को तराजू के दो पलड़ों के समान बराबर-बराबर रखा है।

---

१. शैवभारतीभवनम्, जंगमवाड़ी मठ, वाराणसी से सन् १९९६ में प्रकाशित।

भक्ति और प्रपत्ति

आगमों और पुराणों ने भक्ति पर अधिक बल दिया है। यों भक्ति-सिद्धान्त के संकेत ऋग्वेदीय सूक्तों एवं मन्त्रों में भी मिल जाते हैं, जिनमें कुछ ईश्वर-भक्ति से परिपूर्ण से लगते हैं, विशेषतः वरुण और इन्द्र की स्तुति वाले सूक्त। "भक्ति कल्ट इन एंश्येन्ट इण्डिया" नामक ग्रन्थ में इन स्थानों का विशेष विवरण देखा जा सकता है।

यद्यपि प्रमुख उपनिषदों में भक्ति शब्द नहीं आया है, किन्तु कठ एवं मुण्डक उपनिषदों में भक्ति सम्प्रदाय का यह सिद्धान्त पाया जाता है कि यह केवल भगवान् की ही महिमा है, जो भक्त को बचाती है। वहाँ बताया गया है कि यह परम आत्मा गुरु के प्रवचन से नहीं प्राप्त होती और न मेधा (बुद्धि) से और न बहुश्रुतता से ही। परमात्मा की प्राप्ति तो उसी को होती है, जिसपर उसका अनुग्रह होता है। उसी के सामने यह परम आत्मा अपना स्वरूप प्रकट करती है[1]। यह कथन इस सिद्धान्त का द्योतक है कि परमात्मा का अनुग्रह ही भक्तों को मुक्ति प्रदान करता है।

श्वेताश्वतर उपनिषद् ने भक्ति शब्द का प्रयोग उसी अर्थ में किया है, जो भगवद्गीता तथा अन्य भक्तिविषयक ग्रन्थों में प्राप्त होता है। वहाँ कहा गया है कि जो परमात्मा में परम भक्ति रखता है और भगवान् की जैसी ही भक्ति गुरु में भी रखता है, उस उच्च कोटि के व्यक्ति के मन में सारे दार्शनिक रहस्य अपने आप प्रकाशित हो जाते हैं[2]।

इसी उपनिषद्[3] ने भक्ति सम्प्रदाय के इस दृष्टिकोण (सिद्धान्त) पर बल दिया है कि मोक्ष के इच्छुक व्यक्ति को परमात्मा की शरण में जाना चाहिये। यहाँ 'प्रपद्ये' शब्द का प्रयोग किया गया है। रामानुज जैसे वैष्णव सम्प्रदायों में वर्णित प्रपत्ति-सिद्धान्त का यह मुख्य आधार है। छान्दोग्य उपनिषद् (७।२६।२१) में वर्णित "ध्रुवा स्मृति" को ही रामानुज वेदान्त में भक्ति का नाम दिया गया है। शाण्डिल्य के भक्तिसूत्र में ईश्वर में परम अनुरक्ति को भक्ति कहा गया है— "सा परानुरक्तिरीश्वरे" (१।१।२)। ईश्वर में परम अनुरक्ति रहने पर ही उसके प्रति हमारी स्मृति ध्रुव (स्थिर) हो सकती है। इस तरह से हम कह सकते हैं कि भक्तियोग के मूल सिद्धान्तों की स्थापना उपनिषदों में हो चुकी थी।

उपनिषदों के बाद भक्ति-सम्प्रदाय के आरंभिक उल्लेख शान्तिपर्व के नारायणीय उपाख्यान एवं भगवद्गीता में पाये जाते हैं। ये दोनों ही महाभारत के अंगभूत हैं। भगवद्गीता में चतुर्व्यूहवाद का उल्लेख न होने से उसको नारायणीय उपाख्यान की अपेक्षा प्राचीन माना जाता है। नारायणीय उपाख्यान (शान्तिपर्व ३४६।६२) और विष्णुधर्मोत्तर

---

१. नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो न मेधया न बहुना श्रुतेन।
यमेवैष वृणुते तेन लभ्यस्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनूं स्वाम्।। (कठो. १।२।२३, मुण्डक. ३।२।३)

२. यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ।। (श्वे. उ. ६।२३)

३. तं ह देवमात्मबुद्धिप्रकाशं मुमुक्षुर्वै शरणमहं प्रपद्ये। (श्वे. उ. ६।१८)

पुराण (१।७४।३४) में सांख्य, योग, पांचरात्र, वेद और पाशुपत नामक पांच सिद्धान्तों का उल्लेख है। कृतान्तपंचक के नाम से ये प्रसिद्ध हैं। भगवद्गीता को पांचरात्र सिद्धान्त से प्रभावित माना जाता है। यहाँ सांख्य, योग, वेद और पांचरात्र सिद्धान्तों का तो संग्रह किया गया है, किन्तु कहीं भी पाशुपत मत का उल्लेख नहीं है। नारायणीय उपाख्यान में पाशुपत मत का उल्लेख हुआ है। महाभारत के अनुशासनपर्व में इसकी विशेष महिमा प्रतिपादित है।

पांचरात्र और पाशुपत, ये दोनों मत भक्ति-प्रधान हैं। एक में विष्णु की और दूसरे में शिव की भक्ति का सविशेष प्रतिपादन हुआ है। भक्ति-सिद्धान्त का विकास वैष्णव मत में ही हुआ, ऐसा मानना उचित नहीं है। ऐसा प्रतीत होता है कि भगवान् विशेषण विष्णु के लिये ही नहीं, शिव के लिये भी प्रयुक्त होता था। श्वेताश्वतर उपनिषद् (३।११) ने शिव को भगवान् कहा है। पतंजलि ने अपने भाष्य (५।२।७६) में शिव-भागवतों का उल्लेख किया है। इससे पता चलता है कि उस समय शिव के आयुध त्रिशूल को लेकर चलने वाले शिव के भक्त विद्यमान थे। शैव आगमों में भक्ति की पराकाष्ठा को ही मोक्ष कहा गया है[1]। शैव और वैष्णव आगमों में क्रमशः पाशुपत और पांचरात्र मत का ही विस्तार हुआ है और पुराणों में उक्त पांचों सिद्धान्तों का समन्वित रूप हमें दृष्टिगोचर होता है। यहाँ शिव और विष्णु की भक्ति का एक साथ अथवा अलग-अलग रूप हमें देखने को मिलता है।

वैष्णव और शैव आगमों में ईश्वर-भक्ति में शक्तिपात को भगवदनुग्रह का कारण माना गया है। ईश्वर के तिरोधान व्यापार को समेटने के लिये उसी के अनुग्रह की अपेक्षा रहती है, जैसा कि इस प्रकरण के प्रारम्भ में उद्धृत कठ और मुण्डक उपनिषदों के वचनों में कहा गया है। भागवत आदि पुराणों में इसी अर्थ में 'पोषण' शब्द प्रयुक्त है। वहाँ कहा गया है — "पोषणं तदनुग्रहः"। आचार्य वल्लभ के पुष्टिमार्ग का यही प्रधान आधार है।

भक्ति साहित्य का परिचय देते समय काणे महोदय ने विष्णुभक्ति के प्रतिपादक ग्रन्थों का ही उल्लेख किया है (भा. ४, पृ. ४५९-४६०), किन्तु हमें स्मरण रखना है कि दक्षिण में वैष्णव भक्त आलवारों के ही समान शैव सन्तों की भी लम्बी परम्परा रही है। पुष्पदन्त का महिम्नस्तव, अवधूत सिद्ध का भक्तिस्तोत्र, भट्ट नारायण की स्तवचिन्तामणि, भट्ट उत्पल की शिवस्तोत्रावली, जगद्धर की स्तुतिकुसुमांजलि जैसे सैकड़ों ग्रन्थ शिव की भक्ति में समर्पित हैं। हम कह सकते हैं कि आगम और तन्त्र साहित्य में शिव और विष्णु की भक्ति का साथ-साथ विकास हुआ और पौराणिक साहित्य में इनका हमें समन्वित रूप देखने को मिलता है। यह अलग बात है कि अन्योन्याभिभव-न्याय से किसी पुराण में विष्णु-भक्ति का तो अन्यत्र शिव की भक्ति का सविशेष वर्णन हो। कूर्मपुराण में अनेक स्थलों पर भक्ति का समन्वित स्वरूप ही उजागर हुआ है। साथ ही यह भी कहा जा सकता है कि शैव पुराणों में शिव की भक्ति को वरीयता मिली है।

---

१. "भक्तिरेव परां काष्ठां प्राप्ता मोक्षोऽभिधीयते" (त. वि. १३।२१६)

गरुड़ पुराण (२१६।१) में बताया गया है कि भगवान् हरि को संतुष्ट करने के लिये भक्ति से बढ़कर कोई उपाय नहीं है। आगे गरुड़पुराण (२१६।६-१०) का कहना है कि विष्णु-भक्ति का अनुसरण कर म्लेच्छ और चाण्डाल भी ब्राह्मण से बढ़कर पूजनीय हो जाते हैं। इसके उदाहरण स्वरूप हम कबीर, रविदास, रसखान आदि भक्त कवियों के नाम ले सकते हैं। संसार[1] रूपी विषसदृश वृक्ष में दो अमृत फल लगे हैं। एक है केशव के प्रति भक्ति और दूसरा है भक्तों का सत्संग। गरुड़पुराण (२२२।४६) का कहना है कि भक्त भले ही शूद्र, निषाद अथवा चाण्डाल हो, उसको द्विजों के समान ही सम्मान प्राप्त होता है।

भक्ति का निरूपण करते हुए देवीभागवत (७।३७।१-४५) में कूर्मपुराण की पद्धति से देवी पार्वती हिमवान् को मोक्ष प्राप्ति के लिये कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग नामक तीन मार्गों का उपदेश करती हैं। गुणभेद से भक्ति के तीन भेद— तामसी, राजसी और सात्त्विकी हैं। भक्ति की पराकाष्ठा ही ज्ञान है। इसी को वैराग्य की सीमा कहा है, क्योंकि ज्ञान में भक्ति और वैराग्य दोनों निहित हैं। देवीभावगत के इस प्रकारण की कूर्मपुराण से इतनी ही विशेषता है कि कूर्मपुराण में उक्त तीनों मार्गों का समान महत्त्व बताया गया है, जबकि देवीभावगत ज्ञान की श्रेष्ठता का प्रतिपादन करती है। ज्ञान की प्राप्ति के लिये व्यक्ति को विशेष प्रयत्न करना चाहिये।

नारदपुराण (१।४।३२) में भक्ति, कर्म और ज्ञान के क्रम को इस तरह से निश्चित किया गया है कि भक्तिपूर्वक किये गये कर्म सफल होते हैं, अर्थात् विधिपूर्वक संपादित कर्मों से भगवान् संतुष्ट होते हैं, जिससे ज्ञान की प्राप्ति होती है। ज्ञान ही मोक्ष का साधन है। इस प्रकार यहाँ भी देवीभागवत की पद्धति से ज्ञान को श्रेष्ठ माना गया है। आगे नारदपुराण (२।३।२) का कहना है कि धन आदि से भगवान् को वश में नहीं किया जा सकता, वे तो भक्ति से ही प्रसन्न होते हैं। भक्ति-भाव से पूजित विष्णु मनुष्य के सारे मनोरथों को पूरा करते हैं। भगवद्गीता (६।३२) में बताया गया है कि भक्ति-मार्ग का अनुसरण कर स्त्री, वैश्य और शूद्र भी परम गति को पाते हैं। विष्णुपुराण (१।२०।२७) में बताया गया है कि समस्त जगत् के मूल कारण भगवान् विष्णु में जिसकी भक्ति निश्चल हो गई है, उसकी मुट्ठी में मुक्ति भी रहती है, अर्थ, काम और धर्म से तो उसे लेना ही क्या है।

श्रीमद्भागवत के तीसरे स्कन्ध के २६वें अध्याय में भी तामसी, राजसी और सात्त्विकी भक्ति का निरूपण मिलता है। श्रीमद्भागवत (३।२६।११-१२) में बताया गया है कि अन्तरात्मा में निवास करने वाले उस परमात्मा के गुणों का मात्र श्रवण कर जिसकी चित्तवृत्ति निरन्तर भगवान् में ही लगी रहती है, उस स्थिति को निर्गुण भक्ति कहते हैं। इसका अभिप्राय यह है कि जैसे गंगा का जल निरन्तर समुद्र की तरफ ही बहता रहता है, समुद्र से मिलने को आकुल रहता है, उसी तरह जिस भक्त की चित्तवृत्ति निरन्तर

---

१. संसारविषवृक्षस्य द्वे फले ह्यमृतोपमे।
कदाचित् केशवे भक्तिस्तद्भक्तैर्वा समागमः।। (गरुड़पुराण, १।२१६।३३)

भगवत्प्रवण रहती है, उनसे मिलने को आकुल रहती है, यह आकुलता ही, भगवन्मिलन की उत्कंठा ही वस्तुतः भक्ति है।

इस प्रकार कर्मयोग और भक्तियोग में से किसी एक मार्ग से भी भगवान् को प्राप्त किया जा सकता है। भागवतपुराण (७।५।२३) में नवधा भक्ति का भी वर्णन मिलता है। जैसे— १. श्रवण, २. कीर्तन, ३. स्मरण, ४. पादसेवन, ५. अर्चन, ६. वन्दन, ७. दास्य, ८. सख्य तथा ९. आत्मनिवेदन। भक्ति-शास्त्र के ग्रन्थों में इनका अत्यन्त विस्तार मिलता है।

भक्ति के ही प्रसंग में अनेक शास्त्रों में प्रपत्ति और प्रपन्न शब्द प्रयुक्त हुए हैं। प्रपत्ति शब्द का अर्थ है शरणागति और प्रपन्न शब्द का अर्थ है भगवान् को अत्यन्त समर्थ और परमश्रेष्ठ समझकर उनके प्रति अपने को समर्पित कर देना। इसी को वैष्णव आगमों में आत्मनिक्षेप या आत्मसमर्पण कहा गया है। भक्ति का अन्तिम लक्ष्य प्रपत्ति या शरणागति ही है। भक्त अपनी भक्ति के द्वारा अपने इष्टदेव की शरण ग्रहण कर सर्वतोभाव से आत्मसमर्पण करता है। इस प्रकार की शरणागति का निर्देश भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय के सांख्ययोग प्रकरण में है। जिसका कार्पण्य, दैन्यदोष से ग्रस्त स्वभाव नष्ट हो गया है, वह अर्जुन भगवान् कृष्ण की शरणागति को स्वीकार करता है— "शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्" (२।७)। श्वेताश्वतर उपनिषद् (६।१८) में भी इसी प्रपत्ति का उपदेश मिलता है। कूर्मपुराण (२।११।१३३-१३४) में भी इस प्रपत्ति, शरणागति का निर्देश है। यहाँ व्यास जी ने ऋषियों को भगवान् ईश्वर की शरण में जाने को कहा है (प्रपद्यध्वम्)।

रामानुजीय एवं अन्य वैष्णव शाखाओं के ग्रन्थों में प्रपत्ति (आत्मसमर्पण) को भक्ति से भिन्न माना है। यतीन्द्रमतदीपिका (पृ. ६४) के अनुसार इसके पांच अंग हैं — १. अनुकूलता का संकल्प, २. प्रतिकूलता का त्याग, ३. यह विश्वास कि परमात्मा भक्त की रक्षा करेगा, ४. अपनी रक्षा के लिये भगवान् के प्रति समर्पण-भावना और ५. आत्मनिक्षेप कर देने पर असहायता के भाव का प्रदर्शन। गीता (२।७) में अर्जुन ने अपने को 'प्रपन्न' (जो मोक्ष के लिये आ पहुँचा हो, या जिसने मोक्ष के लिये आत्मसमर्पण कर दिया हो) कहा है। गीता एवं अन्य ग्रन्थों में भक्ति का जो स्वरूप प्रतिपादित है, वह यही है कि भक्ति से भगवान् का प्रसाद (अनुग्रह या कृपा) प्राप्त होता है, जिससे भक्त मोक्ष प्राप्त करता है। यतीन्द्रमतदीपिका (पृ. ६५) में भक्तिपूर्वक प्रपत्ति को मोक्ष का साधन माना है।

यतीन्द्रमतदीपिकाकार द्वारा उद्धृत प्रपत्ति के पाँच अंग बताने वाला श्लोक लक्ष्मीतन्त्र में भिन्न रूप से मिलता है। वहाँ तीसरी पंक्ति का पाठ इस प्रकार है— "आत्मनिक्षेपकारुण्ये षड्विधा शरणागतिः" (१७।६१)। यहाँ आत्मनिक्षेप और कारुण्य को अलग-अलग मानकर शरणागति (प्रपत्ति) के छः अंग माने हैं।

यतीन्द्रमतदीपिका (पृ. ६१-६५) में कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग के लक्षण और भेदों का वर्णन करने के बाद केवल भक्ति और प्रपत्ति को ही मोक्ष का उपादान माना है।

कर्मयोग, भक्तिमार्ग और ज्ञानमार्ग की चर्चा करते हुए डॉ. पी. वी. काणे भक्तिमार्ग और ज्ञानमार्ग के विषय में कहते हैं कि ये दोनों मार्ग हमें एक ही लक्ष्य, अर्थात् मोक्ष की ओर ले जाते हैं, किन्तु दोनों की पहुँच के ढंग भिन्न हैं। ज्ञानमार्ग (या अव्यक्तोपासना) में निर्गुण ब्रह्म के केवल पुस्तकीय ज्ञान से मोक्ष की प्राप्ति नहीं होती, इसके लिये ब्राह्मी स्थिति परमावश्यक है। ज्ञानमार्ग में व्यक्ति जो कुछ करता है, वह ब्रह्मार्पित होता है (भगवद्गीता ४।१८-२४)। इसके विपरीत भक्तिमार्ग में भक्त ईश्वर के प्रसाद के लिये आत्मसमर्पण कर देता है, वह जो कुछ करता है, उसे अपने आराध्यदेव को समर्पित कर देता है। इस प्रकार भगवद्गीता के नवें अध्याय में भक्तिमार्ग को ज्ञानमार्ग की अपेक्षा सरल बताया है।

ईश्वरगीता एवं पुराणों में शक्ति तत्त्व

कूर्मपुराण की ईश्वरगीता का धार्मिक तथा दार्शनिक दृष्टि से वही महत्त्व है, जो महाभारत की भगवद्गीता का। ईश्वरगीता की इस विशिष्टता को देखते हुए गीता-साहित्य में भगवद्गीता के साथ इसको महत्त्व का स्थान दिया जाय, तो यह उचित ही होगा। भारतीय वाङ्मय में वेद, सांख्य, योग, पांचरात्र और पाशुपत मत कृतान्तपंचक के नाम से प्रसिद्ध हैं। भगवद्गीता पर पांचरात्र मत का, तो ईश्वरगीता पर पाशुपत मत का विशेष रूप से प्रभाव परिलक्षित होता है। कूर्मपुराण उपरि विभाग के पहले ११ अध्याय ईश्वरगीता के नाम से प्रसिद्ध हैं। ईश्वर (भगवान् शिव) के द्वारा उपदिष्ट होने से इसको ईश्वरगीता कहा गया है।

भोजदेवकृत शैवसिद्धान्त के ग्रन्थ तत्त्वप्रकाश की कुमारकृत तात्पर्यदीपिका टीका में ईश्वरगीता के कुछ श्लोक उद्धृत हैं[1]। इसको ईश्वरगीता का प्राचीनतम उल्लेख माना जा सकता है। ये कुमार रुद्रमहालय के संस्थापक गुजरात के राजा मूलराज के गुरु कुमारदेव से अभिन्न प्रतीत होते हैं। अघोर शिवाचार्य[2] इस टीका पर वेदान्त का प्रभाव मानते हैं। वस्तुतः यह टीका शैव दृष्टिकोण की अपेक्षा स्मार्त दृष्टि के अनुसार शैव तत्त्वों की व्याख्या करती है। ब्रह्मसूत्र के भाष्यकार श्रीकण्ठ द्वारा अपने भाष्य में इसी दृष्टिकोण को अपनाया गया है। इसीलिये तात्पर्यदीपिका[3] प्रमाण के रूप में विष्णुपुराण का उद्धरण देने में कोई संकोच नहीं करती। ईश्वरगीता (२।१।४०) का भी उपदेश ईश्वर (शिव) भगवान् विष्णु की साक्षी में ही करते हैं। ईश्वरगीता में यही (स्मार्त) दृष्टिकोण उभर कर सामने आया है।

शैव और शाक्त दर्शन में चिच्छक्ति अथवा चिति को ही परम तत्त्व माना गया है। यहाँ भी देवी इस नाम से सम्बोधित है। इसी तरह से शान्त्यतीता, शान्ति, विद्या, प्रतिष्ठा और निवृत्ति नामक पाँच कलाओं की चर्चा शैव-शाक्त दर्शन की षडध्वप्रक्रिया में आती है।

---

१. द्रष्टव्य—अष्टप्रकरण, संस्कृत विश्वविद्यालय संस्करण, पृ. ४-६, ४३, ५८, ७२

२. अद्वैतवासनाविष्टैः सिद्धान्तज्ञानवर्जितैः। व्याख्यातोऽत्रान्यथाऽन्यै..... (वहीं, पृ. ६)

३. द्रष्टव्य—वहीं, पृ. ७२, १०३

वहाँ बताया गया है कि कलाध्वा ही अन्य पाँच अध्वाओं का आधार है। यहाँ इन नामों के अतिरिक्त षडध्वपरिवर्तिका जैसे नामों से भी देवी संबोधित है। कूर्मपुराण के काशिराज न्यास के पाठान्तर वाले संस्करण (पृ. ८४२) में श्रीप्रश्नसंहिता के आधार पर इस शब्द की व्याख्या देने का प्रयत्न अधिक सार्थक नहीं है। रत्नत्रय (श्लोक ८४-८८) में उक्त पाँच कलाओं को बिन्दु, अर्थात् महामाया कुण्डलिनी का विस्तार बताया गया है। नाद की भी उत्पत्ति बिन्दु से ही होती है। वहीं महामाया कुण्डलिनी को शब्दयोनि भी कहा गया है। शब्दयोनि, नादविग्रहा, अनाहता, कुण्डलिनी, बिन्दुनादसमुत्पत्ति आदि नाम इसी ओर इंगित करते हैं। आगमों में मल, माया और कर्म नामक तीन पाशों की चर्चा आती है। कश्मीर के प्रत्यभिज्ञा दर्शन में इन तीनों को मल नाम से ही जाना जाता है। यहाँ आये मलवर्जिता, मलत्रयविनाशिनी, मलातीता जैसे नाम इसी ओर इंगित करते हैं। प्रत्यभिज्ञा दर्शन में "सकृद्विभातोऽयमात्मा" यह श्रुति बहुधा उद्धृत है। देवी का 'सकृद्विभाविता' नाम उस आत्मतत्त्व की ओर ही संकेत करता है।

मुद्रा, पंचब्रह्मसमुत्पत्ति और शवासना शब्द भी शैव-शाक्त तन्त्रों की प्रक्रिया को ही बताते हैं। अनेक प्रकार की मुद्राओं का न केवल शैव-शाक्त तन्त्र, अपितु वैष्णव, बौद्ध और जैन तन्त्रों में भी वर्णन मिलता है। पाशुपत मत के ईशान, तत्पुरुष, अघोर आदि पांच मन्त्रों को पंचब्रह्म नाम दिया गया है। इन पांच मन्त्रों की लकुलीश-विरचित पंचाध्यायी (पांच अध्याय वाले) पाशुपतसूत्रों में क्रमशः व्याख्या की गई है। देवी को यहाँ पंचब्रह्मसमुत्पत्ति, अर्थात् इन पांच मन्त्रों की जननी कहा है। शैवागमों में शिव को 'पंचमन्त्रतनु' कहा जाता है। ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र और ईश्वर रूपी चार पायों से बने मंच पर देवी सदाशिव रूपी शव पर आसन बनाकर बैठती है। अतः इसे शवासना कहा गया है। देवी को यहाँ विन्ध्यपर्वतवासिनी कहा गया है। यह देवी भेदाभेदविवर्जिता है, अर्थात् भेद और अभेद दोनों से रहित है। इस शब्द से हम द्वैताद्वैतवाद का ग्रहण कर सकते हैं। भास्कर आदि आचार्यों के मत से कर्म और ज्ञान के समुच्चय से ब्रह्म के स्वरूप का ज्ञान होता है और उनका दर्शन भेदाभेदवादी है, अर्थात् उनके मत से जीव और ब्रह्म का न तो पूरी तरह से भेद है और न अभेद ही। इस तरह से वह भेदाभेदविवर्जित है। देवी को यहाँ हृल्लेखा और कामेश्वरेश्वरी भी कहा है। हृल्लेखा से ही देवी का बीज-मन्त्र बनता है। त्रिपुरा सम्प्रदाय में शिव को कामेश्वर तथा शक्ति को कामेश्वरी कहा जाता है। कामेश्वरेश्वरी शब्द कश्मीर के क्रम नामक शाक्त सम्प्रदाय का प्रतिनिधित्व करता है। वहाँ कामेश्वरी कामेश्वर की स्वामिनी मानी जाती है।

डॉ. हाजरा का कहना है कि कूर्मपुराण के दो अध्यायों को छोड़ कर अन्य स्थानों से वैष्णव चिह्न हटा दिये गये, किन्तु यहाँ देवी को महालक्ष्मीसमुद्भवा, गरुड़ासना, चाणूरहन्तृतनया, वासुदेवसमुद्भवा और महापुरुषपूर्वजा जैसे शब्दों से संबोधित किया गया है। महापुरुषपूर्वजा शब्द मूल रूप से पांचरात्र सम्प्रदाय का है। इस सम्प्रदाय का "जितन्ते

स्तोत्र" अति प्राचीन है। महाभारत के नारायणीय उपाख्यान (शान्ति. ३३६।४४) में यह शब्द मिलता है। सात्वतसंहिता जैसी प्राचीन पांचरात्र संहिताओं (७।२८) में भी यह प्रयुक्त है। इस शब्द से यहाँ देवी को भी संबोधित किया गया है। इतना ही नहीं, धर्मोदया शब्द तो हमें बौद्ध तन्त्रों की भी झलक दिखाता है। विविध अर्थों में यह शब्द वहाँ प्रयुक्त है। हम त्रिपुरा सम्प्रदाय में वर्णित कामकला से इसे अभिन्न मान सकते हैं। तारिणी शब्द बौद्ध और शाक्त दोनों ही तन्त्रों में तारा का प्रतिनिधित्व करता है।

मनोन्मनी और भ्रूमध्यनिलया जैसे शब्द योग-सम्प्रदाय का संदेश हमें सुनाते हैं। उन्मनी योगाभ्यास द्वारा प्राप्त होने वाली मन की एक विशिष्ट दशा है। संस्कृत के ही नहीं, विभिन्न प्रादेशिक भाषाओं के योग-सम्बन्धी ग्रन्थों में भी इसका पर्याप्त वर्णन मिलता है।

पुराण किसी एक सम्प्रदाय से प्रभावित न होकर सभी सम्प्रदायों का यथायोग्य अनुसरण करते हैं। ब्रह्मेशविष्णुजननी, वासुदेवसमुद्भवा, महालक्ष्मीसमुद्भवा, त्रिमूर्ति, लक्ष्म्यादिशक्तिजननी जैसे नाम इसी की सूचना देते हैं। यहाँ देवी को त्रिमूर्ति भी कहा गया है और इनकी जननी भी। वासुदेव और लक्ष्मी से इसकी उत्पत्ति होती है और यह महालक्ष्मी की माता भी हैं। इन सब शब्दों की संगति त्रिगुणन्याय से "अन्योन्याभिभवाश्रयजननमिथुन" पद्धति से ही बैठ सकती है।

देवीभागवत के १२वें स्कन्ध के आठवें अध्याय में परा शक्ति का स्वरूप बताया गया है। अध्याय के आरम्भ में वैष्णव, गाणपत्य, कापालिक, चीन-मार्गरत, दिगम्बर, बौद्ध, चार्वाक जैसे वेदविरोधी मतों का उल्लेख है। वेद-बाह्य पद्धति से भगवती तारा के उपासक चीन-मार्गरत कहे जाते हैं। शक्तिसंगमतन्त्र के प्रथम (४।१८६) और द्वितीय (१८।१८, ३८।२) खण्ड में इनका उल्लेख मिलता है। यहाँ केनोपनिषद् की पद्धति से यक्ष से पराजित इन्द्र के सामने भगवती प्रकट होती है और माया-बीज का जप करने का परामर्श देती है। यहाँ देवी अपने दो स्वरूपों का वर्णन करती है। एक रूप सच्चिदानन्दात्मक और दूसरा माया(प्रकृति)मय है। माया को ही यहाँ शक्ति कहा गया है और स्वयं देवी शक्तिमती। शक्ति और शक्तिमती में यहाँ चन्द्र और चन्द्रिका के समान अभेद माना गया है। माया शक्ति जब बहिर्मुख होती है, तो वह अव्यक्त, तम आदि शब्दों से अभिहित होती है। गुणत्रयात्मिका यह प्रकृति ही ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर का रूप धारण करती है। इस प्रकार यहाँ भगवती परम तत्त्व के रूप में वर्णित है। अध्याय के अन्त में बताया गया है कि विष्णु अथवा शिव की उपासना नित्य करनी चाहिये, ऐसा वेदों में कहीं नहीं मिलता। इसके विपरीत गायत्री की उपासना यहाँ नित्य-कर्म के रूप में वर्णित है। अतः व्यक्ति को सर्वतोभावेन शक्ति की ही उपासना करनी चाहिये।

पति, पशु और पाश

ईश्वरगीता के सातवें अध्याय के प्रारम्भ के १७ श्लोकों में ईश्वर की विभूतियों का वर्णन करने के बाद भगवान् शिव शैवागम-संमत पति, पशु और पाश नामक तत्त्वों का

वर्णन करते हुए कहते हैं कि संसार में वर्तमान सभी जीवों को पशु कहा जाता है। ज्ञानी लोग उन जीवरूपी पशुओं के पतिस्वरूप मुझको पशुपति कहते हैं। मैं अपनी लीलावश पशुओं को मायारूपी पाश से बाँधता हूँ। मुझ अव्यय परमात्मा के अतिरिक्त अन्य कोई भी मायारूपी पाश में बंधे हुए लोगों को मुक्त करने वाला नहीं है। प्रकृति, महदादि चौबीस तत्त्व, माया, कर्म, गुण— ये पशुपति के पाश जीवरूपी पशुओं को बाँधने वाले क्लेश हैं। मन, बुद्धि, अहंकार, आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी ये आठ प्रकृतियां हैं और इनसे भिन्न संसार के अन्य समस्त पदार्थ विकार हैं। श्रवण, त्वक्, नेत्र, जिह्वा एवं नासिका, गुदा, लिंग, दोनों हाथ, दोनों पैर एवं दसवीं इन्द्रिय वाणी, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध— ये तेईस तत्त्व प्राकृत, अर्थात् प्रकृति से उत्पन्न हुए हैं।

आदि, मध्य एवं अन्त से रहित जगत् का परम कारण स्वरूप एवं सत्त्वादि गुणों से लक्षित होने वाला अव्यक्त प्रधान चौबीसवाँ तत्त्व है। सत्त्व, रज एवं तम ये तीन गुण कहे गये हैं। इनकी साम्यावस्था को अव्यक्त, प्रकृति कहा जाता है। सत्त्व गुण को ज्ञान, तमोगुण को अज्ञान, एवं रजोगुण को मिश्र, अर्थात् ज्ञान एवं अज्ञान दोनों से युक्त कहा गया है। धर्म और अधर्म नामक दो पाश ही बन्धन के कारण हैं। मुझे अर्पित किये गये कर्म बन्धन के कारण नहीं बनते, उनसे मुक्ति मिलती है। इस सन्दर्भ में यह भी याद रखना है कि मार्कण्डेयपुराण (३६।७-८) में भी कर्म को बन्ध और मोक्ष दोनों का कारण बताया है। इसका अभिप्राय यह है कि सामान्यतः पाशात्मक कर्म बन्धन के कारण बनते हैं और ईश्वरार्पित कर्म मोक्ष के।

आत्मा का बन्धन करने के कारण क्लेश नामक अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश को अचल पाश कहा जाता है। माया को इन पाशों का कारण कहा गया है। वह अव्यक्त स्वरूपा प्रकृति मुझमें रहती है। वस्तुतः मैं ही मूलप्रकृति, प्रधान एवं पुरुष हूँ। महत्त्व आदि विकार एवं देवाधिदेव सनातन हैं। वे ही बन्धन, बन्धन करने वाले; वे ही पाश एवं वे ही पशु हैं। वे सब को जानते हैं, किन्तु उन्हें जानने वाला कोई नहीं है। वे आदिपुरुष हैं।

इस प्रकार यहाँ ईश्वरगीता के सातवें अध्याय के शेष १८-३२ श्लोकों में शैवागम-संमत पति, पशु और पाश नामक तीन तत्त्वों का वर्णन किया गया है। इन तत्त्वों का निरूपण अन्य पद्धति से दूसरे अध्याय में भी हो चुका है। यहाँ यह स्मरण रखने की बात है कि सांख्यसंमत पचीस तत्त्व ही यहाँ वर्णित हैं, शैवागमों के छत्तीस तत्त्व नहीं। पाश के अन्तर्गत यहाँ २४ तत्त्वों और माया, कर्म, गुण की गणना है। शैवागम-संमत पाँच, चार या तीन पाशों की नहीं। शैवागम की सभी शाखाएं मल, माया और कर्म नामक तीन पाश मानती हैं। तिरोधान शक्ति को लेकर चार तथा महामाया को भी सम्मिलित करने पर पाशों की संख्या पांच हो जाती है। यहाँ जिन आठ प्रकृतियों को गिनाया है, वे भगवद्गीता (७।४)

में भी वर्णित हैं। अचल पाश के रूप में वर्णित पांच क्लेश[1] योगसूत्र में भी निर्दिष्ट हैं। २४ तत्त्वों का निरूपण यहाँ सांख्यदर्शन की पद्धति से किया गया है।

पुराणगत तन्त्र

पुराणगत योग का निरूपण हम विस्तार से कर चुके हैं। पुराणों में तन्त्रशास्त्रगत सामग्री भी पर्याप्त मात्रा में मिलती है। पुराण और उपपुराण साहित्य के गंभीर अध्येता डॉ. हाजरा इस मत से सहमत नहीं हैं। उनके इस मत का उल्लेख अभी हम पृष्ठ ५०१-५०२ पर कर चुके हैं। हम यहाँ उनके इस मत की असारता को दिखाते हुए यह बताना चाहते हैं कि सभी पुराणों में तन्त्रशास्त्र की पर्याप्त सामग्री उपलब्ध है। यहाँ हम पद्मपुराण और स्कन्दपुराण को उनकी विशालता के कारण छोड़कर अन्य पुराणों में उपलब्ध सामग्री का संकलन करना चाहते हैं, जिससे कि यह स्पष्ट हो सके कि पुराण वेदों के समान ही आगम और तन्त्रशास्त्र के भी उपबृंहक हैं। यहाँ हम क्रमशः अकारादि क्रम से उक्त दो महापुराणों को छोड़कर सभी पुराणों में प्राप्त इस प्रकार की सामग्री का दिग्दर्शक करा रहे हैं।

अग्नि पुराण

अग्निपुराण के विषय में डॉ. आर.सी. हाजरा का कहना है कि यह पांचरात्रों से अत्यन्त प्रभावित है, इस पर शैव तथा शाक्त तन्त्रों का कुछ भी प्रभाव लक्षित नहीं होता। उनका यह कथन इसलिये सही नहीं है कि इसमें पांचरात्र आगम के साथ ही शैव और शाक्त आगमों की भी पर्याप्त सामग्री उपलब्ध है। इसके ३९ से ७० अध्याय तक की सामग्री हयशीर्ष पांचरात्र से ली गई है और ३९वें अध्याय के प्रारम्भ में २५ पांचरात्र संहिताओं के नाम भी दिये गये हैं, जो कि हयशीर्ष पांचरात्र के प्रारम्भिक प्रकरण में मिलते हैं। १० भागवत संहिताओं के नाम वहाँ छोड़ दिये गये हैं। इस प्रकार डॉ. हाजरा के अनुसार ७० अध्याय तक के अंश पर पांचरात्र का प्रभाव अवश्य दिखाई पड़ता है, किन्तु इसके साथ ही यहाँ ७१ से १०६ अध्याय तक की सामग्री लीलावती नामक शिवागम से ली गई है और यह पूरी सामग्री आनुपूर्वी से सोमशम्भु की कर्मकाण्डक्रमावली में मिल जाती है। दीक्षा, अभिषेक, पवित्रारोपण, मुद्राप्रदर्शन जैसे विषयों का यहाँ वर्णन मिलता है। शैवागमों में वर्णित विज्ञानाकल, प्रलयाकल, सकल जैसे जीवों का भी यहाँ वर्णन मिलता है। पूर्ववर्णित कृतान्तपंचक का भी यहाँ उल्लेख है, इतना ही नहीं त्रैलोक्य-विजय, संग्राम-विजय, महामारी आदि विद्याओं का, तान्त्रिक षट्कर्मों का, कुब्जिका का तथा ६४ योगिनियों की पूजा का भी यहाँ विस्तार से वर्णन मिलता है। इस प्रकार यहाँ केवल पांचरात्र (वैष्णव) मत का ही नहीं, शैव और शाक्त मतों के साथ स्कन्द, गणपति और सूर्य की पूजा का भी, उनके मन्त्र-मुद्रा आदि के साथ पूरा विधान मिलता है।

---

१. "अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः" (२।३)।

श्रीनाथनवरत्नमाला
(मञ्जूषा टीका सहित)

श्रीभास्करराय जी की लघु ग्रन्थ-रचनाओं में इस नाथनवरत्नमाला स्तोत्र का स्थान भी महत्त्वपूर्ण है। उपासना के प्रसङ्ग में 'अजपा गायत्री' का विधान प्राचीन अनेक ग्रन्थों, तन्त्रों, पुराणों आदि में प्राप्य हैं। 'अजपा' का अर्थ यह है–विना जप किये भी जिसका स्वयं ही जप हुआ करे, अर्थात् जो स्वभावतः गतिशील मन्त्र है। प्रत्येक प्राणी के श्वासोच्छ्वास से निकलने वाला ध्वनि 'हंसः सोऽहम्' इसका प्रतीकात्मक रूप है।

प्रायः प्रातःस्मरण की विधियों में पद्धतिकारों ने इसका अनुष्ठान निर्दिष्ट किया है। वैसे तो लगभग सभी तन्त्रोक्त देवतोपासना में इसका समावेश है; परन्तु श्रीभास्करराय जी ने अपने विशिष्ट दृष्टिकोण से इस पर नौ श्लोक लिखकर गुरु की स्तुति की है। विषय सूक्ष्म तथा गम्भीर होने के कारण अपनी ही 'मञ्जूषा' नामक व्याख्या भी साथ में लिखी है।

यह ग्रन्थ अभी तक अप्रकाशित था; परन्तु सन् १९८४ ई. में मेरी ही प्रेरणा से दतिया (मध्यप्रदेश) के पीताम्बरा पीठ की साहित्य-परिषद् ने इसे हिन्दी अनुवाद के साथ प्रकाशित किया है अनुवादक हैं–पं. शिवदत्त शर्मा चतुर्वेदी। इस ग्रन्थ का नाम 'नाथनवरत्नमाला' है। 'नाथ' शब्द गुरु का वाचक है। स्तोत्र नवरत्नों की(श्लोकों)की माला के रूप में ग्रथित है, इसीलिये टीका का नाम 'मञ्जूषा' (अलङ्कार रखने की छोटी पेटी) रखा गया है। 'मत्तमयूर' नामक छन्द में यह रचना लिखी गई है।

वस्तुतः सभी उपासनाएँ गुरुतत्त्व के प्रति समर्पित हैं। उपासना-काण्ड में गुरु ही सर्वोच्च चरम प्राप्य तत्त्व है। सम्पूर्ण मन्त्रराशि, देवतागण भी उससे अभिन्न हैं। इस सिद्धान्त को मानते हुए 'अजपा' गायत्री के जप का विवरण तथा संख्याओं का समन्वय इस रचना में गुम्फित किया गया है। इसका आरम्भ इस प्रकार है–

श्रीनाथादित्रितयं नत्वा गम्भीररायसूरिसुतः।
नाथनवरत्नमालागूढार्थव्याकृतिं तनुते ॥

अर्थात् अपने गुरु-परमगुरु-परमेष्ठि गुरुओं का वन्दन कर श्रीगम्भीरराय पण्डित का पुत्र नाथनवरत्नमाला के गूढ अर्थों की व्याख्या कर रहा है। इसका उपक्रम करते हुए आचार्य ने अपने विचार निम्न निर्दिष्ट शैली से प्रकट किये हैं–जितनी भी उपासनाएँ हैं, वे गुरु की कृपा से ही प्राप्य हैं; क्योंकि शास्त्रों का कथन है–

'गुरुमूलाः क्रियाः सर्वाः' गुरु की कृपा की उपलब्धि गुरु के वास्तविक स्वरूप को जाने विना सम्भव नहीं है। उनका प्रसाद प्राप्त करने के लिये उनके स्वरूप की उपासना आवश्यक है। गुरु का रूप तीन प्रकार का है—स्थूल, सूक्ष्म तथा पर। उनमें प्रथम रूप 'सहस्रदलपङ्कजे' इत्यादि ध्यान-श्लोक में 'हस्तापादादिमानवाकार' वर्णित है। द्वितीय सूक्ष्मरूप तन्त्रों में वर्णित 'गुरुपादुका-मन्त्र' स्वरूप है। तीसरा वासनात्मक (सूक्ष्मतर सत्ता) रहस्य होने से उपासकों के लिये सङ्केत-भाषा से इस स्तोत्र में बताया गया है। प्रथम श्लोक इस प्रकार है—

हंसः सोऽहं मन्त्रमयश्वासनिकायै-
र्या गायत्री जन्तुषु सर्वेषु पिनद्धा।
तद्रूपः सन्नाविरभूद्वासनया य-
स्तं सन्मार्गं मत्तमयूरं गुरुमीडे ॥

सृष्टि-क्रम की व्याख्या करते हुए आचार्य ने लिखा है—प्राथमिक सृष्टि तीन बिन्दुओं से हुई, उसमें बिन्दु पुरुष है और विसर्ग प्रकृति है। इन दोनों ने अपने स्वरूप से ही 'ह'कार और 'स'कार उत्पन्न किये। यही 'हंसः' नामक अजपा मन्त्र है। इसी को विपरीत दिशा से पढ़ने पर 'सोऽहं' यह परमात्मा का मन्त्र है। इसी में सकार और हकार को कल्पित भाग मानकर उन्हें छोड़ देने पर 'ओम्' के रूप से प्रणव ब्रनता है। परमात्मा के लिये इसी से पराप्रासाद मन्त्र भी बनता है, यह विचार शारदातिलक-प्रभृति अनेक ग्रन्थों में वर्णित है। इस प्रकार परस्पर से अभिन्न ये पाँच मन्त्र हैं। ये ही उच्छ्वास और निःश्वास के रूप में प्रकट होते हैं—**'उच्छ्वासश्चैव निःश्वासो हंस इत्यक्षरद्वयम्'** यह शास्त्र की उक्ति है। यह मन्त्र सभी प्राणियों के द्वारा दिन और रात में अर्थात् २४ घण्टों में इक्कीस हजार छह सौ बार जपा जाता है। यह जप अनायास से होता है; परन्तु इसकी ज्ञानपूर्वक भावना करने पर ही मोक्षप्रद है। इसीलिये इसे 'सर्वमन्त्रोत्तम' कहा है। इसके लिये शास्त्रीय वचन निम्नाङ्कित हैं—

हंसः पदं परेशानि ! प्रत्यहं जपते नरः।
मोहान्धो यो न जानाति मोक्षस्तस्य न विद्यते ॥
श्रीगुरोः पादुका देवि ज्ञायते जप्यते ततः।
तस्योच्छ्वासैश्च निःश्वासैस्तदा बन्धक्षयो भवेत् ॥
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ॥
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति ॥

यद्यपि शारदातिलक आदि ग्रन्थों में इसके विषय में पर्याप्त सामग्री है; परन्तु यहाँ पर आचार्य ने मूलसिद्धान्त से गुरुतत्त्व और अजपा गायत्री का समन्वय बड़े ही कौशल से प्रदर्शित किया है। गुरु, देवता और मन्त्र का अभेद मानने के कारण सभी श्वास गुरुस्वरूप हैं।

'हंस' यह अजपा मन्त्र सभी प्राणियों के श्वास के रूप में वर्तमान रहता है। उसी में अभिन्न वासनात्मक (सूक्ष्मतया) रूप में गुरुतत्त्व विद्यमान रहता है। 'गुरु' का एक अर्थ यह भी है–मुक्तिपुरी में जाने का मार्ग। यतः शिवसूत्र में कहा है–'**गुरुरुपायः**'। इस स्तोत्र का छन्द 'मत्तमयूर' भी विशेष तात्पर्य का सूचक है। वर्षाकाल में आनन्दावस्था में नृत्य करने वाला मयूर अपने पंखों को फैलाकर नाचता है। उस समय उसका रूप विचित्र तथा मनोहर दृष्टिगोचर होता है। साधारण अवस्था में यह रूप नहीं दिखाई देता। इसी प्रकार गुरु का भी व्यापक रूप आनन्दावस्था (पूर्णावस्था) में ही प्रकट होता है, सामान्य स्थिति में नहीं होता। इसी अभिप्राय से 'मत्तमयूर' शब्द का प्रयोग भी उचित है। इस स्तोत्र के दस श्लोक 'मत्तमयूर' नामक छन्द में ग्रथित हैं। इस छन्द का पिङ्गलसूत्र के अनुसार यह लक्षण है–'**मत्तमूयरा मतौ यसौ गौ समुद्रनवकौ**', अर्थात् क्रमशः इसमें भ, त, य, स गण होंगे और एक गुरु, चार एवं नौ अक्षरों पर यति 'विराम' होगा।

'मत्तमयूर' शब्द से छन्द के नाम की सूचना, गुरु की अवस्था और श्वास-संख्या तीन बातों की सूचना देने से 'मुद्रा' नामक अर्थालङ्कार भी प्रतीत होता है। अक्षरों के नाम से अङ्कों की संख्या निकालने की सरणि ज्योतिष और तन्त्रों में प्रयुक्त होती है, तदनुसार 'मत्तमयूर' तथा 'मार्ग' इन दो शब्दों से २१६०० संख्या अभिव्यक्त होती है[1]। इसी संख्या को विभिन्न वासनाओं के द्वारा विभाग कर प्रत्येक श्लोक में दिखाया गया है।

दूसरे श्लोक में तन्त्रराजोक्त प्रकार से श्वास-संख्या का विभाजन किया गया है। २०७३६ श्वासों में अक्षरों के पारायणों से मन्त्र-विद्यायें बनती हैं। वह भी गुरु का ही रूप है। छः प्रकार के मन्त्रों के अर्थ हैं, वे भी गुरु से अभिन्न हैं। ३६ व्यञ्जनों से सोलह स्वरों के संयोग से ये संख्यायें बनती हैं।

---

1. अहोरात्र (दिन और रात) के सम्पूर्ण समय की श्वास-निश्वास संख्या 'हंस'-मन्त्रात्मक २१६०० होती है। इसके बोधक शब्द-सङ्केत निम्नाङ्कित हैं–

मत्तमयूर	२१५६५
मार्ग	३५
योग–	२१६००

तीसरे श्लोक में विवरण करते हुए नौ श्वासों को नवनाथ रूप (प्रकाशानन्द प्रभृति) माना गया है। उसके बाद छत्तीस तत्त्वों की गणना अक्षरों से की है, पृथ्वी से लेकर शिव तक ३६ तत्त्व हैं। उसके बाद १६ नित्या देवियों की गणना है। इन देवताओं का तीन सन्ध्याओं में (प्रातः, मध्याह्न, सायंकाल) स्मरण किया जाता है। ये भी वासनाएँ (भावनाएँ) गुरु से अभिन्न हैं।

चतुर्थ पद्य के द्वारा कालचक्र से श्वास-संख्या का विचार किया गया है। विसर्ग से रहित पचास मातृका के अक्षरों से प्रत्येक भिन्न वर्ग बनता है, जिसे अ, ए, च, त, य कहा गया है। प्रथम वर्ग का आदि और अन्त में जप करने पर ६० अक्षर होते हैं, जो अहोरात्र (दिन और रात्रि) की साठ घटिका के रूप में अवस्थित हैं। पूर्व श्लोक में निर्दिष्ट 'नित्याओं' की गणना के बाद इन साठ श्वासों को जोड़ा गया है। ये भी देवतारूप हैं। इसके आगे मेष आदि बारह राशियों के श्वासों की गणना की गयी है। इसके बाद नौ श्वास नवग्रहात्मक परिगणित हैं।

पाँचवें श्लोक के अनुसार ग्रहात्मक श्वासों के बाद पाँच श्वास पञ्च-महाभूतात्मक हैं। इसके पचास श्वास मातृका (अक्षर) स्वरूप हैं। मातृका में केवल 'विसर्ग' की गणना नहीं है। इसके आगे ९१ श्वास श्रीचक्र में वर्णित ९१ शक्तियों से अभिन्न हैं। इन सब बातों को 'तन्त्रराज' आदि ग्रन्थों के विचार के साथ उद्धृत किया गया है।

छठवें पद्य में इसी श्वास-गणना का दूसरा प्रकार दिखाया गया है। तन्त्रों में श्वास की वासनाओं के अनेक प्रकार हैं। अभी तक अलग अवयवों से गणना की गई थी, अब गणना पूरे श्वास-समूह की बताई गयी है। इसके सम्बन्ध में प्राचीन ग्रन्थों और टीकाकारों के नाना मत हैं। मूलग्रन्थ में कुछ बातें न होने पर भी टीकाकार सम्प्रदाय तथा गुरुमुख से अवगत विचारों को भी निर्दिष्ट करते हैं। इस श्लोक में पञ्चाशत् लिपि (अक्षर), पीठ (कामरूप आदि), विघ्नेश्वरादि गणेश, इनमें भी विसर्ग को छोड़कर ये तीनों पचास हैं। इनको पचास से विभाग करने पर चार सौ बत्तीस (४३२) संख्या बनती है, जो 'फलवान्' के सङ्केत से जानी जाती है। इसके बाद डाकिनी आदि छः योगिनियों की संख्या मिलाने से ३६०० श्वासों की गणना होगी। पूर्वोक्त श्वास-संख्या को छः से विभाजित करने से ही इस संख्या की उपपत्ति होती है। इस प्रसङ्ग में अन्य आचार्यों के मत-मतान्तर की भी चर्चा की गई है, जो दूसरे प्रकार से गणना करते हैं; परन्तु परिणामतः सब की गणना समान ही मानी जायेगी। काश्मीर के व्याख्याताओं की दूसरे प्रकार से गणना कुछ भिन्न है; परन्तु आचार्य के अनुसार गणना की पूर्ति एक निश्चित सिद्धान्त पर अवस्थित है।

सप्तम पद्य में पञ्चभूत संख्या से श्वासों का विभाग करने से चार हजार तीन सौ बीस (४३२०) श्वास-संख्या आती है, अर्थात् ये श्वास भी गुरुरूप ही हैं। इसी प्रकार नवनाथों की संख्या का फल दो हजार चार सौ (२४००) होता है। नक्षत्रों के साथ श्वास-गणना से आठ सौ (८००) संख्या होती है। इन संख्याओं को 'आनन्द' आदि शब्दों के साङ्केतिक अर्थ से व्यक्त किया गया है।

अष्टम पद्य में सोलह नित्याओं से श्वासों की गणना तेरह सौ पचास (१३५०) होती है। साठ नाड़ियों की संख्या से विभाग करने पर तीन सौ साठ (३६०) श्वास होते हैं। राशियों में गणना करने पर अठारह सौ (१८००) संख्या होती है। पूर्वोक्त छत्तीस तत्त्वों के साथ गणना से छः सौ (६००) संख्या होती है।

नवम पद्य में श्रीचक्र में वर्तमान शक्ति-चक्र की वासनाओं की गणना की गई है। 'धृति' शब्द से अठारह देवतायें भूपुर की सूचित हुई, (अणिमादि दस, ब्राह्म्यादि आठ)। कादिमत में तृतीय रेखा को न मानने से उसकी दस मुद्रा-देवताओं की गणना नहीं की गई। 'उर्वीश' शब्द से सोलह 'कामाकर्षणी' आदि देवताएँ ली गई हैं। 'अष्टौ' शब्द से 'अनङ्गकुसुमा' आदि अष्टदल कमल की देवताएँ सूचित हुई हैं। 'इन्द्र' शब्द से चौदह 'सर्वसंक्षोभिणी' आदि चतुर्दशारगत देवताएँ ली गई हैं। 'दिशा' और 'आशा' शब्दों से क्रमशः बहिर्दशार व 'सर्व-सिद्धिप्रदा' आदि दस शक्तियाँ और अन्तर्दशार की 'सर्वज्ञा' आदि दस शक्तियों का परिगणन हुआ है। 'अहि' शब्द से अष्टकोण स्थित 'वशिनी' आदि आठ वाग्देवताओं की सूचना है। 'युग' शब्द से श्रीदेवी के चार आयुध लिये गये हैं। 'त्रि' शब्द से त्रिकोण में स्थित 'कामेश्वरी' आदि तीन देवताएं ली गई हैं।

ये सब मिलाकर इक्यानबे (९१) संख्या होती है, यह बात पाँचवे श्लोक में भी कही गई है; परन्तु इस संख्या में चार 'कामेश्वर' के आयुधों की गणना करने से छानबे संख्या (९६) होगी। इस प्रकार छानबे देवताओं की गणना के मिलाने से श्वास-संख्या दो सौ पचीस (२२५) होती है।

इन संख्याओं के सम्बन्ध में पूर्वोक्त वचन के **'सैकानवतयः प्रोक्ताः श्रीचक्रस्थास्तु शक्तयः'** के अनुसार इक्यानबे की गणना होनी चाहिये; परन्तु चार आयुधों की गणना परम्परागत सिद्धान्त से मान्य होने पर करनी आवश्यक है। शास्त्रकारों ने गणना ग्रन्थ और सम्प्रदाय दोनों रीति से की है, जो 'मनोरमा' टीकाकार को भी सम्मत है। यहाँ पर **'श्रीचक्रेण च'** इस तन्त्र की पंक्ति से नव चक्रों की संख्या को भी श्वास-वासनाओं में परिगणित करते हैं; परन्तु आचार्य अपनी पूर्वोक्त संख्या की प्रामाणिकता सिद्ध कर अन्य बातों की अपेक्षा नहीं मानते। वस्तुतः गणना के

अनेक प्रकार हैं, जो मानक चित्र बनाकर दिखलाये गये हैं[1]। ग्रन्थों और सम्प्रदायों के भेद से गणना-प्रकार भिन्न हो सकता है; किन्तु अन्तिम योग एक होना चाहिये तथा उसकी पुष्टि परम्परा से होनी चाहिये, इस बात पर आचार्य का विशेष आग्रह है।

अन्तिम दशम श्लोक में कहा गया है—श्रीभास्करराय ने नवरत्नों की यह माला गूँथी है, जो नाथ (गुरु) के स्वरूप तथा रहस्य को स्पष्ट करती है। यह

1. प्रथम प्रकार से श्वासों को अलग अवयवों से विभाग करने पर वासनाएँ (प्रथम और पञ्चम श्लोक के अनुसार) दिन, नित्या, विद्या—अ, आ, इ इत्यादि से क्ष, क्षा, ई तक षडर्थी नर शब्दों से—२०७३६ श्वास।

सङ्केत शब्द

		२०७३६
पूर्णमण्डलाक्षरविद्या	तीर्थात्मा	५७६
नाथनवकरूप	-	९
तत्त्वरूप	-	३६
नित्यारूप	-	१६
घटीरूप	-	६०
राशिरूप	-	१२
ग्रहरूप	-	९
महाभूतरूप	-	५
मातृकारूप	-	५०
श्रीचक्रावरणशक्तिसमूहरूप	-	९१
		योग—२१६००

द्वितीय प्रकार में सम्पूर्ण श्वास-समूह की एक-एक वासना ६ से ९ श्लोकों में प्रदर्शित रीति से—

सङ्केत शब्द

लिपि	५०	फलवान्	४३२ बार आवृत्ति
पीठ	५०	•	•
एकरद	५०	•	•
योगिनियाँ	६	ज्ञानोत्तुङ्ग	३६००
वशिन्यादि-योगि	८		२८००
पञ्चभूत	५	नेत्रोद्गाढ	४३२०
नवनाथ	९	एनोवारी	२४००
नवग्रह	९	•	•
नवचक्र	९	•	•
नक्षत्ररूप	२७	आनन्द	८००
नित्यारूप	१६	ईशलय	१३५०
नाडीरूप	६०	अचल	३६०
राशिरूप	१२	नानाजप	१८००
तत्त्वरूप	३६	उन्नत	६००
अम्बारूप	९६	शिखर	२२५

नवरत्नमाला भी पराशक्ति का रूप ही है, जो इसे धारण करेगा (जो नित्य भावनापूर्वक अभ्यास करेगा), वह अभ्यास से (पुनः पुनः अनुसन्धान से) इसी शरीर से शिवत्व (जीवन्मुक्ति) को प्राप्त करेगा। तन्त्रराज का वचन है–'**एवंविधां वासनां यो भावयेत् स महेश्वरः**'। 'अजपा' गायत्री के सम्बन्ध में यह विवरण अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। आचार्य ने ललितासहस्रनाम-व्याख्या में प्रसङ्गवश 'अजपा'-विषयक चर्चा की है; परन्तु स्वतन्त्र स्तोत्र रूप से इस रचना को बनाकर सम्प्रदाय के एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग का विशद विवेचन प्रस्तुत किया है।

●

स्पन्दकारिका और योगमार्ग

वस्तु का अन्य वस्तु से एकत्व ही योग है—योगमेकत्वमिच्छन्ति वस्तुनोऽन्येन वस्तुना। 'तन्त्रालोक' (आ० १) में कहा गया है कि योग और क्रिया भिन्न-भिन्न वस्तुयें नहीं हैं; क्योंकि तत्त्व में आरूढ़ होने वाली मति ही अपने चित्त की वासना की शान्ति के कारण 'क्रिया' कहलाने लगती है—

क्रिया सैव च योगः स्यात्तत्त्वानां चिल्लयीकृतौ। (तन्त्रालोक)

१. प्राणापानयोग—स्पन्दकारिकाकार कहते हैं कि 'प्रबुद्ध भूमिका' पर अवस्थित एवं वृत्तिप्रत्यस्तमित (मानसिक एकाग्रता की) भूमि पर आरूढ़ योगी—'यह स्पन्दात्मिकाशक्ति मुझे जिस प्रकार की स्वरूप-विमर्शात्मक अनुभूति करायेगी, मैं उसी पर आरूढ़ रहूँगा'—इस प्रकार सङ्कल्पबद्ध होकर जिस-किसी भी प्रकार की वृत्तिप्रत्यस्तमित अवस्था का आश्रय ग्रहण करके स्थित रहता है, उस योगी की उसी अवस्था का आश्रय लेकर उसके चन्द्रमा और सूर्य (मन एवं प्राण या प्राण तथा अपान वायु) शरीर-व्याप्ति का त्याग करके ऊर्ध्व मार्ग से सुषुम्नाधाम में आरूढ़ होकर उसी में लयीभूत हो जाते हैं।[१]

जहाँ पहुँचकर चन्द्रमा एवं सूर्य दोनों ही लीन हो जाते हैं, उस महान् व्योम में (तुर्यास्वरूपा शाक्त भूमि के असीम व्योम में) प्रबुद्ध योगी की चिन्मात्रानुभूति पर कोई भी आवरण नहीं रहता। इसके विपरीत मूढ़ (सम्यक् अनुभूति-शून्य) योगी, उस अवस्था में भी सुषुप्ति पद के समान प्रगाढ़ अन्धतमस् की दशा में अचेत (विसंज्ञ) पड़ा रहता है।[२]

भट्टकल्लट 'स्पन्दसर्वस्व' में कहते हैं—जो भी कोई योगी तुर्यास्वरूपा शाक्त भूमिका में अपनी प्रवेशोन्मुखी अवस्था में इस प्रकार दृढ़ सङ्कल्पित होकर कहता है कि—'यत्किंचित् अयं मम वक्ष्यति, तत् अवश्यं करिष्यामि' और स्पन्दतत्त्व में अधिष्ठित रहकर अवस्थित रहता है (स्पन्दतत्त्वात्मक अवस्था का आश्रय लेकर स्थित रहता है), उस योगी की उसी अवस्था के आधार पर उसके चन्द्रमा और सूर्य—दोनों शरीर की व्याप्ति का त्याग करके अर्थात् षाट्कौशिक शरीर में अपने बाह्यमुखी प्रसार का त्याग करके 'मध्यनाडी' (सुषुम्णा मार्ग) में लय हो जाते हैं। जिसमें चन्द्रमा एवं सूर्य दोनों अस्त हो जाते हैं, उस महान् आकाश में (विशुद्ध चिन्मात्र तुर्या भूमि के आकाश में) ऐसा योगी, जिसे कि स्वस्वभाव की पूर्णाभिव्यक्ति भी प्राप्त न हो, सामान्य स्वप्न (स्वप्न एवं सुषुप्ति) के द्वारा तामसिक मूढ़भाव (मोह) में संलीन रहने के कारण अप्रबुद्ध बनकर निरुद्धावस्था में पड़ा रहता है। इसके प्रतिकूल प्रबुद्ध योगी की आत्मचेतना निरावृत रूप में प्रकाशित रहती है। 'सुषुप्ति'

---

१. स्पन्दकारिका

२. यामवस्थां समालम्ब्य यदयं मम वक्ष्यति।
तदवश्यं करिष्येऽहमिति सङ्कल्प्य तिष्ठति॥
तामाश्रित्योर्ध्वमार्गेण सोमसूर्यावुभावपि।
सौषुम्नेऽध्वन्यस्तमितो हित्वा ब्रह्माण्डगोचरम्॥
तदा तस्मिन् महोव्योम्नि प्रलीनशशिभास्करे।
सौषुप्तपदवन्मूढः प्रबुद्धः स्यादनावृतः॥ (स्पन्दकारिका : २३-२५)

पद का अर्थ है—आत्मसाक्षात्कार हो जाने पर भी उस अवस्था का बोध न रहना। अप्रबुद्धता निरुद्धावस्था की उस दशा को सूचित करती है, जिसमें साधक में चैतन्यस्वरूप के साक्षात्कार करने के अवसर पर मोहजन्य स्तब्धता आ जाती है।[१]

२३वें सूत्र में 'विशेषस्पन्द' वाच्य बहिर्मुखी चित्तवृत्तियों की निरोध-प्रक्रिया का उल्लेख करते हुए इन बाह्यमुखी वृत्तियों को अन्तर्मुखी बनाने (चित्तनिरोध करने) से सम्बद्ध 'शाक्तोपाय' का वर्णन किया गया है। स्पन्दात्मिका शाक्त भूमिका पर आरोहण के लिए वृत्तियों पर नियन्त्रण, दृढ़ सङ्कल्प, आत्मबल, अविचल निष्ठा एवं अटल श्रद्धा अपेक्षित है। २४वें सूत्र में कहा गया है कि यौगिक साधना में मन एवं प्राण या प्राणापान को सुषुम्णा मार्ग के चिदाकाश में लयीभूत करना चाहिए।

'सोम-सूर्य' शब्द प्राण एवं अपान, प्रमेय पद एवं प्रमाण पद, शिवकला एवं जीव कला, चन्द्रनाड़ी तथा सूर्यनाड़ी, चन्द्रस्वर एवं सूर्यस्वर आदि अनेक अर्थों में व्यवहृत हुआ है और इसके समस्त अर्थ योगपरक हैं। इस प्रसङ्ग में सोम-सूर्य शब्द प्राणापान या मन तथा प्राण का वाचक है—'चन्द्रसूर्यौ अपानः प्राणश्चोभावपि'।

प्राण एवं अपान पञ्च प्राणों में अन्तर्भूत हैं। योगी प्राण के साथ मन का भी लय करता है; अतः इसे मन एवं प्राण का भी वाचक माना जा सकता है। क्षेमराज की दृष्टि में 'चन्द्रसूर्यौ अपानः प्राणश्चोभावपि' कहकर इन्हें प्राणापान का पर्याय ही स्वीकार किया गया है।

२. सुषुम्णा मार्ग—योग के ग्रन्थों में कहा गया है कि ३½ कोटि में से ७२ हजार एवं ७२ हजार में से १४ एवं १४ में से ३ एवं ३ में से एक नाडी श्रेष्ठतमा है और वह है—इड़ा-पिङ्गला के मध्य स्थित 'सुषुम्णानाड़ी'। यही है—'सौषुम्नाध्व'। यह आग्नेय पथ है। यह साधना का सर्वोत्कृष्ट मार्ग है। कुण्डलिनी, प्राण, अपान, मन्त्र एवं जीव इत्यादि सभी इसी मार्ग से होकर ऊपर उठते हुए अकुल धाम (सहस्रार) में पहुँचकर सामरस्य एवं शैवीभाव प्राप्त करते हैं। जीवों के मोक्ष का यही मार्ग है। यह नाड़ी संविद्रूपा है। 'मध्यनाड़ी मध्यसंस्था' (वि०भै०) कहकर ग्रन्थकार ने इसे 'मध्या' भी कहा है।

इसे 'मध्य' क्यों कहा जाता है? क्योंकि यह सभी नाड़ियों के मध्य में है। चूँकि संवित् जड़-चेतन सभी अस्तित्वों के अन्तरतम (मध्य) में स्थित है; अतः सुषुम्णा संविद्रूपा होने के कारण भी मध्य है—

सर्वान्तरतमत्वेन वर्तमानत्वात् संविदेव भगवती मध्यम्। (प्र०हृ०)

प्रत्येक प्राणी के शरीर में यह नाड़ी जीवनशक्ति का मूल केन्द्र है।

---

१. यां स्पन्दस्वरूपामवस्थामवलम्ब्य 'यत्किञ्चित् अयं मम वक्ष्यति तत् अवश्यं करिष्यामि' इत्यध्यवसायेन स्पन्दतत्त्वमधिष्ठाय यो वर्तते, तस्य तामवस्थामाश्रित्य पुरुषस्य, सोमसूर्यौ द्वावपि सौषुम्ने अध्वनि मध्यनाड्यभिधाने अस्तमयं कुरुतः ब्रह्माण्डगोचरं शरीरमार्गं परित्यज्य योगिनः तस्मिन् महाव्योम्नि प्रत्यस्तमितशशिभास्करे यस्य स्वस्वभावाभिव्यक्तिः।—स्पन्द-सर्वस्व (भट्टकल्लट)

भगवती संवित् अवरोहण के क्रम में सूक्ष्म प्राण का रूप धारण करके बुद्धि-देह आदि एवं उसमें प्रसृत सहस्रों नाड़ियों का स्वरूप धारण करके स्थित हैं—'सा तु मायादशायां.... प्राणशक्तिभूमिं स्वीकृत्य अवरोहक्रमेण बुद्धिदेहादिभुवम् अधिशयाना नाडीसहस्रसरणिम् अनुसृता' (प्र०हृ०)। इन हजारों नाड़ियों के समूह के मध्य ब्रह्मरन्ध्र से मूलाधारपर्यन्त प्रसृत यह प्राण शक्तिरूपिणी सुषुम्ना नाड़ी योगियों के लिए वन्दनीया है। यह मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र तक सतत् सञ्चारशीला है।[१]

उक्त कारिका में 'महाव्योम' शब्द का भी प्रयोग किया गया है। भट्टकल्लट 'स्पन्दसर्वस्व' में कहते हैं—'तस्मिन् महाव्योम्नि प्रत्यस्तमितशशिभास्करे यस्य स्वस्वभावाभिव्यक्तिः।' इस सुषुम्णा नाड़ी के मध्य-स्थित शून्याकाश ही महाव्योम एवं (अपरिमित चैतन्य-परिपूरित होने के कारण) चिदाकाश कहलाता है। इसी नाड़ी के माध्यम से शरीर के रोम-रोम में चैतन्य-सञ्चार हुआ करता है। सुषुम्णा के वाम-दक्षिण पार्श्वों में इड़ा एवं पिङ्गला (चन्द्रमा एवं सूर्य) नाड़ियाँ प्राण एवं अपान वायुओं का सञ्चरण करती हैं। योगी प्राणापान को इड़ा-पिङ्गला से छीनकर इन्हें सुषुम्णा में प्रवाहित करता है। इससे बहिर्मुखी चित्तवृत्तियाँ अन्तर्मुखी हो जाती हैं—भेदभावना अभेदभावना में लीन होने लगती है और तुर्यारूपात्मिका शाक्त भूमिका का द्वार खुल जाता है।[२]

यह नाड़ी आग्नेयी, सूक्ष्मतमा, मृणालतन्तुतुल्या, चिद्रूपा एवं शून्यस्वरूपा है—'सूक्ष्मत्वात् मृणालसूत्रतुल्यरूपा। मध्यनाड्यामन्तश्चिदात्मकं शून्यमेवास्ति।' (प्र०हृ०)

चिदात्मा परमेश्वर की अविनाशी एवं स्पन्दनसारकर्तृतारूप एक ही निजी ऐश्वर्य शक्ति है। जब वह शक्ति अपने स्वरूप को छिपाकर पशुदशा में प्राण, देह, समान शक्ति की दशाओं (जाग्रत्-स्वप्न-सुषुप्ति) भूमियों, देह, प्राण एवं पुर्यष्टकात्मक कलाओं द्वारा व्यामोहित करती है तब उसी से उत्पन्न व्यामोहितता ही संसारित्व है और जब वह ऐश्वर्य शक्ति 'मध्यधाम' (सुषुम्ना पथ के उल्लासरूप उदान शक्ति) एवं विश्व-व्याप्ति-सारभूत व्यान शक्ति को उन्मीलित करती है तब देहादि अवस्था में भी पति दशात्मक जीवन्मुक्ति उपलब्ध होती है।[३]

३. समाधियोग—भट्टकल्लट 'स्पन्दसर्वस्व' में कहते हैं कि समाधि काल में कार्य सिद्ध करने का सामर्थ्य लुप्त हो जाता है। बाह्य इन्द्रियों के विरत हो जाने की दशा में विषयों को ग्रहण करने का सामर्थ्य लुप्त हो जाने पर अबुध योगी ऐसा समझ लेता है कि मेरे स्वभाव का ही लोप हो गया है। परन्तु जो भाव हो अर्थात् जिसकी सत्ता त्रिकालाबाधित हो, उसका विनाश कभी नहीं होता।[४]

४. सुप्रबुद्ध योगियों की योगानुभूतियाँ—भट्टकल्लट 'स्पन्दसर्वस्व' में कहते हैं सुप्रबुद्ध योगी को, विश्व के कण-कण में सर्वत्र अनुस्यूत चिद्रूप स्वभाव की अनुभूति जाग्रत आदि तीनों अवस्थाओं में, प्रति समय (प्रत्येक दशा या अवस्था) के आदि, मध्य एवं अन्त में

---

१. तत्रापि च पलाशपर्णमध्यशाखान्यायेन आब्रह्मरन्ध्राद् अधोवक्त्रपर्यन्तं प्राणशक्तिमध्यनाडीरूपतया प्राधान्येन स्थिता। (प्रत्यभिज्ञाहृदयम्)

२. प्रत्यभिज्ञाहृदयम् ३. प्रत्यभिज्ञाहृदयम्

४. स्पन्दकारिका-१५

अखण्डरूप में होती रहती है; किन्तु प्रबुद्ध योगी को इन अवस्थाओं में से प्रथम (जाग्रत् अवस्था) के अन्त में (स्वप्न-सुषुप्ति में) तथा इन्हीं दो अवस्थाओं में अन्तर्भूत होने वाली अन्य अवस्थाओं में ही होती है। उसको जाग्रत् एवं तुर्यावस्थाओं में ऐसी अनुभूति केवल सद्गुरु के उपदेश से ही प्राप्त हो सकती है—

तस्योपलब्धिः सततं त्रिपदा व्यभिचारिणी ।
नित्यं स्यात् सुप्रबुद्धस्य तदाद्यन्तेऽपरस्य तु ॥ (स्पन्दकारिका १७)

५. योगी की द्वन्द्वातीता समरसावस्था—भट्टकल्लट कहते हैं कि सतोगुण, रजोगुण और तमोगुण के रूप में प्रवहमान गुणस्पन्दों के अनन्त प्रवाह सामान्य स्पन्द पर ही आधृत हैं। ऐसी स्थिति में वे अजस्र रूप में प्रवहमान होते रहने पर भी उस योगी के प्रतिद्वन्द्वी नहीं बनते हैं; जिसने ज्ञातव्य विषय जान लिया हो। वे उसके चिन्मात्र स्वभाव का आवरण नहीं बन जाते हैं—

गुणविस्पन्दनिःष्यन्दाः सामान्यस्पन्दसंश्रयात् ।
लब्धात्मलाभाः सततं स्युर्ज्ञस्यापरिपन्थिनः ॥ १९ ॥

६. समाधि एवं व्युत्थानावस्था में ऐकात्म्य—भट्टकल्लट कहते हैं कि जो कोई प्रबुद्ध योगी अपने में स्पन्दतत्त्व के स्वरूप की अनुभूति-प्राप्त्यर्थ प्रतिसमय उद्योग करता रहता है, वह जाग्रत् अवस्था में ही अपने भाव (तुर्य चमत्कारमय स्पन्दतत्त्व) की अनुभूति अत्यल्प काल में प्राप्त कर लेता है—

अतः सततमुद्युक्तः स्पन्दतत्त्वविविक्तये ।
जाग्रदेव निजं भावं न चिरेणाधिगच्छति ॥ (स्पन्द० २१)

यथा—धाता अभी देहाभिमान में ही अवस्थित, किन्तु नियमित रूप में योगाभ्यास करने वाले योगी द्वारा (सङ्कल्पात्क) इच्छा के रूप में अभ्यर्थना किये जाने पर, उसके नेत्रों में अत्यन्त तीव्र अवधानात्मक शक्ति का उदय करके उसको जाग्रत् अवस्था में उन्हीं पदार्थों का दर्शन करवाता है, जिनको देखने की इच्छा उसके हृदय में हो। स्वप्नावस्था में भी अवश्य अभिलषित पदार्थों का ही साक्षात्कार करवाता है। इसका कारण यह है कि मध्यधाम (सुषुम्णा) में प्रतिसमय स्फुटतर रूप में प्रकाशमान रहता है और उनके प्रणय का कभी भी अतिक्रमण नहीं करता है।

भट्टकल्लट कहते हैं कि यदि योगी स्वस्वरूप में पूर्णतया अवस्थित रहने में सावधानी न रखे तो उसके लिए स्वप्नावस्था में असङ्गत भावों की ही सृष्टि स्वतन्त्र रूप में चलती रहती है। इसका कारण यह है कि स्पन्द शक्ति प्रसवधर्मा है अर्थात् उत्तरोत्तर भावों की सर्जना करते रहना उसका स्वभाव है। असावधान योगी को जाग्रत्-स्वप्न अवस्थाओं में लौकिक लोगों की भाँति असङ्गत विकल्पों का ही साक्षात्कार होता रहता है।[1]

७. योगसिद्धियों की प्राप्ति—भट्टकल्लट कहते हैं कि जिस प्रकार किसी व्यक्ति को कोई दूरस्थित पदार्थ सावधानी से देखे जाने पर भी पहले स्पष्टतः परिलक्षित नहीं होता; किन्तु अनन्तर उसी स्थान पर खड़ा रहते हुए ही विशेष प्रयत्न के द्वारा देखे जाने पर

१. स्पन्दसर्वस्व (का० ३३, ३४, ३५)

उनको वही पदार्थ बिल्कुल स्पष्टत: दृष्टिगोचर होता है, उसी प्रकार स्पन्दात्मक स्वरूप में अवस्थित योगी को वैसा ही विशेष प्रकार का प्रयत्न काम में लाने पर थोड़े समय में समस्त पदार्थों के ठीक उसी रूप का बोध हो जाता है, जिस रूप में वे जिस-किसी देश, जिस-किसी काल और जिस-किसी आकार-प्रकार में वर्तमान हों। इसका कारण यही है कि उस योगी के स्वरूप पर से तामसिक आवरण हटा हुआ होता है। फलतः योगियों के लिए अतीत एवं अनागत पदार्थों का ही सही रूप में बोध होना एक छोटी-सी बात है। इसको कोई महान् आश्चर्य समझने की आवश्यकता नहीं है।[१] ('स्वबल' = स्वस्वरूप)।

परिपक्व योगी शरीर के अत्यन्त निर्बल होने पर भी स्पन्दात्मक आत्मबल पर आरूढ़ होकर बड़े-बड़े दुष्कर कार्य सहज में ही कर लेता है और अत्यन्त भूखा होने पर अपनी क्षुधा को अभिलषित अवधि तक नियन्त्रण में भी रख लेता है। चेतयिता स्वभाव के द्वारा अधिष्ठित सर्वसामान्य जड़ शरीर में भी सर्वज्ञता आदि धर्म विद्यमान होते हैं, जिनसे वह जड़ शरीर एक छोटी-सी जूँ के दंश को भी तत्काल ही अनुभव कर लेता है। उस स्वरूप में ही अवहित पूर्णतया अधिष्ठित रहने वाले योगी में सार्वत्रिक समस्त भुवनों में समान रूप से कार्यक्षम सर्वज्ञता अवश्य अभिव्यक्त हो जाती है।

मानसिक एकाग्रता की चरम सीमा पर पहुँचने पर योगी में 'उन्मेष' का उदय होता है—'उन्मेषः स तु विज्ञेयः स्वयं तमुपलक्षयेत्।'[२] अनवरत अनुशीलन किये जाने वाले 'उन्मेष' के द्वारा योगी में अत्यल्प समय में ही 'बिन्दु' (एक विशेष प्रकार का तेज) नाद (प्रणव/अनाहत ध्वनि) शब्द, रूप (प्रगाढान्धकार में भी पदार्थों को देख सकने की शक्ति) एवं रस (मुख में अमृत का जैसा स्वाद)—इस प्रकार की सिद्धियाँ अभिव्यक्त हो जाती हैं; परन्तु देहाभिमान में ही अवस्थित योगियों को ये क्षोभ में डाल देती है[३]—

अतो बिन्दुरतो नादो रूपमस्मादतो रसः।
प्रवर्तन्तेऽचिरेणैव क्षोभकत्वेन देहिनः॥ (स्पन्दका० ४२)

बिन्दु—(भ्रूमध्यादौ प्रदेशे ध्यानाभ्यासप्रकर्षप्रवर्धमानोत्तरोत्तरप्रसादस्तेजोविशेषो यो बिन्दुभेदाभ्यासाद् धरातत्त्वध्यायिनामभिव्यज्यते। स्प०का० वि० ४.१२)। पृथ्वीतत्त्व के धारणान्यासी योगियों को, एकाग्र ध्यान करने की प्रखरता से भ्रूमध्य स्थान पर एक प्रकार का विशेष और उत्तरोत्तर बढ़ता हुआ तेज प्रकट हो जाता है, उसे ही 'बिन्दु' कहते हैं।[४]

नाद—आकाशतत्त्व की धारणा का अभ्यास करने वाले योगी या नादानुसन्धान के अभ्यासी योगी ऐसे अनाहत नाद का श्रवण करते हैं, जो स्वयम्भू है—नित्य है—अखण्ड है—अप्रयत्नज है—नादो वेगवन्नद्यौघनिर्घोषघनोपक्रमः क्रमसूक्ष्मीभावाभिव्यज्यमान-मधुमत्तमधुकरध्वनितानुकारी स्वोच्चरितो ध्वनिविशेषो यं व्योमतत्त्वाभ्यासिनः शृण्वन्ति। (स्प०का०वि० ४.१२)

---

१. भट्टकल्लट : स्पन्दसर्वस्व का० ३६, ३७
२. स्पन्दसर्वस्व (का० ३८-३९)
३. भट्टकल्लट : स्पन्दसर्वस्व
४. इसे ही 'बिन्दुभेद' कहते हैं।

रूप—तेजस् तत्त्व की धारणा के अभ्यासी योगी प्रगाढ़ान्धकार में वस्तुओं को देख लेते हैं—रूपं सन्तमसाद्यावरणेऽपि सति तत्तददृश्यवस्त्वाकारदर्शनं यत् तेजस्तत्त्वन्यक्षनिक्षिप्तमतयो निरीक्षन्ते ।

रस—जल तत्त्व की धारणा करने वाले या रससंवित् की साधना करने वाले योगियों को पदार्थ के अभाव में भी उसकी स्वादानुभूति होती रहती है—रसवद्वस्तुविरहेऽपि अमृतास्वादो मुखे लोलाग्रलम्बिकादिधारणानिरतैः आतत्वध्यायिभिर्य उपलभ्यते ।

भट्टकल्लट ४३वीं कारिका की व्याख्या करते हुए कहते हैं कि जब योगी समस्त भावों में स्वरूपतः व्याप्त होकर अवस्थित रहता है, तब स्वयं ही उस स्वभावभूत स्पन्दतत्त्व की अनुभूति प्राप्त कर लेता है—

दिदृक्षयेव सर्वार्थान् यदा व्याप्यावतिष्ठते ।
तदा किं बहुनोक्तेन स्वयमेवावभोत्स्यते ॥ ४३ ॥[1]

'सौषुम्ने ध्वनि' (स्पन्दकारिका २४) कहकर स्पन्दकारिकाकार ने 'स्पन्दशास्त्र' में योग-साधना का प्रतिपादन किया है। 'सुषुम्ना' इड़ा एवं पिङ्गला के मध्य एक नाड़ी है। 'सुषुम्ना' का योगमार्ग में अत्यधिक महत्त्व है। ब्रह्मानन्द जी का कहना है कि क्योंकि कुण्डली-बोध से ही षट्चक्रों का भेदन सम्भव हो पाता है; अतः साधक को चाहिए कि वह अपनी समस्त शक्ति लगाकर सच्चिदानन्द ब्रह्म के द्वार सुषुम्ना के अग्रभाग को (जिसे आच्छादित करके कुण्डलिनी अनादि काल से सो रही है) मुक्त करने का प्रयास करे—'यस्मात् कुण्डलीबोधेनैव षट्चक्रभेदादिकं भवति तस्मात् सर्वप्रयत्नेन सर्वेण प्रयत्नेन सच्चिदानन्दलक्षणं तस्य द्वारं प्राप्त्युपायः सुषुम्ना तस्या मुखेऽग्रभागे मुखेन सुषुम्नाद्वारं पिधाय सुप्तामीश्वरीं कुण्डलीं प्रबोधयितुं प्रकर्षेण बोधयितुं महामुद्रादीनामभ्याससमावृत्तिः समाचरेत् सम्यगाचरेत् ।'[2]

'सुषुम्णा' के अनेक नाम हैं; यथा—शून्यपदवी, ब्रह्मरन्ध्र, महापथ, श्मशान, शाम्भवी, मध्यमार्ग आदि—

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः ।
श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥[3]
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥[4]

प्राण की शून्यपदवी (सुषुम्ना) राजपथ (सड़क) के समान हो जाती है और उस समय चित्त भी निरालम्ब हो जाता है (विषयमुक्त हो जाता है) और काल-वञ्चन होने के कारण मृत्यु-भय भी भाग जाता है—

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥[5]

अर्थात् 'सुषुम्णा' प्राणों की यात्रा का 'राजपथ' (सुखपूर्वक, निर्विघ्न एवं आनन्ददायक

---

१. स्पन्दकारिका (४३) २. ज्योत्स्ना (हठयोगप्रदीपिका की टीका)
३-५. हठयोग प्रदीपिका

मार्ग) है । इसमें प्राण की यात्रा से चित्त निर्विषय हो जाता है और उससे काल पर विजय प्राप्त होती है । 'शिवसंहिता' में इसे ही 'सरस्वती' कहा गया है—

गङ्गायमुनयोर्मध्ये वहत्येषा सरस्वती ।
तासान्तु सङ्गमे स्नात्वा धन्यो याति परां गतिम् ॥

इसमें स्नान करने वाला योगी परागति प्राप्त करता है ।[१]

८. योगसाधना—कश्मीरीय शैवदर्शन (त्रिकाम्नाय, त्रिकनय) साधना में साकल्याप्ति हेतु योग-साधना को भी महत्त्व देता है । आचार्य क्षेमराज की दृष्टि में 'मध्य-विकास' (सुषुम्णा नाड़ी, भगवती संवित् की साधना) आवश्यक है; क्योंकि इसी में 'चिदानन्दलाभ' सम्भव है—

क. 'मध्यविकासाच्चिदानन्दलाभ: ।' (प्रत्य०सूत्र १७)

प्रथमत: संवित् प्राण शक्ति के रूप में परिणत होती है । फिर अवरोहक्रम से बुद्धि-देहादि भूमियों को ग्रहण करके हजारों नाड़ियों के मार्ग का अनुसरण करती है और वहाँ पलाशपर्णमध्यशाखान्याय से ब्रह्मरन्ध्र से लेकर मूलाधारपर्यन्त 'उदान' नामक प्राण शक्तिरूप ब्रह्म की आश्रयभूत सुषुम्ना नाड़ी के रूप में प्रधानतया स्थित रहती है; क्योंकि वहीं से सम्पूर्ण वृत्तियों का उदय होता है और वहीं लय होता है । यह शक्ति पशुओं में प्रच्छन्न रूप में ही रहती है । जब उक्त योगक्रम से सर्वान्तरतम मध्यभूत भगवती संवित् विकसित होती है या मध्यभूत ब्रह्मनाड़ी विकास प्राप्त करती है, तभी उक्त विकास के द्वारा चिदानन्द प्राप्त होता है और उसी से जीवन्मुक्ति प्राप्त होती है—

ख. चिदानन्दलाभे देहादिषु चेत्यमानेष्वपि चिदैकात्म्यप्रतिपत्तिदार्ढ्यं जीवन्मुक्ति:—(प्र०हृ० सूत्र १६) ।

९. मध्य-विकास के उपाय—'मध्यविकास' के उपाय हैं—विकल्पक्षय, शक्तिसङ्कोच और विकास, वाहच्छेद, आदि और अन्त कोटि का परिशीलन । प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदि समस्त पीड़ोत्पादक व्यवस्था निरर्थक हैं ।

१. विकल्पक्षय—हृदय में चित्त को स्थापित करके उक्त युक्ति से अपनी स्थिति के प्रतिबन्धक विकल्पों को शान्त करता हुआ योगी अविकल्प दशा प्राप्त करता है । देहादिक कालुष्य से रहित अपनी चित्प्रमातृता के परिशीलन में प्रवीण बनकर वह विकासोन्मेषरूप तुरीय एवं तुरीयातीत दशा प्राप्त कर लेता है । विकल्प के विनाश एवं एकाग्रता के अभ्यास से पारमेश्वरी सृष्टि ईश्वर पद प्राप्त कराती है ।

२. शक्तिसङ्कोच—(शक्तिसङ्कोच प्रत्यभिज्ञाशास्त्र में स्वीकृत नहीं है, तथापि इसी उपाय से परावस्था प्राप्त हो जाय) । शक्तिसङ्कोच = इन्द्रियों द्वारा बहिर्गत शक्ति को खींचकर अन्तर की ओर उन्मुख करना । यथा—कच्छप भयवश अपने अङ्गों को समेटकर भीतर कर लेता है, उसी प्रकार चारों ओर से निवृत्त हो जाना । निवृत्ति—नित्योदित स्थिति । 'शक्ति विकास' = विना किसी क्रम के समस्त इन्द्रियों को फैलाकर निमेषोन्मेषरहित दृष्टि बाहर रखकर,

---

१. शिवसंहिता (५।१६४)

किन्तु लक्ष्य अन्तरात्मा की ओर रखकर भैरवी मुद्रा में अनुप्रवेश-सी विधि से अन्तर्निगूढ़ शक्ति का बाहर की ओर प्रसार ।

शक्ति का सङ्कोच—भूपृष्ठ में वर्तमान बिन्दु का भेदन करके—अर्धचन्द्र, रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिनी एवं समना—इनको क्रमशः पार करती हुई सूक्ष्म प्राण शक्ति जब उन्मना धाम (ऊर्ध्व कुण्डलिनी भूमि) में विश्राम करती है तो इसे प्रसार का सङ्कोच कहा जाता है ।

शक्ति का विकास—यह प्राणशक्ति अभ्यासवश क्रमशः नासाभ्यन्तरचारी बन जाती है, तभी सूक्ष्म बन पाती है । मूलाधार के नीचे मेरुदण्ड से सबसे निचले भाग में त्रिकोणाकार 'अग्निचक्र' है, इसे 'कुलकुण्ड' कहते हैं । यह षष्ठ रूप 'अधःकुण्डलिनी पद' है । यहाँ पूर्वोक्त सूक्ष्म प्राणशक्ति को वश में करके उसके मूल, अग्र एवं मध्यभाग का स्पर्श करना ही शक्ति का विकास है ।

वाहच्छेद = 'वाह' अर्थात् वाम-दक्षिण नाड़ीगत प्राण एवं अपान का विच्छेद—हृदय देश में विश्रान्तिपूर्वक अन्दर ककार-हकारादिरूप, स्वररहित वर्णों के उच्चारण के साथ विच्छेद (वाहच्छेद नामक) उपाय है ।

'आदि कोटि' (हृदय) और 'अन्तकोटि' (द्वादशान्त)—इन दोनों में से क्रमशः प्राणोल्लास और विश्रान्ति के अवसर पर चित्त का निवेशपूर्वक परिशीलन (भी एक उपाय) है ।

चिदानन्द का लाभ ही परमयोगी की समाधि, समावेश एवं समापत्ति है ।

समाधि के संस्कार से सम्पन्न व्युत्थान दशा में बारम्बार चित् के साथ ऐक्य का परिशीलन करने से नित्योदित (एकरस) समाधि का लाभ होता है—

'समाधिसंस्कारवति व्युत्थाने भूयो भूयश्चिदैक्यामर्शान्नित्योदितसमाधिलाभः ।। १९ ।।'

चित्प्रमातात्मक स्वस्वरूप में स्थित अनन्य योगी विश्वेशृतात्मक परमानन्द प्राप्त कर लेता है ।

जहाँ-जहाँ (कामिनी, कमल, मिष्ठान्न, सुरस आदि मनोहर वस्तुओं में) मन लगे, वहाँ उसे सुस्थिर करे; किन्तु वहाँ यह भावना भी करता रहे कि—'चिदानन्दात्मक शिव मैं ही हूँ । यह सौन्दर्य मेरी ही भंगिमा है'—तो वहाँ-वहाँ परानन्द स्वरूप प्रकाशित हो जाता है और ये सभी मध्य-विकास के उपाय हैं ।

१०. क्रममुद्रा—अन्तःस्वरूप 'क्रममुद्रा' के द्वारा बहिर्मुख होने पर भी साधक समाधिस्थ ही रहता है । प्रथमतः बाह्य से अन्तः में प्रवेश होता है और बाद में आभ्यन्तर से बाह्य स्वरूप में भी समाधि बल से प्रवेश होता है । यही है—'मुद्राक्रम'; जो बाह्य एवं आभ्यन्तर से युक्त है ।

सृष्टि, स्थिति एवं संहार संवित् समूहरूप क्रम को जो मुद्रित करती है, आत्मसात् करती है, वह तुरीय चिति शक्ति ही 'क्रममुद्रा' है । इस 'पूर्णाहन्ता' स्वरूप 'क्रममुद्रा' के द्वारा विषयों में व्यापृत रहने पर भी जितने पर शक्ति के विकास का साक्षात्कार कर लिया

जाता है, वह परमयोगी हो जाता है और वहाँ वाह्य (अर्थात् निगीर्ण विषय-समूह) से अन्तः परा चिति भूमि में ग्रसनक्रम द्वारा समावेश होता है और आभ्यन्तर साक्षात्कृत चिति शक्ति स्वरूप समावेश के सामर्थ्य से ही, इदन्तात्मक विषयसमूह में वमन की युक्ति से प्रवेश चिद्रस की निबिड़ता का प्रसारस्वरूप समावेश सम्पन्न होता है। सम्पूर्ण विषयसमूह मेरे द्वारा ही उद्गीर्ण है—सूक्ष्म रूप से अन्तःस्थित जगत् जाल बाह्य रूप में प्रकाशित है—यही 'वमनयुक्ति' है। इस प्रकार यह नित्योदित बाह्याभ्यन्तर समावेश हर्ष के वितरण से परमानन्दस्वरूप होने से, पाशों को नष्ट करने तथा विश्व को अन्तः तुरीय सत्ता में मुद्रित करने के कारण मुद्रात्मा और सृष्टि आदि क्रम का आभासक होने के कारण तथा क्रमाभासस्वरूप होने के कारण 'क्रम' कहा जाता है।

योगमार्ग में सुषुम्ना का प्रधान स्थान है। नित्योदित समाधि उपलब्ध हो जाने के अनन्तर, चिदानन्दघन, समस्त मन्त्रों की प्राणभूता पराभट्टारिका अहन्ता (अकृत्रिम स्वात्मचमत्कार) से योगी तादात्म्य प्राप्त करके उससे अभिन्न हो जाता है और तब उस योगी को कालाग्नि से शान्त्यतीता चरमकलापर्यन्त विश्व के विचित्र सृष्टि और प्रलय करने वाली संवित् शक्तियों का ऐश्वर्य प्राप्त हो जाता है। यदि चिति शक्ति में प्रवेश एवं स्थिरता प्राप्त कर ली जाती है तो परमयोगी को परभैरवरूपता प्राप्त हो जाती है—तत्र ईश्वरता साम्राज्यं परभैरवात्मता तत्प्राप्तिः भवति परमयोगिनः। यथोक्तम्—

यदा त्वेकत्र संरूढस्तदा तस्य लयोद्भवौ।
नियच्छन्भोक्तृतामेति ततश्चक्रेश्वरो भवेत्॥ (स्पन्दकारिका)

'तदा प्रकाशानन्दसारमहामन्त्रवीर्यात्मकपूर्णाहन्तावेशात् सदा सर्वसर्गसंहारकारि निजसंविद्देवताचक्रेश्वरताप्राप्तिर्भवतीति शिवम्।' (प्र०हृ०-क्षेमराज २०)।

'स्पन्दकारिका' में 'सौषुम्नेऽध्वनि' पद का प्रयोग किया गया है। इड़ा-पिङ्गला के मध्य 'सुषुम्णा', सुषुम्णा के मध्य 'वज्रा', वज्रा के मध्य 'चित्रिणी' एवं 'चित्रिणी' के मध्य 'ब्रह्मनाड़ी' है।

आत्मशक्ति (शिव की वियुक्ता कुण्डलिनी शक्ति) मूलाधार चक्र में सो रही है। उसके जागे विना जीव को न तो ज्ञान प्राप्त हो पायेगा और न ही मुक्ति। कुण्डलिनी का परमशिव से मिलने का यात्रा-पथ ही सुषुम्णा है। इसीलिए नाड़ियों में सुषुम्णा को सर्वाधिक महत्त्व दिया गया है। 'अथ नाड़ीनां दश द्वाराणि। इडापिङ्गला नासाद्वारयोर्वहतः सुषुम्णा नाड़ी तु ब्रह्मदण्डमार्गेण ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं वहति सरस्वती मुखद्वारे वहति।' अर्थात् शरीर में प्राणवाहिनी दस प्रमुख नाड़ियाँ हैं। नासिका के दोनों रन्ध्र (द्वार) से बायें से 'इडा' एवं दायें से 'पिङ्गला' प्रवाहित होती है। सुषुम्णा नाड़ी ब्रह्मदण्डमार्ग (मेरुदण्ड) से ब्रह्मरन्ध्र तक प्रवाहित होती है और सरस्वती मुखद्वार में प्रवाहित होती है।[१]

मेरुदण्ड के बाह्य प्रदेश में वाम एवं दक्षिण भाग में क्रमशः 'इड़ा' एवं 'पिङ्गला' नामक दो नाड़ियाँ स्थित हैं। मेरुदण्ड के मध्य में सुषुम्णा नामक नाड़ी स्थित है, जो कि

१. गोरक्षनाथ : सिद्धसिद्धान्तपद्धति।

सतोगुण-रजोगुण एवं तमोगुण से युक्त है और चन्द्र-सूर्य तथा अग्नि के समान प्रखर प्रकाश वाली है। खिले हुए धत्तूर-पुष्प के समान शरीर वाली यह सुषुम्णा नाड़ी नाड़ियों के उत्पत्ति स्थान कन्द के मध्य से निकल कर मस्तक में स्थित सहस्रदल कमलपर्यन्त गयी है। इसके मध्यभाग में देदीप्यमान 'वज्रा' नामक नाड़ी है, जो कि लिङ्गमूल से निकलकर मस्तक तक गई है।

नाड़ी	अधिष्ठाता देवता	स्थिति
१. इड़ा नाड़ी—गङ्गा। चन्द्र नाड़ी	चन्द्रमा	इड़ा नाड़ी मेरुदण्ड के वाम भाग में स्थित है।
२. पिङ्गला नाड़ी—यमुना सूर्य नाड़ी	सूर्य	पिङ्गला नाड़ी मेरुदण्ड के दाहिने भाग में स्थित है।
३. सुषुम्णा नाड़ी— 'कालभोक्त्री'		मेरुदण्ड के मध्यभाग में सुषुम्णा स्थित है।

सुषुम्णा = सत्त्व, रज, तम गुणत्रय से युक्त है। यह सूर्य, चन्द्र एवं अग्नि के समान स्वरूप वाली है। यह कन्द के मध्य से निकली है। गुदा से दो अङ्गुल ऊपर एवं लिङ्गमूल से दो अङ्गुल नीचे चार अङ्गुल विस्तार में पक्षी के अण्डे के समान नाड़ियों का उत्पत्ति स्थान नाड़ीकन्द स्थित है। यहीं से ७२ हजार नाड़ियाँ उत्पन्न हुई हैं। सुषुम्णा खिले धत्तूर के पुष्प के समान है। यह नाड़ी सहस्रार तक गई है। इसके मध्य में वज्रा है और यह लिङ्गमूल से निकली है। यह भी सहस्रार तक गई है।

अथ चतुर्थोल्लासः

ईश्वर उवाच

यामले—

प्रातः कृत्यमकृत्वा तु यो देवीं भक्तितोऽर्चयेत् ।
तस्य पूजा च विफला शौचहीना यथा क्रिया ।। १ ।।

ब्राह्मे मुहूर्त्ते उत्थाय चिन्तयेद् गुरुदैवतम् ।
स्वमूर्द्धनि सहस्रारे शिवाख्यपरबिन्दुके ।। २ ।।

ब्राह्म्यं मुहूर्त्तमाह यामले—

द्वौ दण्डौ रात्रिशेषे तु ब्राह्म्यं मुहूर्त्तकं विदुः ।। ३ ।।

ध्यानं यथा—

शशाङ्कायुतसङ्काशं वराभयलसत्करम् ।
शुक्लाम्बरधरं श्रीमच्छुक्लमाल्यानुलेपनम् ।। ४ ।।

वामोरौ रक्तशक्त्या च युतं देवाख्यमव्ययम् ।
शिवेनैक्यं समं नीय ध्यायेत् परगुरुं धिया ।। ५ ।।

एवं ध्यात्वा पुनश्चैव पञ्चभूतमयैर्यजेत् ।
गन्धतत्त्वं प्रार्थिवं तु कनिष्ठाङ्गुलियोगतः ।। ६ ।।

शब्दमयं महापुष्पं प्रथमाङ्गुलियोगतः ।
वायुरूपं महाधूपं तर्जनीभ्यां नियोजयेत् ।। ७ ।।

तेजोरूपं महादीपं मध्यमाद्वययोगतः ।
अमृतं भोजनं तद्वदमृताङ्गुलियोगतः ।। ८ ।।

नमस्कारेणाञ्जलिना वाग्भवात्ताम्बूलस्मृतम् ।
स्व स्व बीजेन सर्वं तु नमस्कारेण योजयेत् ॥ ९ ॥
गुरोर्मन्त्रं प्रयत्नेन प्रजपेत् सुरवन्दिते ।
वाणी च भुवनेशानी रमा चैव सुरेश्वरी ॥ १० ॥
तारत्रयमिदं प्रोक्तं गुरुमन्त्रं प्रतिष्ठितम् ।
ततः स्वगुरुं नमोऽन्तेनानन्दनाथमालिखेत् ॥ ११ ॥
रक्तशक्तिपदान्ते च अम्बापदमथालिखेत् ।
श्रीपादुकां समुच्चार्य पूजयामीति संजपेत् ॥ १२ ॥
तेजोरूपं समर्प्याथ स्तवेन तोषयेद् गुरुम् ।

श्यामारहस्ये—

मनसा गन्धपुष्पाद्यैः संपूज्य वाग्भवं जपेत् ॥ १३ ॥

कुब्जिकातन्त्रोक्तां स्तुतिं कुर्यात्—

ॐ नमस्तुभ्यं महामन्त्रदायिने शिवरूपिणे ।
ब्रह्मज्ञानप्रकाशाय संसारदुःखतारिणे ॥ १४ ॥
अतिसौम्याय दिव्याय वीरायाज्ञानहारिणे ।
नमस्ते कुलनाथाय कुलकौलिन्यदायिने ॥ १५ ॥
शिवतत्त्वप्रकाशाय ब्रह्मतत्त्वप्रकाशिने ।
नमस्ते गुरवे तुभ्यं साधकाभयदायिने ॥ १६ ॥
अनाचाराचारभावबोधाय भावहेतवे ।
भावाभावविनिर्मुक्तमूर्त्तये[1] गुरवे नमः ॥ १७ ॥
नमस्ते शम्भवे तुभ्यं दिव्यभावप्रकाशिने ।
ज्ञानानन्दस्वरूपाय विभवाय नमो नमः ॥ १८ ॥

---

१. भावाभावविनिर्मुक्तशक्तये इति वा पाठ्यम् ।

शिवाय शक्तिनाथाय विद्यानाथाय सच्चिदे ।
कामरूपाय कामाय कामकेलिकलात्मने ॥ १९ ॥

कुलपूजोपदेशाय कुलार्णवस्वरूपिणे ।
आरक्तनिजतच्छक्तिसमभावविभूतये ॥ २० ॥

नमस्तेऽस्तु महेशाय नमस्तेऽस्तु नमो नमः ।
इदं स्तोत्रं पठेन्नित्यं साधको गुरुदिङ्मुखः ॥ २१ ॥

प्रातरुत्थाय देवेशि ततो विद्या प्रसीदति ।
कुलसम्भवपूजायामादौ यो न पठेदिदम् ।
विफला तस्य पूजा स्यादभिचाराय कल्पते ॥ २२ ॥

इति कुब्जिकातन्त्रोक्तं श्रीगुरुस्तोत्रं समाप्तम् । एवं स्तुत्वा प्रणमेत्—

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २३ ॥

अथ प्रसङ्गात् षट्चक्रव्यवस्था लिख्यते—

तिस्रः कोट्यस्तदर्द्धेन शरीरे नाडयो मताः ।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ॥ २४ ॥

प्रधाना मेरुदण्डोऽन्तश्चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ।
इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ॥ २५ ॥

शक्तिरूपा तु सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ।
पिङ्गलाख्या च या दक्षे पुंरूपा सूर्यविग्रहा ॥ २६ ॥

दाडिमीकुसुमप्रख्या शिवाख्या चापरा मता ।
मेरुमध्यस्थिता या तु मूलदा ब्रह्मरन्ध्रगा ॥ २७ ॥

---

१. वामभागविभूषिते इति वा पाठः ।

सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्ना वह्निरूपिणी ।
सुषुम्नान्तर्गता चित्रा चन्द्रकोटिसमप्रभा ।। २८ ।।

सर्वदेवमयो सा तु योगिनां हृदयङ्गमा ।
तस्या मध्ये ब्रह्मनाडी मृणालतन्तुरूपिणी ।। २९ ।।

ब्रह्मरन्ध्रं तु तन्मध्ये हरवक्त्रात् सदाशिवम् ।
वामावर्तक्रमेणैव वेष्टितं विषतन्तुवत् ।। ३० ।।

सुषुम्नाग्रन्थिसंस्थानि षट् पद्मानि यथा क्रमात् ।
आधाराख्यं मूलचक्रमतिरक्तं चतुर्दलम् ।। ३१ ।।

वासान्तवर्णसंयुक्तं रक्तवर्णं मनोहरम् ।
कर्णिकायां स्थिता योनिः कामाख्या परमेश्वरी ।। ३२ ।।

तद्योनिः परमेशानि इच्छाज्ञानक्रियात्मिका ।
अपराख्यं हि कन्दर्पमाधारे तत्त्रिकोणके ।। ३३ ।।

स्वयम्भूलिङ्गं तन्मध्ये सरन्ध्रं पश्चिमाननम् ।
ध्यायेच्च परमेशानि शिवं श्यामलसुन्दरम् ।। ३४ ।।

तेन मार्गेण कुण्डलिनी यातायातं करोति हि ।
भित्वा भित्वा पुरीं याति आयाति कुण्डली सदा ।। ३५ ।।

तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।
प्रसुप्तभुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ।। ३६ ।।

शिवं वेष्ट्य महेशानि सर्वदा परितिष्ठति ।
येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं निरामयम् ।। ३७ ।।

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
मूलमाधारषट्कानां मूलाधारं ततो विदुः ।। ३८ ।।

लिङ्गमूले महापद्मे स्वाधिष्ठानं तु षड्दलम् ।
वादिलान्तार्णसंयुक्तं नाभौ तु मणिपूरकम् ।। ३९ ।।
डादिफान्तान्वितदलैर्वरुणैर्दशभिर्युतम् ।
हृदये द्वादशदलैरनाहतसरोरुहम् ।। ४० ।।
कादिठान्तदलैर्देवि तप्तहाटकसन्निभम् ।
तन्मध्ये बाणालिङ्गं तु सूर्यायुतसमन्वितम् ।। ४१ ।।
शब्दब्रह्ममयः शब्दोऽनाहतस्तत्र दृश्यते ।
तेनाहताख्यं तत्पद्मं योगिभिः परिकीर्त्तितम् ।। ४२ ।।
कण्ठदेशे विशुद्धाख्यं धूम्रवर्णं मनोहरम् ।
अकारादिस्वरोपेतैर्दलैः षोडशभिर्युतम् ।। ४३ ।।
विशुद्धिस्तन्यते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ।
विशुद्धपद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाद्भुतम् ।। ४४ ।।
आज्ञानाम भ्रुवोर्मध्ये चक्रं च द्विदलं परम् ।
अक्षद्वयक्षरसंयुक्तं निर्मलं सुमनोहरम् ।। ४५ ।।
इतराख्यं महालिङ्गं तन्मध्ये काञ्चनप्रभम् ।
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति विश्रुतम् ।। ४६ ।।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु बोधिनी तु तदूर्ध्वतः ।
तस्मादूर्ध्वमधोमुखं विकसितं पद्मं सहस्रच्छदम् ।। ४७ ।।
सहस्रारं महापद्मं नादबिन्दुचयान्वितम् ।
अकथादित्रिरेखासु अलक्षत्रयकोणके ।। ४८ ।।
तन्मध्ये परबिन्दुं च सृष्टिस्थितिलयात्मकम् ।
वामावर्त्तेन विलिखेदकथादित्रिकोणकम् ।। ४९ ।।

शून्यरूपं शिवं साक्षादिन्दुं परमकुण्डलीम् ।
सार्द्धत्रिवलयाकारा कोटिविद्युत्समप्रभा ।। ५० ।।

यामले—

वृत्तं कुण्डलिनी शक्तिर्गुणत्रयसमन्विता ।
शून्यभागं महादेवि शिवशक्त्यात्मकं प्रिये ।
सर्पाकारा शिवं वेष्ट्य सर्वदा तत्र संस्थिता ।। ५१ ।।

शिवशक्त्यात्मकं बिन्दुं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।
नादरूपेण सा देवी योनिरूपा सनातनी ।। ५२ ।।

भूतशुद्धौ—

शिवविष्णुब्रह्ममयं बिन्दुयोनिं शुचिस्मिते ।
सर्वोपरि महेशानि बिदुं ब्रह्मस्वरूपिणम् ।। ५३ ।।

भवो बिन्दुरिति ख्यातो भवनं च त्रिकोणकम् ।
भवनं भवसम्बन्धाज्जायते भुवनत्रयम् ।। ५४ ।।

इति गन्धर्वमालिकावचनात् ।

पञ्चभूतानि देवेशि षष्ठे मानसमीश्वरि ।
षट्चक्रेषु स्थितान्येव क्रमाद् देवि विचिन्तयेत् ।। ५५ ।।

सहस्रारं शिवपुरं सुखदुःखविवर्जितम् ।
सर्वतोऽलङ्कृतैर्दिव्यैर्न्नित्यपुष्पफलैर्द्रुमैः ।। ५६ ।।

तत्र—

सदा शिवपुरं रम्यं कल्पवृक्षसुशोभितम् ।
पञ्चभूतात्मकं ब्रह्म गुणत्रयसमन्वितम् ।। ५७ ।।

चतुःशाखचतुर्वेद नित्यपुष्पफलान्वितम् ।
पीतं कृष्णं तथा श्वेतं रक्तपुष्पं च पार्वति ।। ५८ ।।

हरितं च विचित्रं च नानापुष्पं मनोहरम् ।
एवं कल्पद्रुमं ध्यात्वा तदधोरत्नवेदिकाम् ।। ५९ ।।

तत्रोपरि च पर्यङ्कं नानारत्नोपशोभितम् ।
मन्दारपुष्परचितं नानागन्धानुमोदितम् ।। ६० ।।

तत्रोपरि महादेवः सदा तिष्ठति सुन्दरि ।
ध्यायेत् सदाशिवं देवं शुद्धस्फटिकसन्निभम् ।। ६१ ।।

बहुरत्नसमाकीर्णं दीर्घबाहुं मनोहरम् ।
सुखप्रसन्ननयनं स्मेरास्यं सततं प्रिये ।। ६२ ।।

श्रवणे कुण्डलोपेतं रत्नहारेण शोभितम् ।
शोणपद्मसहस्रेण मालया शोभितं वपुः ।। ६३ ।।

अष्टबाहुं त्रिनयनं शिवं पद्मदलेक्षणम् ।
पादयोर्नूपुरं रम्यं शब्दब्रह्ममयं वपुः ।। ६४ ।।

एवं स्थूलवपुस्तस्य भावयेत् कमलेक्षणे ।
पद्ममध्ये स्थितं देवं निरीहं शब्दरूपवत् ।। ६५ ।।

शब्दरूपमहादेवकृत्यं नास्ति कदाचन ।
एवं सर्वेषु चक्रेषु शक्तिरूपं विचिन्तयेत् ।। ६६ ।।

ब्रह्मा रुद्रश्च विष्णुश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ।
ततः परशिवश्चैवं षट् शिवाः परिकीर्त्तिताः ।। ६७ ।।

शक्तिमाह—

विशुद्धौ डाकिनी देवि अनाहते तु राकिणी ।
लाकिनी मणिपूरस्था काकिनी लिङ्गगोचरे ।। ६८ ।।

आधारे शाकिनी देवी आज्ञायां हाकिनी तथा ।
आकिनी ब्रह्मरन्ध्रस्था सर्वकामफलप्रदा ।। ६९ ।।

ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं स्वयम्भूलिङ्गसंस्थिताम् ।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकाम् ।
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्ववरूपिणीम् ।। ७० ।।

रक्तामिति सुन्दरी विषये ज्ञेयम् ।

हुङ्कारवर्णसम्भूता कुण्डली परदेवता ।
बिभर्ति कुण्डली देहमात्मानं हंसमन्त्रतः ।। ७१ ।।

प्रवृद्धवह्निसंयोगे मनसा मारुतैः सह ।
ऊर्ध्वं नयेत् कुण्डलिनीं जीवात्मसहितां पराम् ।। ७२ ।।

गच्छन्ति ब्रह्मरन्ध्रेण भित्वा ग्रन्थि चतुर्दश ।
षट्चक्रसन्धिमार्गेण सुषुम्नावर्त्मना तथा ।। ७३ ।।

हंसेन मनुना देवीं सहस्रारं समानयेत् ।
सदाशिवो महादेवो यत्रास्ते परमेश्वरि ।। ७४ ।।

तत्र गत्वा महादेवी कुण्डली परदेवता ।
देवीं रूपवतीं कामसमुल्लासविहारिणीम् ।। ७५ ।।

मुखारविन्दगन्धेन मोदितं परमं शिवम् ।
प्रबोध्य परमेशानि तत्रोपरि वसेत् प्रिये ।। ७६ ।।

शिवस्य मुखपद्मं हि चुचुम्बे कुण्डली शिवे ।
सदाशिवेन देवेशि क्षणमात्रं रमेत प्रिये ।। ७७ ।।

अमृतं जायते देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि ।
तदुद्भवामृतं देवि लाक्षारससमोपमम् ।। ७८ ।।

तेनामृतेन देवेशि तर्पयेत् परदेवताम् ।
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ।। ७९ ।।

आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ।
यातायातं क्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनोलयम् ।। ८० ।।

एवमभ्यस्यमानस्तु अहन्यहनि पार्वती ।
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
इत्युक्तं परमं योगं योनिमुद्राप्रबन्धनम् ।। ८१ ।।

यामले—

कुलयोषित् कुलं त्यक्त्वा पुनरेव कुलं विशेत् ।
रमते सेयमव्यक्ता पुनरेकाकिनी सती ।। ८२ ।।

सङ्केतपद्धत्याम्—

पिण्डं कुण्डलिनी शक्तिः पदं हंसः प्रकीर्त्तितः ।
रूपबिन्दुरितिख्यातं रूपातीतं च निष्कलम् ।। ८३ ।।

एतेन हंस इत्यक्षरद्वयं देव्याः पादपद्मयुगं कृत्वा षट्चक्रभेदक्रमेण सहस्रदलपद्मे नीत्वा चन्द्रमण्डलामृतेनाप्लाव्य तदमृतेन षट्चक्रक्रमस्थशिवशक्त्यादिनाप्लाव्य सोऽहमिति मन्त्रेण स्वस्थाने नयेदिति तु वाक्यार्थः । "सोऽहमिति च मन्त्रेण स्वस्थानमानयेत् सुधीः" इति यामलवचनात् ।

देव्युवाच

देवदेव महादेव सृष्टिस्थित्यन्तकारक ।
मूर्द्धिन पद्मसहस्रारं रक्तवर्णमधोमुखम् ।। ८४ ।।

तस्य मध्ये स्थितं ध्यायेद् गुरुं शान्तंसशक्तिकम् ।
मूलाधारे महाशक्तिं कुण्डलीरूपधारिणीम् ।। ८५ ।।

अधोवक्त्रक्रमेणैव सर्वपद्मेषु भावना ।
तदा कथं भवेत्तत्र चिन्तनं गुरुदेवयोः ।। ८६ ।।

आधारे द्वे स्थितिस्तत्र अधोभागे कथं भवेत् ।
अधोमुखे स्थितस्यापि चिन्तनं वा कथं भवेत् ।। ८७ ।।

श्रीमहादेव उवाच

यथायुक्तं त्वया देवि कथितं वीरवन्दिते ।
एवमेव तु सन्देहो जायते नात्र संशयः ।। ८८ ।।

कथ्यते परमेशानि सन्देहोच्छेदकारणम् ।
तानि पद्मानि देवेशि सुषुम्नान्तः स्थितानि च ।। ८९ ।।

तत्सर्वं पङ्कजं देवि सर्वतोमुखमेव च ।
प्रवृत्तिश्च निवृत्तिश्च द्वौ भावौ जीवसंस्थितौ ।। ९० ।।

प्रवृत्तिमार्गः संसारी निवृत्तिः परमात्मनि ।
प्रवृत्तिर्भाव चिन्तायामधोवक्त्राणि चिन्तयेत् ।। ९१ ।।

निवृत्तिर्योगमार्गेषु सदैवोर्ध्वंमुखानि च ।
एवमेव भावभेदादसन्देहोऽभिजायते ।। ९२ ।।

इत्येतत् कथितं देवि मम ज्ञानविलोकितम् ।
अथान्यत् संप्रवक्ष्यामि गृहस्थानां च साधनम् ।। ९३ ।।

मूलाधारे स्थितां देवीं कुण्डलीं परदेवताम् ।
भोगकाले महेशानि आजिह्वान्तं विभाव्य च ।। ९४ ।।

शोधितान् मत्स्यमांसादीन् सम्मुखे स्थापयेद् बुधः ।
मूलमन्त्रं समुच्चार्य जुहोमि कुण्डलीमुखे ।। ९५ ।।

प्रतिग्रासे महेशानि एवं कुर्याद् विचक्षणः ।
भोजनेच्छा भवेत्तस्य निर्लिप्तो जीवसंज्ञकः ।। ९६ ।।

एवमेव प्रकारेण ऊद्ध्र्वपद्मं प्रजायते ।
गुरोः स्थितिं च चार्वङ्गि तथा सम्यक् प्रजायते ।। ९७ ।।

भिद्यते हृदयग्रन्थिः छिद्यते सर्वसंशयः ।
गुर्वादिभावनाद् देवि तदा सिद्धिः प्रजायते ।। ९८ ।।

स्वगेहे पायसं त्यक्त्वा भिक्षामटति दुर्गतिः ।
अत एव महेशानि वातुलत्वं प्रजायते ।। ९९ ।।

इत्येतत् कथितं सारं मम ज्ञानविलोकितम् ।
अथ योगं प्रवक्ष्यामि येन देवमयो भवेत् ।। १०० ।।

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो ।
तावत् किञ्चिन्न सिद्धयेत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ।। १०१ ।।

स्वापकालो वामवाहः प्रबोधो दक्षिणावहः ।
मन्त्रिणां स्वापकाले तु जपोऽनर्थफलप्रदः ।। १०२ ।।

प्रबोधकालं जानीयादुभयोरपि पार्वति ।
जागर्त्ति यदि सा देवि बहुभिः पुण्यसञ्चयैः ।। १०३ ।।

तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ।
योगयोगाद् भवेन्मुक्तिर्मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ।। १०४ ।।

सिद्धे मनौ परावाप्तिरिति शास्त्रस्य निर्णयः ।
जीवन्मुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ।। १०५ ।।

संसारोत्तारणं मुक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।
प्राणायामैर्जपैर्योगैस्त्यक्तनिद्रा जगन्मयी ।। १०६ ।।

चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं तु षड्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यादलं हृदि ।। १०७ ।।

कण्ठे स्यात् षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रं महापथैः ।। १०८ ।।

मातृकाक्षरसम्भूतं सहस्रारं सरोरुहम् ।
अधोवक्त्रं शुक्लवर्णं रक्तकिञ्जल्कभूषितम् ।। १०९ ।।

इति वर्णं सुन्दरीविषये बोध्यम्, समयातन्त्रोक्तत्वात्, अन्यथा विरोधापत्तेः ।

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ।
ततः परशिवश्चैव षट्शिवाः परिकीर्त्तिताः ।। ११० ।।

डाकिनी राकिनी चैव शाकिनी लाकिनी तथा ।
काकिनी हाकिनी चैव शक्तिरेषा प्रकीर्त्तिता ।। १११ ।।

आधारे हृत्प्रदेशे च भ्रुवोर्मध्ये विशेषतः ।
स्वयम्भूसंज्ञो बाणाख्यस्तथैवेतरसंज्ञकः ।। ११२ ।।

लिङ्गत्रयं महेशानि प्रधानत्वेन चिन्तयेत् ।
मूलाधारे स्थिता भूमिः स्वाधिष्ठाने जलं प्रिये ।।
मणिपूरे स्थितं तेजो हृदये मारुतस्तथा ।। ११३ ।।

विशुद्धौ तु महेशानि आकाशं कमलेक्षणे ।
आज्ञाचक्रे महेशानि मनः सर्वार्थसाधकम् ।। ११४ ।।

तदूर्ध्वे परमेशानि पद्ममूद्र्ध्वमुखं सदा ।
तत्रोपरि महेशानि ध्यायेत् सदाशिवं प्रभुम् ।। ११५ ।।

ऊर्ध्वमुखमिति । अधोमुखसहस्रदलपद्मान्तर्गत ऊर्ध्वमुखद्वादशपद्मोपरि शिवं ध्यायेदित्यर्थः । तथा चोक्तं यामले ।

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितं द्वादशार्णसरसीरुहं भजे ।।११६।।

अहं द्वादशार्णं द्वादशदलं सरसीरुहं पद्मं भजे । सरसीरुहं किं विशिष्टम् ? कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितम् । मूलाधारविभूषितम् । पुनः किम्भूतम् ? ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे सहस्रार पद्ममध्ये नित्यमविनाभावसम्बन्धेन लग्नम् । पुनः किम्भूतम् ? अवदातं गौरम् । पुनः किम्भूतम् ? आश्चर्यं मनोहरं पूर्वोक्तक्रमेण शिवं ध्यायेत् ।

षट्चक्रं परमेशानि सदाशिवपुरं समम् ।
शक्तिपुरं महेशानि सदाशिवपुरोपरि ।। ११७ ।।

स एव निर्वाणाख्यकलोपरिगतनिर्वाणशक्तेः परं शिवस्थानं शैवाः, 'परमपुरुषं वैष्णवगणा लपन्तीति, प्रायो हरिहरपदं केचिदपरे। पदं देव्या देवीचरणयुगलानन्दरसिका मुनीन्द्रा अप्यन्ये प्रकृतिपुरुषस्थानममलम्। तेन हंस इत्यक्षरद्वयरूपं पादपद्मयुगलं ध्यायेदित्यर्थः।

रमित्वा शम्भुना सार्द्धं कुण्डली परदेवता।
मूलाधारान्महेशानि सहस्रारे समानयेत्॥ ११८॥
शम्भुगतां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत्।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं तत्र इष्टदेवस्वरूपिणीम्॥ ११९॥
सदा षोडशवर्षीयां पीनोन्नतपयोधराम्।
नवयौवनसम्पन्नां सर्वाभरणभूषिताम्॥ १२०॥
पूर्णचन्द्रनिभां रक्तां सदा चञ्चललोचनाम्।
नानारत्नयुतां धन्यां पादे नूपुरशोभिताम्॥ १२१॥
किङ्किणीं च तथा कट्यां रक्तकङ्कणमण्डिताम्।
कन्दर्पकोटिलावण्यां सदा मधुरहासिनीम्॥ १२२॥
एवं ध्यात्वा जपेन्मन्त्रं शतमष्टोत्तरं शिवे।
मातृकामालया जप्त्वा आज्ञाचक्रं समानयेत्॥ १२३॥
तत्रेतरे शिवलिङ्गेन योजयेत् कुण्डलीं पराम्।
ध्यात्वा ब्रह्ममयीं तत्र शतमष्टोत्तरं जपेत्॥ १२४॥
ततो विशुद्धौ तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत्।
तामिष्टदेवतां ध्यात्वा जपेदष्टशतं प्रिये॥ १२५॥
हृत्पद्मे तां ततो नीत्वा बाणेन सह योजयेत्।
देवीरूपां च तां नीत्वा जपेदष्टोत्तरं शतम्॥ १२६॥
मणिपूरे तु तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत्।
देवीरूपां तु तां ध्यात्वा शतमष्टोत्तरं जपेत्॥ १२७॥

स्वाधिष्ठाने ततो नीत्वा शिवेन सह योजयेत् ।
योजयित्वा जपेन्मन्त्रं देवीं ध्यात्वा प्रियंवदे ।। १२८ ।।

शतमष्टोत्तरं जप्त्वा मूलाधारे तु तां नयेत् ।
तत्र लिङ्गं स्वयम्भुं च ध्यायेत् कुन्दसमप्रभम् ।। १२९ ।।

शुक्लवर्णं चतुर्बाहुं पञ्चवक्त्रं त्रिलोचनम् ।
नानारत्नयुतं रम्यं वलयान्वितशोभितम् ।। १३० ।।

प्रसन्नवदनं शान्तं नीलकण्ठविराजितम् ।
कपर्दिनं स्फुरत्सर्पभूषं कुन्दसमप्रभम् ।। १३१ ।।

षट्चक्रे परमेशानि ध्यात्वा जगन्मयीं शिवाम् ।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं नित्यां कुण्डलिनीं पराम् ।। १३२ ।।

विषतन्तुमयीं देवीं साक्षादमृतरूपिणीम् ।
अव्यक्तरूपिणीं दिव्यां ध्यानगम्यां वरानने ।
ध्यात्वा जप्त्वा च देवेशि साक्षाद् ब्रह्ममयो भवेत् ।। १३३ ।।

एवं द्वादशधा देवि यातायातं करोति यः ।
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो मन्त्रसिद्धिर्न चान्यथा ।। १३४ ।।

यत्र तत्र मृतश्चायं गङ्गायां श्वपचालये ।
ब्रह्मविद् ब्रह्मभूयाय कल्प्यते नान्यथा प्रिये ।। १३५ ।।

अथ प्रार्थना

अहं देवि न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ।।१३६।।

परदेव्या हृदिस्थेन प्रेरितेन करोम्यहम् ।
न मे किञ्चित् क्वचिद् वापि कृत्यमस्ति जगत्त्रये ।।१३७।।

अध्याय छठा

संजयने धृतराष्ट्रसे कहा कि श्रीकृष्णने अर्जुनको योगरूपके जिस मार्गका उपदेश किया था और आगे इस अध्यायमें जो उपदेश करेंगे, वह अब ध्यानपूर्वक सुनो। नारायण श्रीकृष्णने जब अर्जुनके समक्ष सहज ब्रह्मरसका यह भोजन परोसा था, तब हम अतिथि बनकर वहाँ पहुँच गये। यह कितना बड़ा सौभाग्य है। प्याससे व्याकुल व्यक्ति जिस समय जलका स्पर्श अपने होठोंसे करता है, उस समय वह जल उस व्यक्तिको अमृतकी भाँति ही जान पड़ता है। ठीक वैसा ही सुअवसर आज हम लोगोंके समक्ष आया है; क्योंकि जो प्राप्त होनेमें अत्यन्त कठिन वह ब्रह्मज्ञान हमारी मुट्ठीमें आ गया है। तब धृतराष्ट्रने कहा—"हे संजय! ऐसी बातें तो मैंने तुमसे पूछी ही नहीं थी।" धृतराष्ट्रकी यह बात सुनकर संजयने उनके मनोभावको पहचान लिया। संजयको यह अच्छी तरहसे मालूम हो गया कि इस समय महाराज धृतराष्ट्रको केवल पुत्रमोहने घेर लिया है। यह बात जानकर वह मन-ही-मन हँसा और इस बुड्ढेको पुत्रमोहने पागल कर दिया है और नहीं तो यदि यथार्थरूपसे विचार किया जाय तो इस समय श्रीकृष्ण और अर्जुनमें जो संवाद हुआ था, वह कितना चित्ताकर्षक है! परन्तु मोहसे मूढ़ धृतराष्ट्रको इन बातोंसे क्या प्रयोजन! जो जन्मान्ध हो, भला वह कभी देख सकता है? संजयने इस बातका विचार अपने मनमें तो किया, परन्तु प्रत्यक्षतः उसने कुछ भी नहीं कहा, क्योंकि उसे इस बातका भय था कि मेरी इस बातको सुनकर यह बुड्ढा आगबबूला हो जायगा। परन्तु संजयका मन इस बातपर अत्यन्त प्रसन्न हो उठा कि श्रीकृष्ण और अर्जुनका यह संवाद मुझे

सुननेको मिला। उस आनन्दके तृप्तिसे भगवान् श्रीकृष्णके बोलनेका अभिप्राय मनमें लेकर वह धृतराष्ट्रको आदरके साथ सुनायेगा। वह संवाद गीताका छठा अध्याय है जो तत्त्वनिर्णयका स्थान है। जैसे क्षीरसिन्धुका मन्थन करनेपर सब रत्नोंका सार अमृत हाथ लगा था, वैसे ही गीताके तत्त्व-ज्ञानका सार अथवा विवेकरूपी समुद्रका उस पारका तट या योगरूपी सम्पत्तिका खुला हुआ भण्डार यह छठा अध्याय है। गीताका यह वही छठा अध्याय है जिसमें आदि प्रकृति स्तब्ध होकर बैठी है, अर्थात् उस मूलप्रकृतिका यह छठा अध्याय विश्रांतिस्थान है। जहाँ वेदोंकी बोलती बन्द हो जाती है और जहाँसे गीतारूपी वल्लीका अंकुर प्रस्फुटित होता है अर्थात् विकसित होता है। मैं भी इस अध्यायका वर्णन साहित्यके प्रकाशमें आलंकारिक भाषामें करूँगा। आपलोग मन लगाकर सुनें।

मैं देशी (मराठी) भाषाके शब्दोंकी योजना करता हूँ, किन्तु वह योजना ऐसी मधुर होगी कि अपनी मधुरताके कारण अमृतको भी सहजमें पराभूत कर देगी। यदि इन शब्दोंकी तुलना कोमलताके साथ की जाय तो इसके समक्ष संगीतके स्वरोंकी कोमलता भी नगण्य रहेगी। इसकी मोहकताके समक्ष सुगन्धकी महत्ता भी हलकी पड़ जायगी। सुनो, इसकी रसालताकी महत्ता इतनी अधिक है कि श्रवणेन्द्रियमें भी जिह्वा निकल आयेगी और समस्त इन्द्रियोंमें परस्पर कलह उत्पन्न हो जायगा। सहज देखा जाय तो यह शब्द केवल कानोंका विषय है, परन्तु जिह्वा (जीभ) बोलेगी कि यह शब्द मेरा रसविषय है। नासिकाको ऐसा लगेगा कि इन शब्दोंके संयोगसे मुझे सुगंध मिल जाती तो अच्छा होता। तो यही शब्द अनुक्रमसे रस और सुगंध बन जायगा। इनके विषयमें एक और विलक्षण बात यह है कि उच्चारण की जानेवाली इन बातोंका स्वरूप देखकर आँखोंको भी ऐसी तृप्ति प्राप्त होगी कि वे सद्यः कह बैठेंगे कि यह तो सौन्दर्यकी खान ही खुल गयी! और जिस समय सम्पूर्ण पदोंकी रचना होगी, उस समय श्रोताओंका मन दौड़कर बाहर निकलने लगेगा, क्योंकि वह चाहेगा कि मैं इन शब्दोंका प्रगाढ़ आलिंगन कर लूँ। इस प्रकार सारी इन्द्रियाँ अपनी

इच्छानुसार मेरे इन शब्दोंसे प्रीति करेंगी; पर ये शब्द समानरूपसे सबका निराकरण करेंगे। जैसे सूर्य अकेला ही पूरे जगत्‌में समानरूपसे चेतना उत्पन्न करता है (सबको जगाता है), वैसे ही इन शब्दोंकी व्यापकता भी अत्यन्त असाधारण है। जो लोग इन शब्दोंके भावको जाननेका प्रयत्न करेंगे, उन्हें ऐसा प्रतीत होगा कि ये शब्द नहीं हैं, अपितु इनके रूपमें हमें चिन्तामणि ही मिला हुआ है अर्थात् इन शब्दोंमें चिंतामणि जैसे गुण दीखेंगे। पर ये बातें बहुत हो चुकीं। अब मैं देशी भाषाके शब्दोंकी थालीमें ब्रह्मरस परोसकर निष्कामजनोंके समक्ष यह ग्रन्थरूपी भोजन प्रस्तुत करता हूँ। आत्मज्ञानरूपी ज्योति जो कभी धीमी नहीं होती, वही ज्योति अब दीवटमें रखी गयी है, वही लोग यह भोजन कर सकेंगे जो इस प्रकार इसका सेवन करेंगे कि इन्द्रियोंको कुछ पता न चले। अतः इस समय श्रोताओंको कानोंका भी सहारा त्याग देना चाहिये और केवल मनके सहयोगसे ही यह भोजन करना चाहिये। इन शब्दोंको ऊपर-ऊपर जो दिखावटी आच्छादन है, उसे उतारकर पृथक् कर दें और अन्तःस्थित जो ब्रह्मभाव है, उसके साथ एकरूप हो जायँ और तब अनायास ही अखण्ड सुखसे सुखी हों। यदि श्रोताओंमें इस तरहकी सूक्ष्मदर्शिता आ जायगी, तभी यह श्रवण सार्थक होगा और नहीं तो फिर इस निरूपणको केवल मूक-बधिरकी कथा ही कहनी पड़ेगी। अब यह वर्णन यहीं बन्द होना चाहिये; क्योंकि मेरे जो श्रोतागण हैं, उन्हें इतना सावधान करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है, कारण कि यहाँ जितने श्रोता हैं, वे सब कामनारहित होनेके कारण इस श्रवणके स्वभावतः ही अधिकारी हैं अर्थात् यहाँ निष्काम अंतःकरणके लोग ही अधिकारी हैं। जिन्होंने आत्मज्ञानके प्रति लगाव होनेके कारण सारे सांसारिक सुखोंको अपने पाससे दूर भगा दिया है, उनके अलावा अन्य लोगोंको इस विषयके माधुर्यका परिज्ञान ही नहीं हो सकता। जैसे कौए चन्द्रमाको नहीं पहचान सकते, वैसे ही सामान्य जनोंको (विषयासक्त लोगोंको) इस ग्रन्थकी महिमाका ज्ञान नहीं हो सकता और जैसे केवल चकोर ही चन्द्रिकाका सेवन कर सकते हैं, अर्थात् शीतल चन्द्रकिरण ही चकोरका आहार है। वैसे ही एकमात्र ज्ञानियोंको ही इस

ग्रन्थमें आश्रय प्राप्त होगा अर्थात् यह ज्ञान-सम्पन्नका विषय है और अज्ञानियोंके पहचान का यह विषय नहीं है। इसीलिये इसके सम्बन्धमें मुझे कुछ और कहनेकी जरूरत नहीं है। पर फिर भी प्रसंगानुसार मैंने बोल दिया है, उसके लिये साधु श्रोताजन बुरा न मानें। सन्तोंसे क्षमा माँगना उचित है। अब श्रीकृष्णने अर्जुनसे जो कुछ कहा वह कहता हूँ। श्रीकृष्णका वह सम्भाषण बुद्धिके भी समझमें आना अत्यन्त कठिन है; फिर भी शब्दोंके द्वारा उन्हें अभिव्यक्त करना कदाचित् सम्भव है, पर फिर भी सद्गुरु श्रीनिवृत्तिनाथके कृपारूपी प्रकाशसे मुझे उसका सम्यक् बोध हो जायगा। यदि अतीन्द्रिय ज्ञानका बल हो तो दृष्टिके द्वारा दिखायी न पड़नेवाली वस्तु भी दीखने लगती है। जो सुवर्ण सोना-चाँदी बनानेकी विद्या जाननेवालेको भी प्राप्त नहीं होता, वह सुवर्ण दैवयोगसे पारस हाथ आ जानेपर लोहेमें ही मिल जाता है। इसी प्रकार यदि सद्गुरुकी कृपा मिल जाय, तो फिर प्रयत्न करनेके बाद कौन-सी चीज असाध्य हो सकती है? इसलिये मैं ज्ञानदेव कहता हूँ कि वह असीम कृपा मुझपर है। इसीलिये मैं निरूपण करूँगा, अमूर्तमें भी मूर्तका संचार करूँगा और जो चीज इन्द्रियोंकी पकड़से दूर है उसका भी इन्द्रियोंके द्वारा ही अनुभव करा दूँगा। सुनो; अब जिन श्रीकृष्णमें यश, श्री, औदार्य, ज्ञान, वैराग्य और ऐश्वर्य—इन छः गुणोंका निवास है और इसीलिये जिन्हें लोग भगवन्त कहकर पुकारते हैं तथा जो नित्य-निरन्तर निःसंगोंके सँघाती हैं, उन श्रीकृष्णने अर्जुनसे कहा—"हे पार्थ! अब तुम दत्तचित्त होकर सुनो। (१—३८)

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः॥ १॥

हे अर्जुन! सुन, योगी और संन्यासी—ये दोनों एक ही हैं। हो सकता है कि तुम इन दोनोंको पृथक्-पृथक् मानते हो, पर विचार करनेसे ये दोनों एक ही जान पड़ते हैं। यदि यह नाम-भेदवाला भ्रम मिटा दिया जाय तो योग ही संन्यास

सिद्ध होता है और यदि ब्रह्म ज्ञानकी दृष्टिसे देखा जाय तो इनमें कोई भेद ही नहीं रहता। जैसे हम एक ही व्यक्तिको अलग-अलग नामोंसे पुकारते हैं, अथवा जैसे दो अलग-अलग रास्तोंसे एक ही जगहपर (निश्चित स्थानपर) पहुँचते हैं अथवा जैसे स्वभावतः एकरूप रहनेवाला पानी भिन्न-भिन्न पात्रोंमें भरा जानेपर भी एकरूप ही रहता है, वैसे ही योग और संन्यासका अन्तर एकमात्र दिखावटी है, वास्तविक नहीं। हे अर्जुन! सुनो! संसारमें बहुमान्य सिद्धान्त यही है कि जो मनुष्य कर्मोंका आचरण करता हुआ भी उन कर्मोंके फलसे आसक्ति नहीं रखता, उसीको योगी जानना चाहिये। जैसे यह पृथ्वी सहजभावसे अहम् बुद्धिके बिना ही वृक्ष आदि उद्भिज्जोंकी सृष्टि करती है, परन्तु उनके बीजों या फलोंकी अपेक्षा नहीं करती, वैसे ही जो परब्रह्मकी व्यापकताका अवलम्ब लेकर अपनी स्वभाव सिद्धस्थितिके अनुरूप जिस समय जो उचित कर्तव्य जान पड़ता है, उस समय उसे कर डालता है, पर फिर भी जिसमें देहबुद्धिका अहम् लेशमात्र भी नहीं होता अर्थात् जिसमें कर्तृत्वभाव नहीं रहता और जो फलासक्तिको अपने चित्ततक पहुँचने ही नहीं देता, उसीको संन्यासी जानना चाहिये और हे पार्थ! वास्तवमें वही सच्चा योगीश्वर है। पर जिससे इस योग-युक्तिका साधन नहीं होता और जो स्वाभाविक तथा नैमित्तिक कर्मोंको एकमात्र बाँधनेवाला मानकर त्याग देता है, वह साथ-ही-साथ कुछ अन्य कर्मोंको अपने साथ लगा लेता है। जैसे अपने देहमें लगा हुआ एक लेप पोंछकर तुरन्त ही दूसरा लेप लगा लिया जाय, वैसी ही स्थिति उन लोगोंकी होती है जो एकमात्र आग्रहके अधीन होकर ऐसा व्यवहार करते हैं और बेकारकी विवेचनामें पड़ते हैं। भइया अर्जुन! एक तो गृहस्थ-आश्रमका बोझ पहलेसे ही स्वभावतः सिरपर है, अब उस बोझका निर्वहन ठीक तरहसे न करके शीघ्रतामें संन्यासका एक दूसरा भार लेकर अपना बोझ और क्यों बढ़ाया जाय? इसीलिये श्रौत, स्मार्त और होम आदि कर्मोंका परित्याग न करते हुए और न तो कभी आचारकी मर्यादाका उल्लंघन करते हुए बस अपने कर्मका पालन करनेसे ही अब कर्मयोग स्वभावतः ही आत्म सुखदायक हो जाता है। (३९—५१)

यं सन्न्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।
न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन॥ २॥

हे पार्थ! जो संन्यासी है वही योगी है, इस एकवाक्यताकी विजय-पताका संसारमें अनेक शास्त्रोंने फहरायी है। शास्त्रकारोंने अपने अनुभवसे यही निश्चित किया है कि कर्म करते रहनेकी स्थितिमें जहाँ संकल्प-विकल्पके सूत्र त्याग देनेके कारण नष्ट हो जाते हैं, बस वहीं योग साररूपी ब्रह्मकी भेंट हो जाती है। (५२-५३)

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते॥ ३॥

हे पार्थ! यदि कर्मयोगरूपी पहाड़की चोटीपर पहुँचना हो तो यह कर्म-मार्गरूपी सोपानका परित्याग कभी नहीं करना चाहिये। इस मार्गसे चलते हुए पहले यम-नियमरूपी आधारभूमिपरसे योगासनरूपी पगडंडी पकड़कर प्राणायामके टीलेपर चढ़ जाना चाहिये, फिर प्रत्याहाररूपी मध्यभागवाली ऐसी पहाड़ी पड़ती है जहाँ इतनी फिसलन होती है कि बुद्धिके पैर भी लड़खड़ा जाते हैं। जहाँ पहुँचनेपर हठयोगियोंका दृढ़ संकल्प भी खण्डित हो जाता है और वे लुढ़क जाते हैं; परन्तु अभ्यासके बलसे इस प्रत्याहारवाले बीचके मार्गमें भी शनैः-शनैः वैराग्यका आश्रय मिलने लगता है। इस प्रकार प्राण और अपान वायुके वाहनपर सवार होते हुए धारणाके क्षेत्रमें पहुँचना चाहिये। फिर इस क्षेत्रको पार करते हुए तबतक चलते रहना चाहिये, जबतक ध्यानके सिरेपर न पहुँचा जाय। वहाँ पहुँचकर इस मार्गका अन्त हो जाता है और प्रवृत्तिकी अभिलाषा भी समाप्त हो जाती है; क्योंकि यहीं साध्य और साधन दोनों परस्पर मिलकर एकरूप हो जाते हैं। यहाँ पहुँचते ही योगी इस तरहकी चौरस भूमिपर समाधिस्थ हो जाता है, जहाँसे न तो आगे जानेकी कोई बात ही रहती और न तो पिछले मार्गकी कोई स्मृति ही शेष रहती है। इस उपायसे योगका साधन करके जो मनुष्य उच्चावस्थातक पहुँचता है, मैं उसके लक्षण बतलाता हूँ; ध्यानपूर्वक सुनो। (५४—६१)

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते॥ ४॥

जिसकी इन्द्रियोंके घरमें विषयोंका आवागमन नहीं होता है और जो आत्मबोधरूपी कमरेमें सोया रहता है, जिसके मनको सुख-दुःखोंके स्वयं धक्के देनेके बावजूद वह जागता नहीं, विषयभोग अत्यन्त नजदीक आये तो भी, यह क्या है, ऐसा स्मरण भी जिसको होता नहीं। इन्द्रियोंको कर्मोंमें लगानेपर भी जिसके मनमें कर्म-फलके विषयमें लेशमात्र भी आसक्ति नहीं रहती, जो देहधारी रहते हुए ऊपर वर्णन किये जैसा रहता है, जो जागृत पुरुष-जैसा सब व्यवहार करता है परन्तु निद्रायुक्त पुरुष-जैसा क्रियाशून्य दीखता है, वही योगमें निष्णात है, ऐसा तुम समझो। "हे अनन्त! यह बात सुनकर तो मुझे बहुत ही आश्चर्य हो रहा है। अब आप मुझे यह बतलावें कि उसे ऐसी योग्यता कौन देता है।" (६२—६६)

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥ ५॥

तब श्रीकृष्णने हँसकर कहा—"हे पार्थ! तुम्हारा यह कथन अत्यन्त ही आश्चर्यजनक है, भला इस अद्वैतकी स्थितिमें कौन किसीको क्या दे सकता है? जब व्यक्तिको अविवेकरूपी सेजपर कठिन अविद्याकी निद्रा सताती है, तभी उसको जन्म-मृत्युरूपी दुःस्वप्नका भोग प्राप्त होता है, किन्तु आगे चलकर जिस समय वह अचानक जाग उठता है, उस समय उसे यह समझमें आता है कि स्वप्नावस्थाकी वे सब बातें एकदम झूठी थीं। पर उस पहलेवाली अविद्याकी तरह यह आत्मज्ञान भी स्वयं उसीको होता है। हे धनंजय! वह एकमात्र अपने मिथ्या देहाभिमानके चक्करमें पड़कर स्वयं अपना ही नाश करता है। (६७—७०)

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥ ६॥

यदि हम विचारपूर्वक अपने अहंकारका परित्याग कर दें और

सद्ब्रह्मरूप हो जायँ तो हम बड़ी ही आसानीसे स्वतः अपना हित कर लेते हैं और नहीं तो जो व्यक्ति अपने शरीरके सौन्दर्यमें भूलकर उसीको ही आत्मा समझ बैठता है, वह व्यक्ति अपने-आपको अपने ही कोशमें आबद्ध किये हुए रेशमके कीड़ेकी भाँति स्वयं ही अपना वैरी बन बैठता है। जब लाभका समय आता है, तब उस भाग्यहीनको स्वयं ही अन्धत्वकी अभिलाषा जाग उठती है और जब उसके समक्ष अपार धनराशि रखी हुई रहती है, तब वह आँखें मूँद करके उस धनराशिको लाँघकर आगे बढ़ जाता है अथवा जैसे कोई भ्रमके (पागलपनके) कारण यह कहता फिरे कि "मैं नहीं हूँ", "मैं खो गया," "मुझे कोई चुरा ले गया" और इस प्रकार वह अपने अन्तःकरणमें मिथ्या हठ किये रहे तो वह बिना कारण ही अपने सिरपर एक आफत मोल ले लेता है। पर यथार्थतः वह जो है सो ही है, किन्तु क्या किया जाय! उसकी बुद्धि उस तरफ जाती ही नहीं, देखो, स्वप्नमें लगे हुए तलवारके घावसे क्या कोई सचमुच मरता है? परन्तु ऐसे मनुष्यकी स्थिति उसी तोतेकी तरह होती है जो उस नलीपर बैठता है जो स्वयं उसीको पकड़नेके लिये लगायी जाती है। जिस समय वह तोता उस नलीपर बैठता है, उस समय उसी तोतेके भारसे वह नली उलटी चलने लगती है, उस समय वह तोता चाहे तो उड़ जाय पर उसके मनमें भय समाया रहता है। वह बेकारमें ही अपने गर्दनको ऐंठता रहता है, छाती सिकोड़ता है और चोंचसे उस नलीको जोरसे दबाये रहता है। उसके अन्तःकरणमें यह झूठी धारणा हो जाती है कि मैं सचमुच पकड़ा गया हूँ और इस झूठी धारणामें वह ऐसा आबद्ध रहता है कि अपने पैरोंके खुले हुए पंजोंको उस नलीमें बड़ी ही दृढ़तासे फँसाये रहता है। इस प्रकार जो स्वयं बिना कारणके ही बन्धनमें बँधे तो उसके विषयमें क्या यह कभी कहा जा सकता है कि उसे किसी दूसरेने बन्धनमें बाँधा है? पर जब एक बार वह ऐसे भ्रमका शिकार हो जाता है, तब वह उसके चक्करमें ऐसा फँस जाता है कि यदि उसे आधा

काट भी डाला जाय तो भी वह उस नलिका-यन्त्रको छोड़ता नहीं। इसीलिये जो व्यक्ति स्वयं ही अपने संकल्प-विकल्पोंका विस्तार करता है, वह स्वयं ही अपना रिपु होता है और जो मनुष्य मिथ्या वस्तुके वशीभूत नहीं होता, वास्तवमें वही पक्का आत्मज्ञानी होता है। (७१—८०)

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः॥ ७॥

ऐसा व्यक्ति अपने अन्तःकरणको जीत लेता है; जिसकी सारी कामनाएँ शान्त हो जाती हैं, उसे कभी यह भान नहीं होता कि परमात्मा मुझसे पृथक् और दूर है। जैसे मैल निकल जानेपर अन्तमें विशुद्ध सोना ही शेष रह जाता है, वैसे ही संकल्प-विकल्पका झगड़ा मिटते ही स्वयं जीव ही परमात्मा होता है। जैसे घटके विनष्ट होनेपर घटाकाशको आकाशके साथ मिलनेके लिये किसी दूसरी जगह जाना नहीं पड़ता, वैसे ही जिसका मिथ्या देहाभिमान बिलकुल नष्ट हो जाता है, उसे परमात्मरूप होनेके लिये फिर और कुछ भी नहीं करना पड़ता; क्योंकि वह तो पहलेसे ही परमात्मासे भरा रहता है क्योंकि पहलेसे ही परमात्मा सर्वत्र व्याप्त है। ऐसे व्यक्तिके लिये शीत और उष्णके प्रवाह, सुख-दुःखके विचार और मानापमानकी बात सम्भव ही नहीं होती। जिन-जिन मार्गोंसे सूर्य जाता है, उन-उन मार्गोंमें सब स्थान प्रकाशमय हो जाते हैं, वैसे ही ऐसे व्यक्तिको जो कुछ प्राप्त होता है, वह सब तद्रूप हो जाता है अर्थात् वह सब उसीका स्वरूप ही है। जैसे मेघसे निकलनेवाली जलधारा कभी समुद्रके लिये दुःखदायक नहीं होती, वैसे ही योगीश्वरके लिये अच्छी और बुरी बातें आत्मस्वरूप ही होनेके कारण कभी कष्टकारक नहीं होतीं। (८१—८७)

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः॥ ८॥

इस संसार-सम्बन्धी भावनाका विचार करनेपर जब यह तय हो जाता है कि यह भावना मिथ्या है, तब और अधिक विचार करनेपर यह ज्ञात

होता है कि वह ज्ञान आत्मस्वरूप ही है। जिस समय ऐसा हो जाता है, उस समय द्वैतभावके विनष्ट हो जानेके कारण इस प्रकारका ऊहापोह स्वतः जहाँ-का-तहाँ समाप्त हो जाता है कि यह आत्मतत्त्व व्यापक है अथवा एकदेशी। इस प्रकार जो अपने इन्द्रियोंको जीत लेता है, वह शरीरके रहनेपर भी परब्रह्मके समकक्ष जा पहुँचता है। वही वास्तविक जितेन्द्रिय होता है और उसीको योगी भी कहना चाहिये; क्योंकि वह छोटे और बड़ेमें भेद नहीं करता और मेरुपर्वत-जैसा विशाल सोनेके ढेरको तथा मिट्टीके ढेलेको एक समान ही समझता है। वह इतना निरिच्छ (इच्छारहित) रहता है कि समस्त पृथ्वीके मूल्यको अथवा अनमोल रत्नको भी पत्थरके समान समझता है। (८८—९३)

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते॥ ९॥

फिर इस प्रकारके मनुष्यमें सुहृद् और शत्रु, उदासीन और मित्र इत्यादि भेदभावोंकी विचित्र कल्पना भला हो ही कैसे सकती है? उसकी आत्मस्वरूपवाली दृष्टिमें कौन किसका मित्र और कौन किसका शत्रु रह सकता है? उसे ऐसा बोध हो चुका रहता है कि मैं ही सारा विश्व हूँ। फिर हे किरीटी! उसकी दृष्टिमें यह भाव कहाँसे बचा रह सकता है कि यह अधम है और वह उत्तम है? यदि पारस पत्थरको ही कसौटीके रूपमें उपयोग किया जाय तो फिर उसपर सुवर्णके पृथक्-पृथक् कस कैसे लग सकते हैं? उस कसौटीपर तो जो-जो चीज घिसी जायगी, वह सब चीज विशुद्ध सोना ही बन जायगी। इस प्रकार जिस मनुष्यमें समभाव-वाला गुण आ जाता है, उस व्यक्तिको चराचर जगत् एकमात्र आत्मरूप ही दृष्टिगोचर होता है। चाहे ये विश्वरूपी अलंकार पृथक्-पृथक् स्वरूपके भले ही दिखायी पड़ें, किन्तु वह यह बात भलीभाँति जानता है कि ये सब एक ही परब्रह्मरूपी स्वर्णसे निर्मित हैं। यह उत्तम ज्ञान जिसे मिल जाता है, वह बाहरके और बनावटी स्वरूपोंके भ्रममें नहीं पड़ता है। यदि

वस्त्रके विषयमें भलीभाँति विचार किया जाय तो यही ज्ञात होता है कि यह सब तन्तुओंकी ही सृष्टि है। इसी प्रकार वह भी दृढ़तापूर्वक यही विचार करता है कि इस पूरे विश्वमें एक परब्रह्मके सिवा अन्य कोई वस्तु है ही नहीं, जिसे ऐसा अनुभव हो जाता है, वही समबुद्धि होता है। समबुद्धि इससे भिन्न और कोई चीज नहीं है। जिसका नाम तीर्थराजके तुल्य है, जिसके दर्शनसे शान्ति उत्पन्न होती है, जिसके संगसे भ्रान्त लोगोंको भी आत्मबोध हो जाता है, जिसके वचनसे ही धर्म जीवित है, जिसकी दृष्टिसे महासिद्धियाँ उत्पन्न होती हैं तथा स्वर्ग-सुख आदि जिसके लिये सिर्फ खिलवाड़ होते हैं, उसका यदि अकस्मात् भी चित्तमें स्मरण हो जाय तो वह स्मरण करनेवालेको अपनी योग्यता प्राप्त करा देता है। बहुत क्या कहें, उसकी स्तुति करनेसे भी महान् लाभ होता है (९४—१०४)

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥ १०॥

जिसके समक्ष उस अद्वैतरूपी दिनका उदय होता है, जिसका कभी अवसान ही नहीं होता, वह मनुष्य अनवरत अपने-आपमें निमग्न रहता है। हे पार्थ! जो इस प्रकारकी अद्वैत दृष्टिसे सोचता है, वह अद्वितीय होता है; क्योंकि इस त्रिभुवनमें वही अकेला (एकाकी) आत्मरूपसे परिपूर्ण रहता है और इसीलिये वह सहज ही अपरिग्रही बना रहता है।" इस प्रकार प्राप्त पुरुषोंके लोकोत्तर जो लक्षण हैं, श्रीकृष्ण अपनी सर्वज्ञतासे कहते हैं। इतना ही नहीं, भगवान्‌ने सिद्धोंके गौरवको अपने गौरवसे भी अधिक बढ़ा दिया और फिर कहा—"जो योगी ज्ञानियोंमें श्रेष्ठ है तथा जो ज्ञानिजनोंकी दृष्टिका स्वयं प्रकाश ही होता है, जिस समर्थकी संकल्पनासे ही इस चराचर विश्वकी सृष्टि हो जाती है, ओंकाररूपी हाटमें बुना हुआ शब्दब्रह्मरूपी उत्कृष्ट वाङ्मय वस्त्र भी जिसकी कीर्तिको आच्छादित करनेमें असमर्थ होता है, जिसके शरीरके तेजसे रवि और शशितकके व्यापार चलते हैं और इसीलिये यह (उस रवि और शशिके

प्रकाशमें भ्रमण करनेवाला) संसार जिसके तेजके न रहनेपर कर्महीन हो जायगा, केवल इतना ही नहीं, अपितु हे अर्जुन! जिस योगीके नाममात्रका विचार करनेपर उसकी महिमाके समक्ष यह सीमारहित आकाश भी अत्यल्प दृष्टिगोचर होता है, उसका एक-एक गुण तुम कहाँतक जान सकोगे? इसलिये यह वर्णन बहुत हुआ, संतोंके लक्षणोंका वर्णन करनेके निमित्तसे भगवान्‌ने किसके लक्षण बताये और क्यों बताये, यह वर्णन करना कठिन है।

हे अर्जुन! जो ब्रह्मविद्या द्वैतका नामोनिशान ही मिटा डालती है,वह ब्रह्मविद्या यदि मैं पूर्णतः प्रकट कर दूँ तो जो प्रेमका माधुर्य है, वही क्या नष्ट नहीं हो जायगा? इसीलिये यह सच्चे अद्वैतकी बातें नहीं हैं, बल्कि इसमें एक पतले-से पर्देकी आड़ मैंने इसलिये कर दिया है कि तुम्हारे प्रेमका सुख भोगनेके लिये मन थोड़ा-सा पृथक् होकर रहे। जो लोग '**सोऽहम्**' की भावनामें पड़कर मोक्ष-सुख पानेके लिये प्रयत्नशील रहते हैं, उनकी नजर हम दोनोंके प्रेमपर न लगे, बस इतना ही मैं चाहता हूँ।'' उस समय श्रीकृष्णने सोचा कि यदि अद्वैतका व्याख्यान सुनकर इस अर्जुनका अहंभाव ही चला गया और यदि यह मेरे स्वरूपमें मिलकर समरस ही हो गया तो फिर मैं अकेला रहकर ही क्या करूँगा? फिर मेरे लिये ऐसा कौन बचा रहेगा, जिससे मेरे चित्तको शान्ति मिलेगी अथवा जिससे मैं उन्मुक्त मनसे बातचीत करूँगा अथवा जिसे प्रेमावेशमें प्रगाढ़ आलिंगन कर सकूँगा? यदि पार्थ मेरे स्वरूपमें मिलकर समरस हो जायगा तो फिर मनमें न समानेवाली अपने हृदयकी कोई अच्छी बात मैं किससे कहूँगा?

इन सब बातोंको सोचकर श्रीकृष्ण कुछ परेशान-से हो गये और उन्होंने अद्वैतमें ही द्वैतका उपदेश करनेके व्याजसे अपने प्रिय भक्त अर्जुनके मनको अपनी ओर खींच लिया। सम्भव है कि यह वर्णन श्रोताओंको कुछ बेढंगा जान पड़े, पर पार्थ तो वास्तवमें श्रीकृष्णके सुखकी ढली हुई जीती-जागती मूर्ति ही था। परन्तु सुननेवालोंको यह बात अच्छी तरहसे

समझ लेनी चाहिये कि इतना ही नहीं, बल्कि जैसे कोई बन्ध्या स्त्री वृद्धावस्थामें केवल एक ही पुत्र उत्पन्न होनेपर पुत्र-प्रेमकी पुतली बनकर मानो नृत्य करने लगती है, ठीक वैसी ही दशा उस समय श्रीकृष्णकी हो रही थी। यदि अर्जुनके प्रति श्रीकृष्णके प्रेमकी अधिकता न देखता तो शायद मैं भी इस प्रकारका वर्णन न किया होता, पर देखो, यह कैसी आश्चर्यजनक बात है! कैसा विचित्र उपदेश है! उधर युद्धभूमिमें मार-काट मची हुई है ऐसे प्रसंगमें मनको स्थिर करनेका कोई मौका नहीं, सब तरहसे यहाँ विक्षेप-ही-विक्षेप है, ऐसे प्रसंगमें गीतारूपी आत्मज्ञानका उपदेश दे रहे है, क्योंकि निश्चितरूपसे अर्जुन भगवान् श्रीकृष्णके प्रेमकी मूर्ति है। जहाँ प्रेम हो, वहाँ लज्जा होती हो तो वह प्रेम कैसा? उसी प्रकार व्यसन तो है, लेकिन उससे थकावट होती है तो वो व्यसन कैसा? पागलपन तो है लेकिन वह यदि भ्रममें नहीं डालता तो वह कैसा पागलपन? इसलिये कहनेका तात्पर्य यही है कि अर्जुन सचमुच कृष्णकी मित्रताका (सख्यभक्तिका आश्रय) आधारस्थल अथवा सुख-शृंगार किये हुए भगवान्‌के मनका दर्पण ही था। इस प्रकार अर्जुनका पुण्य अत्यन्त महान् और पावन था, यही कारण है कि वह भगवान्‌की कृपासे भक्तिरूपी बीजको धारण करनेके लिये उपजाऊ भूमिकी भाँति एक सुन्दर पात्र हो गया था अथवा नवधा भक्तियोंमें जो नवीं आत्मनिवेदनवाली भक्ति है उसके अत्यन्त निकट रहनेवाली जो सख्य-नामकी भक्ति है, उस भक्तिका पार्थको अधिष्ठाता देवता ही जानना चाहिये। अर्जुनपर श्रीकृष्णका इतना अपार प्रेम था कि अत्यन्त निकट श्रीकृष्णके स्थित रहनेपर भी उनकी स्तुति न करके उनके सेवक अर्जुनका ही गुण-वर्णन करनेको जी ललचाता है और फिर यह देखो कि जो पतिपरायणा पत्नी बड़ी ही निष्ठासे अपने पतिकी सेवा-शुश्रूषा करती है और पति जिसका सदैव सम्मान करता है, उस पतिपरायणाकी उसके पतिसे भी बढ़कर प्रशंसा की जाती है अथवा नहीं? वैसे ही मेरे अन्तःकरणमें भी अर्जुनकी ही स्तुति करनेकी बात आयी,

कारण कि तीनों लोकोंके पुण्यका प्रताप एकमात्र उसी अर्जुनमें ही था। इस अर्जुनके प्रेमके अधीन होकर उन श्रीकृष्ण परमात्माको निराकार होनेपर भी साकार रूप धारण करना पड़ा था और उन पूर्णकामके चित्तमें भी लालसा उत्पन्न हुई थी।

यह सुनकर श्रोताओंने कहा—"अहो, यह कैसा सौभाग्य है! कैसी सुन्दर वाणी है! यह भाषाका माधुर्य मानो नादब्रह्मको भी मात कर रहा है। यह कैसी अलौकिकता है! प्राकृतजनोंकी ऐसी भाषा कभी हो ही नहीं सकती, यदि इस भाषाको देशी भाषा कहें तो भी यह अनेक प्रकारके अलंकारों, रसोंके रंगोंके जाल, अद्वैतका निरूपण करनेमें भी कैसी अच्छी तरह विस्तार कर रही है। इस भाषामें भी ज्ञान-चन्द्रिका कैसी अच्छी तरह खिल रही है और गूढ़ भावार्थरूपी शीतलता चारों ओर कैसे एक समान फैली हुई है! इसलिये इसके आलोकमें गीताके श्लोकार्थरूपी कुमुद स्वतः प्रस्फुटित हो रहे हैं।" यह व्याख्यान सुननेकी उत्कण्ठा इतनी महान् है कि निरिच्छ पुरुषको भी व्याख्यान सुननेकी इच्छा जाग्रत् होगी, उसी आनन्दके कारण उनके सिर हिलने लगे। श्रोताओंकी इस दशाको देख करके निवृत्तिदासने कहा—"अब जरा ध्यान दो, निःसन्देह श्रीकृष्णकी कृपाके आलोकमें पाण्डवकुलमें एक अनोखा प्रभात हुआ अब आप ही देखिये, देवकीने श्रीकृष्णको गर्भमें धारण किया और यशोदाने कष्ट सह-सहकर उनका पालन-पोषण किया; पर अन्तमें वे इन्हीं पाण्डवोंके लिये ही उपयोगी सिद्ध हुए। यही कारण है कि अर्जुनके पुण्यका प्रताप अपार था और श्रीकृष्णकी कृपा पानेके लिये न तो उसे चिरकालतक सेवा-शुश्रूषा ही करनी पड़ी थी और न उचित अवसरकी प्रतीक्षा करके कृपाकी याचना ही करनी पड़ी थी।" परन्तु अब मैं इन बातोंको छोड़ करके शीघ्रातिशीघ्र मूल कथाको ही कहना प्रारम्भ करता हूँ।

श्रीकृष्णकी ये सब बातें सुनकर अर्जुनने बड़े प्रेमसे कहा—"हे देव! आपने सन्तोंके जो-जो लक्षण बतलाये हैं, उनमेंसे एक भी मुझमें नहीं

है। यदि वास्तवमें देखा जाय तो इन लक्षणोंका एक अंश भी ग्रहण करनेकी योग्यता मुझमें नहीं है, परन्तु आपके उपदेशसे ही मैं इन लक्षणोंको धारण करनेकी योग्यता पा सकूँगा। यदि आप चाहेंगे तो मैं ब्रह्म ही बन जाऊँगा। अब आप मुझे जो कुछ करनेको कहेंगे, मैं वह सब मन लगाकर करूँगा न करनेकी क्या बात है। अहो देव! आप कौन-सी बात कह रहे हैं, वह मेरी समझमें नहीं आती। परन्तु ये बातें सुनकर मनमें मैं उनकी स्तुति कर रहा हूँ, इस प्रकारके लक्षण जिसमें होंगे उनका महत्त्व (बड़प्पन) कितना बड़ा होगा। फिर जब मैं स्वयं उसीकी भाँति हो जाऊँगा, तब तो हे देव! मेरे आनन्दकी कोई सीमा ही नहीं रह जायगी। हे गोस्वामी! क्या आप अपनी ओरसे इतनी अनुकम्पा करेंगे कि ऐसे सिद्ध व्यक्तिकी स्थितिको मैं प्राप्त हो जाऊँ?" तब श्रीकृष्णने हँसकर कहा—"अच्छा, अब मैं तुम्हारी इच्छाके अनुरूप ही सब कुछ करता हूँ। देखो, किसी व्यक्तिको जबतक सन्तोषकी प्राप्ति नहीं होती, तबतक उसके चित्तमें यही चिन्ता सताती रहती है कि मुझे कैसे सुखकी प्राप्ति होगी। परन्तु जिस समय वह सन्तोष मिल जाता है, उस समय इच्छाकी अपूर्णता कहीं शेष नहीं रह जाती। उसी प्रकार सर्वशक्तिमान् सर्वेश्वर भगवान्‌का अर्जुन सेवक है, इसीलिये वह ब्रह्मस्वरूप हो जायगा, परन्तु अर्जुनके भाग्यकी सामर्थ्यसे श्रीकृष्ण किस प्रकार फलीभूत हो गये, वह देखो। सहस्रों बार जन्म धारण करनेपर इन्द्रादिको भी जिस परमात्माकी शीघ्र प्राप्ति नहीं होती, आज वही परमात्मा अर्जुनके इतने अधीन हो गया है कि उसका वर्णन करना शब्दोंके वशकी बात नहीं है। अर्जुनने जो ब्रह्म होनेकी इच्छा प्रकट की थी उसको श्रीकृष्णने अच्छी तरह सुन ली। उस समय श्रीकृष्णने सोचा कि इसकी बुद्धिके गर्भमें वैराग्यका जन्म हुआ है; और जैसे गर्भवती स्त्रियोंके मनमें अनेक प्रकारकी इच्छाएँ उत्पन्न होती हैं, वैसे ही इसके मनमें भी ब्रह्मत्व प्राप्त करनेकी इच्छा हुई है। वैसे तो यह वैराग्यरूपी गर्भ अभी परिपक्वताको प्राप्त नहीं हुआ है; पर फिर भी यह अर्जुनरूपी वृक्ष वैराग्यरूपी

वसन्त-ऋतुकी बहारके कारण '**सोऽहम्**' भावरूपी बौरसे लद गया है। उस समय श्रीकृष्णके अन्तःकरणमें यह विश्वास होने लगा कि अर्जुन इतना विरक्त हो गया है कि अब इसमें ब्रह्मप्राप्तिका फल लगनेमें अधिक देर न लगेगा। उन्होंने सोचा कि अब अर्जुन अपने मनमें जो भी कार्य करनेका विचार करेगा, उसका इसे पहलेसे ही फल प्राप्त हो जायगा। इसीलिये अब यदि इसे योगके अभ्यासका उपदेश किया जायगा तो वह व्यर्थ नहीं होगा। इन्हीं सब बातोंको सोच-विचार करके श्रीहरिने कहा— "हे अर्जुन! अब मैं इस योगके अभ्यासका राजमार्ग तुम्हें बतलाता हूँ; ध्यानपूर्वक सुनो। इस मार्गमें स्थान-स्थानपर प्रवृत्तिरूपी वृक्षोंके मूलमें निवृत्तिरूपी फलोंके गुच्छे (करोड़ों फल) लगे हुए हैं अर्थात् इस मार्गका आचरण (अनुष्ठान) करने लग जाय तो मोक्षरूपी फल मिलता है, अब भी इसी मार्गसे श्रीशंकर यात्रा करते रहते हैं। अन्य योगीवृन्द प्रारम्भमें कुछ दूसरे ही टेढ़े-मेढ़े मार्गोंमें भटक चुके हैं, किन्तु अनुभव सिद्ध होनेपर उन्होंने भी इसी राजमार्गको स्वीकार किया है। अज्ञानके अन्यान्य टेढ़े-मेढ़े मार्गोंको त्यागकर वे लोग आत्मज्ञानके इसी सुगम मार्गसे अनवरत आगे बढ़ते गये हैं। योगियोंके बाद बड़े-बड़े मुनीश्वर भी सदा इसी मार्गसे चलते रहे हैं और साधनावस्थासे निकलकर सिद्धत्वको प्राप्त हुए हैं। आत्मज्ञानियोंने भी इसी मार्गसे चलकर श्रेष्ठता प्राप्त की है। जब योगका यह राजमार्ग एक बार दृष्टिगोचर हो जाता है, तब भूख-प्यास बिलकुल मिट जाती है। इस मार्गमें रात-दिनकी कोई कल्पना ही नहीं रहती। इस मार्गपर चलते समय जिस-जिस स्थानपर पाँव पड़ते हैं, उस-उस स्थानपर मोक्षकी खान ही प्रत्यक्ष प्रकट होती है, यदि इस यात्राके बीचमें कहीं कोई अवरोध आ पड़े तो फिर स्वर्ग-सुख तो मिलना-ही-मिलना है। हे अर्जुन, (इस मार्गमें) पूर्व दिशाके मार्गसे चलकर पश्चिम दिशाके घरमें आना, इस प्रकार है। मनकी स्थिरता ही इस मार्गपर चलना है। हे धनुर्धर! मुझे अब यह कहनेकी जरूरत नहीं है, इस मार्गसे यात्रा करते हुए हम

जिस गाँवमें पहुँचते हैं, स्वयं वही गाँव बन जाते हैं। यह बात तो तुम्हें स्वतः अपने अनुभवसे पीछे ज्ञात हो जायगी।'' तब पार्थने पूछा—''हे देव! आपने जो कहा कि 'पीछे' सो मैं तो यही जानना चाहता हूँ कि वह 'पीछे' कब होगा? मैं इस समय इस उत्कण्ठारूपी सागरमें गोता लगा रहा हूँ। क्या आप मुझे इस संकटसे उबारेंगे नहीं? अर्जुनकी यह बात सुनकर भगवान् श्रीकृष्णने कहा—हे पार्थ! तुम्हारी ये सब बातें उतावलेपनसे भरी हुई हैं। मैं तो स्वयं ही बतला रहा था; वही तुमने पूछ लिया। (१०५—१६२)

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥ ११॥

अच्छा, अब मैं तुम्हारे समक्ष सारी बातोंका सांगोपांग निरूपण करता हूँ; पर इन सब बातोंका अच्छी तरहसे उपयोग तभी सम्भव है, जब इनका अनुभव किया जाय। योगाभ्यासके लिये पहले-पहल एक उचित स्थान ढूँढ़ना चाहिये, वह स्थान ऐसा हो कि यदि आराम करनेकी लालसासे मनुष्य वहाँ जाकर बैठे, तो फिर वहाँसे उठनेका नामतक न ले। वह स्थान ऐसा होना चाहिये कि उसे देखते ही वैराग्य दुगुना हो जाय। वहाँ यदि सन्तोंका निवासस्थान हो तो उससे सन्तोषको बल मिलता है और मनको धैर्यका आश्रय। जिस स्थानपर स्वयं अभ्यास अपने-आपको साधकसे करवा लेता है, अर्थात् जिस स्थानपर अपने-आप अभ्यास हो जाता है और अनुभव स्वयं साधकके अंतःकरणको माला पहना देता है; इसी प्रकार जिस जगह रमणीयताकी महत्ता नित्य-निरन्तर बनी रहती है; हे पार्थ! जहाँ पहुँचते ही पाखण्डियोंके चित्तमें भी तपस्या करनेकी बुद्धि उत्पन्न हो, जिस स्थानपर कोई राही एकाएक पहुँचकर यदि सकाम हो तो भी वह उस स्थानसे लौटनेकी बात एकदम भूल जाय, इस प्रकारका स्थान न रहनेवालोंको भी रोक लेता है। भ्रममें पड़े हुए लोगोंको भी स्थिर करता है और वैराग्यको थपथपाकर जाग्रत् करता है। वह स्थान ऐसा हो कि उसे देखनेमात्रसे ही विषयीजनोंको भी ऐसा मालूम हो कि मैं संसारका राज्य-सुख त्यागकर इसी स्थानपर

शान्तिपूर्वक पड़ा रहूँ। इसके अलावा वह स्थान इतना पावन होना चाहिये कि वहाँ साक्षात् ब्रह्म ही दृष्टिगोचर हो। इतना ही नहीं, वहाँ योगका अभ्यास करनेवालोंकी भी बस्ती हो और वहाँ किसीका भी आना-जाना न हो। उस स्थानपर अमृतके समान जड़से ही मीठे और सदा फल देनेवाले सघन वृक्ष होने चाहिये। वहाँ वर्षा-ऋतुके अलावा अन्य ऋतुओंमें भी कदम-कदमपर जल सुलभ हो और विशेषरूपसे उस स्थानपर निर्मल झरने भी होने चाहिये। उस स्थानपर गर्मी साधारण पड़ती हो और शीतल वायु मन्द-मन्द बहती हो, वह स्थान एकदम शान्त और निःस्तब्ध होना चाहिये वहाँ हिंसक पशुओंकी भीड़ नहीं होनी चाहिये, तोते और भ्रमरतक नहीं होने चाहिये। वह स्थान इस तरहका होना चाहिये कि जलके सहारे जीनेवाले हंस और दो-चार सारस आदि पक्षी ही यत्र-तत्र दृष्टिगोचर होते हों और जब-तब कोई कोयल वहाँ आकर बैठती हो, इसी प्रकार सदा तो नहीं, पर हाँ, जब-तब कुछ मोर भी उस स्थानपर आया-जाया करते हों, तो भी कोई बात नहीं। हे पार्थ! ऐसे जगहकी तलाश सावधानीपूर्वक करनी चाहिये और फिर वहाँ कोई मठ (आश्रम) अथवा शिवालय देखना चाहिये। इन दोनोंमेंसे जो रुचिकर जान पड़े, उसीका चुनाव अपने लिये कर लेना चाहिये और वहाँ एकान्तमें जाकर बैठ जाना चाहिये। अपने लिये कौन-सा स्थान उचित होगा, यह जाननेका तरीका यह है कि पहले इस बातका अनुभव कर लेना चाहिये कि हमारा मन किस स्थानपर शान्त और स्थिर रहेगा और तब उसीके अनुरूप स्थानका चुनाव करके उपर्युक्त विधिसे वहाँ आसन लगाना चाहिये। आसन बिछाते समय इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि सबसे ऊपर स्वच्छ मृगचर्म हो, उसके नीचे धुले हुए वस्त्र और फिर उसके नीचे अत्यन्त कोमल कुश अच्छी तरहसे बिछे हुए होने चाहिये। यह आसन यदि बहुत ऊँचा होगा तो शरीर हिले-डुलेगा और यदि बहुत नीचा होगा तो भूमिके साथ स्पर्श होनेकी सम्भावना रहेगी। इसलिये आसनको लगाते समय ऊँचाई-निचाईका भी ध्यान रखना चाहिये। किन्तु ये सब बातें बहुत अधिक

चर्चाकी विषय नहीं हैं। इसका आशय यह है कि आसन सुन्दर और सुखद होना चाहिये। (१६३—१८५)

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥ १२॥

फिर आसनासीन होकर अन्तःकरणको एकाग्र करके सद्‌गुरुका स्मरण करना चाहिये, पुनः अन्तरंग और बहिरंग, दोनों तरफ सात्त्विक वृत्तिसे भरकर श्रद्धापूर्वक तबतक सद्‌गुरुका स्मरण करते रहना चाहिये, जबतक अहंभावकी जड़ता एकदम चली न जाय, सारे विषयोंकी बिलकुल विस्मृति न हो जाय, ऐन्द्रिक चपलता एकदम रुक न जाय और चित्त एकाग्र होकर हृदयमें प्रतिबिम्बित न हो जाय और इस प्रकारकी स्वाभाविक एकताकी स्थिति बिलकुल मिल न जाय। फिर इसी आत्मज्ञानवाली स्थितिमें आसनासीन रहना चाहिये। ऐसी स्थितिमें यह अनुभव होने लगेगा कि शरीर स्वतः सँभलता हुआ ठीक रास्तेपर आ रहा है और देहमेंकी वायु एक ही जगहपर इकट्‌ठी हो रही है। इस स्थितिमें बैठते ही प्रवृत्ति विमुख हो जाती है, चित्तकी समाधि निकट आ जाती है और योगाभ्यासका साधन होता है। अब हम यह बतलाते हैं कि उस समय मुद्राकी स्थिति कैसी होनी चाहिये।

पहले-पहल पिण्डलीको जाँघसे सटाकर पैरके तलवेको ऐसे तिरछे करने चाहिये कि वे ऊपरकी ओर हो जायँ और तब उन्हें गुद-स्थानके मूलमें रखकर बलपूर्वक दबाना चाहिये। दाहिने तलवेसे गुद-स्थानकी सीवनका ठीक बीचवाला भाग दबाना चाहिये। इस क्रियासे बायाँ तलवा बड़ी सरलतासे ठीक ऊपर जमकर बैठ जायगा। गुदा और वृषणके मध्यमें चार अंगुलका अन्तर होता है। उसमेंसे यदि दोनों ओर डेढ़-डेढ़ अंगुल छोड़ दिया जाय तो बीचमें एक अंगुल बचा रह जाता है, वहींपर एड़ीका पिछला भाग रखकर और सारे शरीरका वजन खूब नाप-तौलकर उस स्थानको ठीक तरहसे दबाना चाहिये। फिर पीठके निचलेवाले हिस्सेको इस प्रकार

हलकेपनसे ऊपर उठाना चाहिये, जिसमें यह भी भान न हो कि ऊपरका शरीर उठाया गया है अथवा नहीं और दोनों घुटनोंको भी उसी प्रकार उठाकर रखना चाहिये। हे पार्थ! इस क्रियासे सारे शरीरका वजन एड़ीके केवल अग्रभागपर आ पड़ेगा। हे अर्जुन! इस आसनका नाम मूलबन्ध है और इसीको लोग वज्रासन भी कहते हैं। इस प्रकार जब गुदा और वृषणके बीचोबीच स्थित आधारचक्रपर ऊपरके शरीरका सारा भार पड़ता है, और शरीरके नीचेका भाग दबता है, तब आँतोंमें संचार करनेवाला अपानवायु उलटे शरीरके भीतरी भागकी ओर अर्थात् पीछेकी ओर हटने लगता है। (१८६—२००)

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥ १३॥

पुनः हाथकी हथेलियाँ सम्पुटाकार (दोनेकी तरह) होकर स्वतः बायें पैरपर आकर टिक जाती हैं और मालूम पड़ता है कि कन्धोंकी कुछ ऊँचाई बढ़ गयी है। शरीर-दण्ड सीधा स्थिर रहता है और उसके मध्यमें मस्तक घुसा हुआ-सा जान पड़ता है और नेत्र-द्वारके किंवाड़रूपी पलकें स्वतः बन्द होती-सी दीखती हैं। नेत्रोंकी ऊपरवाली पलकें तो बन्द हो जाती हैं, पर नीचेवाली पलकें खुली रहती हैं। इससे आँखें अर्धोन्मीलित रहती हैं, फिर दृष्टि भीतरकी तरफ बढ़कर थोड़ा-सा बाहरकी तरफ आती है और आकर नासाग्रपर टिक जाती है। इस प्रकार दृष्टि भीतरकी तरफ जानेके कारण फिर बाहर नहीं जा सकती; और तब उस अर्धविकसित दृष्टिको नासाग्रपर ही स्थिर होना पड़ता है। फिर किसी दिशामें दृष्टिक्षेप अथवा किसीके रूप-रंगको देखनेकी इच्छा स्वतः समाप्त हो जाती है। सिर दबकर नीचे बैठ जाता है और ठुड्डी कण्ठके नीचेके गड्ढेमें जम जाती है और सिर बिलकुल वक्षसे जा सटता है। इससे कण्ठनलिका भी उसीमें सिमटकर फँस जाती है, इस प्रकार जो बन्ध बनता है, उसीको जालन्धर कहते हैं। नाभि ऊपर उठ आती है और पेट भीतर घुस जाता है, किन्तु हृदय-कोश प्रफुल्लित हो

जाता है, इस प्रकार नाभिके नीचे स्वाधिष्ठान चक्रके ऊपर जो बन्ध बनता है, उसे उड्डीयान-बन्ध कहते हैं। इस प्रकारकी बन्ध-मुद्रासे शरीरके बाह्य अंगोंपर योगाभ्यासका प्रभाव पड़ता है। (२०१—२१०)

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥ १४॥

इस प्रकार शरीरके बाहर अभ्यासकी छाया दीखती है और शरीरके भीतरका वह आधार ही समाप्त हो जाता है, जिसमें मनोवृत्तियाँ रहती हैं। कल्पना बन्द हो जाती है और प्रवृत्ति शान्त हो जाती है। शरीर, भाव तथा मन सहज ही विराम पाते हैं। फिर इस बातकी कुछ सुध-बुध ही नहीं रह जाती कि भूख क्या हो गयी और निद्रा कहाँ चली गयी! हे पार्थ! अभी मैंने तुम्हें जो मूलबन्धके विषयमें बतलाया है, उसके द्वारा सम्यक् रूपसे बँध जानेके कारण अपानवायु शरीरमें पीछेकी तरफ पलटती है और दबाव पड़नेके कारण फूलने लगती है। फिर वह कुपित होकर मत्त होती है और उसी बन्द स्थानमें गड़गड़ाने लगती है और नाभिप्रदेशमें स्थित मणिपुर नामक चक्रको रह-रहकर धक्के देती रहती है। तत्पश्चात् जब यह हलचल शान्त हो जाती है,तब वह देहरूपी गृहकी खोज करके बचपनसे लेकर आजतक जितना मल अन्दर इकट्ठा रहता है, वह सब देहके बाहर निकाल फेंकती है। अपानवायुकी यह तरंग देहके भीतर तो समा ही नहीं सकती, इसलिये वह कोठोंमें प्रविष्ट कर कफ और पित्तको आश्रय-स्थानसे बाहर कर देती है। फिर यह ऊपर उठी हुई अपानवायु रक्त आदि सप्त धातुओंके समुद्रको उलट देती है, मेदके पर्वतोंको फोड़कर चूर-चूर कर देती है और हड्डियोंके भीतर मिली हुई मज्जातकको बाहर निकाल फेंकती है। वायु-मार्गकी नलिकाका खुलासा करती है और समस्त अवयवोंको ढीला कर देती है। इस प्रकार अपने इन लक्षणोंसे यह अपानवायु योगकी साधना करनेवाले नवसाधकोंको भयभीत कर देती है; परन्तु साधकोंको भयभीत नहीं होना चाहिये। इसका कारण यह है कि यह अपानवायु कुछ व्याधि उत्पन्न करती है और साथमें

ही उसका परिहार भी करती रहती है। शरीरमें रहनेवाले कफ और पित्त आदि जो जलीय तत्त्व हैं तथा मांस और मज्जा इत्यादि जो पृथ्वीके अंश हैं, वह उन सबको एकमें मिला देती है। इसी बीचमें, हे धनुर्धर! वज्रासनकी उष्णताके कारण कुण्डलिनी नामकी शक्ति जाग्रत् होती है। जैसे नागिनका कुंकुमकी तरह लाल बच्चा कुण्डली मारकर सोता है,वैसे ही यह छोटी-सी कुण्डलिनी साढ़े तीन फेरेकी कुण्डली मारकर अधोमुख होकर सर्पिणीकी भाँति सोयी रहती है। विद्युत्के बने हुए कंकण अथवा अग्नि-ज्वालाकी रेखा अथवा सोनेके घोंटे हुए पाँसेकी भाँति यह कुण्डलिनी नाभिप्रदेशकी अत्यन्त छोटी-सी संकुचित जगहमें बहुत अच्छी तरहसे बँधी हुई पड़ी रहती है। परन्तु जिस समय उसपर वज्रासनका दबाव पड़ता है, उस समय वह जाग उठती है, फिर जैसे कोई नक्षत्र टूट पड़ता है या सूर्यासन छूट जाता है या स्वयं तेजके बीजमेंसे कोमल अंकुर निकलता है, वैसे ही यह कुण्डलिनी अपना घेरा त्याग देती है और मानो कौतुकसे अँगड़ाई लेती हुई नाभिकन्दपर खड़ी हो जाती है। वह बहुत दिनोंकी भूखी रहती है, तिसपर वह दबाकर जगायी जाती है; इसलिये वह अपना मुख बड़े आवेशसे ऊपरकी ओर उठाकर फैलाती है। हे किरीटी! तत्क्षण उसे अपने समक्ष वह अपानवायु प्राप्त हो जाती है जो हृदय-कोश-तलमें आकर जमी रहती है; और तब वह उस वायुको अपने अधीन कर लेती है। अपने मुखकी ज्वालासे वह उसे ऊपर-नीचे और चतुर्दिक् आवेष्टित कर लेती है तथा मांसके निवाले लेने लगती है। जिस-जिस स्थानपर मांस रहता है, उस-उस स्थानपर पहुँचकर वह उसे खाने लगती है और अन्तमें वह हृदयके भी एक-दो निवाले ले ही लेती है। फिर वह तलवों तथा हथेलियोंकी भी खोज-खबर लेती है और तब ऊपरके हिस्सेपर भी हाथ लगाती है। इस प्रकार वह शरीरके अंग-प्रत्यंगकी तलाशी लिये बिना शान्त नहीं रहती। वह नीचेके हिस्सोंको भी क्षमा नहीं करती। और-तो-और वह नाखूनोंका भी सत्त्व निचोड़ लेती है और त्वचाको धोकर हड्डीके ढाँचोंसे जोड़ देती है। वह अस्थियोंकी

नलियोंतकका सत्त्व पी लेती है। नसोंकी जालतक चट कर डालती है जिससे बाहरी रोमकूप भी बन्द हो जाते हैं।

तदनन्तर, वह प्यासी कुण्डलिनी सप्त धातुओंके समुद्रको एक ही घूँटमें पी जाती है जिससे शरीरका हर अवयव शुष्क हो जाता है। फिर नासारन्ध्रसे बारह अंगुलतक जो हवा निकलती है, उसे भी यह कुण्डलिनी दबोचकर भीतरकी ओर खींचने लगती है। ऐसी दशामें अधोवायु ऊर्ध्वगामी होने लगती है और ऊर्ध्ववायु अधोमुखी होने लगती है और इन दोनोंके मध्यमें केवल बीचवाले चक्रके परदेकी ही आड़ रह जाती है। यदि बीचमें यह आड़ न हो तो ये दोनों वायु तत्क्षण परस्पर मिल जायँ। परन्तु कुण्डलिनी कुछ व्याकुल होकर इनसे कहती है—'क्या केवल तुम्हीं दोनों अबतक बची हुई हो?' हे पार्थ! इसका मतलब यह है कि यह कुण्डलिनी शरीरमेंसे पृथ्वी-तत्त्वको खाकर भी साफ कर डालती है और जल-तत्त्वका तो नामोनिशान ही मिटा डालती है। जब यह शरीरमेंसे पृथ्वी और जल दोनों महाभूतोंको चबा डालती है, तब यह बिलकुल संतृप्त हो जाती है और तब किंचित् शान्त होकर सुषुम्ना नामक नाड़ीके पास रहती है। वहाँ संतृप्त और सन्तुष्ट होकर वह जो विष उगलती है, वही प्राणवायुके लिये अमृतके सदृश हो जाता है और उस अमृतसे प्राणवायु जीवन धारण करती है। यद्यपि वह प्राणवायु उस विषकी अग्निमेंसे ही निकलती है, पर फिर भी वह शरीरके अन्दर और बाहर दोनों हिस्सेको शीतल कर देती है और तब वह अंग-प्रत्यंगमें फिरसे वह शक्ति भरने लगती है जो वह पहले उनमेंसे निचोड़ चुकी होती है। किन्तु नाड़ियोंके मार्ग भर चुके होते हैं और उनका वेग बन्द हो चुका रहता है और शरीरमें रहनेवाली अपान, व्यान आदि नौ प्रकारकी वायु समाप्त हो चुकी होती है और एकमात्र प्राणवायु ही शेष रहती है, इसलिये शरीरके समस्त धर्म विनष्ट हो जाते हैं।

तत्पश्चात् नासिकाके दोनों रन्ध्रोंकी इडा और पिंगला नामकी नाड़ियाँ परस्पर मिलकर एक हो जाती हैं, उनकी तीनों गाँठें खुल जाती हैं और

शरीरके भीतरी छहों चक्रोंके ऊपरके आवरण फट जाते हैं। फिर नासारन्ध्रोंसे प्रवाहित होनेवाली जिन वायुओंकी समता चन्द्र और सूर्यसे दी जाती है, उनका इस तरहसे नाश हो जाता है कि वे दीपक लेकर ढूँढ़नेसे भी नहीं मिलते। बुद्धिकी चपलता चली जाती है,नाकमें जो गन्ध शेष रहती है, वह भी कुण्डलिनीके साथ-साथ सुषम्ना नाड़ीमें प्रवेश कर जाती है। इसी बीचमें चन्द्रमाकी सत्रहवीं कलाके अमृतका वह सरोवर, जिसका निवास ऊपरकी ओर है, धीमी गतिसे तिरछा होने लगता है और आकर कुण्डलिनीके मुखके साथ जुड़ जाता है। फिर इस कुण्डलिनीकी नलीमें जो अमृत-रस भरता है, वह अंग-प्रत्यंगमें फैल जाता है और प्राणवायुके योगसे सारे शरीरमें व्याप्त होकर जहाँ-का-तहाँ सूख जाता है, जैसे साँचेको गरम करनेसे उसमें स्थित मोम निकल जाता है और फिर वह साँचा केवल धातु-रससे ही लबालब भरा रहता है, वैसे ही मानो चन्द्रकला इस शरीरके रूपमें अवतरित होती हुई मालूम पड़ती है और उसके चतुर्दिक् केवल त्वचारूपी आवरण ही बचा रहता है। मेघोंके आ जानेसे सूर्य अदृश्य हो जाता है; पर उन मेघोंके चले जानेपर जैसे वह फिर अपनी प्रकाशयुक्त प्रभासे प्रकट होता है, वैसे ही इसी चन्द्रकलाके तेजस्वी स्वरूपपर केवल त्वचारूपी सूखा आवरण ही बचा रहता है और फिर वह भी भूसीकी तरह उड़ जाता है। तब शरीरके अवयवोंकी कान्ति ऐसी प्रतीत होती है कि मानो वह शुद्ध स्फटिकका दोषरहित स्वरूप ही हो अथवा रत्नरूपी बीजमें अंकुर निकला हुआ हो अथवा ऐसा प्रतीत होने लगता है कि सन्ध्याकालका रंग निचोड़कर यह शरीर बनाया गया है अथवा अन्तस्थ चैतन्यके तेजपुंजकी निर्मल प्रभा है। यह शरीर ऐसा प्रतीत होता है कि मानो कुंकुमसे भरा हुआ अथवा चैतन्यरससे ढाला गया है अथवा मैं समझता हूँ कि यह शरीर साक्षात् मूर्तिमयी शान्ति ही है। यह शरीर मानो आनन्दरूपी चित्रका रंग अथवा ब्रह्मसुखकी प्रत्यक्ष मूर्ति है अथवा सन्तोषरूपी वृक्ष दृढ़तासे रोपा हुआ मालूम पड़ता है। यह शरीर कनक चम्पककी

कली है अथवा अमृतका पुतला है अथवा कोमलताका ऐसा बागीचा है जो वसन्त-ऋतुसे व्याप्त है अथवा शरद्-ऋतुकी आर्द्रतासे चन्द्रबिम्ब पल्लवित हुआ है अथवा यह कल्पना होती है कि स्वयं तेज ही मूर्तिमान् होकर आसनपर बैठा हुआ है। जब कुण्डलिनी चन्द्रकलाके अमृतका पान करती है, तब शरीरकी ऐसी ही दशा हो जाती है। उस समय यमराज (कृतान्त) भी इस शरीरसे भय खाने लगता है, उस समय बुढ़ापा भी दूर-दूरतक नजर नहीं आता। युवावस्थाकी गाँठ खुल जाती है और लुप्त हुई बाल्यावस्था फिरसे प्रकट होती है। यदि केवल अवस्थाके विषयमें सोचा जाय तब तो वह बालकोंके ही सदृश दीखता है; पर उसकी शक्ति इतनी प्रबल होती है कि 'बाल' शब्दका अर्थ 'बल' ही करना पड़ता है। उस समय उसके शरीरमें जो नये तेजयुक्त नख निकलते हैं, उन्हें देखकर ऐसा प्रतीत होता है कि मानो कनक-वृक्षमें ऐसी रत्नकलिका निकली है, जो कभी मुरझानेवाली न हो। उस समय उसके जो नये दाँत निकलते हैं, वे भी इतने छोटे होते हैं कि उन्हें देखकर ऐसा लगता है कि मानो जबड़ेमें दोनों ओर हीरक-कणिकाकी पंक्ति बिछायी गयी हो। सारे शरीरपर नुकीले रोम ऐसे दीखते हैं कि मानो सूक्ष्म माणिकके कण हों। हथेलियाँ और तलवे रक्तकमलके सदृश सुन्दर जान पड़ते हैं और उसकी जो आँखें हैं, वे धुलकर इतनी निर्मल हो जाती हैं कि फिर उनका वर्णन कौन कर सकता है! जब मोती अपनी परिपक्वताको प्राप्त होता है, तब वह सीपीमें नहीं समाता, उस समय सीपीकी सीवन (खोल) जिस प्रकार खुल जाती है, उसी प्रकार उसकी दृष्टि भी आँखोंकी पलकोंमें नहीं अँटती और आवेशसे बाहर निकलकर व्यापक होना चाहती है। जिस समय उसकी आँखें अर्धोन्मीलित रहती हैं, उस स्थितिमें वह सारे आकाशको ढँक सकती है। हे पार्थ! योगीका शरीर यद्यपि कान्तिकी दृष्टिसे स्वर्णका होता है, पर भारकी दृष्टिसे वह वायुका ही होता है; कारण कि उसमें पृथ्वी और जलका अंश लेशमात्र भी नहीं होता। फिर उस योगीको समुद्र-पारकी

वस्तुएँ भी दिखायी देने लगती हैं; स्वर्गका मन्द-मन्द स्वर भी सुनायी पड़ने लगता है और पिपीलिकाके मनोभावोंको भी अच्छी तरहसे जान सकता है। वह वायुके अश्वपर सवार होता है; यदि वह जलपर चले तो उसके पैरके तलुए जलसे नहीं भींगते। बस, इसी प्रकारकी तरह-तरहकी सिद्धियाँ उसे मिल जाती हैं।

हे अर्जुन! सुनो, प्राणवायुका हाथ पकड़कर हृदयकोशके तलोंको सीढ़ियोंके डण्डे बनाकर और सुषुम्ना नाड़ीकी सीढ़ी बनाकर जो कुण्डलिनी हृदयतक पहुँच जाती है, उसे जगदम्बा ही जानना चाहिये; वही चैतन्यरूपी चक्रवर्तीकी शोभा है और वही जगत्-बीज ओंकारके अंकुरके ऊपरकी छाया है। वही शून्यकी बैठक और परमात्मारूपी शिवका सम्पुट है अथवा ओंकारकी एकमात्र जन्मभूमि ही है। किंबहुना, जब इस प्रकारकी यह सुकोमल कुण्डलिनी हृदयमें प्रवेश करती है, तब स्वतः होनेवाला दिव्य अनाहत ध्वनिका नाद उठने लगता है। कुण्डलिनीके साथ ही बुद्धिको भी चेतना मिलती रहती है, इसलिये यह दिव्य अनाहत ध्वनि उसे कुछ-कुछ सुनायी पड़ने लगती है। यह अनाहत ध्वनि दस प्रकारकी है,उनमेंसे प्रथम घोष है जो सबसे पहले सुनायी पड़ता है। फिर उसी घोषके कुण्डमें ओंकारके रूपकी ही भाँति अंकित नाद-चित्रकी आकृति बनने लगती है। ये सब बातें केवल कल्पनासे ही समझनी चाहिये। किन्तु कल्पना करनेवालेको भी भला इन सब बातोंकी जानकारी कैसे हो सकती है? पर वास्तविकता तो यह है कि यही समझमें नहीं आता कि उस जगहपर काहेका नाद हो रहा है। किन्तु हे अर्जुन! इस व्याख्यानके चक्करमें पड़कर तो मैं एक बात ही भूल गया। जबतक प्राणवायुका विनाश नहीं होता, तबतक हृदयाकाशमें आवाज होती ही रहती है और वही आवाज इस तरह गूँजती रहती है। जब उस अनाहतरूपी मेघनादसे हृदयरूपी आकाश गूँज उठता है, तब ब्रह्मरन्ध्रकी खिड़की स्वतः खुल जाती है। हे पार्थ! हृदयरूपी आकाशके ऊपर जो महदाकाश होता है, उसीमें चैतन्य

बिना आधारका निवास करता है, ज्यों ही उस हृदयरूपी घरमें कुण्डलिनी परमेश्वरीका प्रवेश होता है, त्यों ही वह अपना तेज उस चैतन्यके समक्ष भोजनके रूपमें अर्पित करती है। ज्यों ही बुद्धिरूपी शाकका इस भोजनके साथ नैवेद्य लगता है, त्यों ही फिर द्वैतका कहीं नामोनिशान भी नहीं रह जाता। फिर कुण्डलिनी अपना तेज छोड़कर प्राणवायुका स्वरूप प्राप्त कर लेती है। यदि तुम यह प्रश्न करो कि उस समय उसका स्वरूप किस प्रकारका हो जाता है तो मैं बतलाता हूँ, ध्यानपूर्वक सुनो। ऐसा मालूम पड़ता है कि अबतक वायुकी यह पुतली स्वर्णिम पीत वस्त्र धारण किये हुए थी, परन्तु अब वह अपना पीत वस्त्र फेंककर निर्वस्त्र हो गयी है अथवा प्रतीत होता है कि किसी दीपककी ज्योति वायुसे टकराकर बुझ गयी है अथवा जैसे बिजली आकाशमें एक बार चमककर फिर छिप जाती है, वैसे ही हृदयकमलतक स्वर्णशलाकाकी भाँति दिखायी देनेवाली या प्रकाश स्रोतकी भाँति प्रवहमान वह कुण्डलिनी हृदयप्रदेशकी दरीमें अकस्मात् प्रवेश कर जाती है और सद्यः शक्तिका शक्तिमें लय हो जाता है। ऐसी स्थितिमें हम उसे भले ही शक्ति कहकर पुकारें, पर यदि तत्त्वतः विचार किया जाय तो वह प्राणवायु ही होती है। फर्क सिर्फ यही है कि उसका नाद, कान्ति और तेज दृष्टिगोचर नहीं होता। फिर उस दशामें मनको वशमें करने, वायुको रोकने अथवा ध्यान लगानेकी भी कोई जरूरत नहीं रह जाती। उस समय मनमें संकल्प-विकल्प उठनेका कोई प्रश्न ही नहीं। वास्तवमें इस अवस्थाको पंचमहाभूतोंको बिलकुल विनष्ट करनेवाली ही जानना चाहिये।'' इस प्रकार योगके द्वारा पिण्ड-से-पिण्डका ग्रसन नाथ-सम्प्रदायका मूल रहस्य है; यहाँ इसी अभिप्रायका संकेत श्रीमहाविष्णुने किया है। यहाँ एक-से-एक गुणोंके ग्राहक हैं, जो कथा सुननेके लिये पूर्ण मनोयोगसे बैठे हुए हैं, यही कारण है कि श्रीकृष्णकी ध्वनितार्थवाली गठरीको छोड़कर मैंने यथार्थरूपी वस्त्रकी गठरी खोलकर सारे लोगोंके आगे रख दी है। (२११—२९२)

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥ १५॥

हे पार्थ! मेरी बात ध्यानपूर्वक सुनो। जब शक्तिके तेजका लोप हो जाता है, तब देहका रूप भी मिट जाता है और उस समय वह योगी सांसारिक लोगोंकी दृष्टिमें अपने वास्तविक स्वरूपमें दृष्टिगोचर नहीं होता। सामान्यतः उसका बाह्यस्वरूप तो पहलेकी ही भाँति अवयवसम्पन्न शरीरधारी ही दीखता है, पर यथार्थतः उसका वह शरीर मानो वायुनिर्मित ही होता है अथवा जैसे अपना छिलका उतारकर कदलीका गाभा खड़ा रहता है या स्वयं आकाशमें ही उसका कोई अवयव प्रकट होता है, वैसे ही वह योगी भी उस समय हो जाता है। जब योगीका शरीर ऐसा हो जाता है, तब उसे खेचर (गगनविहारी) कहते हैं। जब योगीको इस प्रकारकी योग्यता मिल जाती है, तब उसका शरीर संसारमें एक बहुत बड़ा चमत्कार कर दिखलाता है।

हे पार्थ! योगी जिस समय चलता है, उस समय अणिमादिक सिद्धियाँ उस योगीके चरणोंमें सिर झुकाये खड़ी रहती हैं। पर हे धनंजय! इन सिद्धियोंसे हमें क्या लेना-देना है? तुम अच्छी तरहसे जान लो कि योगियोंके शरीरमें ही पृथ्वी, जल और तेज—इन तीनों महाभूतोंका लोप हुआ रहता है। पृथ्वी-तत्त्व जलमें मिल जाता है, जल-तत्त्व तेजमें चला जाता है और तेज-तत्त्व हृदयके पवनमें समा जाता है, फिर अन्तमें केवल पवन ही शेष रह जाता है और वह भी केवल शरीरके रूपमें ही रहता है। फिर कुछ कालके बाद वह भी आकाशमें जा मिलता है। उस समय उसे कुण्डलिनी नामके बदले वायु (मारुति) नामक नया नाम मिल जाता है, परन्तु जबतक वह कुण्डलिनी ब्रह्मस्वरूपमें नहीं जा मिलती, तबतक उसकी शक्ति बनी ही रहती है। फिर वह जालन्धर नामक बन्धका परित्याग कर और काकमुखी सुषुम्ना नाड़ीका मुँह फोड़कर ब्रह्मरन्ध्रमें जा पहुँचती है। फिर वह ओंकारकी पीठपर पैर रखकर शीघ्रातिशीघ्र पश्यन्ती-वाचाकी

सीढ़ी पार कर जाती है। फिर वह ओंकारकी अर्धमात्रातक ठीक वैसे ही ब्रह्मरन्ध्रमें प्रवेश करती है, जैसे समुद्रमें नदी जाकर समा जाती है। फिर वह ब्रह्मरन्ध्रमें स्थिर रहकर **'सोऽहम्'** भावकी बाहें फैलाकर बड़े वेगसे दौड़ती हुई परब्रह्मसे जा मिलती है। उस समय पंचमहाभूतोंका परदा जाकर दूर खड़ा हो जाता है और तब वह शक्ति परब्रह्मका आलिंगन करने लगती है तथा आकाशके साथ उस परब्रह्ममें एक जीव होकर लीन हो जाती है। हे पाण्डुकुमार! जैसे समुद्रका जल मेघोंके मुखसे निकलकर नदियों और तालाबोंमें पहुँचता है और फिर उसी समुद्रमें समाकर अपना मूलस्वरूप प्राप्त कर लेता है, वैसे ही जीवात्मा भी शरीरके सहयोगसे परमात्मामें मिलकर उसके साथ एकत्वको प्राप्त कर लेता है। उस समय इस बातको सोचनेका कोई अवसर ही नहीं मिलता कि जीवात्मा और परमात्मा दोनों पृथक्-पृथक् थे और अब परस्पर मिलकर एकत्वको प्राप्त हो गये हैं या दोनों मिलकर एक ही वस्तु हैं। इस प्रकार गगनमें विलीन होनेकी जो स्थिति है उसका व्यक्तिको जब अनुभव होता है, तभी उसको उसका सम्यक् ज्ञान होता है। इसीलिये उस अनुभवकी वार्ता वाणीके हाथ नहीं आती जिससे संवादरूपी गाँवमें प्रवेश किया जा सके।

हे अर्जुन! जिस वैखरी वाणीको सामान्यतः अभिप्राय प्रकट करनेकी सामर्थ्यका अभिमान रहता है, वह भी इस सम्बन्ध में लड़खड़ाकर दूर ही चली जाती है। भौंहोंके पिछले हिस्सेमें केवल मकारकी ही एकमात्र आड़ रहती है; पर उसे हटाकर गगनकी तरफ प्रस्थान करनेमें प्राणवायुको भी श्रम करना पड़ता है। तत्पश्चात् जिस समय वह प्राणवायु ब्रह्मरन्ध्रके आकाशमें मिलकर एकत्वको प्राप्त हो जाती है, उस समय शब्दोंके लिये वर्णन करनेलायक कोई बात ही बची नहीं रह जाती और कानोंसे सुननेलायक कोई बात ही बचती नहीं। इसीलिये शब्द-सामर्थ्यका समापन हो जाता है। इसके बाद तो सिर्फ यही है कि स्वयं उस गगनका ही लय हो जाय। जब महाशून्यके अथाह दहमें उस गगनका भी कहीं नामोनिशान ही नहीं रह

जाता, तब भला वहाँ शब्दकी सामर्थ्य ही क्या है? अतः यह बात तीनों कालोंमें सत्य है कि यह विषय इतना स्पष्ट और सरल नहीं है जो वाणीकी पकड़में आ सके अथवा श्रवणेन्द्रियके अधीन हो सके। यहाँ तो सिर्फ यही कहा जा सकता है कि यदि ऐसा सौभाग्य मिल जाय तो इसका साक्षात् अनुभव करना चाहिये और तब आत्मस्वरूप हो जाना चाहिये। इसके उपरान्त जाननेलायक और कोई बात ही नहीं रह जाती, अतः हे धनुर्धर! इसी बातको बार-बार दुहरानेसे क्या लाभ? इस प्रकार जहाँ शब्दकी भी दाल नहीं गलती, जिसमें संकल्प-विकल्पकी आयु ही समाप्त हो जाती है और जिसमें विचारकी हवा घुस ही नहीं सकती, जो उन्मनी अवस्थाका लावण्य है और तुरीयावस्थाका तारुण्य है, जो अनादि और अनुपमेय परम तत्त्व है, जो विश्वका मूल है, जो योग-साधनाका फल है, जो आनन्दका एकमात्र जीवन है, जो आकारकी मर्यादा, मोक्षकी एकरूप अवस्था है और जिसमें आदि और अन्त लीन हो गये हैं, जो पंचमहाभूतोंका मूल बीज है, महातेजका भी तेज है, और हे पार्थ! कहनेका मतलब यह है कि जिसे मेरा आत्मस्वरूप ही जानना चाहिये और नास्तिकोंके द्वारा भक्तवृन्दके छले जानेके कारण जिसे सगुण होकर यह चतुर्भुजरूप धारण करना पड़ा है, वह महासुखात्मक परमात्मतत्त्व सर्वथा वर्णनातीत है। किन्तु जिन मनुष्योंने आत्मस्वरूप प्राप्त कर लिया है, अन्तिम साध्यकी सिद्धि प्राप्त होनेतक जिन्होंने दृढ़तापूर्वक प्रयास किया है। मेरे बताये हुए अष्टांग विधिसे जिन्होंने अपना शरीर सार्थक किया है, वे लोग निर्मल होकर मेरे ही समान हो जाते हैं। वे शरीरसे ऐसे दिखायी देते हैं, मानो परब्रह्मरूपी रससे शरीररूपी साँचेमें ढले हुए स्वयं परब्रह्मकी ही प्रतिमूर्ति हैं। यदि अन्तःकरणमें इसका पूर्ण अनुभव हो जाय तो फिर ऐसा प्रतीत होने लगता है कि यह विश्व नहीं है, अपितु साक्षात् परब्रह्म ही है।''

इसपर अर्जुनने कहा—''हे देव! आपके सारे कथन बिलकुल ठीक हैं। क्योंकि हे प्रभो! आपने अभी साधनाका जो प्रकार बतलाया है, उससे

स्पष्टरूपसे परब्रह्मकी प्राप्ति होती है। जो दृढ़तापूर्वक इस योगका अभ्यास करते हैं वे निश्चय ही ब्रह्मत्वको प्राप्त होते हैं। आपने अभी जो कुछ बतलाया है, सो मैं अच्छी तरहसे समझ गया हूँ। हे देव! आपने अभी जो कुछ कहा, वह सुनकर ही मेरा चित्त ज्ञानसे भर गया है। फिर जिसे इसका साक्षात् अनुभव प्राप्त हो गया हो और उसकी यदि तल्लीनता बढ़ गयी हो तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? इसीलिये अब इस सम्बन्धमें ऐसी कोई बात ही नहीं बची है कि जिसके विषयमें मैं आपसे और कुछ पूछूँ। परन्तु फिर भी मैं एक बात पूछता हूँ। आप पलभरके लिये मेरी तरफ ध्यान दें। हे कृष्ण! आपने अभी जिस योगकी चर्चा की है, वह तो ठीक तरहसे मेरे चित्तमें समा गया है। परन्तु योग्यताहीन होनेके कारण मैं पंगुवत् हूँ और इसीलिये मुझसे इस योगका अभ्यास नहीं हो सकता। मेरे शरीरमें जितना स्वाभाविक बल है, यदि उतने ही बलसे यह योग सिद्ध हो सकता हो तो मैं बड़े ही आनन्दसे इस मार्गका अभ्यास करूँगा। लेकिन हे देव! आप जो कुछ कहते हैं, तदनुरूप कार्य करनेकी मुझमें सामर्थ्य ही न हो तो मुझे आपसे ऐसी ही बातें पूछनी चाहिये जो मेरी योग्यताके अनुकूल हों। मेरे मनमें इसी प्रकारकी इच्छा उत्पन्न हुई है, इसलिये मैं आपसे एक बात पूछता हूँ।" इसके बाद अर्जुनने कहा, "हे देव! अब आप मेरी तरफ ध्यान दें। आपने जिन-जिन साधनोंका वर्णन किया है, उन सबको मैंने सुन लिया है। पर अब मैं यह जानना चाहता हूँ कि क्या वे साधन ऐसे हैं, जिनका सामान्यतः जो चाहे वही अभ्यास कर सकता है अथवा वे ऐसे साधन हैं जो बिना योग्यताके मिल ही नहीं सकते?"

यह सुनकर श्रीकृष्णने कहा—"यह तो निर्वाणका अत्यन्त ही विकट कार्य है। पर हे धनुर्धर! साधारण-से-साधारण कार्य भी तबतक सिद्ध नहीं हो सकता, जबतक उसके करनेवालेमें उसे करनेकी योग्यता न हो। परन्तु जिसे योग्यता कहते हैं, उसका निश्चय तो कार्यकी सिद्धिपर ही

निर्भर होता है। कारण कि स्वयंमें योग्यता होनेपर जो कार्य प्रारम्भ किया जाता है, वही सिद्ध होता है। पर ऐसी योग्यताके कारण इस काममें लेशमात्र भी कोई रुकावट नहीं होती। फिर मैं तुम्हींसे एक बात पूछता हूँ। योग्यताकी क्या कहीं कोई खान होती है जिसके प्राप्त होते ही व्यक्ति जितनी योग्यता चाहे, उतनी अपने अन्दर भर ले? यदि कोई व्यक्ति थोड़ा-सा भी विरक्त होकर शरीरके विहित कर्म विधि-विधानसे करने लगे तो क्या वही व्यक्ति अधिकारी नहीं सिद्ध होता? इसी प्रकार तुम भी अपने अन्दर इतनी योग्यता भर सकते हो कि वासनारहित होकर सब विहित कर्म कर सको।'' इस प्रकार ये सब बातें बताकर भगवान्ने अर्जुनका संदेह दूर किया। फिर श्रीकृष्णने कहा—हे पार्थ! इस सम्बन्धमें यह एक नियम है कि जो व्यक्ति अपने विहित कर्म विरक्त होकर नहीं करता, उस व्यक्तिमें यह योग्यता कभी आ ही नहीं सकती। (२९३—३४४)

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥ १६॥

जो रसनेन्द्रियके अधीन हो गया हो अथवा जो जीव निद्राके हाथों बिक गया हो, वह किसी समय इस साधनाका अधिकारी नहीं कहा जा सकता अथवा जो हठके बन्धनमें क्षुधा और तृषाको बाँध करके, आहारको मारकर अपना शरीर तोड़ डालता है अथवा इसी प्रकारके हठके कारण निद्राके रास्ते भी नहीं जाता और जो इस प्रकार हठके साथ सब काम करता है, उसका स्वयं शरीर ही उसके वशीभूत नहीं होता। फिर भला ऐसे व्यक्तिसे योगकी साधना कैसे हो सकती है? इसीलिये जिस प्रकार विषयोंका अतिशय सेवन नहीं करना चाहिये, उसी प्रकार उनके साथ वैर-भाव भी नहीं करना चाहिये और उन्हें बलपूर्वक पूरी तरहसे दबाकर भी नहीं रखना चाहिये। (३४५—३४८)

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ १७॥

आहारका सेवन करना चाहिये, पर वह उचित और परिमित हो। सारे कर्मोंका आचरण भी उसी रीतिसे होना चाहिये। परिमित शब्द बोलने चाहिये; अच्छी तरहसे चलना चाहिये और यथासमय निद्रा भी लेनी चाहिये। जागनेकी क्रिया भी नियमित होनी चाहिये। ऐसा करनेसे शरीरके कफ आदि धातु उचित मात्रामें रहते हैं और सुख होता है। इस प्रकार यदि नियमबद्ध तरीकेसे इन्द्रियोंको उनके विषयोंका भोज्य पदार्थ दिया जाय तो मनमें सन्तोषकी वृद्धि होती है। (३४९—३५२)

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा॥ १८॥

जैसे-जैसे शरीरकी बाह्य क्रियाएँ नियमके अधीन होती जाती हैं, वैसे-वैसे भीतर सुखकी वृद्धि होती चलती है और इस प्रकार योगका अभ्यास न करनेकी दशामें भी स्वतः योगसाधन होता चलता है। जैसे भाग्यका उदय होते ही उद्योगके निमित्तसे सारा ऐश्वर्य स्वतः घरमें चला आता है, वैसे ही जो व्यक्ति परिमित और संयमितरूपसे समस्त क्रियाओंका सम्पादन करता है, वह कुतूहलमें ही योगाभ्यासके मार्गमें प्रवृत्त हो जाता है और उसे आत्मसिद्धिके अनुभवकी प्राप्ति होती है। इसीलिये हे पाण्डव! जिस भाग्यवान् मनुष्यसे यह संयमवाला कर्मयोग सध जाय, वह मोक्षके राज्यपदपर आसीन हो जाता है। (३५३—३५६)

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः॥ १९॥

जब क्रियाओंके संयमका योगके साथ मिलाप होता है, तब यह शरीर पावन प्रयाग ही बन जाता है। इस प्रकारके शरीरमें जिसका मन क्षेत्र-संन्यासकी रीतिसे स्थिर रहता है, हे पार्थ! उसीको तुम योगयुक्त समझो। प्रसंगानुसार तुम यह भी जान लो कि ऐसे योगयुक्तकी उपमा निवात स्थानमें रखे हुए दीपककी ज्योतिके साथ दी जाती है। अब मैं तुम्हारे मनोभावको जानकर तुम्हें कुछ और बातें बतलाता हूँ; उन्हें मन लगाकर

सुनो। तुम अपने चित्तमें कुछ पानेकी अभिलाषा तो रखते हो, पर अभ्यासका वीणा उठाते ही नहीं। इसमें ऐसी कौन-सी कठिनाई है जिससे तुम भय खाते हो? हे पार्थ! तुम अपने मनमें व्यर्थ भय मत पालो। ये दुष्ट इन्द्रियाँ नाहक ही तिलका ताड़ बनाकर दिखलाती हैं अर्थात् भय दिखाती हैं। देखो, यदि कोई अत्यन्त गुणकारी औषधि हो जो आयुको स्थिर कर सके और शरीरसे निकलते हुए प्राणोंको भी वापस ला सके, तो भी जिह्वा उस औषधिको वैरी ही मानती है अथवा नहीं? इसी प्रकार जो कर्म हमारे लिये हितकर होते हैं, वे सब इन इन्द्रियोंको दुःखदायी ही लगते हैं और नहीं तो योगसाधनाके सदृश सहज काम वास्तवमें और कोई है ही नहीं। (३५७—३६३)

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति॥ २०॥
सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥ २१॥

इसीलिये मैंने दृढ़ आसन लगाकर करनेके लिये जो उत्तम योगाभ्यास बतलाया है, उससे इन इन्द्रियोंका अच्छा नियन्त्रण होगा। क्योंकि यदि वास्तविक दृष्टिसे देखा जाय तो जब योगसाधनासे इन्द्रियोंका निग्रह होता है, उसी समय चित्त आत्मस्वरूपमें प्रवेश करने लगता है। फिर जिस समय चित्त वहाँसे पलटता है तथा आत्मस्वरूपकी तरफ उसकी पीठ होती है और वह सिर्फ अपने आत्मस्वरूपकी ओर देखता है, उस समय उसे देखते ही वह पहचान जाता है कि यह तत्त्व मैं ही हूँ। पहचानते ही वह सुखके साम्राज्यका भोग करने लगता है और फिर स्वतः उस परमात्मतत्त्वके साथ मिलकर एकाकार हो जाता है। जिसके परे और कुछ है ही नहीं, जिसे इन्द्रियाँ कभी जानती तक नहीं, उसीके साथ वह तन्मय होकर निजस्थानपर आत्मसुखमें रहता है। (३६४—३६८)

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥ २२॥

उस समय चाहे मेरु पर्वतसे भी भारी दुःखका पहाड़ उसपर क्यों न टूट पड़े, परन्तु फिर भी उसका चित्त कभी अस्थिर नहीं होता अथवा चाहे उसका शरीर शस्त्रोंसे छलनी कर दिया जाय या आगमें फेंक दिया जाय, पर फिर भी आत्मतत्त्वके महासुखमें सोया हुआ उसका चित्त जागता ही नहीं। जिस समय चित्त इस प्रकार आत्मतत्त्वमें विलीन हो जाता है, उस समय वह इस शरीरकी ओर कभी भूलकर भी नहीं देखता। उसे दिव्य आत्मसुख मिल जाता है और यही कारण है कि वह इस शरीरसे सम्बन्धित सुख-दुःखकी सारी बातें ही भूल जाता है। (३६९—३७१)

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥ २३॥

जिस सुखकी मधुरताका आस्वादन कर लेनेपर सांसारिक बन्धनोंमें जकड़ा हुआ मन वासनाओंको कभी याद ही नहीं करता, जो सुखयोगकी शोभा और संतोषकी राजसम्पत्ति है तथा जिस सुखके लिये ही ज्ञानका ज्ञातृत्व काम आता है, वह सुख योगाभ्यासके द्वारा मूर्तिमान् होकर दृष्टिगोचर होने लगता है। अब इस प्रकार उसके दर्शन हो जायँ, तभी हम भी उसके साथ मिलकर तद्‌रूप हो सकेंगे। (३७२—३७४)

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः॥ २४॥

हे पार्थ! जो यह योग तुम्हें अत्यन्त दुष्कर मालूम पड़ता है, यह वास्तवमें बहुत ही सुगम है। इसके लिये आवश्यकता केवल इसी बातकी है कि संकल्पकी सन्तान काम-क्रोधादिका नाश कर डालना चाहिये। जिसमें उस संकल्पको पुत्र-शोक मिला हो। जिस समय संकल्पको यह ज्ञात होगा कि सारे विषय नष्ट हो गये हैं और उसे यह भी मालूम पड़ जायगा कि इन्द्रियोंका बिलकुल निग्रह हो गया है, उस समय वह अपना हृदय फाड़कर स्वयं ही अपने जीवनका नाश कर देगा। यदि मनको इस प्रकारका वैराग्य मिल जाय तो फिर इस संकल्पका आवागमन ही बन्द हो जायगा और बुद्धि धैर्यके मन्दिरमें सुखपूर्वक निवास करने लगेगी। (३७५—३७७)

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥ २५॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ २६॥

यदि बुद्धिको धैर्यका आश्रय मिल जाय तो वह मनको अनुभवके मार्गसे धीरे-धीरे ले जाकर ब्रह्मस्वरूपमें स्थापित कर देगी। इसलिये तुम यह बात ध्यानमें रखो कि आत्म-प्राप्तिका यह भी एक मार्ग है। परन्तु यदि यह मार्ग तुम्हारे लिये कठिन हो तो इससे भी एक और सुगम मार्ग है, वह भी जान लो। हम अपने मनमें एक ऐसा दृढ़ निश्चय कर लें कि हम जो निश्चय कर लेंगे, उससे जरा-सा भी टस-से-मस न होंगे। यदि इतनेसे ही चित्त स्थिर हो जाय तो फिर जान लेना चाहिये कि सहज ही कार्य हो गया। पर यदि यह ज्ञात हो जाय कि इस प्रकार मन स्थिर नहीं रहता तो फिर उसे एकदम उन्मुक्त कर देना चाहिये। फिर इस प्रकारसे उन्मुक्त मन जहाँपर जाय, वहाँसे उसे प्रतिबन्धित करके वापस ले आना चाहिये। बस, इसी तरहसे चित्तको धीरे-धीरे स्थिरताका अभ्यास हो जायगा। (३७८—३८२)

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥ २७॥

इसके बाद किसी-न-किसी समय एक बार उसी स्थिरताके सहयोगसे चित्त सहज ही आत्मस्वरूपके निकट जा पहुँचेगा और फिर उसे देखकर उससे मिल जायगा। उस समय अद्वैतमें द्वैत डूब जायगा और उस एकताके प्रभावसे त्रिलोकी प्रकाशित हो जायगी। आकाशमें आकाशसे भी भिन्न जान पड़नेवाला मेघ दृष्टिगोचर होता है,परन्तु उस मेघके हट जानेपर जैसे सिर्फ सर्वव्यापी आकाश ही शेष रहता है, वैसे ही चित्तका भी लय हो जाता है और सब कुछ चैतन्यके ही रूपमें दृष्टिगोचर होने लगता है। इस सहज मार्गसे इस प्रकारकी फल-प्राप्ति होती है। (३८३—३८६)

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते॥ २८॥

इस सुगम योगस्थितिसे अनेक लोगोंने संकल्पकी सम्पत्तिका परित्याग कर मोक्षका साक्षात्कार किया है। जिस समय मन सुखके साथ परब्रह्मके भीतर जा पहुँचता है, उस समय वह उसे वैसे ही नहीं त्यागता, जैसे जलमें मिला हुआ लवण जलको नहीं त्यागता और मन भी उस भेंटमें समरसत्वके मन्दिरमें संसारके साथ महासुखकी दीवाली मनाता रहता है। इस प्रकार व्यक्तिको अपने ही पैरोंसे उलटे (मूलस्वरूपकी ओर) चलते रहना चाहिये। हे पार्थ! यदि यह मार्ग भी तुमसे न सध सके तो तुम एक और उपाय सुनो। (३८७—३९०)

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥ २९॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥ ३०॥

इस तत्त्वके सम्बन्धमें जरा-सा भी संदेह नहीं है कि मैं ही सारे शरीरमें रहता हूँ और इसी प्रकार यह भी सिद्ध है कि यह सारा जगत् मुझमें ही है। प्रत्येक मनुष्यको यह बात अच्छी तरहसे समझ लेनी चाहिये कि सारा जगत् और हम एकदम एक हैं और परस्पर मिले हुए हैं। हे अर्जुन! सच्ची बात तो यह है कि जो व्यक्ति एकताकी भावनासे मुझे ही जीवमात्रमें समान रूपसे मिला हुआ जानकर मुझे भजता है, जीवमात्रमें बाह्यरूपसे दृष्टिगोचर होनेवाले भेदके कारण जिसके मनमें किसी प्रकारका भेदभाव हो ही नहीं सकता और जो सर्वत्र केवल मेरा ही स्वरूप देखता है, वह व्यक्ति इस प्रकारकी उक्तिको एकदम व्यर्थ साबित कर देता है कि—'यही मैं हूँ।' और हे धनंजय! चाहे मैंने यह बात न कही हो, पर फिर भी ऐसा पुरुष मैं ही हूँ। दीपक और उसके प्रकाशमें जैसी एकताकी

स्थिति होती है, ठीक वैसी ही स्थिति मेरी और उसकी है। ऐसा व्यक्ति मुझमें ही रहता है और मैं भी ऐसे ही व्यक्तिमें रहता हूँ। जैसे उदकके अस्तित्वके कारण रसका अस्तित्व रहता है अथवा गगनके परिमाणके अनुसार ही अवकाश रहता है, वैसे ही वह व्यक्ति भी मेरे ही रूपसे रूप धारण करता है अर्थात् साकार रहता है। (३९१—३९७)

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥ ३१॥

हे किरीटी! जो व्यक्ति ऐक्य दृष्टिसे मुझे सारे जीवोंमें वैसे ही बिलकुल मिला हुआ जानता है, जैसे वस्त्रमें तन्तु होते हैं अथवा जिसकी सोच उसी न्यायसे एकात्मताकी दृष्टिसे स्थिर हो गयी है, जिस न्यायसे अलंकार बहुत-से रूपोंवाले होनेपर भी उन सबका आधार स्वर्ण एक रूप ही होता है, अथवा जिसकी अज्ञान-निशा इस प्रकारके अद्वैतभाव सूर्योदयसे नष्ट हो गयी है कि वृक्षमें जितने पत्ते दृष्टिगोचर होते हैं, वे सब पृथक्-पृथक् लगाये हुए नहीं हैं और वृक्षमें पत्ते भले ही बहुत-से दृष्टिगोचर हों, पर मूल वृक्ष एक ही होता है, ऐसा व्यक्ति यदि पंचमहाभूतात्मक शरीरमें आबद्ध हो जाय तो भी वह उसी शरीरमें बँधा कैसे रह सकता है? वह तो अनुभवके द्वारा मेरे ही समकक्षका हो जाता है। वह अपने अनुभवके बलपर वही व्यापकता प्राप्त कर लेता है जो मेरे अन्दर विद्यमान है। और चाहे मैंने यह बात बतलायी हो अथवा न बतलायी हो, पर फिर भी वह स्वभावतः ही व्यापक हो जाता है। अब यदि वह शरीरी भी हो तो भी उसे शरीर-सम्बन्धी अभिमान नहीं होता और यह बात यदि शब्दोंके द्वारा साफ-साफ व्यक्त की जा सकती तो अवश्य ही व्यक्त की जाती। (३९८—४०३)

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥ ३२॥

परन्तु इस विषयका विस्तार करनेकी आवश्यकता नहीं। जो चराचर

जगत्को अपने ही सदृश देखता और समझता है, जिसके मनमें सुख-दुःखादिकी भावनाएँ अथवा शुभाशुभ कर्मोंके विषयमें कोई भेदभाव नहीं होता, जो सम-विषम तथा विचित्र हर तरहकी चीजोंको स्वयं अपने ही अवयवोंकी भाँति मानता है, यहाँतक कि जिसकी बुद्धिसे त्रिभुवन ही आत्मस्वरूप दिखलायी पड़ते हैं, उस व्यक्तिका भी शरीर होता ही है तथा लोकाचारमें प्रसंगानुसार उसे सुखी-दुःखी कहा जाता है। परन्तु मेरा अनुभव यह है कि ऐसा व्यक्ति वास्तवमें ब्रह्म स्वरूप ही होता है। इसीलिये हे पाण्डव! हमें स्वयंमें इस प्रकारके साम्यकी स्थापना करनी चाहिये कि स्वयंमें ही सारा विश्व दृष्टिगोचर हो और हम स्वयं ही विश्वरूप हो जायँ। यह बात जो मैं तुमसे बार-बार कह रहा हूँ, उसका मतलब यह है कि इस संसारमें इस साम्यसे बढ़कर दूसरी कोई वस्तु प्राप्तव्य नहीं है।''

(४०४—४१०)

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्॥ ३३॥
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥ ३४॥

तब अर्जुनने कहा—''हे देव! आपको मेरे हितका ही ध्यान लगा रहता है, इसीलिये आप मुझसे इतनी बातें कह रहे हैं। परन्तु इस मनके आगे हमारी एक नहीं चलती। यदि हम इस बातका विचार करना चाहें कि यह मन कैसा है और कितना बड़ा है तो इसकी थाह ही नहीं लगती। साधारणतया इसके विचरण करनेके लिये यह तीनों लोक भी छोटा है। फिर ऐसे मनको किस प्रकारसे रोका जाय? क्या बन्दरको कभी समाधि मिल सकती है? यदि महावायुको स्थिर रहनेके लिये कहा जाय तो क्या वह कभी शान्त और स्थिर हो सकती है? जो मन बुद्धिको भी धोखा देता है, निश्चयको भी अस्थिर कर देता है, धैर्यसे हाथ मिलाकर भी भाग

खड़ा होता है, विवेकको भी भ्रमित कर देता है, संतोषमें भी वासनाका कलंक लगा देता है, जो उस समय भी दसों दिशाओंको कँपा देता है, जिस समय हम स्वस्थ होकर बैठना चाहते हैं, जो निरोध करनेपर बड़े जोरसे भड़कता है, संयमकी चेष्टा करनेपर भी जिसका आवेश और भी तीव्र हो जाता हैं, भला वह मन अपना चपल स्वभाव कैसे त्यागेगा? इसीलिये मुझे तो प्राय: ऐसा ही भान होता है कि मेरा मन कभी न निश्चल होगा और न मैं कभी साम्यावस्थातक ही पहुँच सकूँगा।'' (४११—४१७)

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥ ३५॥

यह सुनकर भगवान् श्रीकृष्णने कहा—''हे पार्थ! तुम्हारी सारी बातें सत्य हैं। इस मनका स्वभाव सचमुच चपल ही है। परन्तु फिर भी यदि वैराग्यका सहारा लेकर इसे योगाभ्यासके मार्गपर नियुक्त किया जाय तो कुछ ही कालमें यह भी स्थिर हो जायगा। क्योंकि इस मनकी एक अच्छी आदत यह है कि इसे जिस चीजका रस मिल जाता है, फिर उसीका इसे चस्का लग जाता है। इसीलिये इसे कुतूहलसे आत्मसुखका चस्का लगाना चाहिये। (४१८—४२०)

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः॥ ३६॥

यह बात मैं मानता हूँ कि सामान्यतः जो विरक्त नहीं होते और जो कभी अभ्यासकी चेष्टा नहीं करते, वे इस मनको अपने अधीन नहीं कर सकते। पर यदि हम कभी यम-नियमके रास्तेपर चले ही न हों, कभी हमने वैराग्यका स्मरण भी न किया हो और हम केवल विषयरूपी जलमें निरन्तर डुबकी ही लगाते रहें तथा इस मनका कभी निग्रह न करें तो फिर भला यह मन क्यों और कैसे स्थिर होने लगा? इसीलिये तुम सर्वप्रथम ऐसे उपायोंका श्रीगणेश करो, जिनके द्वारा मनोनिग्रह हो सकता हो और फिर देखो कि यह मन कैसे तुम्हारे अधीन नहीं होता। यदि तुम यह बतलानेकी चेष्टा करो कि मन कभी वशीभूत

हो ही नहीं सकता, तो क्या योगके जितने साधन बतलाये गये हैं, वे सब झूठे ही हैं? परन्तु वे सारे साधन तो झूठे हैं नहीं; इसलिये तुम ज्यादा-से-ज्यादा यही कह सकते हो कि मुझसे अभ्यास नहीं होता। यदि व्यक्तिमें योगकी शक्ति आ जाय तो फिर उसके समक्ष मनकी चपलता क्या है? क्या उस शक्तिसे समस्त महत्तत्त्व इत्यादि मनुष्यके वशीभूत नहीं हो जाते''? इसपर अर्जुनने कहा—''ठीक है, हे देव! आपके सारे कथन ठीक हैं। सचमुच योग शक्तिके समक्ष मनकी सामर्थ्य एकदम नहीं टिक सकती। परन्तु इतने दिनोंतक मुझे यह मालूम नहीं था कि इस योगका किस प्रकार साधन करना चाहिये; इसीलिये मैं अबतक मनके वशीभूत हूँ। हे पुरुषोत्तम! इस पूरे जीवनमें केवल आपकी कृपासे मुझे इस योगका परिचय हुआ है। (४२१—४२९)

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति॥ ३७॥
कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि॥ ३८॥
एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते॥ ३९॥

परन्तु हे स्वामी! मेरे चित्तमें एक संशय उत्पन्न हुआ है। उसका समाधान करनेकी सामर्थ्य आपके अलावा और किसीमें नहीं है। इसीलिये, हे श्रीगोविन्द! आप मेरे उस संशयका निवारण करें। मान लीजिये कि कोई व्यक्ति योगसाधनाका उपाय तो नहीं जानता, पर फिर भी वह अत्यधिक श्रद्धासे मोक्षपद पानेकी चेष्टा करता है। वह इन्द्रियरूपी ग्रामसे निकलकर आत्मसिद्धिरूपी दूसरे नगरतक पहुँचनेके लिये आस्थावाले मार्गका अनुसरण करता है। किन्तु उसे आत्मसिद्धि भी नहीं मिलती और वह पलटकर भी नहीं आ सकता। इस प्रकार वह बीचमें ही पड़ा रह जाता है और इसी बीचमें उसका आयुरूपी सूर्य अस्त हो जाता है। जैसे असमयमें बादलका छोटा-सा

मामूली टुकड़ा बीचमें आ तो जाता है, पर न तो वह टिकता ही है और न ही बरसता है, वैसे ही वह व्यक्ति भी दोनों ही चीजोंसे पृथक् हो जाता है। इसका कारण यह है कि उसके लिये आत्मसिद्धि मिलनी तो दूर ही रहती है और अपने श्रद्धा-सामर्थ्यसे वह जिन ऐन्द्रिक सुखोंका त्याग करता है, उनसे भी वह हाथ धो बैठता है। इस प्रकार वह श्रद्धाके चक्करमें पड़कर दोनों ओरसे जाता है। ऐसे व्यक्तिकी क्या गति होती है।'' (४३०—४३६)

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति॥ ४०॥

इसपर भगवान् श्रीकृष्णने कहा—''हे पार्थ! जिसकी आस्था मोक्ष-सुखके विषयमें होती है, भला उसकी मोक्षके अलावा और कौन-सी गति हो सकती है? किन्तु ऐसी दशामें एक बात होती है। वह यह है कि उसे बीचमें ही रुककर विकल होना पड़ता है। परन्तु उस विकलतामें भी ऐसा सुख है जो देवोंको भी शीघ्र प्राप्त नहीं होता। किन्तु वही व्यक्ति यदि अभ्यासके मार्गमें वैसे ही चलता चला जाता, जैसे उसने शुरूमें उस मार्गपर चलनेके लिये कदम बढ़ाया था, तो निःसन्देह ही आयुष्यसूर्यके डूबनेसे पहले ही **'सोऽहम्'** सिद्धिके स्थानतक अवश्य ही जा पहुँचता। परन्तु उसमें इतना ज्यादा वेग नहीं होता, इसलिये उसका बीचमें ही कुछ रुकना स्वाभाविक है। लेकिन इतना होनेपर भी अन्तमें उसे मोक्ष तो मिलना ही मिलना है। (४३७—४४०)

प्राप्त पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते॥ ४१॥

ऐसे व्यक्तिके विषयमें एक और भी विलक्षण बात सुनो। जिन लोकोंको पानेके लिये इन्द्रको भी बहुत-से कष्ट झेलने पड़ते हैं, वे समस्त लोक मोक्ष चाहनेवालेको बिना परिश्रमके ही आसानीसे प्राप्त हो जाते हैं। फिर उन लोकोंमें जो नित्य रहनेवाले और अलौकिक भोग होते हैं, उन भोगोंको भोगते-भोगते वे लोग ऊब जाते हैं। उन भोगोंको भोगते समय उनके

मनमें पश्चात्ताप होता होगा और वे कहते होंगे कि हे भगवन्त! यह कहाँका बखेड़ा तुमने हमारे पीछे खड़ा कर दिया। तदनन्तर वे फिर संसारमें जन्म लेते हैं। किन्तु उनका जन्म बहुत ही धर्मशील कुलमें होता है। जैसे ठीक ढंगसे तैयार की गयी धान्यकी फसलमें लम्बी-लम्बी बालें निकलती हैं, वैसे ही वे भी ऐश्वर्यरूपी धान्यकी बालोंके सदृश बहुत तेजीसे बढ़ते हैं। वह अनवरत नीतिमार्गका अनुसरण करते हैं, सत्य बोलते हैं, शास्त्रकी दृष्टिसे ही हर एक चीजको देखते हैं, वेदको ही अपना जीवन्त देवता मानते हैं, स्वधर्मका ही व्यवहार करते हैं तथा सारासार विचारको ही अपना सलाहकार बनाते हैं। उनके कुलमें ईश्वर-चिन्तनके सिवा कोई और चिन्तन होता ही नहीं, ऐसे कुलमें चिंता ईश्वरकी पतिव्रता स्त्री बनी है और वे अपने कुलदेवको ही सारी सम्पत्ति समझते हैं। इस प्रकार वे योगभ्रष्ट पुरुष आत्मपुण्यका उचित फल प्राप्त करके और अनेक प्रकारके सुखोंकी बढ़ती हुई सम्पत्ति भोगते हुए उस जन्ममें सुखी होते हैं। (४४१—४४८)

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्॥ ४२॥
तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन॥ ४३॥

अथवा जो योगी ज्ञानाग्निहोत्री हैं, जो परब्रह्मके उपदेशक हैं, जो सुखरूपी क्षेत्रके जमीनदार हैं, जो महासिद्धान्तका रहस्य जानकर तीनों लोकोंमें राज्य करते हैं, जो संतोषरूपी वनमें कूकनेवाली कोयलकी ही भाँति प्रतीत होते हैं और जो सदा फल देनेवाले विवेकरूपी वृक्षके मूलमें ही बैठे रहते हैं, उन योगियोंके कुलमें वे योगभ्रष्ट लोग जन्म लेते हैं। जिस समय उनकी छोटी-सी देहाकृति प्रकट होती है, उसी प्रकार आत्मज्ञानका उषःकाल भी होता है। जैसे सूर्योदय होनेसे पूर्व उसका प्रकाश प्रकट होता है, वैसा ही प्रौढ़ावस्था आनेके पूर्व ही और परिपक्वावस्थाकी उपेक्षा किये बिना ही बाल्यावस्थामें ही उसे सर्वज्ञता वरण कर लेती है। उस परिपक्व बुद्धिके

मिलते ही उनके मनको सारी विद्याएँ स्वतः प्राप्त हो जाती हैं और तब उनके मुखसे सब शास्त्र आप-ही-आप प्रकट होते हैं। जिस प्रकारका जन्म पानेके लिये स्वर्गमें विराजमान देवता भी ध्यान लगाकर जप-होम आदि करते हैं तथा मृत्युलोकके महान् ऐश्वर्यकी भाटोंके समान स्तुतियाँ करते हैं, हे पार्थ! वही जन्म उस योगभ्रष्ट व्यक्तिको प्राप्त होता है। (४४९—४५६)

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते॥ ४४॥

पूर्व जन्ममें उनकी सुबुद्धिके जिस हदतक पहुँचनेपर उनके आयुकी समाप्ति हुई थी, उसी हदसे आगे उन्हें नूतन एवं अपार सुबुद्धि प्राप्त होती है। इतना होनेपर जैसे किसी भाग्यशाली तथा पैरोंके ओरसे जन्म लेनेवाले व्यक्तिके नेत्रोंमें दिव्यांजन लगाया जाय और तब उसे जैसे भूमिमें गड़ी हुई धन-सम्पत्ति बड़ी ही सरलतासे दृष्टिगोचर होने लगे, ठीक वैसे ही ऐसे व्यक्तिकी बुद्धि भी उन सब गूढ़ रहस्यों और सिद्धान्त-तत्त्वोंको स्वतः और ठीक तरहसे जानने लगती है, जिनका ज्ञान साधारणतः गुरुके उपदेशसे हुआ करता है। उसकी प्रकृष्ट बलवाली इन्द्रियाँ उनके मनके वशीभूत हो जाती हैं, मन वायुके साथ मिलकर एक जीव हो जाता है और वह वायु स्वतः चिदाकाशके साथ मिलकर समरस होने लगती है। अभ्यास स्वयं ही उसे इस दशातक ला पहुँचाता है और इस बातका जल्दी पता ही नहीं चलने पाता कि आत्मसमाधि उसके मनरूपी घरका समाचार पूछनेके लिये स्वेच्छापूर्वक चली आ रही है अथवा और कोई बात है। ऐसे व्यक्तिको योगस्थानका अधिदेवता अथवा जगत्-उत्पत्तिकी महत्ता तथा वैराग्य-सिद्धिकी अनुभूतिकी साक्षात् अवतरित मूर्ति ही जानना चाहिये; अथवा ऐसा पुरुष संसारको मापनेका माप है अथवा अष्टांगयोगके साहित्यका द्वीप है। जैसे सुगन्धि चन्दनका रूप ग्रहण करती है, वैसे ही ऐसा प्रतीत होता है कि संतोष इस व्यक्तिके रूपमें प्रादुर्भूत हुआ है अथवा साधकावस्थामें ही सिद्धियोंके भण्डारसे निकला है। (४५७—४६४)

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥ ४५॥

जैसे करोड़ों वर्षों और सहस्रों जन्मोंके प्रतिबन्धोंको लाँघता हुआ वह आत्मसिद्धिके निकटतक पहुँचता है, वैसे ही मोक्ष-सिद्धिके सारे साधन स्वतः ही उसका अनुसरण करते हैं और इसीलिये वह स्वभावतः विवेकरूपी साम्राज्यका स्वामी हो जाता है। तत्पश्चात् उस विवेकका भी विचार करनेका वेग कुण्ठित हो जाता है और तब वह उस परब्रह्मके साथ मिलकर एकाकार हो जाता है जो विचारके क्षेत्रमें किसी प्रकार आ ही नहीं सकता। उस समय मनपर छाया हुआ मेघ दूर हो जाता है, पवनकी पवनता भी बन्द हो जाती है और चिदाकाश भी अपने-आपमें ही विलीन हो जाता है। उसे वह अगाध और वर्णनातीत सुख प्राप्त होता है जिनमें ओंकार भी आपादमस्तक डूब जाता है; इसीलिये उसका वर्णन करनेमें भाषा भी पहलेसे ही चुप्पी साध लेती है। ऐसी जो ब्राह्मी स्थिति है और जिसे सम्पूर्ण गतियोंकी गति अर्थात् परम गति कहते हैं, उस अमूर्त अवस्थाकी वह मूर्ति ही बन जाता है। वह अपने पूर्व जन्मोंका विपरीत ज्ञानरूपी जलका मल स्वच्छ कर चुका होता है, इसलिये उस अवस्थाके निकट पहुँचते ही उसके सारे विकट प्रसंग उसी जलमें डूब जाते हैं। ब्रह्म-स्थितिके साथ उसका वैवाहिक सम्बन्ध स्थापित हो जाता है और वह उसी स्थितिमें उससे मिलकर एकाकार हो जाता है। जिस प्रकार इधर-उधर फैला हुआ मेघ आकाशके रूपमें बदल जाता है, उसी प्रकार वह अपने वर्तमान शरीरके रहनेपर भी वही ब्रह्म बन जाता है, जिसमेंसे सारा विश्व उत्पन्न होता है और फिर जिसमें विलीन हो जाता है। (४६५—४७३)

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥ ४६॥

जिस लाभकी प्रत्याशासे धैर्यकी बाँह पकड़कर कर्मनिष्ठलोग षट्कर्मके प्रवाहमें कूद पड़ते हैं अथवा जिस एक चीजके लिये ज्ञानिजन अभेद्य कवच धारण करके युद्धभूमिमें संसारसे लड़ जाते हैं अथवा तपस्वीलोग अपने

चित्तमें जिसकी इच्छा रखकर तपरूपी किलेके जीर्ण-शीर्ण, फिसलनवाले कगारपर चढ़नेकी चेष्टा करते हैं, जो भक्तोंको लिये भक्ति और यज्ञ करनेवालोंके लिये यज्ञ देवता है, अभिप्राय यह कि जो सर्वदा सबको पूज्य है, वही परब्रह्म वह स्वयं हो जाता है और जिस विचारसे यह सिद्ध तत्त्व ही सब साधकोंका साध्य होता है, उसी विचारसे वह कर्मनिष्ठोंके लिये वन्दनीय होता है, ज्ञानवानोंके लिये ज्ञानका विषय होता है और तपस्वियोंके लिये तपस्याका अधिदेवता होता है। जिसके मनोधर्मके साथ जीव और परमात्माका संगम होता है, वह शरीरधारी होनेपर भी यह महिमा प्राप्त कर ही लेता है। इसीलिये, हे पाण्डुकुँवर! मैं तो तुम्हें सदाके लिये यही उपदेश देता हूँ कि तुम अन्तःकरणसे योगी बनो। (४७४—४८१)

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥ ४७॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः॥६॥

जिसे लोग योगी कहते हैं, उसे देवोंका भी देव जानना चाहिये। वह न केवल मेरा सुख सर्वस्व अपितु जीवन ही होता है अर्थात् वो मेरा चैतन्यस्वरूप आत्मा ही है। भक्ति, भजन और भजनीय जो भक्ति-साधनकी त्रिपुटी हैं, उनके सम्बन्धमें व्यक्तिका अखण्ड अनुभव यही होता है कि वह तीनों मैं ही हूँ। उस व्यक्तिमें और मुझमें आपसकी जो प्रीति होती है, हे सुभद्रापति! वह वर्णनातीत है। उसमें जो तन्मयता होती है, यदि उसके लिये किसी ऐसी उपमाकी जरूरत हो जो प्रेमकी दृष्टिसे उचित जान पड़े, तो उसकी यही उपमा हो सकती है कि मैं देह हूँ और वह आत्मा है।'' इस प्रकार भक्त-चकोर-चन्द्र, सद्गुण-सिन्धु और त्रिलोकीके एकमात्र नरेन्द्र श्रीकृष्णने पृथापुत्र अर्जुनसे जो कुछ कहा था, वह सब संजयने धृतराष्ट्रको एक-एक करके बतला दिया। उस समयतक श्रीकृष्ण यह बात समझ चुके थे कि शुरूसे ही अर्जुनमें उपदेश सुननेकी जो उत्कण्ठा

थी, वह अब द्विगुणित हो गयी है। इसलिये श्रीकृष्णके चित्तमें बहुत ही संतोष हुआ। श्रीकृष्णको यह जानकर अत्यन्त आनन्द हुआ कि जैसे दर्पणमें प्रतिच्छाया दृष्टिगोचर होती है, वैसे ही अर्जुनकी मुद्रापर मेरे उपदेशकी भी प्रतिच्छाया दीख रही है और उसी आनन्दके कारण वे अब यह विषय और भी विस्तारसे अर्जुनको बतलावेंगे। अगला अध्याय उसी प्रसंगसे सम्बन्धित होगा। वह प्रसंग शान्तरससे इतना सराबोर होगा कि उसमें महासिद्धान्तरूपी बीजोंमें अंकुर निकलते हुए दृष्टिगोचर होंगे। इसका प्रमुख कारण यह है कि सात्त्विक भावनाओंकी वृष्टिसे आत्मभावनारूपी ढेले फूट गये हैं और श्रोताओंके चतुर चित्तरूपी क्यारियाँ बीज धारण करनेके लिये तैयार हो गयी हैं। तिसपर चित्तकी एकतानताको स्वर्णके सदृश प्राप्त होनेके कारण श्रीनिवृत्तिनाथके चित्तमें भी सिद्धान्तरूपी बीज-वपनका उत्साह उमड़ पड़ा है। इसलिये यह निवृत्तिनाथका दास ज्ञानदेव कहता है कि श्रोतागण, इस बीज बोनेके काममें मुझे श्रीसद्गुरुने बीज रखनेवाला चोंगा बनाया है तथा मेरे सिरपर हाथ रखकर मेरे अन्तःकरणमें बोये जानेवाले बीज डाले हैं। इसीलिये मेरे मुखसे जो-जो बातें निकलती हैं, वह सन्तोंके अन्तःकरणमें तुरन्त ही अच्छी तरह बैठ जाती हैं। परन्तु बहुत कुछ विषयान्तर हो चुका। अब मैं यह बतलाऊँगा कि श्रीकृष्णने इसके बाद अर्जुनसे और क्या कहा। परन्तु श्रोताजनोंको वे सारी बातें मनके कानोंसे सुननी चाहिये, बुद्धिकी आँखोंसे देखनी चाहिये और अपना चित्त मुझे सौंपकर मेरी बातें ग्रहण करनी चाहिये। फिर सतर्कताके हाथोंसे इन सब बातोंको उठाकर अपने अन्तःकरणके भीतरी भागमें रखनी चाहिये, तब कहीं जाकर सज्जनोंकी वासना पूरी होगी। ये बातें आत्मकल्याणको प्राप्त कराती हैं, परिणाममें चैतन्यता लाती हैं और जीवोंपर सुखरूपी फूलोंकी लखौरी माला चढ़ाती हैं। अब अर्जुनके साथ श्रीमुकुन्दका जो उत्तम संवाद हुआ था, वह मैं श्रोताओंको बतलाता हूँ। (४८२—४९७)

~~०~~

११. प्रपञ्चसारतन्त्र में 'प्रणव'

डॉ.नरसिंह चरण पण्डा

(अ) प्रास्ताविक

परमेश्वर का श्रेष्ठ नाम प्रणव ही है। यह 'प्रणव' ओऽम् के नाम से भी प्रसिद्ध है। प्रणव शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से है, यथा- **'प्रणूयते इति प्रणवः'**। द्वितीय व्युत्पत्ति है- **'प्राणान् अवति इति प्रणवः'** अर्थात् जो प्राण शक्ति का संचार नहीं हो सकता है। अतः यह प्राण का भी द्योतक है। पुनश्च **'प्रकर्षेण नवीकरोति इति प्रणवः'**- अर्थात् हर पदार्थ या वस्तु को जो नूतन प्रकार से परिचालित या उपस्थापित करता है, वह प्रणव है। (That which renovates everything renews the soul as it were, is known as pranava). V.S. Apte ने प्रणव शब्द के अर्थ अंग्रेज़ी में इस प्रकार दिए हैं: (1) The sacred syllable Om, (2) a kind of musical instrument, (3) an epithet of Visnu or Supreme Benig. प्रणव के विषय में गोपथ ब्राह्मण कहता है:

'प्रणव' ही ओंकार है। योगसूत्र (I.२७) की भोजवृत्ति में प्रणव की व्युत्पत्ति इस प्रकार बताई गई है:

प्रकर्षेण नूयते स्तूयतेऽनेनेति, नौति, स्तौतीति वा प्रणव ओंकारः।

प्रणव (ओऽम्) जीवन है। जीवन प्रणव द्वारा मृत्यु को पार कर जाता है। (अर्थात् बार-बार मृत्यु को प्राप्त नहीं होता)। जिस प्रकार बांस द्वारा गड्ढे आदि को लाँघा जाता है, उसी प्रकार भवसागर को लाँघने के लिए प्रणव पुल बनता है। प्रणव के द्वारा मनुष्य इस भवसागर को पार कर मोक्ष प्राप्त कर सकता है। कठोपनिषद् में कहा है-

सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति तपांसि सर्वाणि च यद्वदन्ति।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत्।।

(कठोपनिषद्, I.२.१५)

'ओऽम्' ईश्वर का श्रेष्ठ नाम है। अतः योगदर्शन (समाधि पाद २७) में परमेश्वर के नाम के विषय में कहा गया है- **'तस्य वाचक प्रणवः'** उस ईश्वर का वाचक 'प्रणव' है एवं उस प्रणव का जप और उसके अर्थ (ईश्वर) का बार-बार चिन्तन करना चाहिए। **'तज्जपस्तदर्थभावनम्'**। (तदेव, २८)

प्रणव तीन प्रकार के हैं- (१) शैव प्रणव (२) शाक्त प्रणव (३) वैदिक प्रणव। यहाँ विशेषरूप से शाक्त प्रणव का वर्णन एवं विस्तार किया गया है। अन्य प्रणवों का भी उल्लेख एवं साधारणतया उसका चिन्तन भी समय-समय पर किया गया है।

(आ) प्रपञ्चसारतन्त्र में प्रणव

प्रपञ्चसारतन्त्र के ग्रन्थकर्ता आचार्य शङ्कराचार्य थे। वे श्रीविद्या के महान् उपासक एवं परम सिद्ध पुरुष थे। इसी कारण वे भगवान् शङ्कर के अवतार माने जाते हैं। इससे इस ग्रन्थ का और भी महत्त्व बढ़ जाता है। प्रपञ्चसारतन्त्र के एकोनविंश अध्याय में प्रणवमन्त्र के जप, उपासना, पूजाविधि एवं फल-प्राप्ति आदि के विषय में विस्तार से वर्णन किया गया है। प्रथम श्लोक में प्रणव का महत्त्व प्रतिपादित करते हुए ग्रन्थकार कहते हैं कि-

अशेषदुरितापहरं विविधकामकल्पद्रुमं।
विमुक्तिफलसिद्धिदं विमलयोगिसंसेवितम्।।

(प्रपञ्चसारतन्त्र, अध्याय १९.१)

प्रणव (ओंकार) मन्त्र विधिवत् जप किये जाते हैं। जप के साथ-साथ पूजा, हवन आदि कार्य भी सम्पन्न होता है। शास्त्र नियमानुसार इस मन्त्र की पूजा-अर्चना, जप आदि करना अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि समस्त दुःखों को दूर करने वाला, कल्पवृक्ष की तरह समस्त अभीष्ट एवं विशिष्ट फलों को प्रदान करने वाला, परम शान्ति एवं मोक्ष प्रदान करने वाला, योगियों के द्वारा सदा पूजित होने वाला यह संसार में सर्वश्रेष्ठ

एवं दिव्य मन्त्र है। यहाँ 'ओम्' मन्त्र (ओंकार) का मन्त्रोद्धार हुआ है अर्थात् प्रणव शब्द का साक्षात् रूप 'ओऽम्' ही है जो हर वैदिक मन्त्रों के उच्चारण से पहले उच्चरित होता है। परमेश्वर द्वारा सृष्ट **(अपोरुषेयः वेदः)** एवं ऋषियों के द्वारा दृष्ट यह पावन वैदिक मन्त्रों के आदि में 'ओऽम्' कार का सदा निवास है। यह विधि का विधान है एवं शास्त्रों का नियम भी है कि ओंकार के उच्चारण बिना मन्त्रों का विधिवत् पाठ एवं अभीष्ट अर्थ का द्योतन या परिस्फुरण सम्भव नहीं है।

'अ'+'उ'+'म्' से बना यह 'ओऽम्' नाम ही परमेश्वर का सर्वोत्तम नाम है क्योंकि 'ओऽम्' में सर्वप्रथम वर्ण 'अ' है। देवनागरी लिपि की वर्णमाला का सर्वप्रथम वर्ण 'अ' है। सभी वर्णों का निर्माण 'अ' वर्ण से होता है। इसी प्रकार इस संसार का जन्म परमेश्वर द्वारा होता है। इसीलिए परमेश्वर का श्रेष्ठनाम 'ओऽम्' का सर्वप्रथम अक्षर 'अ' है। पुनश्च 'अ' ध्वनि सभी स्वरों और व्यञ्जनों में समायी हुई है। 'अ' बिना कोई भी अक्षर नहीं बन सकता। अतः 'अ' वर्णों में सर्वोत्तम, सर्वव्यापी तथा सभी वर्णों का उत्पादक है। इसी प्रकार परमेश्वर भी सर्वश्रेष्ठ सर्वव्यापी एवं सम्पूर्ण संसार का उत्पादक है। अतः 'अ' परमेश्वर के जगदुत्पादक अखण्ड, सर्वोत्तम एवं सर्वव्यापी रूप का द्योतक है। 'अ' के पश्चात् 'उ' वर्ण है। हृदय के अभ्यन्तर प्रदेश से उठी 'अ' की ध्वनि 'उ' की ध्वनि के साथ मिलकर व्यापक रूप धारण करती है, अन्य किसी भी ध्वनि के साथ मिलकर वह व्याप्ति को प्राप्त नहीं हो सकती। इस प्रकार सर्वप्रथम एवं सर्वोत्तम ध्वनि 'अ' को विस्तार एवं व्याप्ति देने वाला अक्षर 'उ' ही है। यह 'उ' वर्ण 'अ' का पालक है। ईश्वर भी जगत् का उत्पादक एवं पालक है। अतः 'उ' ईश्वर के पालकरूप को द्योतित करता है। 'अ' एवं 'उ' मिलकर 'ओ' बनता है, जो सम्पूर्ण तन-मन में एवं उसके बाहर व्याप्त हो जाता है। 'उ' के बाद 'म्' वर्ण आता है। संसार में प्रत्येक वस्तु और व्यक्ति की भाँति प्रत्येक ध्वनि का भी अन्त है। स्वभावतया 'म्' वर्ण के उच्चारण के समय दोनों ओंठ स्वतः ही बन्द हो जाते हैं तथा हृदय प्रदेश से उत्पन्न 'अ' की ध्वनि 'उ' के साथ व्याप्त होकर 'म्' ध्वनि करती हुई बाहर निकल जाती है अर्थात् समाप्त हो जाती है। अतः 'म्'

ध्वनि 'अ'+'उ'='ओ' ध्वनि का अन्त करने वाली है। इसी प्रकार परमेश्वर के उत्पादक और पालक रूप के बाद तीसरा रूप संहारक या प्रलयकर्ता है। अतः 'म्' उच्चारण के पश्चात् 'ओम्' शब्द का उच्चारण समाप्त हो जाता है।

इस प्रणव 'ओम्' मन्त्र के ऋषि, छन्द एवं देवता के विषय में कहा गया है कि-

मन्त्रस्यास्य मुनिः प्रजापतिरथ छन्दश्च देव्यादिका।
गायत्री गदिता जगत्सु परमात्माख्यस्तथा देवता।। (तदेव, ३)

(इ) प्रणव के ऋषि आदि तथा दीक्षा

इस मन्त्र का ऋषि (मुनि) है प्रजापति, छन्द गायत्री एवं देवता परमात्मा देवता अर्थात् नारायण-विष्णु यहाँ देवता है। नारायण का विशेष ध्यान किया गया है जिसमें उनको शंख, चक्र, गदा, पद्म आदि धारण करने वाले श्रेष्ठ देव के रूप में चित्रित किया गया है। विष्णु-नारायण का ध्यान करने के लिए, ब्राह्मण के द्वारा पूजा करने के लिए व्यक्ति को दीक्षित होना चाहिए। कारण दीक्षा के बिना पूजा, जप आदि कार्य करना सम्भव नहीं है। दीक्षित व्यक्ति ही पूजा आदि कार्य करने के लिए अधिकारी होता है। अतः प्रणव मन्त्र एवं नारायण पूजादि कार्य के लिए प्रपञ्चसारतन्त्र ने भी दीक्षा के ऊपर विशेष बल दिया है **दीक्षितो मनुमिमं शतलक्षं प्रजपेत् प्रतिहुनेच्च दशांशम्** (तदेव,५)। अभिनवगुप्त ने कहा है-

दीयते ज्ञानसद्भावः क्षीयन्ते पशुवासनाः।
दानक्षपणसंयुक्ता दीक्षा तेनेह कीर्तिता।। (तन्त्रालोक (१.४३)

तत्पश्चात् अभीष्ट फल प्राप्ति के लिए शालीधान, तिल, घृत आदि से हवन कार्य विधिवत् सम्पन्न होना परम आवश्यक है। इस विशिष्ट हवन से ऐहिक-पारलौकिक फल मिलता है ऐसा कहा गया है **(ऐहिकपारत्रिकमपि स तु लभते वाञ्छितं फलं न चिरात्** (तदेव, ६)। इसके बाद वैष्णव पीठ स्थापना करके उसमें विविधपूर्वक मुकुन्द भगवान् का आवाहन करना चाहिये और यजन पूजन करना चाहिये। मुकुन्द

भगवान् विष्णु का एक नाम है। मुकुन्द के चार आवरण देवता हैं, यथा **''वासुदेवः संकर्षणः प्रद्युम्नश्चानिरुद्धकः।''** इन चार आवरण देवता वासुदेवः, संकर्षण, प्रद्युम्नः एवं अनिरुद्ध के वर्ण का भी उल्लेख किया गया है। वासुदेव का वर्ण है स्फरित, संकर्षण का वर्ण स्वर्ण है, प्रद्युम्न का वर्ण दूर्वा है और अनिरुद्ध का वर्ण इन्द्रनीलमणि है। इन आवरण देवताओं के हस्त भी चार हैं, अर्थात् भगवान् विष्णु मूर्ति गदा, पद्म धारण किए हुए हैं तथा किरीट, कुण्डल एवं पीताम्बर वस्त्र के साथ अत्यन्त शोभायमान लग रहे हैं। आवरण देवताओं का यह दिव्य रूप अवर्णनीय है। इन आवरण देवताओं की चार मूर्तियाँ हैं आत्मा, अन्तरात्मा, परम ज्ञान एवं आत्मज्ञान। चार शक्तियाँ भी हैं, निवृत्ति, प्रतिष्ठा, विद्या एवं शान्ति। इस प्रकार विष्णु भगवान् का उनके आवरण देवता, देवी एवं शक्तियों के साथ पूजन करके ओंकार मन्त्र का विधिवत् जप एवं हवन आदि कार्य करने से योगी विष्णुधाम को प्राप्त करता है। ग्रन्थकार के शब्दों में -

''इत्थं मन्त्री तारमनुं जापहुतार्चा
भेदैरङ्गीकृत्य च युञ्ज्यादपि योगान्।
यैः संलब्ध्वा चेह समग्रां श्रियमन्ते
शुद्धं विष्णोर्धाम परं प्राप्स्यति योगी''।। (तदेव, श्लोक १३)

(ई) आत्मा

परमात्मा के साथ आत्मा को जोड़ने वाला जो तत्त्व है वह योग है। आत्मा क्या है? आत्म तत्त्व को समझाते हुए ग्रन्थकार स्पष्ट करते हैं कि:

''करपादमुखादिविहीनमनारतदृश्यमनन्यगमात्मपदम्''। (तदेव, १४)

निरन्तर प्रतिभात होने वाला यह आत्मा कर, पाद एवं मुख से रहित है। दूसरे साधन के द्वारा प्राप्त न होने वाले आत्म पद को या परमात्मा को आत्मा द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है। आत्मा को आत्मा द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं, **'आत्मपदम् आत्मनि पश्यति।'** आत्मा में आत्मा का दर्शन- यह योग है। यहाँ योग तत्त्व के माध्यम से आत्मा का दर्शन सम्भव है ऐसा ग्रन्थकार मानते हैं। उपनिषद् में आत्म

तत्त्व का जो लक्षण एवं स्वरूप बताया गया है। **अशब्दमस्पर्शरूपमव्ययम्** (कठोपनिषद्,I.३.१५)। प्रपञ्चसारतन्त्र उससे सहमत है- इसमें कोई सन्देह नहीं है।

(उ) योग

योग के ऊपर विशेष बल देते हुए ग्रन्थकार योग को दूषित करने वाले तत्त्व को उल्लिखित करते हैं **कामकोपलोभप्रमोह-मदमत्सरतेति षट्कम्** (प्रपञ्चसारतन्त्र,१९.१५)। अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मत्सर-ये छः योग के शत्रु माने जाते हैं। अतः इन छः दूषण से हर आत्म तत्त्ववित् को अवश्य दूर रहना चाहिये। योगदर्शन के अनुसार योग के आठ अङ्ग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि। (योगसूत्र,२.१९)। प्रपञ्चसारतन्त्र भी इन आठ अङ्गों का उल्लेख करके[१] उसकी
व्याख्या करता है।

(ऊ) यम

इन ग्रन्थ में सत्य, अहिंसा, अस्तेय, क्षमा, आर्जव एवं वैराग्य को यम कहा गया है। (**सत्यमहिंसा समता धृतिरस्तेयं क्षमाऽऽर्जवञ्च तथा। वैराग्यमिति यमः स्यात् ....।।** प्रपञ्चसारतन्त्र,१९.१७)। स्वाध्याय, तप, अर्चन, सन्तोष एवं शौच - ये पाँच नियम हैं **स्वाध्यायतपोऽर्चनाव्रतानि तथा ।। सन्तोषश्च सशौचे नियमः .....** (तदेव,१९.१७-१८)। निश्चल सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है।[२] यहाँ पाँच प्रकार के आसन का उल्लेख हुआ है- १. पद्मासन[३], २. स्वस्तिकासन[४], ३. भद्रासन[५], ४. वज्रासन[६], ५. वीरासन[७],। रेचक, पूरक एवं कुम्भक भेद से प्राणायाम ३ प्रकार के हैं। वायु को (साँस को) वाम नासिका से अन्दर खींचना पूरक कहलाता है। वायु को दक्षिण नासिका से बाहर निकालना रेचक एवं साँस को अन्दर रोकना कुम्भक कहलाता है। प्राणायाम में गणपति भाव का प्राधान्य होता है। गौरीसुत गजानन अर्थात् प्राण, गौर, संवित् का सुत प्राण है।

गणपति भाव के कुम्भक करने से लम्बोदर भाव बनता है। **लम्बोदराय सकलाय जगद्धिताय। नागाननाय श्रुतियज्ञ-विभूषिताय, गौरीसुताय गणनाथ नमो नमस्ते।** इस श्लोक से गणपति देवता का ध्यान करके महागणपति क्रमानुसार प्राणायाम करना चाहिये। प्राणायाम के क्रम में वायु को बाई नासिका से ग्रहण करना चाहिये एवं दक्षिण नासिका से छोड़ना चाहिये।[८]

(ए) प्रत्याहारादि

चित्त, आत्मा, प्राण का एक साथ होना प्रत्याहार है। इन्द्रिय को विषय से संहरण करना प्रत्याहार है।[९] (प्रत्याहार सिद्ध हो जाने पर सर्वथा अभाव हो जाता है।) स्थापन कर्म को धारणा कहते हैं। वायु के साथ चैतन्य का सम्बन्ध लगना यह धारणा है। **(स्थानं स्थापनं कर्म प्रोक्ता स्याद्धारयेति तत्त्वज्ञैः)**[१०]। अर्थात् बाहर या शरीर के भीतर कहीं किसी एक देश में (भाग में) चित्त को अवस्थापित करना ठहराना-यह धारणा है। नाभिचक्र, हृदय कमल आदि शरीर के भीतरी देश हैं और आकाश या सूर्य-चन्द्रमा आदि देवता या कोई भी मूर्ति तथा कोई भी पदार्थ बाहर के देश हैं। इनमें से किसी एक अंश में या भाग में चित्त की वृत्ति को लगाने का नाम 'धारणा' है। एक विषय में लीन हो जाना ध्यान है। जिस ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाए, उसके बीच में किसी भी दूसरी (भिन्न) वृत्ति का न उठना (आगमन न होना) 'ध्यान' है।[११] ध्यान के बिना तप, पूजादि कार्य सम्भव नहीं है। योगी के लिए अपने लक्ष्य की ओर जाना अत्यन्त आवश्यक है। परन्तु ध्यान के बिना वह लक्ष्य प्राप्त करना कष्टसाध्य है। यहाँ प्रणव (ओंकार) मन्त्र का ध्यान करना योगी के लिए ध्येय वस्तु है। अतः परम ध्येय वस्तु का ध्यान करना तत्त्वविद् का प्रधान कर्त्तव्य है।

(ऐ) समाधि

समाधि के विषय में ग्रन्थकार कहते हैं कि-

सत्तामात्रं शुद्धं नित्यमपि निरञ्जनञ्च यत्प्रोक्तम्।
तत्प्रविचिन्त्य च तस्मिंश्चित्तलयः स्यात् समाधिरुद्दिष्टः।।[१२]

अर्थात् शुद्ध, निरंजन एवं नित्य वस्तु में चित्त को सदा के लिए लय कर देना- यह समाधि कहलाता है। अपने इष्ट मन्त्र का ध्यान करते- करते जब चित्त ध्येयाकार में परिणत हो जाता है, उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है, अर्थात् चित्त का निज स्वरूप शून्य-सा हो जाता है, तब उसको (योगी को) ध्येय से भिन्न उपलब्धि नहीं होती, उस समय उस ध्यान का ही नाम 'समाधि' हो जाता है। यह समाधि ध्यान की एक विशिष्ट अवस्था है। इस अवस्था में योगी को अधिक या निश्चित समय तक अपने लक्ष्य प्राप्त करने के लिए समाधिस्थ होना पड़ता है। समाधि के बिना लक्ष्यसिद्धि या अभीष्ट सिद्धि नहीं हो सकती। अत: प्रपञ्चसारतन्त्र ने योग की इस अवस्था के ऊपर विशेष बल दिया है। इस प्रकार अष्टाङ्ग योग के द्वारा योग के शत्रुओं का विनाश करना चाहिये।

(ओ) शरीर शोधन

पूजा एवं जप आदि कार्य के लिए शरीर का शोधन करना परमावश्यक है। भूतशुद्धि आदि विहित उपाय के द्वारा शरीर जब शुद्ध हो जाएगा तत्पश्चात् ५० मात्रा विशिष्ट ओंकार मन्त्र का जप प्रारम्भ करना चाहिये। ओंकार में पचास (५०) मात्राएँ होती हैं। 'अ'+'उ'+'म'=१०+१०+१०=३० मात्राएँ, बिन्दु की चार (४) मात्राएँ एवं नाद की १६ मात्राएँ=कुल ५० मात्राएँ। इन मात्राओं को साथ लेकर या मन में रखकर प्राणायाम करना है। एक बार साँस (श्वास) को अन्दर लेना एवं पुन: बाहर निकालना। इस प्रकार ५०+५०=१०० मात्राएँ होती हैं। इससे प्राण नियन्त्रण में आ जाता है। प्रपञ्चसारतन्त्र के अनुसार मन्त्र जप करने के लिए शरीर का ढङ्ग से शोधन करके, स्वल्पाहार करके आराम से निद्रा समाप्त करके शुद्ध कमरे में निम्न भाग में, कुश, मृगचर्म-आसन के ऊपर आँखें बन्द करके पूर्व मुख होकर बैठना चाहिए। इस पवित्र भाव में बैठने से मन स्थिर एवं आनन्दित होता है।

(औ) ओंकार पर्याय

हृदय में ओंकार को स्थित रखकर परब्रह्म का स्मरण करके उनका बारम्बार ध्यान करना चाहिये। ओंकार का बार-बार अभ्यास करने से

ब्रह्मपद प्राप्त होता है, क्योंकि ओंकार समस्त गुणों का बीज (मूल) है। इनको अनेक नामों से जाना जाता है, अर्थात् ओंकार के पर्यायवाची शब्दों का भाष्यकार ने उल्लेख किया है जो इस प्रकार हैं प्रणवः, सर्वव्यापी, अनन्तः, तारम्, सूक्ष्मः, शुक्लः, वैद्युतः, परम्ब्रह्म, एकः, एकरुद्रः, ईशानः, महेश्वरः, महादेवः, सदाशिवः, सर्वरक्षितः, सर्वगतः, सर्वप्रियतमः, नित्यतृप्तः, सर्वावगमः, सर्वकान्तः, सर्वप्रविष्टः, सर्वश्रोता, सर्वस्वामी, सर्वसमर्थः, सर्वयाचकः, सर्वक्रियः, सर्वेच्छः, सर्वदीप्तः, सर्वाप्तः, सर्वालिङ्गितः, सर्वहिंसकः, सर्वदाहकः, सर्वभावः, गुणबीजम्, ध्रुवः, वेदाः, उमध्यः, मपरः, त्रिमात्रकः, योनिः, सर्वदेहाश्रयः, सर्वसंवाहकः, आदि। (द्रष्टव्य, प्रपञ्चसारतन्त्र, १९.३५-३६)।

प्रणव (मन्त्र) अर्थात् ओंकार वेद का आदि होने से सब वैदिक मन्त्रों के प्रारम्भ में ही प्रयुक्त होता है। यह योनि है, ब्रह्म है एवं सबका कारण है। यथा- **ओउम् अग्निमीले पुरोहितं ....**। ऋग्वेद का यह प्रथम मन्त्र है। इस मन्त्र से पहले ओंकार है, अर्थात् ओंकार के उच्चारण के बिना इस मन्त्र का या किसी भी मन्त्र का उच्चारण या पाठ नहीं कर सकते। यह इस ओंकार की विशेषता है।

(अं) कुण्डलिनी

तान्त्रिक उपासना में कुण्डलिनी शक्ति का जागरण एक विशिष्ट प्रक्रिया है जिससे साधक या योगी अपने चरम लक्ष्य तक पहुँचता है। विशेषतया कुण्डलिनी शक्ति तो शरीर के शुद्ध और सूक्ष्म होने पर सात्त्विक विचार, शुद्ध अन्तःकरण, ईश्वर की सच्ची भक्ति और परिपक्व वैराग्य की अवस्था में एकाग्रता अर्थात् निश्चल ध्यान से जाग्रत् होती है। जहाँ कहीं अकस्मात् किसी मनुष्य में अलौकिक शक्ति, अद्भुत चमत्कार तथा असाधारण ज्ञान का विकास देखने में आए तो समझना चाहिये कि पूर्व जन्म के किन्हीं सात्त्विक संस्कारों के उदय होने अथवा हृदय पर सात्त्विक प्रभाव डालने वाली अन्य किसी घटना से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् होकर सुषुम्ना के मुख में चली गयी है। साधक का चित्त बिन्दु से लेकर 'उन्मना'। तक जाता है। उन्मना में पहुँच कर चित्त स्थिर हो

जाता है। ग्रन्थकार कहते हैं कि **चित्तं विलयं गमयेद्दिनेशसंख्याते** (तदेव, १९.४२)। - यहाँ 'दिनेश संख्या' का अर्थ है- दिनेश सूर्य को कहते हैं। सूर्य की संख्या है बारह (द्वादश आदित्य)। अत: द्वादश प्रकार की अवस्थाओं को पार करके योगी का चित्त एक स्थान पर शान्त हो जाता है। यह द्वादश अवस्था (Stage of Yogi) क्या है? सबसे पहले 'ओम्' कार आता है। इसमें 'अ'+'उ'+'म्'- यह तीन अवस्था (Stage) है। चौथा है बिन्दु (५) अर्धचन्द्र (६) निरोधिका, (७) नाद (८) नादान्त, (९) शक्ति (१०) व्यापिनी (११) समना (१२) उन्मना। यह द्वादशान्त या द्वादश संख्या विशिष्ट योगी की मन्त्रसिद्धि की परम अवस्था है। 'समना' तक सदाशिव भाव है। 'उन्मना' शैव भाग में आता है। 'द्वादशान्त' इस स्थिति को महामहोपाध्याय गोपीनाथ कविराजजी ने 'अखण्ड महायोग' कहा है। योगी के लिए ये महत्त्वपूर्ण अवस्थाएँ हैं। 'उन्मना' तक पहुँचने के बाद योगी परम शिव में शान्त हो जाता है या मिल जाता है। अर्थात् आत्मा परमात्मा में मिल जाती है। योगी/साधक एवं परमशिव (Absolute Reality) में कोई भेद नहीं रहता **ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति,**

न तद् भासयते सूर्यो न शशांको न पावकः।
यद् गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम।। (भगवद्गीता, XV.६)।

योगी को मोक्ष मिल जाने से वह परमगति को प्राप्त कर लेता है।

(अः) योगावस्था

योग की अवस्थाओं के साथ योगी का सम्बन्ध रहता है। ये अवस्थाएँ हैं- जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय एवं तुरीयातीत **जाग्रत् स्वप्नसुषुप्ती तुरीयतदतीतके च तास्तासु** (प्रपञ्चसारतन्त्र १९.४७)। इन्द्रिय के साथ चित्त जब भोगरूप में प्रतीत होता है, तब वह जाग्रत् अवस्था कहलाती है। (**स्वैरिन्द्रियैर्यदात्मा भुङ्क्ते भोगान् स जागरो भवति।** तदेव)।। अर्थात् शरीर जब शुद्ध अवस्था में भोग करता है एवं चित्त भी नाना विषयों से सम्बन्धित रहता है तब वह अवस्था जाग्रत् अवस्था के रूप में जानी जाती है। इन्द्रिय के कार्य न होते हुए भी प्राण का कार्य

करना स्वप्नावस्था कहलाती है। **संज्ञारहितैरपि तैरस्याऽनुभवो भवेत् पुनः स्वप्नः** (तदेव, १९.४८)।। स्वप्नावस्था में संज्ञाशून्य होने पर भी चित्त को कुछ अनुभव अवश्य होता है। सुषुप्ति (**आत्मनिरुद्युक्ततया नैराकुल्यं भवेत् सुषुप्तिरपि।** तदेव।।) अवस्था में सूक्ष्म शरीर में कार्य बन्द होकर कारण शरीर में निद्रावृत्ति बनी रहती है। पुरुष वृत्ति-सारूप्य प्रतीत होता है। इस अवस्था में सत्त्वगुण गौणतम रूप से दब जाता है। तमोगुण रजोगुण की स्वप्नावस्था वाली क्रियाओं को भी रोककर प्रधान रूप से चित्त पर फैल जाता है। अत: किसी विषय का किसी प्रकार का भी ज्ञान नहीं रहता; किन्तु रज का नितान्त अभाव नहीं होता, वह कुछ अंश में बना ही रहता है। प्रपञ्चसारतन्त्रानुसार जब आत्मा चित्त के द्वारा बिना आवरण के देखती है वह तुरीयावस्था कहलाती है। (**पश्यति परं यदात्मा निस्तमसा चेतसा तुरीयं तत्**।। तदेव, १९.४९)। तुरीयातीत अवस्था में योगी आत्मा एवं परमात्मा के मध्य कुछ भेद नहीं देखता। अर्थात् आत्मा एवं परमात्मा एकाकार हो जाने से योगी को भेद ज्ञान नहीं होता। योगी के लिए यह अवस्था अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इस अवस्था से मुक्ति ज्यादा दूर नहीं है, ऐसा प्रतीत होता है। ग्रन्थकार कहते हैं कि-

आत्मपरमात्मपदयोरभेदतो व्याप्नुयाद्यदा योगी।
तच्च तुरीयातीतं तस्यापि भवेन्न दूरतो मुक्तिः।। (तदेव, १९.४९-५०)।

(क) ओंकार साधना

ओंकार साधना (उपासना) के विषय में महामहोपाध्याय पण्डित गोपीनाथ कविराज 'शक्ति का जागरण और कुण्डलिनी' नामक पुस्तक में लिखते हैं-

"ओंकार-साधना के अनेक स्तर हैं। सर्वप्रथम 'अ' कार 'उ' कार और 'म' कार हैं। इन तीनों का भेद करना आवश्यक है। ये तीनों अवयव (अ,उ,म) हमारे जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति के द्योतक हैं। इन तीनों का भेद कराने के बाद ही तुरीय अवस्था का उदय होता है। उपासना-शास्त्रों में यही तुरीय अवस्था बिन्दु के नाम प्रसिद्ध है। मन के साथ काल का घनिष्ठ सम्बन्ध है। काल की मात्रा जितनी घटती रहेगी, मन की सूक्ष्मता उतनी बढ़ती रहेगी। फलस्वरूप काल की मात्रा

अतिक्रान्त होने पर मन लंघित होता है और तब अतिमानस स्थिति उत्पन्न होती है। बिन्दु, नाद और कला इस प्रकार अवान्तर विभाग के द्वारा ऊर्ध्वगति का क्रम बनाया जाता है। काल की मात्रा के अनुसार मन के साथ विशुद्ध चैतन्य का सम्बन्ध हो जाता है। माया राज्य में काल की मात्रा जिस परिमाण में प्रकट होती है, मायातीत योगमाया राज्य में उतनी मात्रा में प्रकट नहीं होता। वहाँ से सूक्ष्म मात्रा में प्रकट होती है। योगमाया के राज्य के ऊर्ध्व में कालचक्र भेद हो जाता है। तब मन की मात्रा का सवाल नहीं पैदा होता। उस समय मन अतीत एवं शुद्ध माया के अतीत विशुद्ध चिदात्मक परमार्थ सत्य की उपलब्धि होती है। बिन्दु, अर्धमात्रा यही है ऐश्वरिक भूमि। इस भूमि में कुछ अवान्तर विभाग हैं जिन्हें समझाने के लिए अर्धमात्रा शब्द का प्रयोग किया गया है। इस अवस्था में जो योगी पहुँच जाता है, उसकी दृष्टि में समग्र विश्व अपरोक्ष रूप में प्रतिभात हो जाता है तथा सर्वकर्तृत्वशक्ति अव्याहत रहती है। शास्त्रों में इसे अर्धमात्रा का राज्य कहा गया है। अतीत, अनागत और वर्तमान इन तीनों कालों का भेद यहाँ नहीं रहता। यहाँ नित्य वर्तमान स्थिति रहती है। लेकिन यह पूर्णत्व नहीं है ..... ईश्वर विकासमात्र है। सिद्ध पुरुष इसी भूमि पर विचरण करते हैं।'' (शक्ति का जागरण और कुण्डलिनी, अध्याय २१ (ओंकार तत्त्व और रहस्य विज्ञान), पृ.१७७)।

(ख) अष्टसिद्धि

योगी को इस प्रकार पाँच अवस्थाओं को पार करने के पश्चात् विशिष्ट सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। यह अष्ट ऐश्वर्य के नाम से प्रसिद्ध है। ग्रन्थकार शङ्कराचार्य के शब्दों में-

अणिमा महिमा च तथा गरिमा लघिमेशिता वशित्वञ्च
प्राप्तिः प्राकाम्यञ्चेत्यष्टैश्वर्याणि योगयुक्तस्य।। (प्रपञ्चसारतन्त्र, १९.६२)।

(१) अणिमा- अर्थात् अणु की तरह छोटा या अदृश्य बन जाने की सामर्थ्य होना, जैसे हनुमानजी ने सुरसा के मुख में एवं बाद में लंका में प्रवेश करते समय किया था।(द्रष्टव्य, रामायण, सुन्दरकाण्ड १.१५६ **एवमुक्ता हनुमता सुरसा कामरूपिणी**)। (२) लघिमा- शरीर को हल्का कर देना। इससे जब, पंक और कण्टकादि से बाधा नहीं होती और

आकाश में गमन करने की शक्ति आ जाती है। (**कायाकाशयोः .... आकाशगमनम्।।** योगसूत्र, ३.४२)। (३) महिमा शरीर को अत्यन्त विशाल कर लेना, जैसे हनुमानजी ने सुरसा के सामने लंका जाते समय किया था। (रामायण, सुन्दराकाण्ड, १.१६१-१६५) (४) गरिमा- शरीर को भारी कर लेना, जैसे हनुमान जी ने भीमसेन के मार्ग में बाधा डालते समय किया था। महाभारत, वनपर्व, अध्याय १४६-१४७। (५) प्राप्ति- किसी इच्छित पदार्थ को क्षणभर में प्राप्त कर लेने की शक्ति होना। (६) प्रकाम्य- इच्छाशक्ति बाधा रहित हो जाना, अर्थात् ईप्सितपदार्थ प्राप्त करने कि इच्छा की पूर्ति अनायास सम्पन्न हो जाना। (७) वासित्व- सब प्राणियों एवं पदार्थों को वशीभूत कर लेने का सामर्थ्य होना। (८) ईशित्व- भौतिक पदार्थों को विभिन्न रूपों में उत्पन्न करने की और उन पर शासन करने की सामर्थ्य होना। प्रणव उपासना करने के पश्चात् एक सिद्ध योगी को ये सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। इस अष्ट सिद्धि को प्राप्त करने के बाद योगी जीवनमुक्त हो जाता है एवं सतत आनन्द रस पान करके (प्रारब्ध कर्म समाप्त होने तक) संसार में रहता है। आचार्य शङ्कर के शब्दों में,

अष्टैश्वर्यसमेतो जीवन्मुक्तः प्रवक्ष्यते योगी।
योगानुभवमहामृतरसपानानन्दनिर्भरः सततम्।। (प्रपञ्चसारतन्त्र, १९.६३)।

इस प्रकार प्रणव (ओंकार) मन्त्र को श्रेष्ठ एवं अभीष्ट मानकर योगी को नित्य शुद्ध भाव से मन्त्र के द्वारा विधिपूर्वक जप, पूजा एवं हवन आदि कार्य करना पड़ता है। साथ-साथ योग के विभिन्न अङ्गों को जानकार चित्त की नाना अवस्थाओं को समझकर एवं उससे ऊपर उठकर कुण्डलिनी जाग्रत् होने तक अविच्छिन्न रूप में परम पद को प्राप्त करने के लिए योगी तन्त्रोक्त प्रणव उपासना विधि के अनुसार समाधि में बैठा रहता है। अन्ततोगत्वा कठिन व्रत एवं दृढ़ (निश्चल) समाधि में रहकर वह अष्टसिद्धि को प्राप्त करने में समर्थ हो जाता है जिससे वह 'जीवन्मुक्त' हो जाता है। इसके बाद विष्णु के दिव्यः परमपद को प्राप्त करता है। यह इस जीवन का अन्तिम (चरम) लक्ष्य है। इससे बढ़कर और कुछ श्रेष्ठ नहीं है जिसको प्राप्त किया जा सके। उस तत्त्व को

जानकर एवं उसे प्राप्त कर योगी अमर हो जाता है-

वेदाहमेतं पुरुषं महान्तमादित्यवर्णं नमसः परस्तात् ।
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय।। (यजुर्वेद ३१.१८)।

सन्दर्भ -

१. **यमनियमासनपवनायामाः प्रत्याहृतिश्च धारणया।**
ध्यानञ्चापि समाधिः प्रोक्तान्यङ्गानि योगयोग्यानि।।
प्रपञ्चसारतन्त्र, १९.१६।
महाभारत (शान्तिपर्व, ३१६.७) के अनुसार **'वेदेषु चाष्टङ्गिणिनं योगमाहुर्मनीषिणः'** अर्थात् मनीषिगण वेदों में योग को अष्टाङ्ग कहते हैं। भाष्याकार नीलकण्ठ के अनुसार 'अष्टगुणी' का अर्थ अष्टसिद्धियों से युक्त और **'अष्टगुण'** का अर्थ है- अष्टाङ्ग।

२. **स्थिरसुखमासनम्,** योगसूत्र,II.४६।

३. **ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक् पादतले उभे।**
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु।। इदं पद्मासनम्।
प्रपञ्चसारतन्त्र भाष्य,१९.१८।

४. **जानूर्वोरन्तरा सम्यक् कृत्वा पादतले उभे।**
ऋजुकायो विशेदेतदासनं स्वस्तिकं विदुः।। तदेव।।

५. **सीवन्याः पार्श्वयोर्न्यस्येत् गुल्फयुग्मं सुनिश्चिलम् ।**
वृषणाधः पार्श्वपादौ पाणिभ्यां परिबन्धयेत्।।
इदं भद्रासनम्।। तदेव।।

६. **ऊर्वोः पादौ क्रमान्न्यस्येत् जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुलिः**
करौ निदध्यादाख्यातं वज्रासनमनुत्तमम्।। तदेव।।

७. **एकं पादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरम्।**
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमुदाहृतम्।। तदेव।।

८. **श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।** योगसूत्र, II.४९।

९. **प्रत्याहारो ज्ञेयश्चैतन्ययुतस्य सम्यगनिलस्य।-**
प्रपञ्चसारतन्त्र, **१९.२१।**
तुलनीय-ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।। योगसूत्र, II.५५।

१०. प्रपञ्चसारतन्त्र १९.२२, तुलनीय- **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा-** योगसूत्र, III.१।

११. **संस्थापयेच्च तत्रेत्येवं ध्यानं विदन्ति तत्त्वविदः।**
प्रपञ्चसारतन्त्र, १९.२३।
तुलनीयः- **तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।**। योगसूत्र, III.१२,

१२. प्रपञ्चसारतन्त्र, १९.२३-२४।
तुलनीयः- **तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।**। योगसूत्र, ३.३।

सहायक ग्रन्थसूची

प्रपञ्चसारतन्त्र, सम्पादकः आर्थर एवेलन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली पुनर्मुद्रण १९८९।

महाभारत, गीता प्रेस संस्करण, गोरखपुर, नौवाँ संसकरण, सं.२०५३।

योगसूत्र, सम्पादकः रामशङ्कर भट्टाचार्य, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली,पुनर्मुद्रण, १९९१।

रामायण, गीता प्रेस संस्करण, गोरखपुर, सोलहवाँ संस्करण, सं. २०५३।

शक्ति का जागरण और कुण्डलिनी, महामहोपाध्याय पं. गोपीनाथ कविराज, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, तृतीय संस्करण, २०००ई.।

■

आगम (विद्यापद और योगपद पर नारायणकण्ठ की टीका सहित), ३/९/२, ३, १९३०)। विचारशक्ति तन्त्र की क्रियाओं, सिद्धान्तों या दर्शन को समझना है। तन्त्र के सिद्धान्त, उसकी क्रिया, रहस्यात्मकता एवं विशिष्टता से ओत-प्रोत होती हैं। इसे समझने के लिए विशिष्ट मेधाशक्ति की ज़रूरत पड़ती है जो विचारशक्ति के रूप में निष्पन्न होती है। 'क्रियाचार' साधनामार्ग में निरन्तर आगे बढ़ने की विधियों पर प्रकाश डालता है। (निरजानन्द, परमहंस, तन्त्र-दर्शन (स्मारिका), पृ.३)। जैन-साधना के दो तत्त्व माने गए हैं- १. जीव और २. कर्म। जीव चेतनायुक्त है जबकि कर्म चेतनाविहीन जड़ तत्त्व है। यही जड़ तत्व जब चेतनयुक्त जीव पर आवरणरूप में छा जाता है तो वह भी चेतना जैसा ही बन जाता है और चेतनाभास कहलाता है। शुद्धावस्था में जीव अनन्त शक्तियों का स्वामी माना जाता है। जब उस पर कर्मावरण परत-दर परत जमता जाता है तो उसकी इस अनन्त शक्ति में दोष आने लगता है। वह कर्मावरण में जीव जीने लगता है। जैन-साधना के द्वारा जीव अपने ऊपर पड़े हुए कर्मावरण को नष्ट कर सकता है और पुनः अपनी अनन्त सत्ता को प्राप्त कर लेता है।

(ई) षट्चक्र और उसका महत्त्व

तान्त्रिक-साधना में चक्रों को बहुत महत्त्वपूर्ण माना गया है। चक्र मानव-शरीर में स्थित ऐसे भँवर हैं जो प्राण-प्रवाह को नियन्त्रित करते हैं। यद्यपि मानव-शरीर में असंख्य चक्र पाए जाते हैं, लेकिन तान्त्रिक-साधना में 'षट्चक्रों' की ही प्रधानता मानी गई है (द्रष्टव्य सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, कुण्डलिनी-योग, पृ.१२०, १९९०, पातञ्जलयोगदर्शनम् (व्याख्याकार-स्वामी हरिहरानन्द आरण्य), पृ२८९, १९८७)। - १. मूलाधार, २. स्वाधिष्ठान, ३. मणिपूर, ४. अनाहत, ५. विशुद्धि और ६. आज्ञा।

ये चक्र प्रत्येक व्यक्ति में निहित अधिकतम शक्ति को इङ्गित करते हैं। ये इस बात के द्योतक हैं कि मनुष्य अपनी व्यक्तिगत सीमाओं को लाँघ सकता है। ये मानवीय व्यक्तित्व के स्थूल से सूक्ष्म तक के समस्त स्तरों को अभिव्यक्त करते हैं। विद्वानों की ऐसी मान्यता है कि मनुष्य

अपनी सम्भावित क्षमता के अत्यल्प अंश का ही प्रयोग करता है और चक्र इसी तथ्य के स्पष्ट सङ्केत हैं। मानवीय संरचना का आधार 'मूलाधार चक्र' है। यह ज्ञान और कर्म के क्षेत्रों में मानव की सीमित क्षमता का द्योतक है। इसी प्रकार आरोही क्रम में एक के पश्चात् अन्य चक्रों का जागरण मानवीय सीमाओं के परे जाने का सङ्केत है।

चक्र चेतना की उस शक्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति की परिसीमा और पहुँच में हैं। वे ब्रह्माण्ड के पिण्ड में निहित होने तथा विराट् के सूक्ष्म में व्याप्त होने के द्योतक हैं। चक्र 'अहं' के विस्तार को दर्शाते हैं। प्रारम्भ में 'मैं' अथवा 'अहं' को केवल शरीर तक ही समझा जाता है। अर्थात् हम जब 'मैं' कहते हैं तब हमारा अभिप्राय इस शरीर से होता है। यह 'मूलाधार' का स्तर है। जैसे-जैसे हम अधिक सजग होते हैं, चक्रों का जागरण होता है, और 'मैं' या 'अहं' से सम्बन्धित हमारी धारणा भी व्यापक होती जाती है। अन्ततः इस 'अहं' का पूर्ण विस्तार 'सहस्रार' में होता है जो पूर्ण शून्य है और समस्त चक्रों से परे है। चक्र उस मार्ग को पूर्णतः स्पष्ट करते हैं जिस पर चलकर प्रत्येक व्यक्ति को अपनी समस्त क्षमता या प्रतिभा की अनुभूति करने का मौका मिलता है। ये चक्र मन के समस्त स्तरों को प्रकाशित करने का एक सशक्त हेतु हैं, एक प्रकार के मार्गदर्शक हैं।

विश्व के सभी क्षेत्रों में आत्मज्ञानी और सिद्ध पुरुषों का ज्ञान रहा है। परन्तु उनका आधारभूत संघटन कुछ इस प्रकार था कि वे किसी एक प्रणाली से बँधे हुए नहीं थे। इसके अतिरिक्त साधकगण चक्रों को अपने स्वानुभव से भी जानते थे। तान्त्रिक-साधना में इन चक्रों का बहुत अधिक महत्त्व था। अतः गुरु को अपने शिष्यों को इन चक्रों के बारे में विस्तृत जानकारी उपलब्ध करानी पड़ती थी। इसलिए इन चक्रों को प्रतीक' के रूप में व्यक्त करना पड़ा। आधारभूत संघटन नहीं होने के कारण चक्रों के प्रतीक-चयन में विभिन्नता मिलती है। कोई इसे 'कमल-दल' के रूप में तो कोई इसे 'गुलाब के फूल' के रूप में प्रस्तुत करता है। जैसे-मूलाधार-चतुष्दलीय रक्तपद्म, स्वाधिष्ठान, षष्ठदलीय सिन्दूरीपद्म, मणिपूर दसदलीय पीतपद्म, अनाहत-द्वादशदलीय नीला पद्म, विशुद्धि-

षोडशदलीय बैंगनीपद्म और आज्ञाद्विदलीय रजत (नील) पद्म। (सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, कुण्डलिनी-योग, पृ.१२०,१९९०)।

प्रतीक के रूप में कमल-पुष्प प्रयोग का एक विशेष और महत्त्वपूर्ण कारण माना गया है। आध्यात्मिक जीवन में मनुष्य को तीन विभिन्न अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है- १. अज्ञान, २. आकाङ्क्षा और साधना एवं ३. ज्ञान। कमलपुष्प भी तीन विभिन्न अवस्थाओं में रहता है- मिट्टी, जल तथा वायु। कमल सर्वप्रथम मिट्टी में अङ्कुरित होता है। यह अज्ञानावस्था का परिचायक है। वह विकास-क्रम में जल (आकाङ्क्षा और साधना) की सतह तक पहुँचने का प्रयास करता है और अन्त में वायु और सूर्य के प्रत्यक्ष-ज्ञान के सम्पर्क में आ जाता है। इस प्रकार कमल, चक्रों द्वारा मानव-विकास के निम्न स्तरों और अज्ञान से ज्ञान के उच्च स्तरों तक पहुँचने का प्रतीक है। कमल अपने पूर्ण विकसित रूप में एक सुन्दर पुष्प की तरह दिखाई देता है। ठीक इसी प्रकार व्यक्ति की आध्यात्मिक पिपासा की अन्तिम परिणति का चरमोत्कर्ष प्राण और शक्तियों के उत्थान के रूप में दृष्टिगोचर होता है। (वही, तन्त्रक्रिया और योगविद्या, पृ. ५०५-५०६, १९९३)।

(उ) चक्रस्थान और विशेषता

षट्चक्रों का मानव-शरीर में नियत स्थान है। यथा-

मूलाधार चक्र

'मूलाधार' चक्र पेरिनियम में स्थित है। इसकी स्थिति पुरुष और स्त्री में थोड़ी भिन्न है- पुरुष में यह गुदाद्वार और जनजाङ्ग के मध्य भाग में स्थित होता है और स्त्री में सर्बिक्स, जहाँ योनि तथा गर्भाशय परस्पर मिलते है।

'मूलाधार' दो शब्दों से मिलकर बना है- मूल अर्थात् जड़, आधार यानि सहारा। इस प्रकार 'मूलाधार' को चेतना की आधारभूमि कह सकते हैं। यह चक्र प्रत्येक व्यक्ति के अस्तित्व का ढाँचा है। यह कुण्डलिनी का अधिष्ठान है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि 'मूलाधार चक्र' में कुण्डलिनी के रूप में आत्मशक्ति का निवास हैं। यह शक्ति वहाँ

साढ़े तीन कुण्डली मारे हुए सर्प के रूप में स्थित है। जब तक पुरुष या नारी की यह शक्ति सुप्त अवस्था में रहती है तब तक वे पशु के समान जीवन व्यतीत करते हैं। (घेरण्ड संहिता, ३:४४, ४५)। यह सर्पाकृति दर्शाती है कि मनुष्य की शक्ति या प्रतिभा अप्रकट है। योगाभ्यास द्वारा कुण्डलिनी निष्क्रिय से सक्रिय रूप में रूपान्तरित होती है। इस प्रकार कुण्डलिनी मनुष्य की गुप्त, सुप्त तथा अनावृत्त शक्तियों का प्रतिनिधित्व करती है। यह 'मूलाधार' मनुष्य में शक्ति का सबसे पहला केन्द्र है किन्तु पशुओं में यही सबसे उच्च चक्र है। यह चक्र पृथ्वी तत्त्व का केन्द्र है जिसका बीज मन्त्र "लं" है और यह पीले रंग का है। उसका प्रतीक लाल रंग का चार पंखुड़ियों वाला कमल है और प्रत्येक पंखुड़ी पर वं,शं,षं,सं अङ्कित है।(सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, कुण्डलिनी-योग, पृ. १२३, १४३, १९९०)।

स्वाधिष्ठान चक्र

मानव-शरीर में स्थित यह दूसरा चक्र है। इसके शारीरिक केन्द्र-बिन्दु मेरुदण्ड के निम्न छोर पर ठीक कॉँकसिक्स के पास है। मेरुदण्ड के अन्तिम छोर पर एक छोटे बल्ब के समान गोलीकार संरचना जो गुदाद्वार के ठीक ऊपर है, 'स्वाधिष्ठान चक्र' कहलाता है। स्वाधिष्ठान क्षेत्र का शारीरिक स्थान शरीर के अग्र भाग में जघनास्थि **(प्युबिक बोन)** के पास है। यह जननाङ्ग के ठीक ऊपर कॉँकसिक्स के सामने स्थित है। (वही, तन्त्रक्रिया और योगविद्या, पृ. ५२८, १९९३)।

'स्वाधिष्ठान' शब्द- स्व+अधिष्ठान इन दो शब्दों से मिलकर बना है जिसका आशय है स्वयं का निवास। इस चक्र को मनुष्य के व्यक्तिगत अस्तित्व का आधार माना जाता है। मस्तिष्क में इसका प्रतिरूप अचेतन मन है जो संस्कारों का भण्डारगृह है। ऐसा कहा जाता है कि प्रत्येक कर्म, पिछला जीवन, पिछले अनुभव, मानव-व्यक्तित्व का सबसे बड़ा पक्ष-अचेतन, सभी का प्रतीक 'स्वाधिष्ठान चक्र' है। यह अचेतन मन पर संस्कारों के जमा होने का केन्द्र है तथा यही इस चक्र के स्तर पर अनुभव की जाने वाली अनेक नैसर्गिक अनुभूतियों का उद्गम स्थान है। यह चक्र इन्द्रिय-सुखोपभोग की अभिलाषा का प्रतीक है। इस लक्ष्य

की पूर्ति हेतु व्यक्ति अपनी इन्द्रियों के माध्यम से आहार, मद्य, मैथुन इत्यादि के रूप में सुख-प्राप्ति के लिए नित्य प्रेरित रहता है। उस चक्र का सिन्दूरी रंग का षट्दलीय कमल पुष्प के रूप में चित्रित किया गया है। इसके प्रत्येक दल पर संस्कृत वर्णमाला के बं,भं,मं,यं,रं,लं वर्ण लिखे रहते हैं। इसका बीजमन्त्र "वं" है। चक्र का तत्त्व पानी है जिसका प्रतीक है- कमल के अन्दर सफेद अर्द्धचन्द्र। (वही, कुण्डलिनी-योग, पृ. १५२, १९९०)।

मणिपूर चक्र

आरोही क्रम में 'मणिपूर' तीसरा चक्र है। यह नाभि के ठीक पीछे रीढ़ की हड्डी में स्थित है। उसका क्षेत्र नाभि है। इस चक्र के स्थान पर प्राण की तीव्रता या प्रचण्डता अधिक रहती है। गौतमीय तन्त्र में लिखा है- यह मणियों की माला के समान चमकता है, इसलिए इसको 'मणिपूरचक्र' कहते हैं। (गौतमीय तन्त्र, अध्याय-३४)। प्रायः इसकी तुलना सूर्य की प्रचण्ड तेजस्वी शक्ति से की जाती है जो ऊर्जा को सतत ग्रहों पर विकीरित करता है। सूर्य के अभाव में पृथ्वी पर जीवन की कल्पना असम्भव है। इसी तरह 'मणिपूरचक्र' मानवीय संरचना में प्राण को विकीरित और वितरित करता है। इस चक्र के अभाव में व्यक्ति जीवन-शून्य तथा 'श्री' और शक्तिविहीन हो जाएगा। यह अपनी दाहक शक्ति से भोजन (अन्न) को जला और पचाकर सन्निहित शक्ति को मुक्त करता है।

ऐसा कहा जाता है कि 'मणिपूर चक्र' पर ध्यान करने से सम्पूर्ण स्थूल शरीर के विषय में ज्ञान प्राप्त हो जाता है। जब यह चक्र अधिक शुद्ध तथा जाग्रत् हो जाता है तो शरीर व्याधिरहित व कान्तिमय हो जाता है तथा साधक की चेतना पुनः निम्न स्तरों पर वापस नहीं जाती। यह १० पंखुड़ियों वाले पीले रंग के कमल के प्रतीक के रूप में व्यक्त किया जाता है जिसकी प्रत्येक पंखुड़ी पर डं,णं,तं,थं,दं,धं,नं,पं और फं अङ्कित रहता है। इसका बीज-मन्त्र "र" है। अग्नि इसका तत्त्व है। (सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द, कुण्डलिनी-योग, पृ.१६२, १९९०)।

अनाहत चक्र

यह चक्र मनुष्य की चेतना (जीवात्मा) के प्रमुख स्थान के रूप में जाना जाता है। शरीर में इसकी स्थिति चतुर्थ स्थान पर मानी गयी है। ध्यानाभ्यास करने के लिए इसे सर्वश्रेष्ठ स्थान माना गया है। इसके सम्बन्ध में पतञ्जलि के योगसूत्र में कहा गया है- 'हृदयचक्र' (अनाहत चक्र) पर ध्यान करने से आत्मा का ज्ञान होता है। (हृदये चित्तसंविद्, पातञ्जलयोगदर्शनम् ३/३४, १९८७)। मेरुदण्ड की आन्तरिक दीवारों में वक्ष के केन्द्र के पीछे 'अनाहत-चक्र' स्थित है। इसका क्षेत्र हृदय है तथा वक्षस्थल के सामने वाले भाग में स्थित होता है। (वही, तन्त्रक्रिया और योगविद्या, पृ.५७७, १९९३)। जब 'अनाहत चक्र' के स्तर पर साधक की चेतना जाग्रत् होती है तब वह सभी जीवों के प्रति अपने हृदय में विशुद्ध प्रेम का भाव अनुभव करता है। वह संसार की प्रत्येक वस्तु से, चाहे वह किसी भी रूप में हो प्रेम करने लगता है। वह प्रकृति की प्रत्येक वस्तु को, भले ही दोषपूर्ण हो, यथार्थ रूप में स्पष्ट देख सकता है।

ऐसा कहा जाता है कि वह साधक जो 'हृदयकमल' पर ध्यान करता है, रोगियों में श्रेष्ठ है एवं स्त्रियाँ उसे बड़ी श्रद्धा की दृष्टि से देखती हैं। ऐसा व्यक्ति अत्यन्त बुद्धिमान् होता है तथा उसके कर्म श्रेष्ठ होते हैं। उसकी इन्द्रियाँ पूरी तरह से उसके नियन्त्रण में होती हैं तथा वह गहन ध्यान कर सकने में सक्षम होता है। उसकी वाणी ओजमय होती है तथा उसमें इच्छानुसार परकाया प्रवेश की क्षमता होती है। यह नीले रंग के बारह पंखुड़ियों वाले कमल के प्रतीक के रूप में जाना जाता है। प्रत्यके पंखुड़ी पर कं,खं,गं,घं,ङं,चं,छं,जं,झं,टं एवं ठं अक्षर अङ्कित होते हैं। यह वायु तत्त्व का द्योतक है और इसका बीज मन्त्र "यं" है। (वही, कुण्डलिनी-योग, पृ.१६८, १९९०)।

विशुद्धि चक्र

'विशुद्धि चक्र' को शुद्धीकरण केन्द्र कहा जाता है जो सभी विरोधी तत्त्वों में सामञ्जस्य और शान्ति स्थापित करता है। इसे 'भारती स्थान' के नाम से भी जाना जाता है। वाणी-स्थान से जुड़े होने के कारण

ही इसको इस नाम से जाना जाता है क्योंकि सरस्वती या भारती को वाणी की देवी कहा गया है। यह चक्र **सर्वाइकल प्लेक्सस** में गले के ठीक पीछे स्थित है। इसका क्षेत्र गले के सामने कण्ठ-कूप पर पाया जाता है। (वही, तन्त्रक्रिया और योगविद्या, पृ. ६०८, १९९०)। इसे जीवन की अनुभूतियाँ प्रदान करने वाला माध्यम माना जाता है जिससे साधक के ज्ञान में वृद्धि होती है। जीवन कष्टदायक न रहकर आनन्ददायक हो जाता है। साधक जीवन को सहज रूप से स्वीकार कर लेता है तथा जीवन की घटनाओं के प्रति अनासक्त रहता है।

विशुद्धि वह केन्द्र है जहाँ हम दूसरे व्यक्तियों के विचारों के स्पन्दन का अनुभव करते हैं। विचार-तरंगों को ग्रहण करने तथा प्रेषण करने का वास्तविक केन्द्र विशुद्धि ही है। इसके माध्यम से ये तरंगें मस्तिष्क के उस भाग में प्रसारित की जाती हैं जो अन्य चक्रों से सम्बन्धित है और इस प्रकार उनका प्रकटीकरण व्यक्तिगत सजगता के रूप में होता है। विशुद्धि के जागरण से जो शक्ति प्राप्त होती है, वह नष्ट नहीं होती तथा ज्ञान से पूर्ण होती है। व्यक्ति को भूत, वर्तमान व भविष्य का ज्ञान रहता है। मन हमेशा विचारशून्य स्थिति में तथा भय व आसक्ति से रहित रहता है। ऐसा व्यक्ति कर्मों के परिणामों की आसक्ति से रहित होकर भी सांसरिक क्रिया-कलापों में व्यस्त रह सकता है। उसका प्रतीक १६ पंखुड़ियों वाला बैंगनी रंग का कमल है। प्रत्येक पंखुड़ी पर 'अं,आं,इं,ईं,उं,ऊं,ऋं,ॠं, लृं,एं,ऐं,ओं,औं,अं,अ:' अङ्कित रहता है। यह आकाश का प्रतीक है तथा उसका बीज-मन्त्र "हैं" है। (वही, कुण्डलिनी-योग, पृ.१८१, १८५, १९९०)।

आज्ञा चक्र

चक्रों के क्रम में 'आज्ञा चक्र' का स्थान छठा और अन्तिम है। यह चक्र मनुष्य के सूक्ष्म ज्ञान का प्रतिनिधित्व करता है। आज्ञा का अर्थ आदेश है। इस चक्र को इस नाम से सम्बोधित करने का कारण यह है कि यह सजगता और एकता का प्रतिनिधित्व करता है। यह इन्द्रिय-संवेदना की वह अवस्था है जहाँ दो व्यक्तिगत मनों का मिलाप होता है। यह वह केन्द्र है जहाँ गुरु-शिष्य के विचारों का आदान-प्रदान होता है

और गुरु शिष्य को आदेश देते हैं। यह गुरु-शिष्य के मध्य की कड़ी है। इसलिए यह चक्र प्रायः 'गुरु चक्र' के नाम से जाना जाता है। भ्रूमध्य 'आज्ञा चक्र' का प्रमुख स्थान है जो दोनों भौंहों के मध्य मस्तक पर स्थित है। (वही, तन्त्रक्रिया और योगविद्या, पृ.६१९, ६२२, १९९३)।

'आज्ञा चक्र' चेतना के उन्नत स्तर का प्रतिनिधित्व करता है। संस्कृत में इसको 'तपोलोक' कहते हैं जहाँ व्यक्ति की अपूर्णताएँ जलकर भस्म हो जाती हैं। यह आत्मज्ञान के विभिन्न स्तरों का प्रतिनिधत्व करता है। यह वह स्थान है जहाँ व्यक्ति बिना बोले दूसरों से सम्पर्क स्थापित कर सकता है। यह एक मन से सीधे दूसरे मन के विचारों से सम्बन्ध स्थापित कर सकता है। जब यह चक्र जाग्रत् होता है तब संकल्प-शक्ति अत्यधिक प्रभावशाली होती है। यह एक ऐसा वितरण केन्द्र है जहाँ से शरीर के विशिष्ट भागों में प्राणशक्ति को पहुँचाया जा सकता है। यह एक साक्षी केन्द्र है जहाँ व्यक्ति अपने शरीर और मन को जानते हुए भी बाह्य घटनाओं को द्रष्टा-भाव से देखता है। इसका प्रतीक द्विदलीय कमल है। दोनों दलों पर 'हं' और 'क्षं' ये दो मन्त्र अङ्कित हैं। यह ग्रह गुरु का प्रतिनिधित्व करता है। (वही, पु. ६२२)।

(ऊ) पिंडस्थ-ध्यान और चक्रसाधना

जैन परम्परा में ध्यान के लिए तीन बातें अपेक्षित मानी गई हैं (**ध्यानं विधित्सता ज्ञेयं ध्याता ध्येयं तथा फलम्।** योगशास्त्र, ७/१)। - ध्याता, ध्येय और ध्यान। ध्याता ध्यान करने वाला है, ध्येय आलम्बन या आधार है तथा ध्यान एकाग्र चिन्तन का नाम है। इन तीनों की एकात्मकता ही ध्यान है। जैन परम्परा में ध्यान के चार रूप मिलते हैं (**आर्तरौद्रधर्मशुक्लानि।** तत्त्वार्थसूत्र, ९/२९)। - आर्त्त, रौद्र, धर्म एवं शुक्ल। इनमें से आर्त्त और रौद्र ध्यान कुध्यान है। अतः इसकी साधना का अभ्यास नहीं किया जाता है। धर्म एवं शुक्ल ध्यान प्रशस्त ध्यान हैं और इनका अभ्यास किया जाता है। पदस्थध्यान धर्मध्यान का उपभेद है। ध्यान-साधना एक कठिन साधना है। इस प्रक्रिया में साधक को स्थूल की ओर क्रमशः बढ़ना पड़ता है। जैनाचार्यों ने इस कठिनाई को जाना और पदस्थध्यान के अन्तर्गत आने वाले ध्यानों के उपभेद किए

गए। धर्मध्यान का भी उपविभाजन हुआ। लेकिन यह उपविभाजन ध्येय और आलम्बन पर आधारित रहा। ध्येय के चार भेद किए गए हैं- १. पिण्डस्थ, २. पदस्थ, ३. रूपस्थ और रूपातीत। (**पिण्डस्थं च पदस्थं रूपस्थं रूपवर्जितम् ।चतुर्धा ध्येयमाम्नातं ध्यानस्यालम्बनं बुधैः।।** योगशास्त्र, ७/८)। हमारा प्रतिपाद्य विषय पिण्डस्थ-ध्यान है।

पिण्डस्थ-ध्यान

पिण्ड अर्थात् शरीर। इसका तात्पर्य है शरीर के विभिन्न भागों पर मन को केन्द्रित करना। योगशास्त्र तथा ज्ञानार्णव के अनुसार इसके पाँच भेद हैं

(अ) **पार्थिवी स्यादथाग्नेयी मारुती वारुणी तथा।**
तत्त्वभूः पंचमी चेति पिण्डस्थे पंचधारणा।।, वही, ७/९।

(आ) **पार्थिवी स्यात्तथाग्नेयी श्वसनाख्या वारुणी।**
तत्त्वरूपवती चेति विज्ञेयास्ता यथाक्रमम् ।।, ज्ञानार्णव, ३४/३।) पार्थिवी, आग्नेय, मारुती, वारुणी और तत्त्ववती।

पार्थिवी-धारणा (योगशास्त्र, ७/१०-१२; ज्ञानार्णव, ३४/४-९)।

सर्वप्रथम साधक 'पार्थिवी धारणा' के द्वारा चिन्तन करता है कि मध्यलोक के बराबर निःशब्द कल्लोल रहित एवं सफेद क्षीर समुद्र है। उसमें जम्बूद्वीप के बराबर एक लाख योजनवाला तथा हजार पंखुड़ी से युक्त कमल है। उस कमल के मध्य में अनेक केसर हैं। उस पर एक सिंहासन है तथा उसमें बैठकर कर्मों का उन्मूलन करने में आत्मा का चिन्तन इस प्रकार किया जाता है कि यह रागद्वेषादि समस्त कर्मों का क्षय करने में समर्थ है। इस प्रकार इस ध्यान में प्रथमतः बड़ी चीजों को लाने के बाद सूक्ष्म वस्तु की ओर ध्यान केन्द्रित किया जाता है जिससे समस्त चिन्ताओं पर एक जगह रोक लग जाती है।

इस 'पार्थिवी धारणा' में साधक अपनी सुप्त शक्ति को जगाने का प्रयत्न करता है। साधक का यह प्रयत्न तान्त्रिक-साधना में वर्णित मूलाधार शक्ति-जागरण के समान प्रतीत होता है। मूलाधार का प्रतीक कुण्डली मारे सर्प व्यक्ति की सुप्त चेतना का द्योतक है। जब व्यक्ति

योगाभ्यास के द्वारा इसे जगाता है तो कुण्डलिनी सक्रिय होने लगती है। रागद्वेषी कर्म की आत्मिक शक्ति को प्रकट होने से रोकता है। अगर साधक इस रागद्वेषरूपी कर्मों को नष्ट कर दे तो वह असीम आत्मशक्ति को प्रकट कर लेगा। मूलाधार का तत्त्व पृथ्वी है और इस धारणा का नाम ही 'पा।र्थवी धारणा' रख दिया गया है। यह भी दोनों का एक साम्य है। इन दोनों में जो मुख्य अन्तर परिलक्षित होता है वह यह कि मूलाधार का मानव-शरीर में क्षेत्र स्पष्ट कर दिया गया है जबकि पार्थिवी में इसका अभाव है।

आग्नेय-धारणा (वही, ३४/१०-१९; वही, ७/१३-१८)।

इस धारणा के विषय में कहा गया है कि योगी अपने नाभिमण्डल में १६ पंखुड़ीवाले कमल का ध्यान करे। उसके बाद उस कमल की कर्णिका पर 'अहं' महामन्त्र की स्थापना करके उस पर क्रमश: १६ स्वरों को स्थापित करे। अब ऐसा चिन्तन करे कि उस महामन्त्र से धुंआ निकल रहा है तथा अग्नि की ज्वालाएँ ऊपर उठ रही हैं। इसके बाद हृदय में आठ पंखुड़ी से युक्त अधोमुखी कमल की अर्थात् अष्टकर्मों की कल्पना करे। नाभिष्ट कमल से उठी हुई प्रबल अग्नि से वे कर्म नष्ट हो रहे हैं तथा 'र' से व्याप्त हासिया-चिह्न से युक्त धूमरहित अग्नि का चिन्तन करे। तत्पश्चात् चिन्तन करे कि देह एवं कर्मों को दग्ध करके अग्निदाह्य का अभाव होने के कारण धीरे-धीरे वह शान्त हो रहा है।

'आग्नेय धारणा' 'मणिपूरचक्रसाधना' के समकक्ष प्रतीत हो रही है। दोनों परम्पराओं में धारणा का क्षेत्र नाभिस्थल माना गया है। जिस प्रकार 'मणिपूरचक्र' का तत्त्व अग्नि माना गया है। ठीक उसी तरह 'आग्नेयी-धारणा' में अग्नि तत्त्व को महत्त्व दिया गया है। 'मणिपूरचक्र' का बीज-मन्त्र "रं" है तथा 'आग्नेयी-धारणा' में भी "र" वर्ण का प्रयोग हुआ है। दोनों परम्पराओं में कमल पंखुड़ी की संख्या में अन्तर परिलक्षित होता है। 'मणिपूरचक्र' का कमल १० पंखुड़ी वाला है जबकि आग्नेयी-धारणा में १६ पंखुड़ी वाले कमल का उल्लेख हुआ है। पंखुड़ी का यह अन्तर वर्णों में भी अन्तर ला देता है। अर्थात् एक परम्परा में १० वर्ण का उपयोग है तो दूसरी परम्परा में १६ स्वर का। इसके

अतिरिक्त 'आग्नेय-धारणा' में 'अर्हं' महामन्त्र की कल्पना की गयी है जबकि तान्त्रिक-साधना में 'मणिपूरचक्र' पर इस तरह के महामन्त्र का उपयोग नहीं मिलता है।

मारुती-धारणा (वही, ३४/२०-२३; वही, ७/२१-२२)।

यह 'वायवी धारणा' के नाम से भी जाना जाता है। इस धारणा के अन्तर्गत साधक चिन्तन करता है कि लोक में महाबलवान् वायुमण्डल में तीव्र वेग वाली वायु चल रही है। यह वायु 'आग्नेयी-धारणा' में देह एवं कमल (अष्टकर्मरूपी) को जलाने के बाद बची हुई राख को उड़ा रहा है। इस प्रकार प्रचण्ड वायु को चिन्तनपूर्वक शान्त करना मारुती (वायवी) धारणा है।

तान्त्रिक-साधना में 'अनाहतचक्र' का तत्त्व वायु माना गया है। 'मारुती धारणा' में भी वायु तत्त्व की परिकल्पना की गई है जो अपने प्रचण्ड वेग से साधक की आत्मा पर अवशिष्ट (अपशिष्ट पड़े हुए) कर्मरजों को उड़ा देता है। इसी वायु तत्त्व को लेकर दोनों परम्पराओं में समानता दृष्टिगोचर हो रही है। जहाँ तक क्षेत्र के निर्धारण की बात है तो जैन-साधना में इसका अभाव है जबकि तान्त्रिक-साधना में इसका स्थान शरीर में नियत है।

वारुणी-धारणा (वही, ३४/२४-२७; वही, ७/२१-२२)।

इस धारणा के अन्तर्गत साधक चिन्तन करता है कि मेघ-समूह से अमृत की वर्षा हो रही है तथा चन्द्राकर कलाबिन्दु से युक्त एक वरुण-बीज है तथा 'वायवी धारणा' के द्वारा जिस पवन के वेग से राख उड़ा दी गई थी, वह इस अमृत जल से साफ हो धुल गई है। इस प्रकार अमृत-वर्षा का चिन्तन करना 'वारुणी धारणा' है।

'वारुणी धारणा' में पूर्ण विशुद्धि के लिए अमृत (जल) तत्त्व की बात की गई है। तान्त्रिक-साधना में इस हेतु 'विशुद्धिचक्र' पर ध्यान करने की परम्परा रही है जिसका स्थान कण्ठ क्षेत्र माना गया है। जहाँ तक जल (अमृत) और अर्द्धचन्द्र की बात है तो यह प्रतीक 'स्वाधिष्ठानचक्र' का है तथा इसका क्षेत्र जघनास्थि के पास माना गया है। अतः यहाँ यह

चिन्तन प्रस्तुत किया जा सकता है कि 'वारुणी धारणा' के अन्तर्गत तान्त्रिक-साधना में प्रचलित साधना के दो चक्रों को, एक साथ मिलाकर प्रस्तुत करने का प्रयत्न हुआ है। जैसे- शुद्धीकरण के लिए 'विशुद्धिचक्र' और तत्त्व तथा प्रतीक के लिए 'स्वाधिष्ठानचक्र'।

तत्त्ववती-धारणा (वही, ३४/२८-३०; वही, ७/२३-२५)।

इसके अन्तर्गत सप्त धातुओं से रहित, चन्द्रमा के समान उज्ज्वल तथा सर्वज्ञ के समान शुद्ध आत्मस्वरूप का चिन्तन किया जाता है। इसके बाद सिंहासनस्थ आरूढ अष्टकर्मों का उन्मूलन करने वाला, महिमा से मण्डित निराकार आत्मा का चिन्तन किया जाता है।

इस 'तत्त्ववती ध्यान' में धारणा का विषय शरीरहित शुद्धात्मा है। शरीर जो हाड़-मांसादि से बना है, सप्तधातुओं का संघात है। आत्मतत्त्व कर्मवशात् इन्हीं सप्त धातुओं से निर्मित विभिन्न प्रकार के शरीर में अनन्तकाल से निवास करता आ रहा है। पीछे की विभिन्न धारणाओं में दृढ़ होकर सम्पूर्ण कर्मदलों को नष्ट करके, कार्ममलरहित आत्मस्वरूप पर धारणा को स्थापित किया जाता है। जैनों की इस ध्यान-सम्बन्धी धारणा को तान्त्रिक योग में विवेचित सहस्रार चक्र की श्रेणी में नहीं रखा गया है बल्कि इसे सभी चक्रों का नियन्त्रक माना गया हैं। यहीं से समस्त शक्तियों का स्रोत निकलता है। ठीक यही बात जैन-परम्परा में आत्मा के सम्बन्ध में भी कही जा सकती है। चेतना आत्मा का गुण है और यही आत्मचेतन-शक्ति विभिन्न भौतिक एवं जड़ तत्त्वों में आत्मा से प्राप्त होती है।

सहस्रार के स्तर पर होने वाला अनुभव सर्वोच्च माना जाता है। इसे ही 'सम्पूर्ण योग' कहा गया है जिसमें सभी अन्तर्भूत हैं। 'तत्त्ववती धारणा' में भी आत्मा के शुद्ध स्वरूप पर ध्यान को केन्द्रित करना है। ध्यान का परम सर्वोच्च लक्ष्य शुद्धात्म स्वरूप की प्राप्ति माना गया है। अतः उस रूप में भी 'तत्त्ववती धारणा' तान्त्रिक-साधना में प्रचलित 'सहस्रार धारणा' के समान जान पड़ती है।

■

मैं तौ ध्यान करतही रहूँ । तुम्हरी मूरति हिरदय गहूँ ॥
मेरे जीवन प्राण अधारा । मैं नहिं रहों चरण से न्यारा ॥
तुम्हरो चरणन दास कहाऊं । वार वार तुम पै वलि जाऊं ॥
तुमहीं को ईश्वर करि मानूं । पारब्रह्म तुमहीं को जानूं ॥
और न कोई दूजी आसा । मो हिरदय में राखो वासा ॥
दो० अपने चरणहिं दास को, सब विधि दिया अघाय ।
स्तुतिकरूं तौ क्या करूं, मोपै कही न जाय ॥

इति श्रीगुरुचेलेका संवादधर्मजहाजसम्पूर्णम् ३ ॥

अथ श्रीगुरुशिष्यसंवादअष्टाङ्ग योग प्रारम्भः ॥

शिष्यवचन ॥

दो० व्यासपुत्रधनिधनि तुम्हीं, धनि धनि यह अस्थान ।
मम आशा पूरी करी, धनिधनि वह भगवान ॥
तुम दर्शन दुरलभ महा, भये जु मोको आज ।
चरण लगो आपादियो, भये जु पूरण काज ॥
चरणदास अपनोकियो, चरणन लियो लगाय ।
शिरकरधरिसवकछुदियो, भक्तिदई समुझाय ॥
बालपने दरशन दिये, तवहीं सब कछु दीन ।
बीज जु बोया भक्तिका, अब भया वृक्ष नवीन ॥
दिन दिन बढ़ता जायगा, तुम किरपा के नीर ।
जव लगमाली ना मिला, तवलग हुता अधीर ॥
अरु समुझाये योगही, बहु भांती बहु अंग ।

ऊरधरेता ही कही, जीतन बिंद अनंग ॥
अरु आसन सिखलाइया, तिनकी सारी विद्धि ।
तुम्हरी कृपा सों होहिंगे, सबही साधन सिद्धि ॥
इक अभिलाषा और है, कहि न सकूं सकुचाय ।
हिये उठै मुख आयकरि, फिरि उलटी ही जाय ॥

गुरुवचन ॥

दो० सतगुरु से नहिं सकुचिये, एहो चरणहि दास ।
जो अभिसाषा मन विषे, खोलि कहौ अब तास ॥

शिष्यवचन ॥

सतगुरु तुम आज्ञादई, कहूँ आपनी बात ।
योगअष्टांग बुझाइये, जाते हियो सिरात ॥
मोहिं योग बतलाइये, जोहै वह अष्टांग ।
रहनीगहनी विधिसहित, जाके आठो आंग ॥
मत मारग देखे घने, ह्वांसियरे भये प्रान ।
जो कुछ चाहौ तुम करौ, मैं हौं निपट अयान ॥

गुरुवचन ॥

योगअष्टांग बुझाइहैं, भिन्न भिन्न सब अंग ।
पहिले संयम सीखिये, जाते होय न भंग ॥

शिष्यवचन ॥

संयम काको कहतहैं, कहौ गुरू शुकदेव ।
सो सबही समुझाइये, ताको पावै भेव ।

गुरुवचन ॥

प्रथम सूक्ष्म भोजन खावै । क्षुधामिटै नहिं आलस आवै ॥

---

१ यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि ये अष्टांगयोग कहलाते हैं ।

थोड़ासा जल पीवन लीजै । सूक्षम बोलै वाद न कीजै ॥
बहुत नींद भर सोवै नाहीं । दूजा पुरुष न राखै पाहीं ॥
खट्टा चरपरा खार न खावै । वीरज क्षीण होन नहिं पावै ॥
करै न काहू वैरी मीता । जगवस्तुकी रखे न चीता ॥
निश्चल ह्वै मनको ठहरावै । इन्द्रिनके रस सब बिसरावै ॥
तिरया तेल नहिं देह छुवावै । अष्ट सुगन्धे[1] अंग नहिं लावै ॥
पुरुषन की राखै नहि आसा । गुरुका रहै चरणही दासा ॥

दो० काम क्रोध मद लोभ अरु, राखैना अभिमान ।
रहै दीनताई लिये, लगै न माया वान ॥

छल नहिं करै न छल में आवै । दम्भ[2] झूठके निकट न जावै ॥
टोना यंत्र भूत नहिं ध्यावै । झूठ जानके सब विसरावै ॥
धातु रसायनि मन नहिं लीजै । झूठ जानि याहू तजिदीजै ॥
स्वांग तमाशे बाग न जैये । आसन ऊपर बैठा रहिये ॥
दृढ़ ह्वै लगै युक्तिके माहीं । ताते विघ्न होय कछु नाहीं ॥
रूठा रहै जगत लोगन सों । न्यारा रहै सबही भोगन सों ॥
इन्द्र आदि लौं सुख संसारी । नेक न चाहै चित्त मँझारी ॥
सिमिटि रहै हिय माहिं समावै । ऐसे योग सधे सिधि पावै ॥

दो० ऋद्धि सिद्धि अरु कामना, तिनकी रखै न आस ।
मान बड़ाई चपलता, त्यागै चरणहिं दास ॥

गहि संतोष क्षमा हिय धारै । संयम करिकरि रोग निवारै ॥
अहङ्कारको छोटा करिये । कुटिल मनोरथमन नहिं धरिये ॥
बसिये जितहि देश सुस्थाना । निर उपाधि धरती अस्थाना ॥
भली भूमि लखि गुफा बनावै । नीची ऊंची रहनः न पावै ॥

---

१ तेल, फुलेल, चोवा, चन्दन, कपूर, इत्र, केसरि, कस्तूरी ये अष्ट सुगन्ध कहलाते हैं २ मिथ्या बातं बनाना ॥

जिमीं बरावर चौरस होई । होय लदाव कि मधरी सोई ॥
साँकर द्वार कपाट[1] लगावै । कहूँ छिद्र रहने नहिं पावै ॥
तामें बैठि योग तप कीजै । दूजो पुरुष न भीतर लीजै ॥
कहि शुकदेव चरणहीं दासा । जगमों रहिये सदा उदासा ॥

दो० यह सब निश्चयही करै, योग युक्तिके साथ ।
पहिले ऐसा होय करि, पीछे साधन साध ॥
आठ अंग कहुं योगके, सुनो चरणहीं दास ।
मेरे वचनन के विषे, चितदै करौ निवास ॥

यमके अंग प्रथम सुनि लीजै । दूजे नियम कहूँ चित दीजै ॥
तीजे आसन हितकरि साधौ । प्राणायाम[2] चौथे आराधौ ॥
प्रत्याहार पांचवां जानौ । छठे धारणा को पहिंचानौ ॥
सतवें ध्यान मिटै सब बाधा । कहूँ आठवां अंग समाधा ॥

शिष्यवचन ॥

धन्य धन्य तुम श्री गुरुदेवा । मेरे प्राणनाथ शुकदेवा ॥
व्यास पुत्र तुम दीन दयाला । मम अनाथ को कियो निहाला ॥
आठ अंग मोहिं दिये सुनाई । अब कहु भिन्न भिन्न समुझाई ॥
एक एकको जुदा बखानो । जासों जाय दास पर जानो ॥

गुरुवचन

दो० एक एक का कहतहों, जुदा जुदा विस्तार ।
श्रवणन सुनो विचारिकै, लैलै हियमें धार ॥

अथ यमअंग वर्णन

प्रथम कहों यम के दश अंगा[3] । समझै योग न होवै भंगा ॥

---

१ कैंवारा २ प्राण अपान व्यान उदान समान ३ अहिंसा, सत्यहद्द असत्-त्याग, ब्रह्मचर्य करना. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद मात्सर्य, तृष्णा इनसे पृथक् रहना, क्षमा, धैर्य, दया, आर्यव, मिताहार यानी सूक्ष्म भोजन करना ये यमके दश अंग कहलाते हैं ॥

प्रथम अहिंसाही सुन लीजै। मनकरि काहू दोष न कीजै॥
कड़ुवा वचन कठोर न कहिये। जीवघात तनसों नहिं दहिये॥
तन मन वचन न कर्म लगावै। यही अहिंसाधर्म कहावै॥
दूजे सत्य सत्यही बोले। हिरदै तौलि वचन मुख खोले॥
तीजे असते त्याग सुनीजै। तनमन सों कछु नाहिं हरीजै॥
तन चोरी के लक्षण नाखै। मनकी चोरी को नहिं राखै॥
चौथा ब्रह्मचर्य बतलाऊं। भिन्न भिन्न करि ताहि सुनाऊं॥
दो० ब्रह्मचर्य यासों कहैं, सुनहु चरणही दास।
आठ अंग सो नारिकी, नेक न राखै आस॥
यती होय दृढ़ काँछ गहीजै। वीर्य क्षीण नहिं होने दीजै॥
मैथुन कहूँ अष्ट परकारा। ब्रह्मचर्य रहै इनसे न्यारा॥
सुमिरणतिरियाको नहिकरिये। श्रवणनसुरति रूप नहिं धरिये॥
रस शृंगार पढ़ै नहिं गावै। नारिनसों नहिं हँसै हँसावै॥
दृष्टि न देखे विष नहिं दौरै। मुख देखै मन होजा औरै॥
बात इकन्त करै नहिं कबहीं। मिलन उपाय जुत्यागै सबहीं॥
स्पर्शअष्टम निकट न जावै। कामजीति योगी सुखपावै॥
अष्टप्रकारके मैथुन जानों। इन्हें तजे ब्रह्मचर्य पिछानों॥
कहैं शुकदेव चरणहीदासा। ब्रह्म सत्य में करै निवासा॥
दो० पँचवीं सुखदाई क्षमा, जलन बुझावै सोय।
जोटुक आवै घटविषे, पातक डारैं खोय॥

---

१ विद्या पढ़ना व्रत करना नित्यकर्म संध्यावन्दनादि करना भिक्षा मांगि कर भोजन बनाय गुरु को नैवेद्य लगाय भोजन करना इसे ब्रह्मचर्य कहते हैं २ स्मरण, सुरति, शृङ्गारावलोकन, हास्य करना, दृष्टि सों त्रिया रूप देखना, मिलन उपाय, स्पर्श, एकान्त में वार्त्तालाप करना ये अष्टाङ्ग विषय के कहलाते हैं॥

कोई दुष्ट कछू कहिजावो । गाली देकर कोइ खिझावो ॥
कै कोइ शिरपर कूड़ा डारो । कै कोइ दुखदेवो अरु मारो ॥
बाकी कछू न मनमें लावै । उलटा उनको शीश नवावै ॥
ऐसी क्षमा हिये में लावो । बोलौ शीतल अग्नि बुझावो ॥
छठाँ अंग धीरज का जानो । धीरजही हिरदय में आनो ॥
योगयुक्ति धीरज सों कीजै । सब कारज धीरज सों लीजै ॥
धीरज सों बैठे अरु डोलै । धीरज राखि समुझिकर बोलै ॥
आनि परे दुख ना अकुलावै । धीरज सों दृढ़ता गहिलावै ॥

दो० धीरज रहा तो सब रहा, काहूसे न डराय ।
सिंह प्रेत अरु कालका, धीरज सों डरजाय ॥

दया सातवीं अब सुनि लीजै । सब जीवन की रक्षा कीजै ॥
लख चौरासी का सुखदाई । सबके हित की कहै बनाई ॥
रहिये तन मन बचन दयाला । सबही सों निर्वैर कृपाला ॥
अठवें कहूँ आर्य्यवै खोलै । कोमलहृदय सों कोमलबोलै ॥
सबको कोमल दृष्टि निहारै । कोमलता तन मन में धारै ॥
कोमल धरती बीज बवावै । बढ़ै बेगि फूलै फल लावै ॥
ऐसे कोमल हिया बनावै । योग सिद्धि करि पद पहुँचावै ॥
यही आर्य्यव लक्षण जानो । शुकदेवकहैं रणजीतपिछानो ॥

दो० मिताहार जो नवें की, समझ लेहु मनमाहि ।
सतगुन भोजन खाइये, ऐसा वैसा नाहिं ॥
खावै अन्न विचारिकै, खोटा खरा सँभार ।
जैसाही मन होत है, तैसा करै अहार ॥

सूक्ष्म चिकना हलका खावै । चौथाभाग छोड़ि करि पावै ॥
वानप्रस्थ कै हो संन्यासै । भोजन सोलह ग्रास गिरासै ॥
अरु गृहस्थ बत्तीस गिरासा । आव नींद न बहुत न श्वासा ॥

ब्रह्मचारी भोजन करै इतना । पठनमाहँवीरजरहै जितना ॥
दशवां शौच पवित्तर रहिये । कर दातौन हमेश नहइये ॥
जो शरीर में होवै रोगा । रहै न तन जल छूवन योगा ॥
तौ तन माटी से शुधि कीजै । अबअंतरकी शुधि सुनलीजै ॥
राग द्वेष हिरदय सों टारै । मन सों खोटे कर्म निवारै ॥
दो० दशप्रकारका कहा यह, पहिल योगकी नीव ।
नेम कहूं अब दूसरा, सो है साधन सीव ॥

अथ नेमअंगवर्णन ॥

दूजा अंग नियम[1] का गाऊं । भिन्न भिन्न सब अंग सुनाऊं ॥
पहला तप इन्द्री वश कीजै । इनके स्वाद सभी तजि दीजै ॥
खातें पीतै सोवत जागत । योगी इन्द्रिनकूं वश राखत ॥
तनकूं वश कर मनकूं मारै । ऐसी विधि तपका अँगधारे ॥
दूजा अंग कहूं संतोषा । हानि भये नहिं माने शोका ॥
लाभ भये नाहीं हरषावे । ऐसी समुझ हिये में लावै ॥
परारब्ध तन होय सु होई । सँकलप बिकलपरखैनकोई ॥
दो० तीजा आस्तिक अंग है, जाका सुनो विचार ।
समझ समझ मनमें धरो, ताको गहो संभार ॥
शास्त्र सुने परतीत जो कीजै । सत्तब्रह्म निश्चय करिलीजै ॥
बुध निश्चय आतम के माहीं । जगत सांच करि मानै नाहीं ॥
चौथा दान अंग विधि होई । पात्र कुपात्र विचारै सोई ॥
एक दान उपदेश जु दीजै । भवसागर सों पार करीजै ॥
दूजा दान अन्न अरु पानी । दीजै कीजै बहु सनमानी ॥

---

१ इन्द्रियवश, संतोष, आस्तिक, शास्त्रचिंतन, दान देना, ईश्वराराधन, सिद्धांतश्रवण, लाजयुक्त, तत्त्वहढ़, जाप ये दशअंग नियमके कहलाते हैं ॥

और पराये दुख की बूझै । सुखदानी परमारथ सूझै ॥
पंचम ईश्वर पूजा करिये । तन मन बुद्धि जहांलै धरिये ॥
ह्वै निष्काम तजै सब आसा । सेवा करै होय निजदासा ॥

दो० पान फूल जु भाव सों, सह सुगन्ध करि धूप ।
शुकदेव कहैं यों कीजिये, पूजा अधिक अनूप ॥

छठें सिद्धान्त श्रवण सुन बानी । करि विचार गहिये मनमानी ॥
सार असार विचार जु कीजै । पानीको तजि पयको पीजै ॥
अरु सतगुरुसों निश्चय करिये । परखि सँभारि हिये में धरिये ॥
करणी करै तिन्हों से मिलना । वचनअयोगी के नहिं सुनना ॥
सतवां वही जु कहिये लाजा । सो वह सकल सँवारन काजा ॥
साधु गुरूसें लाज करीजै । तन मन डोलन नाहीं दीजै ॥
करम विपर्यय सब परिहरिये । हिय आंखिन में लज्जा भरिये ॥
शुकदेवकहे सुनिचरणहिंदासा । लज्जा भवन माहिं करि बासा ॥

दो० कुटुंब मित्र जग लोगही, सबसूं कीजै लाज ।
बड़ी लाज हरिसूं करो, नीके सुधरै काज ॥

अष्टम हूँ मति दृढ़ जो कहिये । सो विशेष साधनकूं चहिये ॥
शुभ करमनकी इच्छा करनी । हो न सकै तो भी हिय धरनी ॥
बहँकै ना काहू बहँकाये । कैसेहू नहिं हलै हलाये ॥
जग सुख देखि न मनमें आनै । स्वर्गआदि सुख तुच्छहिजानै ॥
कोइ अस्तुति आदर करि सेवै । कोइ कुभाव करि गाली देवै ॥
दोनों में निश्चल रहै जोई । शुकदेव कहैं दृढ़मति है सोई ॥
नवयें जाप करै गहि मौना । मन जिह्वासूं कीजै जौना ॥
होयसकै मन पवन गहीजै । गुरुमन्तर जप तामें कीजै ॥

दो० हरिगुरुकी अस्तुति पढ़ै, सो भी कहिये जाप ।
शुकदेव कहैं रणजीतसुनि, त्रैविधि नाशै ताप ॥

दशवें समझो होमही, कीजै दोय प्रकार ।
अँगन माहिं साकिल्ल कूं, वेद कहै ज्यों डार ॥
दूजे पावक ज्ञानकी, तामें इन्द्री होम ।
वाकूं परगट भूमि है, याकूं हिरदा भौम ॥

यमका अंग सभी कह दीन्हा । नेम कहा सोभी तुम चीन्हा ॥
निरैयोगही के मतजानो । सबके कारज को पहिंचानो ॥
ओपै योग पहल ये चहिये । शुभकरमन के मारग गहिये ॥
जोये होय तौ होवै योग । नाहीं बहै जगत के भोग ॥
जज्ञासीकूं पहल सुनीजे । पाछे भेद योगको दीजे ॥
यम अरु नियम दोऊ बतलाये । अच्छी नीकी भांति सुनाये ॥
अब तीजे आसन समझाऊं । जुदे जुदे कहि सबै सुनाऊं ॥
योग पहिल आसनही साधै । आसनविना योग बरबादै ॥

अथ आसनवर्णन ॥

दो० चरणदास निश्चय करौ, विन आसन नहिं योग ।
जो आसन दृढ़ होय तौ, योग सधै भजि रोग ॥

चौरासीलख आसन जानो । योनिनकी बैठक पहिंचानो ॥
तिनमें चौरासी चुग लीन्हें । दुरलभ भेद सुगम सों कीन्हें ॥
सो तुमकूं पहिले बतलाये । जिनकूं साधौगे चितलाये ॥
तिनमें दोय अधिक परधानें । तिनकूं सब योगेश्वर जानें ॥
आसनसिद्ध पदम कहलावे । इनकूं करि निश्चय ठहरावे ॥
अरु आसन सब रोग भजावें । ये दो आसन योग सधावें ॥
इन कूं साधै जो जन कोई । ध्यान समाधि लगावै सोई ॥

---

१ नवलक्ष जलचर, दशलक्ष नभचर, ग्यारहलक्ष कृमि, बारहलक्ष वनचर, चारिलक्ष मनुष्य, तीसलक्ष पशुयोनि इत्यादि चौरासीलक्ष योनि हैं २ मुख्य ॥

चरणदास शुकदेव कहैं यों। आसन दोनों वरणौं हैं ज्यों ॥

अथ पद्मासनविधि ॥

पहिले आसन पदम बताऊं। ज्यों की त्यों मूरति दिखलाऊं ॥
पहिले बावां पांव उठावे। दहिनी जङ्घा ऊपर लावै ॥
दहिना पांव फेरि यों लावै। बांवीं साथल ऊपर राखै ॥
बावां कर पीछे सों लावै। बाम अँगूठा गहि तन तावै ॥
ऐसे हाथ दाहिना लावै। दहिन अँगूठा पकड़ दृढ़ावै ॥
ग्रीवालटक चिबुक हिये आवै। नासा आगे दीठि लगावै ॥
दिव्यदृष्टि हो कौतुक दरशै। कहै शुकदेव अभैपद परशै ॥
दो० कै हिरदै राखै चिबुक, कै सम राखै देह।
कै पीठौं दोउ हाथ रखि, कै अँगुठा गहिलेह ॥

अथ सिद्धासनविधि ॥

दूजा आसनसिद्ध जुकीजे। बावां पांव गुदाढिग दीजै ॥
दाहिन पांव लिंगपर आवै। दृष्टि सुभृकुटी पै ठहरावै ॥
अचरज जहां अधिक दरशावै। खुले कपाट मोक्ष गति पावै ॥
आसन साधि व्याधि परिहरै। भूंख नींद जोपै वश करै ॥
दो० एड़ी पावै पांव की, सीवन मध्ये राख।
लिंग गुदा के मध्य में, मूल बोलिये साख ॥
संयम सूं इन्द्री गहै, राखै सरल शरीर।
दृष्टि उठा भृकुटी धरै, मिटै जु दोनों पीर ॥
दहिनी लावै लिंगपर, भाग बराबर राखि।
बारी बारी कीजियै, शुकदेवा कहै भाखि ॥

अथ प्राणायामअंग वर्णन ॥

चौथे प्राणायामही, कहूँ सुनो चित लाय।
जाबल जीवै पनकूं, चढ़ै गगन कूं धाय ॥

षटचक्कर कूं छेदि करि, सुखमनही की राह।
दलसहस्रके कमल में, पहुँचै करै उछाह॥
हिरदै में अस्थान है, प्रान वायु का जान।
वाके रोंके सबरुकैं, वायुन में परधान॥
जैसे गंगा एकही, घाट घाट के नावँ।
ऐसे प्राणहि वायु के, नावँ कहे बहु ठावँ॥
चौरासी अस्थान पर, चौरासीही वायु।
तामें दश ये मुख्य हैं, बरणों सुनिये ताय॥
प्राण अपान समानही, और व्यान उद्यान।
नाम धनंजय देवदत्त, कूरम किरकल जान॥
दशवायू जो एकही, तिनमें दीरघ दोय।
सोवै प्राण अपानहैं, तिन्हैं पिछानै कोय॥
प्राणजाय प्राणैं मिलै, रहै प्राणके प्रान।
शुकदेव कहि वर्णन करूं, अब इनके अस्थान॥

प्राणवायु हिरदै के ठाहीं। बसै अपान गुदा के माहीं॥
वायु समान नाभि अस्थाना। कंठ माहिं बाई उद्याना॥
व्यान जुव्यापक है तन सारै। नाग वायु सों उठै डकारै॥
पलक उघाड़ै कूरमबाई। देवदत्तसूं होय जँभाई॥
किरकल वायु जु भूंख लगावै। मुखै धनंजय देह फुलावै॥
सब में प्राण वायु मुखजानौं। सो हिरदै के मध्य पिछानौं॥
हिरदाही देही के माहीं। जो कुछ है सो झांहीं झांहीं॥
योगेश्वर ह्यांईं फल पावैं। ह्यांसूं अनहद नाद जगावै॥

अथ चक्रवर्णन ॥

दो० अब चक्र[1] र बरणन करूं, पाछे प्राणायाम ।
बरणूं नारी सुषमना, सुधरे सबही काम ॥
हैं वे सूरति कमल की, छोटे और विशाल ।
मूलसु लेकर शीशलौं, एकहि जिनकी नाल ॥
कुं० लालरंग पहिला कहूँ चक्रधार तिहि नावँ ।
चार पैंख[2]री तासु की हैं जु गुदा के ठावँ ॥
हैं जु गुदा के ठावँ देह ताही पर राजै ।
चारौं अक्षर तहाँ देव गन्नेश विराजै ॥
पवन सुरत ह्वां लैधरै खोलि कहैं शुकदेव ।
दूजा लिंगस्थानही जाको सुन अब भेव ॥
पीतबरण षट पैंखरी नामजु स्वाधिष्ठान ।
षट अक्षर जापै दिये ब्रह्मा दैवत जान ॥
ब्रह्मा दैवत जान सँग सावित्री[3] दासा ।
इन्द्र सहित सब देव तहां सबही का बासा ॥
मणिपूरक चकर कहूं तीजा नाभि स्थान ।
नीलबरण दश पैंखरी दश अक्षर परमान ॥
दो० विष्णु जहांका देवता, महालक्षिमी संग ।
चरणदास अब कहतहूँ, चौथे को परसंग ॥
अनहदचक्र हिरदयबिषे, द्वादशदल अरुश्वेत ।
शिवश[4]क्ती जहाँ देवता, द्वादश अक्षर भेद ॥
पँचवां चकर कंठ में, विशुद्ध नामजिहिकेर ।

---

१ आधार,स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनहद, विशुद्ध, आज्ञा ये छः चक्र शरीर के अन्तर रहते हैं २ पंखुरी ३ सरस्वती ४ पार्वती ॥

षोड़श दल जीव देवता, षोड़श अक्षर हेर ॥
छठयों भौंहन बीच में, अज्ञा चक्कर सोय ।
ज्योति देवता जानिये, दो दल अक्षर दोय ॥

शिष्यवचन ॥

कमलों पर अक्षर कहे, समझ न आई मोहिं ।
कौन कौन अक्षर तहां, सतगुरु कहिये सोहिं ॥

गुरुवचन ॥

पहिला कमल अधार सुनाऊं । वशषस अक्षर वरण बताऊं ॥
दूजा कमल जु स्वाधिष्ठाना । बा भा माया रल जु बखाना ॥
तृतिये मणिपूरक जो कहिये । डा ढा णा ता था ही लहिये ॥
दा धा ना पा फा जो गाये । ये दश अक्षर वरण बताये ॥
चौथे चक्र अनाहद माहीं । द्वादश अक्षर वरण बताहीं ॥
का खा गा घा ङा जो जान । चा छा जा झा ञ ट ठ जुमान ॥
पँचवां षोड़श विशुद्ध जो आछे । आदि अकार अकार सुपाछे ॥
छठा जो अज्ञा चक्कर मानो । हंस वरण दो अक्षर जानो ॥

दो० भवँर गुफा मंडल अखँड, तिरवेणी जहँ न्हान ।
नित परबी जहाँ होत है, करै पाप की हान ॥
उलट पवन बेधै षटन, ऊपर पहुंचै जाय ।
शुकदेव कहैं चरणदासजू, सुषमन सहज समाय ॥
कमलसहस दल सातवां, शीश मध्यही वास ।
तहां देवता सत्तगुरु, पूरी करै जो आस ॥
ह्यांतक सुषमन का सिरा, सो सातो की नाल ।
हैं वे उलटे षट कमल, तले अपान वयाल ॥
अपान वायुकूं साधिकरि, ऊपर लावै मोड़ ।
जब होवै उलटे कमल, मुख अकाशकोओड़ ॥

अपान वायु ज्योंज्यों बढ़ै, चक्र चक्र के पास।
त्यों त्यों सीधे होय सब, पूरा जान अभ्यास॥
अपान वायु आवै जबै, चक्र अनाहद माहिं।
दश प्रकार के नादही, शनैःशनैःखुलि जाहिं॥

पहिले नाद सुनें जो ऐसा। चिड़ी चीकला बोलै जैसा॥
एकहि बार कहै यों चिन्न। दूजीबार कहै चिन चिन्न॥
क्षुद्रघंट ज्यों तीजी जानौ। चौथी नाद शङ्ख पहिंचानौ॥
पँचवीं नाद बीन ज्यों गाजै। छठवीं उपज ताल ज्यों बाजै॥
सतवीं नाद मुरलिया ऐसी। अठवीं उठै पखावज जैसी॥
नवै नफीरी नाद सुनावै। दशवैं सिंह गरज उपजावै॥
नौ तजि दशवैं सूं हित लावै। अनहद सुनि अनहद होजावै॥
होय जीव सो ब्रह्म अगाधा। जो कोइ सुनै सुअनहदनादा॥

दो० खुलै जो अनहदनाद ज्यों, सोसाधन सुनि लेहु।
जासों पहुँचे सिद्धि को, या करणी चित देहु॥
चक्राधार सों खैंचि करि, अपान वायु सजलेह।
स्वाधिष्ठान के पासही, तीन लपेटै देह॥

याकीविधि सब तोहिं सुनाऊं। जैसे है तैसे समुझाऊं॥
पहिले मूल द्वार को शोधै। बंध लगाय अपान निरोधै॥
पहिले चकर में ठहरावै। खैंचि दूसरे के ढिग लावै।
वाके आसौ पास फिरावै। दहिने तीनि लपेट लगावै॥
फिरि मणिपूरक में पहुंचावै। फेरि अनाहद में लैजावै॥
अनहद खुलै सुनै सुखपावै। फिरिह्वांप्राण अपान मिलावै॥
हिरदय कंठ मध्य ठहरावै। संयम सों ताको परचावै॥
बंध दूसरो तहां लगावै। चरणदास शुकदेव बतावै॥

अष्टपदी ॥

पहिले अनहदनाद खुलैहिय ऊपरै।
कंठ सु नीचे रोंकि ध्यान ह्वाईं धरै॥
जहांअपरबल होय जु अनहद शब्दही।
फिरियों जानो जाय कंठ के मध्यही॥
तहां किये अभ्यास ध्यान राखैघना।
होवे अधिकीनाद सुनैं साधूजना॥
केतक द्योसन माहिं ब्रह्म रन्धरकनै।
जाय खुलै जहँ नाद सुरतिदे ह्वां सुनै॥
शनै शनै यो होय जानैंकोइ साधही।
हिरदय अरु ब्रह्मलोकलों एकैनादही॥
मीठी और सवाद बहुतही पाइये।
सतगुरु के परताप जहां मनलाइये॥
ब्रह्मलोककी बात सुनै होवै जुह्वां।
सवही सूझैं वस्तु जुकछु होवैं तहां॥

दो० अनहद के सम औरना, फल बरणे नहिं जाहिं।
पटतर कछू न देसकूं, सब कछु है वा माहिं॥
पांच थकै आनँद बढ़ै, अरु मनुआ वश होय।
शुकदेवकहि चरणदाससुनि, आपअपनजाखोय॥
नाड़िन में सुषमन बड़ी, सो अनहद की मात।
कुम्भक में केवल बड़ा, सो वाही का भ्रात॥
मुद्रा बड़ी जु खेचरी, वाकी बहिनी जान।
अनहद सा बाजा नहीं, और न या सम ध्यान॥
सेवक से स्वामी भवै, सुनै जु अनहद नाद।

जीव ब्रह्म ह्वैजात है, पावै अपनी आद ॥
चरणदास अब कहत हूँ, वही जु प्राणायाम ।
शुकदेव कहै ताके किये, पावै मन विश्राम ॥

बहत्तरहजार आठसौचौंसठनारी । सबकी जड़है नाभि मँझारी ॥
तिनमहँ दश नाड़ी शिरमौरी । पँच बायें पँच दहनी ओरी ॥
जिनमें तीनि अधिक परधान । इड़ा पिंगला सुषमनजान ॥
उनमें सुषमन अधिक अनूप । सो वह कहिये अग्नि स्वरूप ॥
दश नाड़ी अस्थान बताऊं । ठौर ठौर तेहि कहि समझाऊं ॥

दो० नाड़ि शङ्खिनी गुदामें, किरकल लिंगस्थान ।
पोषा सरवन दाहिने, जसनी बायें कान ॥
गंधारी दृग बामही, हस्तिनि दाहने नैन ।
नारि लंबका जीभमें, सब सवाद सुखदैन ॥
नासा दहिने अंगहै, पिंगल सूरज वास ।
इड़ा सुबायें ओर है, जहं ससियर परकास ॥
दोऊ मध्य में सुषमना, अद्भुत वाको भेव ।
ब्रह्म नाड़िहू कहत हैं, यों कह सो शुकदेव ॥
इड़ा ब्रह्मा जमुना जहां, सुषमन विष्णु निवास ।
और सरस्वति जानिये, येहो चरणहिं दास ॥
शिव पिंगल गंगा सहित, सो वह दहिने अंग ।
तिरवेणी याते भई, मिलीं जु तीनौ संग ।
कबहुँ इड़ा स्वर चलत है, कबहूँ पिंगल माहिं ।
मध्य सुषमना बहत है, गुरु बिन जानै नाहिं ॥
सोवह अग्नि स्वरूप है, बड़ी योग सरदार ॥
याहीते कारज सरै, ऐसी सुषमन नार ॥

इनसों प्राणायाम करीजै । पूरक कुम्भक रेचकहीजै ॥

इड़ा पिंगला मारग थाकै । उलटि सुषमना चालनलागै ॥
बायें. खैंचना पूरक जानौ । ठहरावन को कुम्भक मानौ ॥
फेरि उतारै रेचक वोई । प्राणायाम कहावै सोई ॥

दो० इड़ा पवन पूरक करै, कुम्भक राखै रोक ।
रेचक पिंगल सों करै, मिटैं पापके थोक ॥

पिंगल रोकै पवन न जावै । इड़ा और सो वायु चढ़ावै ॥
कुम्भककरि हिय चिबुकलगावै । जितकातित मनको ठहरावै ॥
सोलह मात्रा पूरक लीजे । चौंसठि कुम्भकमें जपकीजे ॥
रेचक फिरि बत्तीस उतारै । धीरे धीरे ताहि निवारै ॥
पहिल पहिलही कीजै आधे । तीनि महीने ऐसे साधे ॥
यासे आगे फेरि बढ़ावै । दोय आठ अरु चारि चढ़ावै ॥
बढ़त बढ़त ऐसेही बढ़ै । योंहीं चौंसठि ताहीं चढ़ै ॥
इड़ा वायुसों पूरक कीजे । पिंगल सों रेचक तजिदीजे ॥
फिरि पिंगलसों पूरक धारै । बहुरि इड़ाहीसों निरवारे ॥
ऐसे बारीबारी करिये । जीते प्राण वायु अघ हरिये ॥
होयसकै कुम्भक सरकावै । चौंसठि से भी परै बढ़ावै ॥

शिष्यवचन ॥

दो० चरणदास करजोरिकह, सुनौ गुरू शुकदेव ।
कौन समै याको करै, राति दिना कहिदेव ॥
मात्रा कासों कहत हैं, जो बतलायो जाप ।
केतौ करै अहारही, जाको कहिये नाप ॥

गुरुवचन ॥

ॐ बिन्दी के सहितही, ताहि मात्रा जान ।
बीजमन्त्र तासों कहत, प्रणव को पहिंचान ॥

कोमल भोजन कीजिये, आधी रखिये भूख।
पवन बसे सुखसों जहां, तन नहिं पावै दूख॥
साठिघरी दिनराति की, आठ तासुके याम।
लीजै चौथा भागही, कीजै प्राणायाम॥
चारभाग ताके करै, चार समै ठहराय।
चार चार घटिका करै, दृढ़ब्रत चित्तलगाय॥

और दूसरी भांति सुनीजै। हो नसकै तौ याको कीजै॥
बारह ॐ पवन चढ़ावै। कुम्भक माहिं बीस ठहरावै॥
बारह पिंगल पवन उतारै। राति दिनामें चारहिबारै॥
फेरि बढ़ावै कुम्भक दुगुनी। केते द्यौसन में फिर तिगुनी॥
फिर पिंगल सों पूरक लीजे। इड़ा बायु रेचकही कीजे॥
बिरिया एक इड़ा सों खैंचे। पिंगल दूजीबार जु एंचे॥
कबहूँ यासु कबहूँ वासों। रेचक करे जो पूरक जासों॥
कुंभक तिगुनी सो अधिकावे। होयसके जितनी सरकावे॥

दो० भांति दूसरी और सुनि, साधन अधिक अनूप।
गुरु बिन भेद न पाइये, महा गुप्त सों गूप॥

अष्टपदी॥

प्राण वायुकी युक्ति कहौं जेहि बातहै।
द्वादश अंगुल नासिका आगे जातहै॥
संयमही सों सहज जु उलट घटाइये।
शनैशनैही[1] साध जु ताहि समाइये॥
अपान वायुको खैंचि प्राण घर लाइये।
फिरि बाहर सों रोंकि जु तिन्हैं मिलाइये॥
तीनि कर्म पूरकके कुम्भकके कहे।

---

१ धीरेधीरे॥

रेचकही के कर्म दोय निश्चय भये ॥
दो रेचक के कर्म पूरक के तीनहीं।
ये सबही रहिजायँ होय जब छीनहीं ॥
पूरक रेचक छुटै केवल कुम्भकयही।
ठौर समैका बंध न राखै नाशही ॥
या किरियाको अन्त जानौ तुम ह्वां तहीं।
प्राणवायु को रोंकै कायाके महीं ॥
दो० साठहज़ार इकीसलख, सबके श्वास परमान।
यह तौ रोंकै देहमें, जबलग एकहि प्रान ॥
याकेहू ये सौ दिना, साधन भवे जु सिद्धि।
केवल कुम्भक जानिये, पूरी ह्वै जु विद्धि ॥

अष्टपदी ॥

इतनी होवै शक्ति रुकन जब श्वासकी।
रहै नहीं परमाण जु गिनती मासकी ॥
द्वादशके सौ बरष सहस के लाखहीं।
चाहै जब लग रखै सांच यह साखहीं ॥
गुप्त महा यह जान कठिन है साधना।
कोटिनमें कोइ एक करै आराधना ॥
देखा देखी बहुत मनुष याकू लगैं।
कोई चढ़ै परमान घने मगमेंथकैं ॥
चरणदास यह समझि कहैं शुकदेवहीं।
शनैशनै सों करै पांय या भेवहीं ॥
दो० मूल बंध अरु खेचरी, मुद्राही को जान।
दोनोंके साधे बिना, होय अपान न प्रान ॥
खेचरि मुद्राकहूँ बखानै। जाको कोटिन में कोइ जानै ॥

सकल शिरोमणि योग मंझारी। ज्यों मनुषों में छत्तर धारी ॥
शीश फूल ज्यों गहनों माहीं। या बिन ताड़ी लागै नाहीं ॥
साधन कर कर जीभ बढ़ावै। सो ब्रह्मरंधरताईं लावै ॥
उरैताल वा ठौर कहावै। रसना सूं ह्वां बंध लगावै ॥
जासूं पवन न सरकन पावै। श्रवण नैनजू बाट रुकावै ॥
प्राणवायु बाहर नहिं आवै। मुखनासा हो निकस न जावै ॥
शुकदेव कहैं चरणदास बताऊं। आगे मूलबंध समुझाऊं ॥

दो० मूल बन्ध जानो यही, एंडी गुदा लगाव।
थक दहनी बावीं कभी, सिध आसन ठहराव ॥

मूलबन्ध जा कारण दीजै। सो मैं कहूँ सबै सुनि लीजै ॥
अधार चक्रसूं पवन उठावै। स्वाधिष्ठानहिं के ढिग लावै ॥
दहिनी ओर कूं ताहि फिरावै। ऐसी तीन लपेट लगावै ॥
सीधा ह्वो ऊपर कूं धावै। मणिपूरक चकर में आवै ॥
शनई शनई ताहि चढ़ावै। चकर चकर में पहुंचावै ॥
भूचकर के ऊपर ताईं। ब्रह्मरंध्र के लावै ठाईं ॥
ऐसे षट चक्कर कूं शोधै। प्राण वायु को यों परबोधै ॥
अपान वायु जो ह्वांतक आवै। प्राण वायु ह्वै सहज समावै ॥
शुकदेव कहै सुन चरणहिं दासा। सहज शून्यमें करै निवासा ॥

अथ अष्ट प्रकार के कुम्भक वर्णन ॥

शिष्यवचन ॥

दो० प्राणायाम की विधि सबै, गुरु तुम दई सुनाय।
सो लेकरि हिरदै धरी, ताहि न देउं भुलाय ॥
चरणदासके शीश पर, तुमहीं गुरु शुकदेव।
कुम्भक अष्ट प्रकार के, तिनको कहिये भेव ॥
लक्षण नाम स्वभाव गुण, जुदे जुदे समुझाय।

चरणदास के मन विषे, सुनबेको अति चाय॥

गुरुवचन

अब आठौ कुम्भक कहूँ, नावँ भेद गुण रूप।
शुकदेव कहैं परसिद्ध हैं, योगहि माहिं अनूप॥
प्रथमें कुम्भकही कहूँ, नावँ जु सूरज भेद।
दूजे ऊजाई सुनो, साधे छूटैं खेद॥
शीतकार अरु शीतली, पँचवीं भस्त्रक जान।
छठीं जु भ्रमरी नाम है, नीके समझि पिछान॥
नावँ मूर्छा सातवीं, अठवीं केवल होय।
रणजीता सबसे बड़ी, आयु बढ़ावै सोय॥

पवन पूर पूरकही कीजै। पाछे बन्ध जलन्धर दीजै॥
कुंभक रेचकके मधि जानौ। ह्याईं बन्ध उड्यान पिछानौ॥
पवन जोरही सूं गहि लीजे। अर्ध ऊर्ध्व संकोच न कीजे॥
मध्यम कीजे पश्चिम तानै। ब्रह्म नारिके माहिं समानै॥
नाड़ीं पवन खैंचिये ऐसे। भरिये सब संध्यान जुजैसे॥
अपान वायु कूं ऊपर लावै। प्राण वायु नीचे लै जावै॥
जोपै यह साधन बनि आवै। योगी बूढ़ा होन न पावै॥
तरुण अवस्था देखै ऐसी। नितहीरहै जानिये जैसी॥

अथ सूर्यभेदन॥

कुं० कुम्भक सूरज भेदही, पहिले देहुं सुनाय।
सुख आसन के कीजिये, अथवा वज्र लगाय॥
अथवा वज्र लगाय, पूरक दहिने स्वर कीजै।
नख शिख सेती रोंकि, वायू कूं बन्ध करीजै॥

बायें सेती रेचिये, हौरैं हौरैं जान ।
कपाल धौंकनीजानिये, चरणदास पहिंचान ॥
दो० वायु किरम पीड़ा हरै, कीजै वारंबार ।
कुम्भक सूरज भेदनी, शुकदेव कहै हियधार ।

अथ ऊजाई ॥

अब ऊजाई कुम्भक सुनिये । समझ सीखमन माहीं गुनिये ॥
दोउ सुर समकर पवन चढ़ावै । पेट कण्ठ लौं ताहि भरावै ॥
ताको रोंकै दृढ़ करि राखै । सहजइड़ा सों रेचक नाखै ॥
ऐसे जो कोई साधन करै । रोग सलेषम के सब हरै ॥
हिरदय कण्ठ माहिं जो होई । कफका रोग रहै नहिं कोई ॥
रोग जलन्धरही का भागै । भजै वायु दुख पावक जागै ॥
बैठत चलत पवनको भरै । यही उजाई कुम्भक करै ॥
चरणदास शुकदेव बतावै । तीजी शीतकार समुझावै ॥

अथ शीतकार

दो० ओढ़ जँभाई नासिका, लीजै खिंचै जु पौन ।
ताहि कछू ठहरायकै, छोड़ैं मुख सों जौन ॥
धीरे धीरे खैंचिये, सीसी शब्द उचार ॥
सुन्दर होवै तेजवन्त, अधिक रूप को धार ॥
भूख प्यास व्यापै नहीं, आलस नींद न होय ।
तनचेतनही होत है, रहै उपाधि न कोय ॥
यहि विधि साधतही रहै, होय योगिन में भूप ।
चरणदास शुकदेव कहि, कुम्भक यही अनूप ॥

अथ शीतली

कहूँ शीतली कुम्भक आगे । जो कोइ करै भागतिहि जागे ।
तालु मूल जिह्वा बल सेती । प्राण वायु पीवै कर हेती ॥

कुम्भक राखै सबतन माहीं। ढीला गात रमावै ह्वाहीं ॥
नासा सेती रेचक कीजे। एकमास सिधिहो सुखलीजै ॥
पीजै पवन जीभको मोड़े। सहजै छोड़ै नासा ओड़े ॥
दोनों रंधरसे तजि दीजै। यों अभ्यास पूर करिलीजै ॥
ताप तिली गोला ज्वर होई। वाके तनमें रहै न कोई ॥
देह पुरानी नूतन होय। तीनि वरष साधै जो कोय ॥
जैसे सांप कैंचुली भौहिं। श्वेत बाल तजि काले होहिं ॥
काहू भांतिका दुख नहिं व्यापै। भूख प्यास तिसभाजै आपै ॥

अथ भस्त्रिका ॥

दो० अबकहुँकुम्भकभस्त्रिका, पित कफ वायु नशाय ॥
अगिनि बढ़ै अभ्याससों, तीनि गांठि खुलिजाय ॥

आसनपद्म सुयाविधि करै। बामजंघ दहिनो पग धरै ॥
बावों पग दहिनी पर लावै। जांघनसों दोउहाथ मिलावै ॥
ग्रीवा पेट बराबर राखै। आगे सुनु शुकदेवा भाखै ॥
मुख मूंदै रेचै नासासूं। पूरक चपल करै श्वासासूं ॥
रेचक पूरक ऐसे कीजै। वारंवार तजै अरु लीजै ॥
जैसे खाल लोहारा भरै। रेचक पूरक आतुर करै ॥
करत करत जबहिं थकिजावै। नेक ठहरि दूजी विधि लावै ॥
फिरि पूरक सूरजसों करै। पवन उदरके माहीं भरै ॥
तर्जनि अँगुली सों दृढ़ रोकै। नासामध्य धारकरि जोखै ॥

दो० कुम्भक पिछली भांतिकरि, रेच इड़ासों वाय।
कफ पित वायु नशायके, लेवै अग्नि बढ़ाय ॥
कुण्डलिनी देवैजगा, यह कुम्भक सुखदाय।
करै जुहित व्रत धारिकै, चरणदास चितलाय ॥
कुण्डलिनी सरकायके, बेधै तीनों गांठ।

ऐसी पँचवीं भस्त्रिका, रहै न कोई आंठ ॥

ब्रह्मनाड़िका के छिद्र माहीं । रोंकिरही मुखदेरहि ह्वाहीं ॥
लाय लपेटै नाभी ठाहीं । दृढ़है वैठी सरकै नाहीं ॥
सवा बिलस्त कि जाकीदेही । तामें अस्थित जीव सनेही ॥
शक्ति नांगिनी यही जु कहिये । याके भेद गुरूसों लहिये ॥
महा अपरवल जागै नाहीं । ताते नर सव मरिमरि जाहीं ॥
कोइ इक योगी ताहि डुलावै । सुषमन वाट गगन लैजावै ॥
ब्रह्मरंध्र में जाय समावै । लगै समाधि वहुत सुखपावै ॥
जो कछु होय सो कहा न जावै । चरणदास शुकदेव सुनावै ॥

दो० शिव शक्ति भे लाभ वय, रहै न द्वितिया भाव ।
कुण्डलिनी परवोधका, जो कोइ करै उपाव ॥

शिष्यवचन ॥

व्यास पुत्र शुकदेवजी, किरिपाकरी दयाल ।
चरणदास आधीनही, समझो भयो निहाल ॥
एकबार फिरि खोलिकै, कुण्डलिनी समुझाव ।
याके सवही भेद को, सुनवेको अतिचाव ॥

गुरुवचन ॥

फिरभी तोसों कहतहौं, कुण्डलिनी विस्तार ।
ताके सगरे भेदही, सुनिकै हियमें धार ॥
नाभिस्थान नागिनि रहै, कुण्डल शशी अकार ।
प्राण पियारा वही है, आगे सुनो विचार ॥
कुंभक कर्म्म कोई करै, देवै शक्ति जगाय ।
जैसे लागी लष्टिका, नागन शीश उठाय ॥
सीखी गुरूसों कुंभकसाधै । नीकी विधि ताको अवराधै

पवन ठवकलग ताहि जगावै । तब ऊरध[1] को शीश उठावै ॥
नाभि ठौर ताका है वासा । पद्मराग मणि ज्यों परकासा ॥
सात लपेटे वाई जानो । ताते शक्र कुण्डली मानो ॥
नाड़ी सहस लगी हैं वाको । सोपर छुटी जानिको ताको ॥
जिनमें तीन नारि अधिकाई । इड़ा पिंगला सुषमन गाई ॥
तिनके माहिं शिरोमणिसुषमन । नालकमल जानतयोगी जन ॥
जायपहुंचि ब्रह्मरंधर ताहीं । ऊरध कमल सातवें माहीं ॥
आवन जोन पवन की बाटा । सकत चढ़न ऊरधका घाटा ॥
कहि शुकदेव चरणहीं दासा । आगे कहूं जुहो परकासा ॥

दो० नागिनि सूक्षम जानिये, बाल सहस वा भाग ।
शुकदेव कहैं अंकारही, रक्त बरण ज्यों नाग ॥
कुंभक हो अत्यन्त जब, तब ऊरधको जाय ।
ब्रह्मरंध्र में आयकर, घड़ी दोय ठहराय ।
अमृत का करि पानही, पूरण हो अभ्यास ।
उड़ते देखे सिद्धि तब, वाको माहिं अकास ॥

पै देखत है नैन विनाहीं । चहै करै लीला उन माहीं ॥
खेचर मिलि खेचर ह्वै जावै । यह भी शक्ति उड़नकी पावै ॥
अधिकी ठहरै लगै समाधा । यह तो कहिये खेल अगाधा ॥
शिवशक्ती जहँ मेला होई । होय लीन मन उनमन सोई ॥
योग युक्ति करि याको पावे । परासक्त अपने बल लावे ॥
चाहे अर्द्ध ठौर लैआवै । जब चाहे ऊरध लैजावै ॥
कबहूं हिरदयके मधि आनै । याही को आपनपो जानै ॥
इच्छा करै सिद्धि की जैसी । होय प्राप्त सो वेगिहि तैसी ॥
चहै अस्थूल सूक्ष्म तन धारूं । वैसाही होय जाय सवारूं ॥

---

१ ऊपर ॥

कहि शुकदेव सुन चरणहिंदासे। जो कुंडलिनी हृदयप्रकासे ॥

दो० कुण्डलिनी परकाशही, भौंरा एक अनूप।
सोउ प्रकाशत है तहां, सुवरण कोसो रूप ॥
हिरदयमें उजियारही, होत चपल यहि भांति।
जैसे धूमर मेघमें, बिजलीही दमकाति ॥

कहि शुकदेव चरणदास बताऊं। और अनूठी सिद्धि सुनाऊं ॥
चाहे परदेही में बरूं। अपनी कायाको परिहरूं ॥
रेकच प्राणायाम प्रतापे। कुण्डलिनी जो अपनी आपे ॥
रेचक किये बाहरे आवे। परकायामें जाय समावें ॥
अस्थित होय जाय ज्यों जानो। सदा विराजत ऐसे मानो ॥
ऐसे पहिली देह गिरावे। ज्यों मणिको डोरा तजिजावें ॥
जब चाहै अपने घट माहीं। परासक्तही आवे ह्वाही ॥
काया पलट कहत हैं याको। कोइक योगी जानत ताको ॥

दो० चाहै तनको छोड़ करि, देह कलप धरि और।
मनमाने जहँ गवनकरि, फिरि आवे अपठौर ॥

अथ भ्रामरीकुम्भ ॥

छठी जु कुम्भक भ्रामरी, सुनिये चरणहिदास।
शुकदेवा हौं कहतहूं, तामें करो विलास ॥
जैसे भृंगी धुनिकरै, यों उपजै हिय माहिं।
दोनों स्वरसों कीजिये, परगट सुनिये नाहिं ॥
बलसेती पूरक करै, यही शब्द लै साथ।
भृंगी कीसी धुनि सहत, रेचै मन्द सुहात ॥
या अभ्यास के किये से, चित चंचलरहै नाहि।
योगीश्वर लीला करै, चिदानन्द के माहिं ॥

अथ मूर्च्छा ॥

सतवीं कुम्भक मूरछा, पूरक ऐसे होय ।
खैंचत होवै सोरसा, मेघधार ज्यों जोय ॥
बन्ध जलन्धर दीजिये, सहज कण्ठ तल ताज ।
रेचित वाई मूरछित, होय यही पहिंचान ॥
सुखदायी सुखव्रि करन, कही सोइ शुकदेव ।
केवल कुम्भक आठवों, गुरुसों पावै भेव ॥
पूरक रेचकही सहित, ये कुम्भक करि लेहि ।
केवल कुम्भकनामधै, जबलग ह्यां चित देहि ॥
केवल कुम्भक आशधरि, येहू साधत लोग ।
बलपावै वशपौन हो, और भजैं तन रोग ॥

अथ केवल कुम्भक ॥

आयु बढ़ावै सिद्धिदे, लागै और समाधि ।
केवल कुम्भक गुण भरी, बिन परमाण अगाधि ॥
केवल कुम्भक जब सधै, तब ये सब रहि जाहिं ।
जैसे सूरज उदयते, तारे सब लुकि जाहिं ॥
केवल कुम्भक योग में, ज्यों नगरी में भूप ।
रेचक पूरक के विना, जैसे बँधा जु कूप ॥
सो तुम सों पहिले कही, विधिगति सब समुझाय ।
सो सुनि तुम हिरदयधरी, देहौना बिसराय ॥

प्राणायाम बड़ातप सोई । प्राणायाम सों बल नहिं कोई ॥
प्राण वायुको यह वश लावै । मनको निश्चल करि ठहरावै ॥
आयुर्दायको यही बढ़ावै । तनमें रोग रहन नहिं पावै ॥
पाप जलावै निर्मल करै । उपजै ज्ञान तिमिर सब हरै ॥
योग युक्ति की जड़ यह जानो । याहि टेकगहि करना ठानो ॥

अड़ि आसनसों याको कीजै । नवो द्वार पटनीके दीजै ॥
पांचौ इन्द्रीके रस पेलौ । इड़ा पिंगला सुषमन खेलौ ॥
कहि शुकदेव चरणहीं दासा । प्रत्याहार सुनि विषै निरासा ॥

इति चौथाप्राणायामअंग सम्पूर्णम् ॥

अथ पांचवांप्रत्याहारअंग वर्णन ॥

दो०—प्रत्याहार जो पांचवां, समझाऊं चर्णदास ।
शुकदेव कहकहुँ खोलकरि, नीके समझो तास ॥

प्रत्याहार पांचवां कहिये । सो योगीको निश्चय चहिये ॥
विषय ओर इन्द्री जो जावै । अपने स्वादन को ललचावै ॥
तिनकी ओर न जाने देई । प्रत्याहार कहावै एई ॥
रोंकिरोंकि इन्द्रिनको लावै । ध्यान आतमा माहिं लगावै ॥
जैसे कछुआ अंग समेटै । रंक शीतकाला में लेटै ॥
जैसे माता पूत खिलावै । बालक वस्तू कों ललचावै ॥
सरप आग अरु शस्तर कोई । कछू और दुखदायी होई ॥
तिनको बालक नाहीं जानै । पकड़नको दौड़ै मन आनै ॥

दो०—बालक जानत है नहीं, दुखदायी सब एह ।
जो पकरूंगा हाथ से, दुख पावैगी देह ॥
माता जानत है सबै, खोंटी खरी विकार ।
राखै सुतको खैंचिकरि, वारंवार निहार ॥
ऐसेही बुधि ज्ञान सों, पांचौ इन्द्री रोक ।
विषय ओरसों फेरिये, लहै न अपना भोग ॥

ज्यों ज्यों इनको भोगदै, परबल हाती जाहिं ।
विना भोग होहीं नहीं, वह बल रहै जुनाहिं ॥
नैन जु भोगैं रूप को, और गन्ध को घ्रान ।
षटरस भोगै जीभही, शब्दहि भोगै कान ॥
त्वचा भोगि अस्पर्शको, बाढ़ै अधिक विकार ।
पांचौ इन्द्री जानिले, इनका यही अहार ॥
इनसेमिलिमिलि मनबिगड़ि, होयगया कछुऔर ।
इन्द्री रोकै मन रुकै, रहै जु अपनी ठौर ॥
ज्यों ज्यो होवै प्राणवश, त्यों त्यों मनवश होय ।
ज्यों ज्यों इन्द्री थिररहैं, विषयजाय सब खोय ॥
ताते प्राणायाम करि, प्राणायामहिं सार ।
पहिले प्राणायामकर, पीछे प्रत्याहार ॥

इति प्रत्याहारअंगसम्पूर्णम् ॥

अथ षष्ठधारणाअंग वर्णन ॥

दो० तत्त्वनकी कहुँ धारणा, तिनमें करै प्रवेश ।
शनईःशनईः साधिकरि, पहुँचै निर्भयदेश ॥

पहिले भूमि धारणा कीजै । ठौर कालजेमें चितदीजै ॥
पीतवरण चौकोर अकारो । विधि दैवत है तहां विचारो ॥
प्राण लीनकरि पांचघड़ीहीं । चित अस्थिर होवैगा जबहीं ॥
यासों पृथिवीको वश करिये । यही धारणा जो चित धरिये ॥
हिरदे से ऊपर जल जानो । कण्ठतईं ताको पहिंचानो ॥

चन्दफांक अरु श्वेत अकारो । हृषीकेश तहँ देव निहारो ॥
ह्यां हूं पांच घरी अस्थापे । प्राणलीन करि चितदै आपै ॥
व्यापैना विष काहू विधिको । शुकदेवकहैंफलजलकेसिधिको ॥

दो० कण्ठसे ऊपर तालुका, लो पावक अस्थान ।
लालरंग तिरकोन है, रुद्र देवता मान ॥
तहां लीन करि प्राणको, पांच घड़ी परमान ।
भय व्यापै नहिं ज्वालको, अग्निधारणा जान ॥
जाके आगे वायु है, भृकुटीलौं मर्य्याद ।
मेघ बरण षटकोन है, ईश्वर देवत साध ॥
प्राणलीन तहँ कीजिये, पांच घड़ी रे तात ।
पैहै खेचर सिद्धिही, तत पदही है जात ॥
ब्रह्मरंध्र आकाश है, बड़ा जु तत्त्व न माहिं ।
श्याम बरण ब्रह्म देवता, योगी जहां सिराहिं ॥
प्राण लीन घटि पांचकरि, पावै मुक्ति अनूप ।
व्योमतत्त्व की धारणा, जहां छाहँ नहिं धूप ॥
पृथ्वी संग लकारही, जल के संग बकार ।
पावक संग रकार हैं, मारुत संग मकार ॥
पंचम तत्त्व आकाश ही, सब के ऊपर जान ।
अक्षर जहां हकारही, शुकदेव कहे बखान ॥
पहिलि धारणा थंभनी, दूजी द्रावण होय ।
तीजी दहनी जानिये, चौथी भ्रामनी सोय ॥
पँचवीं नाम जु शंखिनी, इनको लेवो जान ।
शुकदेवा अब कहत है, आगे और विधान ॥

गुरु की प्रथम धारणा लीजै । अपना रूप उन्हीं सा कीजै ॥

ऐसे ध्यान सभी सुधि पावै । जैसी धारै सो होयजावै ॥
वेगिहि सब साधन सधि आवै । आलस कायरता भजिजावै ॥
लोक परलोक सभी सुख लेवै । जो गुरु को ऐसो व्रत सेवै ॥
दूजे परमातम की धारण । मुक्तिदेन अरु बंध निवारण ॥
धारनसों चित घना लगावै । सिमिटि सभी ओरनसों आवै ॥
जो कछु होय सो आगेहि आगै । टेक पकरि मारग में लागै ॥
चरणदास शुकदेव बतावै । सती शूरमा ज्यों मन लावै ॥

दो० प्राण वायुकी धारणा, परमेश्वर पहिंचान ।
परमातम ह्वै जात है, जोपै रोके प्रान ॥
बारह मात्रा सों चढ़ै, ह्वां तक पहुँचै जाय ।
बारह से अरु छानवे, कुम्भक में ठहराय ॥
यही धारणा अंग है, शनै शनै कर ध्याव ।
याते दुगुनी ध्यान में, प्राण वायु परचाव ॥
दूजा जानि समाधि लो, ध्यानहिं सेती एहु ।
पांच सहस अरु एकसौ, चौरासी गिनिलेहु ॥

इति धारणांगसम्पूर्णम् ॥

अथ सातवांअंग वर्णन ॥

शिष्यवचन ॥

दो० अंग धारणा का कहा, सो धारा चितमाहिं ।
ध्यान अंग बरणन करौं, मैं रहुँ चरणन छाहिं ॥

गुरुवचन ॥

चरणदास अब ध्यान सुन, कहूं तोहिं समुझाय ।
कहिशुकदेवसोसुनिसमुझि, करो ताहि चितलाय ॥
ध्यान जु चारि प्रकार के, कहूं जु उनकी रीत ।
पदस्थ पिंड रूपस्थ है, चौथा रूपातीत ॥

अथ पदस्थध्यान ॥

हिय पदपंकज ध्यानकरि, फिरि करि सारी देह ।
नखशिखलौंछविनिरखिके, चरणन में चितदेह ॥
कै कुंभकही कीजिये, ह्वां प्रणव का जाप ।
मन निश्चल हो सहजमें, भाजैं त्रैविधि ताद ॥
पदस्थ ध्यान याको कहैं, करै सो जानै भेव ।
पिंडस्थ ध्यान वर्णन करैं, खोलि खोलि शुकदेव ॥

अथ पिंडस्थध्यान ॥

ब्रह्म सोई यह पिंड है, यामें करि करि वास ।
कमलन के लखि देवता, लहो परापत तास ॥
सोधे सिगरे पिंडको, षट चक्रहु को ध्यान ।
शोधत शोधत आचढ़े, भवँर गुफा अस्थान ॥
तिरवेणी संगम बहै, ज्योति जहां दरशाय ।
सातजन्म सुधि होय जब, ध्यान करै मनलाय ॥
आगे कमल हजार दल, सतगुरु ध्यान प्रधान ।
अमृत द्रवे बहिचलै, हंस करै जहँ न्हान ॥
ऊपर तेजहि पुंज है, कोटि भानु परकास ।
शून्य शिखर ताऊपरै, योगी करै विलास ॥

अथ रूपस्थध्यान ॥

रूपस्थ ध्यानको भेद सुनि, कीजै मन ठहराय।
देखै त्रिकुटी मध्य है, निश्चल दृष्टि लगाय॥
ध्यान किये पहिले जहाँ, अगन फूल दृष्टाय।
केते द्योसन माहिंहीं, दीप ज्योति प्रकटाय॥
शनै शनै आगे जहां, दीपमाल दरशाय।
फिरि तारों की मालसो, दामिनि बहु दमकाय॥
बहुत चन्द सूरज घने, देखे कोटि अनन्त।
अणुज्यों करि सूभर भरे, ध्यान माहिं दरशन्त॥
झिलमिल झिलमिल तेजमय, भासै सब संसार।
तन मन उपजै सुखघना, आनन्द अधिक अपार॥
जल अथाह में डूबज्यों, देखै दृष्टि उघार।
जो दीखै तौ नीरही, दश दिशि अपरम्पार॥
यही ध्यान प्रत्यक्ष है, गुरू कृपासों होय।
कहि शुकदेव चर्णदासकरि, तन मन आलस खोय॥

अथ रूपातीतध्यान ॥

रूपातित शुन्यध्यानहिंजानो। शून्यहि को परब्रह्म पिछानो॥
त्रिकुटी परे शून्य अस्थान। सो वह कहिये पद निर्वान॥
चिदानन्द ताकी हिय आनो। वाहीं में मनहीं को सानो॥
आठपहर जहं चित्त लगावो। याके कीन्हे सों लयपावो॥
ज्यों अकाश में पक्षी धावै। धावत धावत दृष्टि न आवै॥
बहुरि अचानक दीखै आई। वह ध्यानी ऐसा है जाई॥
इसपरमशून्यकाअधिकीध्याना। सब ध्यानन में है परधाना॥
सो योगी यह लहै ठिकाना। सायुज्यमुक्तिहोइ जायनिदाना॥

दो० यासों लगै समाधिहीं, निद्रा कहिये योग।
ध्याता होवै लीनहीं, रहै न त्रिपुटी रोग॥
सतवाँ कहाजु ध्यानहीं, अठवीं कहूँ समाधि।
ज्ञान ध्यान जहँ वीसरै, तहां न विद्यावाद॥

इति ध्यानाङ्गसम्पूर्णम्॥

अथ आठवां समाधि अङ्गवर्णन॥

अष्टपदी छन्द॥

अठवीं कहूँ समाधि लक्षण वर्णन करूं।
तोको सब समुझाय तेरी दुविधा हरूं॥
जबहीं लगै समाधि योगी आनन्द लहै।
योग भया सिध जानि क्रिया कोइ ना रहै॥
मिलि ध्याता अरु ध्यान एक होव जहां।
दूजारहै न भाव मुक्ति वर्तें जहां॥
निरउपाधि निर्खेद ऐसा वह देश है।
करम भरम अरु धरम नहीं कोइ लेश है॥
आपार है न कोय सकल आशागरै।
चिन्ताका दुख नाहिं त्रासना सब जरै॥
पंच विषय जहं नाहिं नहीं गुणतीनहीं।
होवै ब्रह्म स्वरूप जीवता क्षीनहीं॥
जाग्रत स्वप्न सुषोप्ति जहां होवै नहीं।
चौथे पद को पाय होय जहँ लीनहीं॥

ऐसे कहै शुकदेव सुनौ चर्णदासही ।
यह निर्द्वन्द्व समाधि करौ जहं वासही ॥
दो० जहां कछू गम ना रहै, विद्या वेद न वाद ।
ऋधिसिधि मिटि आनंदलहै, ऐसी शून्य समाधि ॥

अष्टपदी छन्द ॥

तहां किये परवेश रहै न अकारही ।
रूप नाम गुण क्रिया यही साकारही ॥
पाप पुण्य सुख दुःख जहां नहिं पाइये ।
सतमारग कुल धर्म न द्वैत दिखाइये ॥
भूख प्यास अरु उष्ण जहां नहिं शीत है ।
हर्ष शोक नहिं नेक वैर नहिं प्रीत है ॥
इन्द्री मन नहिं रहत गलत ह्वै जात है ।
सिध साधक गुरु शिष्य न भाव रहात है ॥
उडुगन चन्द्र न सूर न दिवस न रात है ।
त्वंपद ईश्वर ब्रह्म न जान्यो जात है ॥
जैसे जल में नीर क्षीर में क्षीरही ।
असि पद में यों जीव नीर में नीरही ॥
अहं मिटै मिटि जाय जु आपा थोकही ।
ना परमातम आतम बंध न मोषही ॥
ऐसे कह शुकदेव यों होय समाधि में ।
वैसोही ह्वै जाय सोई था आदि में ॥
दो० हुता आदि परमातमा, विचउठि लगा विकार ।
मिलि समाधि निर्मल भवै, लहै रूप ततसार ॥

अष्टपदी छन्द

जहँ आतमदेव अभेव सेव्य नहिं सेवहै ।
स्वामीजी ह्वां नाहि पूजा नहिं देव है ॥
नौधा[१] नेम न प्रेम ज्ञान नहिं ध्यान है ॥
जड़ चेतन कछु नाहिं सुरति नहिं ज्ञान है ॥
विधि निषेध नहिं भेद अन्वैवितरेकना ।
निश्चय अरु व्यवहार कछू तामें न ह्वा ॥
उत्तम मध्यम भाव न शुभ ना अशुभहै ।
सिंह सर्प डरनाहिं औ शस्तर कोन भै ॥
पावक दग्ध न करै बहावै जल नहीं ।
ह्वाँ नहिं पहुँचे काल न ज्वालाहै तहीं ॥
ऐसा भवन समाधि भाग्य सों पाइये ।
तजि के जक्त उपाधि तहां मठ छाइये ॥
यतन करै लख माहिं और सब भेषही ।
कोटिनमें कोइ होय समाधी एकही ॥
ह्वांतक पहुंचे जाय सोई सिध साध है ।
कहै शुकदेव पुकारि जु कठिन समाधि है ॥
दो० भक्ति योग अरु ज्ञान की, त्रैविधि कहूँ समाधि ।
गुरू मिलै तो सुगमहै, नाहीं कठिन अगाधि ॥

अथ भक्तिसमाधि ॥

सब इंद्रिन को रोंकिकै, करि हरि चरणन ध्यान ।
बुद्धि रहै सुरत रहै, तौ समाधि मत मान ॥
ध्याता बिसरै ध्यान में, ध्यान होय लय ध्येह ।
बुद्धि लीन सुरत न रहै, पद समाधि लखिलेह ॥

१ श्रवण कीर्त्तन स्मरण पादसेवन अर्चन वंदन दास्य सख्य आत्मनिवेदन ॥

अथ योगसमाधि ॥

आसन प्राणायाम करि, पवन पंथगहिलेहि ।
षट चक्कर को छेद करि, ध्यान शून्य मन देहि ॥
आपा बिसरै ध्यान में, रहै सुरति नहिं नाद ।
लीन होय किरिया रहित, लागे योग समाध ॥

अथ ज्ञानसमाधि ॥

जबलगतत्त्व विचारि करि, कहैं एक अरु दोय ।
ब्रह्मव्रत बांधे रहै, ह्यांलग ध्यानहिं होय ॥
मैं तू यह वह भूलि करि, रहै जू सहज स्वभाय ।
आपा देहि उठाय करि, ज्ञान समाधि लगाय ॥
ज्ञान रहित ज्ञाता रहित, रहित ज्ञेय अरु जान ।
लगी कभी छूटै नहीं, यह समाधि विज्ञान ॥
पूछे आठों अंग तें, योग पंथ की बात ।
शुकदेव कहै तामें चलौं, गुरू कृपा लै साथ ॥

इति समाधिअङ्गसम्पूर्णम् ॥

अथ छहौकर्महठयोग वर्णन ।

शिष्यवचन ॥

दो० अष्टांग योग वर्णन कियो, मोको भई पहिंचान ।
छहोकर्म हठयोग के, वरणौ कृपानिधान ॥

गुरुवचन ॥

पहिले ये सब साधिये, काया होवै शुद्धि ।
रोग न लागै देह को, उज्ज्वल होवै बुद्धि ॥

अरु साधा षटकर्म बताऊं । तिनके तोंको नाम सुनाऊं ॥
नेती धोती वसती करिये । कुंजर करम रोग सब हरिये ॥
न्योली किये भजै तन बाधा । देखिदेखि जिन गुरु सों साधा ॥
त्राटक कर्म दृष्टि ठहरावै । पलक पलक सों लगन न पावै

अथ नेतीकर्म ॥

कुं० मिही जु सूत मँगाय कै, मोटी बाटै डोर ।
ऊपर मोम रमाय कै, साधै उठकर भोर ॥
साधै उठकर भोर, डेढ़ बालिश्त की कीजै ।
ताको सीधी करै, हाथ अपने में लीजै ॥
नासा रंध्र में मेल कर, खींचै अँगुली दोय ।
फेरि विलोवन कीजिये, नेती कहिये सोय ॥

दो० कान नाक अरु दांत को, रोग न व्यापै कोय ।
उज्ज्वल होवै नैनही, नित नेती करि सोय ॥

अथ धोतीकर्म ॥

धोती कर्म यासों कहैं, पट्टी सोलह हाथ ।
कोढ़ अठारह नाभवैं, करै जु नित परभात ॥

कुं० चौड़ी अंगुल चारिकी, मिही वस्त्र की होय ।
जलमें भेय निचोय करि, निगल कंठ सों सोय ॥
निगल कंठ सों सोय, सिरा बाहर रहि जावै ।
फेरि निकासै ताहि, पित्त कफ दोऊ लावै ॥
काया होवै शुद्धही, भजै पित्त कफ रोग ।
शुकदेव कहै धोती करम, साधै योगी लोग ॥

अथ वर्मस्तीक

तीजे वस्ती कर्महीं, कहौं सुनो चितलाय।
क्रिया करै गन्नेसही, कुंजी तहां लगाय॥
कुंजी तहां लगाय, मूल को धोवन कीजै।
पसारन संकोच सुरति दै यह करि लीजै॥
नीर गुदासों खैंच करि, थाँभै उदर मंझार।
कछू डोल अस बैठकर, फिरि दे ताहि उतार॥
दो० यहीं जु वस्ती कर्म है, गुरु बिन पावै नाहिं।
लिंगगुदा के रोग जो, गर्मी के नशिजाहिं॥

अथ गजकर्म

गज कर्म याहीं जानिये, पिये पेट भरि नीर।
फेरि युक्ति सों काढ़िये, रोग न होय शरीर॥

अथ न्योलीकर्म

न्योली पद्मासन सों करै। दोनों कर घुटनों पर धरै॥
पेटरु पीठ बराबर होय। दहने बायें नले बिलोय॥
मैल पेटमें रहन न पावै। अपान वायु तासों वश आवै॥
तापतिली अरु गोला शूल। होन न पावैं नेक न मूल॥
जो गुरु करिकै ताहि दिखावै। न्योली कर्म सुगम करि पावै॥
और उदर के रोग कहावैं। सोभी वै रहने नहिं पावैं॥

अथ त्राटककर्म॥

त्राटक कर्म टकटको लागै। पलक पलक सों मिलै न ताकै॥
नन उघारेही नित रहै। होय दृष्टि थिर शुकदेव कहै॥
आँख उलटि त्रिकुटीमें आनो। यह भी त्राटक कर्म्म पिछानो॥
जेते ध्यान नैन के होई। चरणदास पूरण हो सोई॥

दो० कपाल भांति अरु धौंकनी, बाघी शंख पखाल ।
चारि कर्म ये औरहैं, इनहिं छहौं के नाल ॥

इति आटककर्म ॥

अथ खेचरीमुद्रा ॥

शिष्यवचन

दो० एक बार फिरभी कहौ, मुद्रा पांच दयाल ।
मोसे रंक अधीनपर, होकर बहुत कृपाल ॥

गुरुवचन ॥

अष्टपदी ॥

आगे मुद्रा तोहिं कही समुझाइया ।
फिरभि कहूँ अब खोलि सुनौ चितलाइया ॥
पहिले मुद्राखेचरी को साधन भनूं ।
जैसे आगे करी सबी ऋषि मुनिजनूं ॥
ताते जलके कुरले करि जुवगाइये ।
तापाछे चौबस्त को चूरण लाइये ॥
जिह्वा हाथमें पकरि मर्दन छीलनकरै ।
दोहनताननकरै बहुरि दशनन धरै ॥
फिरि करि छीलन ताहि छेदनहिं कीजिये ।
तोतू ज्यों कटिजाय यत्न सोइ लीजिये ॥
ब्रह्मरंध्र को धोयकै मैल निवारिये ।
बायें अँगूठे ऊपर कागको धारिये ॥
सहज सहज सरकायकै आगे लाइये ।

यह सब साधन कठिन गुरूसे पाइये ॥
दो अँगुली कूंचीसूं करि मेलना ।
जिह्वा उलटी राख जु नितप्रति खेलना ॥
यह उपाय षट मास करै तजिमानही ।
रसना यों बँधिजाय चढ़ै अस्थानही ॥
दो० चार काज यासूं सरैं, फलदायक बहुभांति ।
योग माहिं बड़ भूपहै,अधिकीजाकीकांति ॥

अष्टपदी ॥

एक जु प्राणायाम जीभसूं कीजिये ।
दूजे बन्ध उड्यान यहीसूं दीजिये ॥
तीजे करि करि ध्यान निरखि जहूँ ज्योतही ।
चौथे अमृत पिवै खुलै तहँ सोतही ॥
खैंचे त्रिकुटी पाट सहज अरु फेरिये ।
द्रवै सुधा[1] रसनीर जहां मन घेरिये ॥
अमृतही के स्वादको कौन बखानई ।
जो कोइ अँचवै हंस सोइ पुनि जानई ॥
दिन दिन पलटै देह रक्त दूधाभवै ।
बीसबरस अरु चार माहिं ऐसा हवै ॥
इच्छाचारी होय बरस छत्तीसमैं ।
सब लोकन में जाय अपनी शक्ति ते ॥
दो० जेते विष व्यापै नहिं, रोग न दहै शरीर ।
जो कोइ पीवै युक्तिसूं, कामधेनु को क्षीर ॥
भूख प्यास अरु नींद के, रहै न तीनौ लेव ।
नाद बिन्दु गुटका बँधै, कहै यही शुकदेव ॥

---

१ अमृत ॥

तीन महीने चार का, बालक गोदी माय ।
ना वह पीवै नीरहीं, अन्न नही वह खाय ॥
वह तौ जीवै दूधसूं, वाकूं वही जुकाम ।
लगो रहै माताकुचन, निसरै एक न याम ॥
अमृत पीवै योगिया, ऐसे चरणहि दास ।
पहरहु यह छांड़ै नहीं, कामधेनु[1] को पास ॥
ऐसे धारै तौ बनै, सुधा रसाला संत ।
दिविकायाहोजायजब, धनिकहै कमलाकंत ॥
आठ पहर लागारहै, पीवै कै कै ध्यान ।
मैं कहा जैसाही बनै, परसै पद निरवान ॥
भेद गुरूसे ये लहै, और छिपावै वाहि ।
जोजोफलयाकेअधिक, होय परापति तांहि ॥
योगेश्वर अरु देवता, मुनी ऋषीश्वर जान ।
रखवारे वाके घने, करन न देवैं ध्यान ॥
टेक गहै सो जापियै, और करै ह्यां ध्यान ।
यति सती अरु गुरुमुखी, जाकी ऐसीआन ॥
बड़ी जु मुद्रा खेचरी, मुख में याका वास ।
जो कहिमैं शुकदेवजी, जानलेहु चरणदास ॥

अथ भूचरी मुद्रा ॥

दूजी मुद्रा भूचरी, नासा जाको वास ।
प्राण अपान जुदी जुदी, एक करै चरणदास ॥
जितकीतितरखप्राणको, वा घरलाय अपान ।
ताहि मिलावै युक्तिसूं, करि करि संयम ध्यान ॥
जब वह जीतै पवनकूं, मन चंचल ठहराय ।

1 इन्द्रकी गौ ॥

गगन चढ़न की आश हो, कहैं शुकदेव सुनाय॥
गुदाद्वार बंध दीजिये, एँड़ी पांव लगाय।
आसन सिद्धजुकीजिये, मन पवनावश लाय।
अपान वायु जब वशभवै, ऊरध खैंच चलाय।
सनई सनई जाचढ़ै, प्राण वायु ह्वैजाय॥

अथ चाँचरीमुद्रा॥

तीजी मुद्रा चाँचरी, जाको नैनन वास।
नासा आगे दृष्टिकूं, राखै मन धर आस॥
अंगुल चार नासिका आगे। चित अस्थिरकरि देखन लागे॥
खुले पांच तत करै जु कोई। मन अरु पवन जहां थिर होई॥
फिर हांसूं नासा परि आवै। अचल टकटकी तहां लगावै॥
जहँ बहुतक अचरज दरसावै। विभव स्वर्ग के आगे आवै॥
जितसूं पलट तिरकुटी माहीं। ध्यान करै कहुँ अन्त न जाहीं॥
दीरघ तारासा परकासै। उदय होय सूरज ज्यों भासै॥
चित चेतन दोउ मेला करै। लै उपजै अरु दुबिधा हरै॥
यही चाचरी मुद्रा जानै। चरणदास याकूं पहिंचानै॥

अथ अगोचरीमुद्रा॥

कहूँ अगोचरि चौथि मुद्रा। तामें सुख पावै योगींद्रा॥
यामुद्राका सँरवन बासा। शुकदेव कहैं सुन चरणहि दासा॥
दो० ज्ञान सुरति दोउ एक है, पलट अगोचर जाय।
शब्द अनाहद मैंरते, मन इन्द्री थिरपाय॥

अथ उनमनीमुद्रा॥

पँचवीं मुद्रा उनमनी, दशवें द्वारे वास।
सिद्धसमाधि मिलै जहां, दग्धहोय सब आस॥

आनंदहि आनँद जहां, तहां न काल कलेश।
तीनों गुन नहि पाइये, ह्यांनहिं मायालेश॥
जीवातम परमात्मा, होय जाय वा ठौर।
ध्याता ध्यानन ध्येह जहँ, तहांन किरिया और॥

महाबन्धसाधनविधि॥

महाबन्ध तोहिं पहल बताऊं। पाछे मूलबन्ध समझाऊं॥
बायां पाँव सिवन गहि दीजै। मूल द्वार एँड़ी बँध कीजै॥
दहिनी जंघ जंघपर लावै। गउमुख आसन नाम कहावै॥
राखै चिबुक हृदय पर लाय। पवनराह पूरब को जाय॥
ध्यान त्रिकूटी संयम करै। प्राण वायु हिरदे में धरै॥
महाबन्ध ऐसे करि साधै। गुरू प्रताप याहि औराधै॥
बिना पुरुष तिरियाकूं जानो। बन्ध बिना मुद्रा पहिंचानो॥
निरफल जायपुरुष बिन नारी। महाबन्ध बिनु मुद्राधारी॥
माहिं कण्ठके ध्यान लगावै। सुरत निरत ह्वाईं ठहरावै॥
दो० महाबंध अस्थत करै, सो योगी ह्वै जाय।
पवन पंथ मुंदित करै, ध्यान कण्ठ में लाय॥

शशियरकूं सूरज पर लावै। रेचक पूरक पवन फिरावै॥
महाबंध करै अभ्यासा। अमृत अचवै बुझै पियासा॥
जरा मृत्यु देही नहिं आवै। महा बंध तीनो गुन पावै॥
जठर अग्नि परचै बहुभारी। निशिदिन माहिं करै अठवारी॥
पहर पहर भर पवन भरीजै। प्रथम अल्प अभ्यास करीजै॥
तिय सेवन तापन नहिं करै। काम अग्नि काया नहि जरै॥
दो० ऐसी विधि साधै पवन। योग पंथ धरि पाय।
पहर पीछला बनत जन आयुरदा बढ़िजाय॥

अथ मूलबंध ॥

मूलबंध अब कहतहूं, अपान वायु वश होय।
ऊपर कूं खैंचन करै, मिलै प्राण मैं सोय॥
कमल कमल सीधे भवै, नाभि तले हो राह।
आगे मारग सुगम हो, पहुँचै योगीनाह॥

मूलबंध गुण ऐसा होई। वायुअधोगति जाय न कोई॥
रेता ऊरध यासूं सधै। दिन दिन आयु सवाई बधै॥
यासूं कारज सब वनिआवे। रोगरक्त को सभी नशावै॥
योगी पहिले मा आराधै। अपान वायु कूंनीके साधै॥
अब मैं मूलबंध बतलाऊं। ज्योंका त्यों साधन दिखलाऊं॥
गुदावास याका तुम जानो। गुदा द्वार बंधनदै ठानो॥
बायें पांव कि एँड़ीसेती। मूल द्वार रोकै करिहेती॥
ऊरधही[3] कूं खैंचन कीजै। शुकदेव कहै नीके सुनलीजै॥
अरु कबहूं मन ऐसीधरै। आसन पदम करन कूं करै॥
कपड़े की इकगेंद बनावै। गुदा मध्य कसबंध लगावै॥
योंभी वायु सधै वा भांती। जोपै लगारहै दिनराती॥
पवन तले की ऊपरजावै। प्राण अपान सहज मिलजावै॥
नाद बिंद रल मिलजा दोई। एकवर्ण साधै जो कोई॥
योग माहिं यह भी परधान। बूढ़ी देह पलटहो ज्वान॥
जठर[4]अगन बाढ़ै अधिकाय। जो चाहै तौ बहुतै खाय॥
सुन चरणदास कहै शुकदेव। जो गुरु पूरा देवै भेव॥

अथ जलंधरबंध ॥

दो० मूलबंध तोसूं कहा, गुण कह तब समुझाय।
बंध जलंधर कहतहूं, सुन सरवन करि चाय॥

---

१ तोंदी २ बाढ़ै ३ ऊपर ४ पेट॥

तीजा बंध जलंधर जानौ । कंठ वास ताका पहिचानौ ॥
ग्रीवा लटक चिबुक हिय लावै । कंठ पवन रोके परचावै ॥
हिरदै प्राण पूर करि रहिये । बंध जलंधर यासूं कहिये ॥
उरध पवन नीचे को जाय । अरध पवन ऊरधकूं लाय ॥
उदर मध्य लै ताहि बिलोय । ब्रह्मरन्ध्र जा पहुँचै सोय ॥
इह विधि ब्रह्मपंथकूं धावै । सहजै सहजै मध्य समावै ॥
जरा मरण जहँ भय नहि व्यापै । लहै अमरपद होरह आप ॥
चरणदास शुकदेव बतावै । जोपै बंध उड्यान लगावै ॥

अथ उड्यानबंध ॥

दो० बंध उड्यान आगे कहा, जिह्वा उलट लगाय ।
कान आंख मुख नाकके, स्वर सब बंधकराय ॥
इह सुबंध महिमा अधिक, लागै बजर किवाँर ।
सातद्वार की बाटहो, निकसै नाहिं बयार ॥
पांचौ मुद्रा बंध सब, दिखलाया यह देश ।
शुकदेव कहै रणजीत सुन, और कहूं उपदेश ॥

अष्टपदी छन्द ॥

चौरासीही जानि जुआसन योगके ।
सिद्ध पदम तिनमाहिं बड़ेही थोकके ॥
बहुनारिनके मांहिं जु नौनारीभनी ।
तिन में सुषमन जानबड़ी गुरुसूंसुनी ॥
तीनि बंधके माहि मूलकूं जानिये ।
मुद्रोही में बड़ी खेचरी मानिये ॥
वायुनमें परधान प्राणकूं देखिये ।
सबकुंभकहूं माहिं केवलबड़ि लेखिये ॥
बानी चारौ मध्य पराही गाइये ।

चार अवस्थामाहिं तुर्या वड़िपाइये ॥
परम शून्यको ध्यान परेसूंहे परै ।
याकीसम कोइ नाहिं ध्यान तिनको धरै ॥
अजपाहीके जाप बराबर औरना ।
शीलदयासे मीत न कोई देहमा ॥
पूजन मैं बड़ि जान जुआतमकी करै ।
ज्ञानसमान न दान सकल विपता हरै ॥
गुरुसा रक्षक और नहीं कोइ लोकमें ।
योग युक्तिसा स्वाद नहीं कोइ भोकमें ॥
कह शुकदेव सुनौ रणजीतही ।
वड़ी वड़ी जोगांसे खोल तुमकूं जुदी ॥

छन्द ॥

अमरी करते बजरी रोंकै बजरी करतैं बाई ।
रोंकै छींक साधना करिकै नासालेहु जँभाई ॥
जल संयमसूं नभकूं देखै संयम नादसुं ज्योती ।
संयम पवन होय थिरकाया सो वश राखै मोती ॥
जिया बिछावे मृत्यकत्रोढ़ै बूढ़ी होय न काया ।
संयम नींद बिंदनहि जावै यह शुकदेव बताया ॥
दहिने स्वरमें भोजन कीजे बायें स्वरमें पानी ।
दहिने स्वरमें अमरी रेचै देह न होय पुरानी ॥
दहिने स्वरमें जलसूं न्हावै बायें स्वरमें लङ्गी ।
शिव आसनसूं सोवन कीजै नारिन कीजै सङ्गी ॥
पावकसूं तापन नहिं कीजै जो तापै तौ नैना ।
भोजन गरम न खट्टा खावै फटै झिरै नहिं मैना ॥

दो० गरमीही के रोग में, चन्द चला रवि बन्द ।
शीत रोग सूरज चला, शशि पर राखै बन्द ॥
तीन रोज कै पांच दिन, कै दिन राखै सात ।
रोग देखि जैसी करै, होय निरोगा गात ॥
सूरज रात चलाइये, द्योस चलावे चन्द ।
पवन फिरै ऊषा बधै, श्वास चलै जो मन्द ॥
कान आंख अरु दांतके, सबही रोग भजाहिं ।
श्याम बालनहिं श्वेतहों, करै 'जुनीकी दाहिं ॥
रुई पुरानी बहुतही, दिनकूं दहिने राखि ।
बायें राखै रैनिकूं, खोली साधन भाखि ॥
शीत उष्ण व्यापै नहीं, विष नहिं व्यापक होय ।
बीसबरस साधन किये, रहै विकार न कोय ॥
बासी ग्रष्ट न खाइये, सूक्षम करै अहार ।
जल बहुत पीवै नहीं, सपरस करै न नार ॥
तन मन साधै वचन ही, पाप न लगने देह ।
शुकदेवकहैचरणदाससुनि, अधकी साधन येह ॥
सब जीवन सुख दीजिये, सब सों मीठा बोल ।
आतम पूजा कीजिये, पूजा यही अतोल ॥
दया पुष्प चन्दन नंवन, धूप दीप दे मन्न ।
भाँति भाँति नैवेद्य सूं, करै देव परसन्न ॥
जो कोइ आवै राजसी, देहु बड़ाई ताहि ।
जाकूं देखो तामसी, करो नम्रता वाहि ॥
जो कोइ होवै सात्त्विकी, मिलै ताहि तजिमान ।
गुद्दी खोल चर्चाकरो, लीजै ततमत छान ॥
ओरन कूं परसन करै, आपहु रहौ परसन्न ।

बासलहो हरि धाम में, ह्यां वा हो धन धन्न॥
राचस तामस सात्त्विकी, क्षेत्तर तीनहिं भाँति।
क्षेत्रक आतम देवहै, सबको सहिये क्रांति॥
सब में देखै आप कूं, सब कूं अपने मांहिं।
पावै जीवनमुक्ति को, यामें संशय नाहिं॥
सब में देखै आतमा, आपन मैं करि ध्यान।
यही ज्ञान ब्रह्मज्ञान है, यही जु है विज्ञान॥
अहंकार मिटि ब्रह्महो, परमातम निरवान।
शुकदेवाहो कहतहूं, चरणदास हिय आन॥
जो तैं पूंछा सो कहा, भेद कहा सब खोल।
अरु तेरे हियमें कछू, सकुच खोल कर बोल॥

शिष्यवचन॥

अपना लखि किरपाकरी, समझायो बहुभांति।
योग औरतैं गुरूजी, हिये में आई शांति॥
तुम्हरी कह अस्तुति करूं, मोपै कही न जाय।
इतनी शक्ति न जीभकी, महिमां कहै बनाय॥
किरपाकरी अनाथ पर, तुमहो दीनानाथ।
हाथ जोड़ि मांगौं यही, मम शिर तुम्हरा हाथ॥
मोसे रंक गरीबकी, तुम गहि पकरी बांह।
भव बूड़त राखा मुझे, चरण कमलकी छाहं॥
आपहि तुम किरपाकरी, मैं कित लहता तोहिं।
तुमको पाऊं ढूंढ़िकरि, इतनी शक्ति न मोहिं॥
व्यास पुत्र शुकदेव तुम, जक्त माहिं विख्यात।
तुम दर्शन दुर्लभ महा, पुरुषनको न दिखात॥

बड़े भाग मेरे जगे, पूरबले परताप ।
किरपा श्रीगोपाल की, आय मिले तुम आप ॥
चरणदास अपनो कियो, दियो परम सन्तोष ।
बैठि करूंगो ध्यानही, अब कुछ रह्यो न शोक ॥
चलत फिरत ह्यां आइया, तुम भरि दीन्ह्यो मोहिं ।
नैन प्राण तन मनसभी, देखत अरपे तोहिं ॥
चाहमिटी सब सुख भये, रहा न दुखका मूल ।
चाहूं तो चाहूं यही, तुम चरणनकी धूल ॥

गुरुवचन ॥

योग तपस्या कीजियो, सकल कामना त्याग ।
ताको फलमत चाहियो, तजो दोष अरु राग ॥
अष्ट सिद्धि जो पै मिले, नेक न कीजे नेह ।
धरि हिरदय परमात्मा, त्यागे रहियो देह ॥
जेंती जगकी वस्तु है, तामें चित्त न लाय ।
सावधान रहियो सदा, दियो तोहिं समुझाय ॥
बार बार तोसे कहूँ, ह्यां मत दीजो चित्त ।
सिद्ध स्वर्गफलकामना, तजि कीजो हरिमित्त ॥
जो कीजे हरि हेतही, एहो चरणहि दास ।
भक्तियोग अरु शुभकरम, नीकी ठौर निवास ॥

शिष्यवचन

ऐसेही अब करूंगो, तुम चरणन परताप ।
अष्ट सिद्धि समझौ चहौं, वर्णन कीजे आप ॥
समझौं तौ त्यागूं उन्हें, करवाओ पहिंचान ।

कहा नाम लक्षण कहा, कौन रहै अस्थान ॥

गुरुवचन ॥

कहि शुकदेव वर्णन करूं, अष्ट सिद्धि के नाउ ।
लक्षण गुण सबही सहित, नीके तोहिं समझाउ ॥

अथ अष्टसिद्धि के नाम ॥

प्रथमै अणिमा सिद्धि कहावै । चाहै तौ छोटा ह्वै जावै ॥
अणु समान छिपि जावै सोई । ऐसी कला जु पावै कोई ॥
दूजी महिमा लक्षण एता । चाहै बड़ा होय वह जेता ॥
तीजी लघिमा वह कहवावै । पुष्पतुल्य हलका ह्वै जावै ॥
चौथी गरिमा कहूँ विचारी । चाहै जितना होवै भारी ॥
पँचवीं प्रापति सिद्धि कहावै । जित चाहै तितही ह्वै आवै ॥
छठवीं पराकाम्य गुण धरै । शक्ति पाय चाहै सो करै ॥
सतवीं सिद्धि ईशिता रानो । सबको अज्ञा माहिं चलानी ॥

दो० बशीकरण सिधि आठवीं, कहैं श्री शुकदेव ।
चाहै जिसको वश करै, अपनाही करि लेव ॥
चरणदास सिद्धैं कही, समझलेहि मनमाहिं ।
जो हैं जनुआं राम के, इनमें उरझैं नाहिं ॥

योग किये आठो सिधि पावै । कै भोगै कै चित न लगावै ॥
योग किये मन जीता जावै । पलटै जीव ब्रह्मगति पावै ॥
योगेश्वर चाहै सो करै । भरी रितावै रीती भरै ॥
योगेश्वर ईश्वर ह्वै जाई । दिन दिन बाढ़ै कला सवाई ॥
तजिये भोग योगही करिये । तिरगुण परै ध्यानही धरिये ॥
चौथे पद में करै निवासा । काहू विधि का रहै न साँसा ॥
योग करै सोई परबीना । शुकदेव कहैं प्रकट कहि दीना ॥

दो० पोथी माहीं देखि करि, करै जु कोई योग।
तन छीजै सिधि ना भवै, देहो आवै रोग॥
देखि देखि गुरु सों करै, लै अज्ञा रहु संग।
सिद्धि होय, साधन सबै, कछू न आवै भंग॥
योग तपस्या में बड़ा, पहुँचावै हरि पास।
जन्म मरण बिपता मिटै, रहै न कोई आस॥

शिष्यवचन॥

मैं समझी जानी सभी, सूझभई हिय माहिं।
किरपाकरि जो जो कहा, ताको बिसरूं नाहिं॥
व्यासदेव श्री जनक जै, जै जै श्री शुकदेव।
जै जै यह सुकतारहै, समुझायो करि हेव॥
हियहुलसो आनँदभयो, रोम रोम भयो चैन।
भये पबित्तर कान ये, सुनि सुनि तुम्हरे बैन॥

छप्पै॥

गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु गुरू देवनके देवा।
सर्व सिद्धि फल देन गुरू तुम मुक्ति करेवा॥
गुरु केवट तुम होय करौ भवसागर पारी।
जीव ब्रह्म करिदेत हरौ तुम व्याधा सारी॥
श्रीशुकदेव दयाल गुरु चरणदास के शीश पर।
किरपाकरि अपनो कियो सबही विधिसों हाथधर॥

इति श्रीगुरुचेलासंवादअष्टाङ्गयोगसम्पूर्णम्॥

अथ श्रीचरणदासकृतयोगसन्देहसागरं प्रारम्भः॥

दो० अर्थ बतावो पण्डिता, ज्ञानी गुणी महन्त।
जो तुम पूरे साधुहो, भक्ता हरिके सन्त॥
चरणदास पूंछैं अरथ, भेदी होय कहौ।
समझौ तौ चर्चा करौ, नाहीं मौन गहौ॥

ब्रह्मण्डे सों पिण्डे जानौ। ठौर ठौर घट में पहिंचानौ॥
सात समुंदर घट में कहां। कछुआ रहै बतावो जहां॥
शेषनाग किहं ठौर विराजै। रूप वराह कौन छवि छाजै॥
कहा चार काया में खान। चौरासी लख योनि बखान॥
षट चक्कर कों जो तुम जानौ। नाम सहित सब भेद बखानौ॥
नाभि कुण्डली का परमान। कैसे जागै कहौ बखान॥
सहज सहज वह कहां समावे। योगि होय सों भेद बतावै॥
चरणदास का गुरु शुकदेव। सों तौ जानै सबही भेव॥

दो० कहां जु वासा पवन का, मन कौनी अस्थान।
कहां हिये कीं आंखिहै, कैसे करै पिछान॥

प्राण पुरुष अन्तर्गत[१] कैसे। क्योंकरि भेद बतावो जैसे॥
इड़ा पिंगला सुषमन नारी। कैसे पलटैं बारी बारी॥
आठ प्रकार के कुम्भक जानै। सो जुगता मेरे मन मानै॥
चार अवस्था[२] चार शरीरा। वाणी चारि नाम कहा वीरा॥
कै प्रकार अजपा का जाप। कै अंगुल श्वासा का नाप॥
क्यों आवै अरु क्यों वह जय। याका ज्ञानी करौ लखाय॥

---

१ भीतरप्राप्त २ बाल किशोर पौगण्ड वृद्धादि चार अवस्था॥

परा पश्यती मध्यमाँ कहा । कहा वैषरी देहु बता ॥
चरणदास का गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दो० पद तीनो कहुँ विष्णुके, स्वप्ना .. जाग्रत भेद ।
बामन अक्षर देह में, पुहुप द्वीप कहां स्वेत ॥

कहाँ इकीस काया में लोक । इन्द्र करैं कहाँ नित्त भोग ॥
ब्रह्मादिक शिव कहां त्रिदेवा । काविधि उनको पावैं भेवा ॥
षोड़श चन्द कहां परकाशा । बारह सूर्य्यनका कित बाशा ॥
तारामण्डल कैसे दरशैं । त्रिकुटी संयम कैसे परशैं ॥
त्रैवेणी को कैसे पावै । ररंकार कहाँ शब्द जगावै ॥
वर्णो अक्षर ॐकारा । तासे भयो सकल संसारा ॥
जाका कीजै कैसे ध्याना । कौन दिशा अरु कोअस्थाना ॥
चरणदास का गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दो० निर्गम सुर्गम भेद कहु, श्वास उसास बताव ।
काया में विष कहां है, बिन्दु कुण्ड दर्शाव ॥

जीव ब्रह्म में केता बीच । कौन कौन काया में नीच ॥
अमृतकुण्ड कौन अस्थान । बङ्क नालकी कहु पहिंचान ॥
ब्रह्मरन्ध्र का भेद लखाव । कामधेनु का बरण बताव ॥
मानसरोवर ताल बताय । तामें हंसा कैसे न्हाय ॥
विना सीप कहाँ उपजै मोती । विनाधीव कहाँजगमग ज्योती ॥
बिन सूरज कहाँ नितही धूप । भवँर गुफा का कैसा रूप ॥
शून्य शिखरका कीधर द्वारा । कै खिरकी अरु कहाअकारा ॥
चरणदास का गुरु शुकदेव । सो तौ जानै सबही भेव ॥

दो० कहां दशौ दिगपाल हैं, कहाँ इन्द्रिन के देव ॥
अहार वास पँचतत्त्वको, बरणि बतावो भेव ॥

काशी अरु मथुरा है दोय । कहाँ देहमें कहिये सोय ॥

अरसठि तीरथ घट में ज्योंकर । सबका गुरु पुष्कर है क्योंकर ॥
कहां बसै बाई उद्यान । कहां बन्ध लागै उड्यान ॥
कहांकपाट का कुञ्जी ताला । द्वादशकला कौन मतवाला ॥
कण्ठ कूप उलटाहै कौन । नेजू कहा बतावो जौन ॥
पनिहारी कहा कैसे भरैं । घड़िया कहाँ कहाँ भरिधरैं ॥
कै प्रकार अमृतका स्वाद । कौन ठौर सों अनहद नाद ॥
अभ्र डोर कैसे करिपावे । मकर तारका भेद बतावै ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सोतौ जानै सबही भेव ॥

दो० घण्ट ताल का लम्बका, और अम्ब का बोल ।
चारि वस्तु ये कौन हैं, इन्हैं बतावो खोल ॥

कौन कमलपर गुरू विराजे । कै प्रकार अनहद धुनि बाजे ॥
कै वाणी हैं अनहद तूरा । जानैगा कोइ साधू पूरा ॥
तेजपुञ्ज कै योजन[१] आगे । अमरलोक कब सूझनलागे ॥
तीन शून्यकहाँ चौथा शून्य । जितही भूले पढ़ि अरु गून्य ॥
कै कहिये कायाके द्वारे । भिन्न भिन्न कहु मेरे प्यारे ॥
बहत्तरिहजारआठसैचौंसठिनारी । इनका भेद बहुतहै भारी ॥
बहत्तरि कोठे कहां कहाँ । नाम बतावो जहाँ जहाँ ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सोतौ जानै सबही भेव ॥

दो० सात द्वीप नौ खण्डको, भिन्न भिन्न कहु भेद ।
काया में केहि ठौर हैं, कहाँ नाम किस हेत ॥

चौरासी बाई का नावँ । कहाँ कहाँ है कैसी दावँ ॥
जलका कोठा कीधर होय । कहाँ अग्नि का कहिये सोय ॥
ब्रह्मज्वाल कहु कैसे जागै । किस आसन से निद्रा भागै ॥
किस आसन से बीरज जीते । दशमुद्रा कैसे कर नीते ॥

---

१ चार कोस का प्रमाण ॥

नामरूप मुद्रों का जान। तीन बंध का नाम बखान॥
चौरासी आसन का नावँ। और बतावो मन के पावँ॥
स्वर्ग मर्त्य अरु कहां पताल। कहां सत्य अरु कहां तिताल॥
चरणदास का गुरु शुकदेव। सोतौ जानै सवही भेव॥

दो० कै प्रकार का योग है, कै प्रकारकी भक्ति।
पांच भूमिका ज्ञानकी, सातकलाका अर्थ॥

को नगरी का राज करै। को जीवै अरु कौन मरै॥
पेट बड़ा किसका है जान। पूजा बड़ी ताहि पहिंचान॥
सव में बड़ा कौन आहार। ताको सुरता लेहु निहार॥
ताबिन एक घड़ी नहिं रहै। भेदी होय सो भेदै कहै॥
सबमें बड़ी कहा जो पूजा। जाकी सम दीखै नहिं दूजा॥
कहा सो सबको लग्गमलग्गा। कौनपुरुष सो भग्गमभग्गा॥
कहा घटै सो घटैई घटै। कहा बढ़ै सो बढ़ैई बढ़ै॥
घटै न बढ़ै सो वस्तु कहा। घटै बढ़ै भी ताहि बता॥
चरणदास का गुरु शुकदेव। सो तौ जानै सबही भेव॥

दो० क्षरके कहा जु अर्थ हैं, अक्षर देहु दिखाय।
निअक्षर के रूपको, भिन्न भिन्न समझाय॥

ॐकारका अर्थ बतवो। महत्तत्त्व का रूप दिखावो॥
मन चक्कर का कैसा रंग। मन मनसा दोउ कैसे संग॥
कौन घाट हो लगे समाध। कित जा देखै खेल अगाध॥
चौबिस शुन्य हैं जहाँ जहाँ। बज्जर ताला लागै कहाँ॥
वज्रद्वार बिन पावै कहाँ। बिन पाये उरले घर रहा॥
आठ महलका करौ बखान। कासों कहिये पद निर्वान॥
जो तुम जानो ऊरधरेता। तौ तुम भेद कहौ अब केता॥
दीप मुद्रा अरु मुद्रा राज। जासों सुधरैं काया काज॥

काया महलके जो तुम भेदी । ठौर ठौर कहु घटमें जेती ॥
पाँचतत्त्व[1] की इन्द्री दश । यही बतावो आगे बश ॥
चरणदासका गुरु शुकदेव । सोतौ जानै सबही भेव ॥
दो० चारदुष चौदह चौबारे, भेदी होय सो जानै ।
चरणदास शुकदेवका, बालक सो यह भेद बखानै ॥

छप्पय ॥

चंदकला कित छिपै बढ़ै जब कितसों आवै ।
बादर कितसों होय फटै जब कहाँ समावै ॥
दीपलोय बुझिजाय जाय कित मोहिं बतावो ।
राति दिना कित जाय भुवा केहि ठौर लखावो ॥
चरणदास शुकदेव सों पूंछतहौं शिरनाय के ।
तन छूटै जीजाय कित आवतहै किहि ठाँयते ॥

कवित्त ॥

देखो है तमाशा देह समुझिकै बिचारिलेहु, मूरुखनरहोय जो या बातमें हँसैगो ।
चीतेको मारि मृग नखशिख सुखायगयो, बाघनीको मारिबोकसिंहको ग्रसैगो ॥
बिल्लीको मारि चूहे प्रेमको नगारोदियो, दादुरहू पांच सर्प मारिके बसैगो ।
कहै चरणदास ऐसे खेलसों लगाई आश, चिरिया के शीश टोरौ बाजको लसैगो ॥

दो० पगलागूं शुकदेव के, औंर बारने जावं ।
गुप्तभेद मोसों कह्यो, सबै नावं अरु ठावं ॥
सो तुमसों पूंछन करौं, हौं परषन के दाय ।
या सागर संदेह को, दीजे अर्थ बताय ॥

इति श्रीमहाराजसाहिबश्रीचरणदासकृतसंदेहसागरसंपूर्णम् ॥

---

1 पृथ्वी जल अग्नि वायु आकाश ॥

चतुर्थोल्लासः

अथ प्रातःकृत्यम्

यामले—

प्रातःकृत्यमकृत्वा तुयो देवीं भक्तितोऽर्चयेत् ।
तस्य पूजा च विफला शौचहीना यथा क्रिया ॥
ब्राह्ये मुहूर्त्ते चोत्थाय चिन्तयेद् गुरुदैवतम् ।
स्वमूर्द्धनि सहस्रारे शिवाख्य-परविन्दुके ॥

ब्राह्यमुहूर्त्तस्तु रात्रेरुपान्त्यो मुहूर्त्तः । तथा च यामले—

द्वौ दण्डौरात्रिशेषे तु ब्राह्यं मुहूर्त्तकं विदुः ॥

श्रीगुरुध्यानम्

गुरोर्ध्यानं यथा—

शशाङ्क युतसङ्काशं वराभयलसत्करम् ।
शुक्लाम्बरपरीधानं शुक्लमाल्यानुलेपनम् ॥

प्रातःकृत्यविधि

इसके अनन्तर प्रातःकृत्य, यामल तन्त्र में कहा गया है—जो व्यक्ति प्रातःकृत्य न करके ही देवी को भक्तिपूर्वक अर्चना करते हैं, उनकी वह पूजा शौचहीन क्रिया के समान निष्फल होती है। ब्राह्म मुहूर्त्त में उठकर (विस्तर के ऊपर रह कर ही) अपने मस्तक स्थित सहस्रार पद्म के समीपवर्त्ती द्वादशदल पद्म पर शिव नामक परविन्दु में गुरु देव का ध्यान करना चाहिए। ब्राह्म मुहूर्त्त में किन्तु रात के उपरान्त (रात शेष होने के पूर्व) मुहूर्त्त है। यामल तन्त्र में कहा गया है—रात शेष होने के दो दण्ड समय को ब्राह्म मुहूर्त्त करते हैं।

श्रीगुरु का ध्यान

गुरुदेव का ध्यान इस प्रकार है—अयुत शशाङ्क सदृश (चन्द्र के समान), वराभय विभूषित हस्त शुक्ल वस्त्र परिधानकारी, शुक्लमाल्यधारी, चन्दनादि अनुलेपन से अनुलिप्त है, वाये ऊरु में रक्त शक्तियुक्त देवनामक

वामोरो रक्तशक्त्या चयुतं देवाख्यमव्ययम् ।
शिवेनैक्यं समुन्नीय ध्यायेत् परगुहं धिया ॥
एवं ध्यात्वा पुरश्चैव पञ्चभूतमयैर्यजेत् ।

श्रीगुरुमानसपूजा

गन्धतत्त्वं पार्थिवन्तु कनिष्ठांगुलियोगतः ॥
शब्दमयं महापुष्पं प्रथमांगुलियोगतः ।
वायुरूपं महाधूपं तर्जनीभ्यां नियोजयेत् ॥
तेजोरूपं महादीपं मध्यमाद्वत्य योगताः ।
अमृत भोजनं तद्वदमृतांगुलि योगतः ॥
नमस्कारेणाऽञ्जलिना वाग्भवं ताम्बूलं स्मृतम् ।
स्वस्वबीजेन सर्वन्तु नमस्कारेण योजयत् ।
गुरोर्मन्त्रं प्रयत्नेन प्रजपेत् सुदवन्रिते ॥

गुरुमन्त्रः

गुरुमन्त्रो यथा—

वाणी च भुवनेशानो रमा चैव सुरेश्वरि ।

अव्यय परगुरु का (दीक्षा गुरु का) शिव के साथ अभिन्न है—समझ कर अन्तःकरण के द्वारा ध्यान करना । इस प्रकार ध्यान करके (गुरु के) सम्मुख ही (सामने ही) पञ्चभूतात्मक उपचार के द्वारा गुरुदेव की पूजा करना ।

गुरु मानस पूजा

कनिष्ठांगुलि के द्वारा पृथिवीरूप गन्धतत्त्व, प्रथमांगुलि (अंगुष्ठ) द्वारा शब्दमय (आकाशात्मक) महापुष्प तथा तर्जनी के द्वारा वायुरूप महाधूप को निवेदन करना । मध्यमाङ्गुलिद्वय द्वारा तेजोरूप महादीप, अनामिका द्वारा अमृतरूप नैवेद्य तथा अञ्जलिद्वारा 'नमः' शब्द योग से वाग् भवरूप ताम्बूल निवेदन करना उक्त हुआ है । स्व स्व बीज (पृथिवी आदि के बीज) तथा नमस्कार के साथ समस्त उपचार योग करना अर्थात् पृथिव्यादि रूप गन्धादि उपचार को पहले पृथिव्यादि के बीज एवं अन्त में 'नमः' योग करके उक्त उपचार करना । हे सुरवन्दिते ! इसके अनन्तर यत्नपूर्वक गुरुमन्त्र का जप करना ।

गुरुमन्त्र

गुरुमन्त्र इस प्रकार है—हे देवि ! हे सुरवन्दिते ! वाणी (ऐं), भुवनेशानी

तारत्रयमिदं देवि गुरुमन्त्रे प्रतिष्ठितम् ॥
ततः स्वगुरु नामान्ते चानन्दनाथमालिखेत् ।
रक्तशक्तिपदान्ते च अम्बा पदमथालिखेत् ॥
श्रीपादुकां समुच्चार्य पूजयामीति संजपेत् ।
तेजोरूपं समर्प्याथ स्तवेन तोषयेद् गुरुम् ॥
श्यामारहस्ये—
मनसा गन्धपुष्पाद्यैः सम्पूज्य वाग्भवं जपेत् ।
अथ कुब्जिका तन्त्रोक्तां स्तुतिं कुर्यात् ॥

गुरुस्तुतिः

ॐ नमस्तुभ्यं महामन्त्रदायिने शिवरूपिणे ।
ब्रह्मज्ञानप्रकाशाय संसारदुःखतारिणे ॥
अतिसौम्याय दिव्याय वीरायाऽज्ञानहारिणे ।
नमस्ते कुलनाथाय कुलकौलीन्यदायिने ॥
शिवतत्त्वप्रबोधाय ब्रह्मतत्त्वप्रकाशिने ।
नमोऽस्तु गुरवे तुभ्यं साधकाभयदायिने ॥

(ह्रीं) तथा रमा (श्रीं) यह प्रणवत्रय गुरुमन्त्र में प्रतिष्ठित है। उसके बाद (इस तारत्रय का) अपने गुरु के नाम के अन्त में आनन्दनाथ लिखना तथा रक्तशक्तिपद के अन्त में अम्बापद लिखना। अनन्तर 'श्रीपादुकां' यह पद उच्चारण करके 'पूजयामि' लिखना। इस प्रकार 'ऐं ह्रीं श्रीं अमुकानन्दनाथ-रक्तशक्ताम्बा श्रीपादुकां पूजयामि'—इस गुरुमन्त्र का जप करना। गुरु को तेजोरूप चिन्ता करके जप समर्पण करके स्तव के द्वारा गुरु का तुष्टि विधान (सन्तुष्ट) करना।

श्यामारहस्य में उक्त हुआ है—'गन्धपुष्पादि' उपचार द्वान करके मन के द्वारा (गुरु की) पूजा करके वाग्भव बीज (ऐं) जप करना। अनन्तर कुब्जिका तन्त्रोक्त स्तुति करना।

गुरुस्तुति

महामन्त्र (इष्टमन्त्र) दाता, ब्रह्मज्ञान का प्रकाशक है, संसार दुःख का निवर्त्तक, अति सौम्य है, दिव्य तथा वीररूपी अज्ञान निवर्त्तक शिवरूपी गुरुदेव को नमस्कार है। कुल नाथ कुल कौलीन्मदाता (शक्तितत्त्व के रहस्य का उपदेष्टा), शिवतत्त्व ज्ञापक, ब्रह्मतत्त्व के प्रकाशक उस गुरुदेव

अनाचाराचारभाव बोधाय भावहेतवे ।
भावाभाव विनिर्मुक्त-मूर्त्तये गुरवे नमः ॥
भावाभावविनिर्मुक्तशाक्ताय इति वा पाठद्वयम् ।
नमोऽस्तु शम्भवे तुभ्यं दिव्यभावप्रकाशिने ।
ज्ञानानन्दस्वरूपाय विभवाय नमो नमः ॥
शिवाय शक्तिनाथाय सच्चिदानन्दरूपिणे ।
कामरूपाय कामाय कामकेलि कलात्मने ॥
कुलपूजोपदेशाय कुलाचारस्वरूपिणे ।
आरक्तनिजसच्छक्ति वामभाग विभूतये ॥
नमस्तेऽस्तु महेशाय विद्यानाथाय संविदे ।
सर्वविद्यास्वरूपाय नमस्तेऽस्तु नमो नमः ॥
इदं स्तोत्रं पठेन्नित्यं साधको गुरुदिङ्मुखः ।
प्रातरुत्थाय देवेशि अतोविद्या प्रसीदति ॥
कुलसम्भवपूजायामादौ यो न पठेदिदम् ।
विफला तस्य पूजा स्यादभिचाराय कल्पते ॥

इति कुब्जिका तन्त्रोक्तं श्रीगुरुस्तोत्रं समाप्तम् ।

को नमस्कार। साधक के अभयदाता, अनाचार तथा आचार भाव के उपदेष्टा, दिव्यादि भाव के हेतु, भावाभावातीत मूर्त्ति गुरुदेव को नमस्कार। दिव्यभाव का प्रकाशक शम्भूरूपी उस गुरुदेव को नमस्कार। ज्ञान तथा आनन्द स्वरूप ऐश्वर्यमय गुरुदेव को नमस्कार-नमस्कार। सच्चिदानन्दरूप शक्तिपति शिवस्वरूप, कामरूप काम तथा कामकेलिकलाला अर्थात् काम-क्रीड़ा के शक्तिस्वरूप, कुलपूजा का उपदेशक, कुलाचार-स्वरूप, वामभाग में रक्तवर्ण सत् स्वरूपा स्वकीय शक्तिविभूषित उस गुरुदेव को नमस्कार। सर्वविद्यात्मक विद्यानाथ ज्ञानरूपी शिव को नमस्कार-नमस्कार-नमस्कार। साधक प्रातःकाल में निद्रा छोड़कर गुरु के सामने होकर प्रत्यह यह स्तोत्र पाठ करें।

हे देवेशि ! उसी से विद्या (शक्ति) प्रसन्न होती है। कुलपूजा में जो पहले यह स्तोत्र पाठ नहीं करते हैं, उनकी पूजा निष्फल होती है, वह अभिचार का जनक होता है।

कब्जिका तन्त्रोक्त श्रीगुरु स्तोत्र समाप्त ।

अथ कवचमपि पठेत् । ततस्तु प्रणमेत् ।

श्रीगुरुप्रणाम मन्त्रः

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जन शलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

षट्चक्र निरूपणम्

अथ प्रसङ्गात् षट्चक्रव्यवस्था लिख्यते ।
तिस्रः कोटयस्तदर्द्धेन शरीरे नाडयो मताः ।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तित्रस्तासूत्तमा मताः ॥
प्रधाना मेरुदण्डान्तश्चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ।
शक्तिरूपा तु सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ॥

इसके अनन्तर श्रीगुरु का कवच भी पाठ करना ।

श्रीगुरु का प्रणाम मन्त्र

इसके बाद प्रणाम करना । प्रणाम मन्त्र का अर्थ है—यत् कर्तृक (जिनके द्वारा) अखण्डमण्डलाकार चराचर जगत् व्याप्त तथा जिनके द्वारा तत् पद (ब्रह्मपद मोक्ष) दर्शित होता है (देखा जाता है) उस गुरुदेव को नमस्कार । जिनके द्वारा तत्त्वज्ञानरूप अञ्जन—(काजल), शलाका (काठी) के द्वारा अज्ञानरूप तिमिरान्ध (अन्धकार से अन्धा) शिष्य का चक्षु (आँख) उन्मीलित होता है, (खोलता है) उस श्रीगुरु को नमस्कार ।

षट्चक्र निरूपण

अनन्तर प्रसङ्गतः षट्चक्र व्यवस्था लिखा जा रहा है । शरीर में सार्द्ध तीन कोटि (साढ़े तीन करोड़) नाड़ी निरूपित है । उस नाडी समूहों के मध्य में दस नाड़ी मुख्य कह कर कहा गया है । उन दसों में से तीन नाड़ी श्रेष्ठ कह कर निर्णीत हुआ है । मेरुदण्ड के अभ्यन्तर में चन्द्र, सूर्य, तथा अग्निस्वरूपिणी प्रधान नाड़ी सुषुम्ना अवस्थित है । मेरुदण्ड के बायें तरफ शुक्लवर्णा चन्द्रस्वरूपिणी इड़ा नाड़ी अवस्थित है । वह नाड़ी शक्तिस्वरूपा

पिङ्गलाख्या च या दक्षे पुंरूपा सूर्यविग्रहा।
मेरुमध्यस्थिता या तु मूलादाब्रह्मरन्ध्रगा॥
सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्ना वह्निरूपिणी।
दाडिमीकुसुमप्रख्या शिवाख्या चापरा मता॥
सुषुम्नान्तर्गता चित्रा चन्द्रकोटिसमप्रभा।
सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयङ्गमा।
तस्या मध्ये ब्रह्मनाडी मृणालतन्तुरूपिणी॥

मूलाधारचक्र कथनम्

सुषुम्नाग्रन्थिसंस्थानि षट्पद्मानि यथाक्रमम्।
आधाराख्यं मूलचक्रमतिरक्तं चतुर्दलम्।
वादिसान्तार्णसंयुक्तं रक्तवर्णं मनोहरम्॥

तथा साक्षात् चन्द्र उनके देह हैं, अर्थात् वह चन्द्रस्वरूपा है। पिङ्गला नामक जो नाड़ी (मेरुदण्ड के) दक्षिण तरफ अवस्थित है, वह पुरुषरूप तथा सूर्य उनके देहस्वरूप है।

मूलाधार से ब्रह्मरन्ध तक जो नाड़ी मेरुदण्ड के मध्य में अवस्थित है, वही सर्वतेजोमयी वह्निस्वरूपा सुषुम्ना नाड़ी है। दाड़िमी··· ··· पुष्प के समान रक्तवर्ण शिवानाम्नी दूसरी एक नाड़ी (योगिगण द्वारा मेरुदण्ड के अभ्यन्तर) ज्ञात हुआ है। सुषुम्ना के अभ्यन्तर में (भीतर) कोटि चन्द्र तुल्य दीप्तिशालिनी चित्रा नाड़ी अवस्थित हैं। वह चित्रा नाड़ी सर्वदेवमयी तथा योगिगणों के ज्ञानवेद्या अर्थात् योगिगण ही उस चित्रा नाड़ी को देख पाते हैं। उस चित्रा नाड़ी के मध्य में मृणालतन्त्र (कमल के डंठे के भीतर जो धागा) तुल्य सूक्ष्म ब्रह्मनाड़ी (मूलाधार स्थित) स्वयम्भूलिङ्ग का (हर के) मुखविवर से (सहस्रदल पद्मस्थित) सदाशिव पर्यन्त अवस्थित है। उस नाड़ी के मध्य में अर्थात् स्वयम्भूलिङ्ग के मुखविवर के समीप ब्रह्मनाड़ी के मुख देश में ब्रह्मरन्ध्र (कुण्डलिनी के शिवसमीप में गमनागमन के पथरूप ब्रह्मद्वार) अवस्थित है।

मूलाधार चक्र कथन

मूलाधारादि छयटि ६ पद्म यथाक्रम से सुषुम्नाग्रन्थि में अवस्थित है। मूलाधार नामक मूलचक्र गाढ़ारक्तवर्ण है तथा चतुर्द्दल विशिष्ट है। ये दल व, श, ष, स इन चार वर्णों के द्वारा संयुक्त, रक्तवर्ण तथा मनोहर है।

कर्णिकायां स्थिता योनिः कामाख्या परमेश्वरी ।
तद्योनिः परमेशानि इच्छाज्ञानक्रियात्मिका ॥
अपराख्यो हि कन्दर्प आधारे तत्त्रिकोणके ।
स्वयम्भूलिङ्ग तन्मध्ये सरन्ध्रं पश्चिमाननम् ॥
ध्यायेच्च परमेशानि शिवं श्यामल-सुन्दरम् ।
कुण्डली तेन मार्गेण यातायातं करोति हि ॥
भित्वा भित्वा पुरीं याति चायाति कुण्डली सदा ।
तत्र विद्युल्लतारूपा कुण्डली परदेवता ॥
प्रसुप्तभुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ।
वामावर्तक्रमेर्णव वेष्टिता विषतन्तुवत् ॥
शिवं वेष्ट्य महेशानि सर्वदा परितिष्ठति ।
येन मार्गेण गन्तव्यं परं ब्रह्म निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥

मूलाधार पद्म के कर्णिका में परमेश्वरि कामाख्या योनिरूप में अवस्थित है । हे परमेश्वरि ! वह योनि डाकिनी शक्ति है इच्छा ज्ञान तथा क्रियास्वरूपिणी है । मूलाधार पद्म में कर्णिका के धरा बीज के ऊर्ध्व में उस त्रिकोण के ऊपर कन्दर्प नामक वायु अवस्थित है । हे परमेशानि ! उस त्रिकोण के बीच श्यामसुन्दर नीलवर्ण सच्छिद्र अधोमुख स्वयम्भू नामक शिवलिङ्ग का ध्यान करना । कुण्डलिनी उस रास्ते से ब्रह्मनाड़ी के सहायता से यातायात करती हैं । कुण्डलिनी शक्ति बार बार भेद करके अर्थात् स्वयम्भू, बाण तथा इतर नामक लिङ्गत्रय एक एक को भेद करके छः चक्रों के बीच में से सदा-शिवपुर में गमन करते हैं तथा वहाँ से (मूलाधार चक्र में) प्रत्यावर्त्तन करते हैं ।

हे महेश्वरि ! उस पद्म में तडित् माला तुल्य दीप्तिमयी प्रसुप्त सर्प के समान कुण्डलाकृति सार्द्धत्रिवलययुक्ता (साढ़े तीन बलय युक्ता) परदेवता कुण्डलिनी मृणालतन्तु के समान वामावर्त्त में शिव का वेष्टन किया हुआ है । उन्होंने शिव को वेष्टन करके (बांधकर) सदा सर्वदा अवस्थित हैं । जिस पथ से (कुण्डलिनी) परब्रह्म के निकट गमन करते हैं, परमेश्वरी कुण्डलिनी उस रास्ते को मुख के द्वारा आच्छादित करके सोयी हुई रहती है । यह चक्र ६ आधारों का मूल है, इसलिये इसे मूलाधार कहते हैं ।

स्वाधिष्ठान-मणिपूरचक्र विवरणम्

लिङ्गमूले महापद्मं स्वाधिष्ठानन्तु षड्दलम् ।
यादि-लान्तार्ण-संयुक्तं नाभौ तु मणिपूरकम् ।
डादि-फान्तान्वित-दलैररुणैर्दशभिर्युतम् ॥

अनाहतपद्म-विवरणम्

हृदये द्वादशदलमनाहतसरोरुहम् ।
कादि-ठान्तदलैर्देवि तप्तहटकसन्निभम् ॥
तन्मध्ये बाणलिङ्गन्तु सूर्यायुतसमप्रभम् ।
शब्दब्रह्ममयो मन्त्रोऽनाहतस्तत्र दृश्यते ।
तेनाहताख्यं तत्पद्मं योगिभिः परिकीर्तितम् ॥

विशुद्धचक्र-निरूपणम्

कण्ठदेशे विशुद्धाख्यं धूम्रवर्णं मनोहरम् ।
अकारादि-स्वरोपेतैर्दलैः षोडशभिर्युतम् ॥

स्वाधिष्ठान-मणिपुर-चक्र विवरण

लिङ्ग मूल में स्वाधिष्ठान नामक षड्दल महापद्म अवस्थित हैं। उस पद्म के दल समूह व, भ, म, य, र, ल—इन छः वर्णों के द्वारा संयुक्त है। नाभिदेश में मणिपुर नामक पद्म डकारादि फकारान्त दस वर्ण युक्त अरुणवर्ण दस दल के द्वारा संयुक्त होकर अवस्थान कर रहे हैं।

अनाहत-पद्म विवरण

हे देवि ! उत्तप्त (तपा हुआ) स्वर्ण के समान उज्ज्वल द्वादश दल अनाहत पद्म हृदय में अवस्थान करते हैं। उसका दल समूह क कार से ठ कार तक द्वादश १२ वर्णों के द्वारा संयुक्त है। उस पद्म के मध्य में अयुत (संख्यक) सूर्य के समान उज्ज्वल वाणलिङ्ग अवस्थित है। अनाहत शब्द—ब्रह्ममय मन्त्र (हंस मन्त्र) उस पद्म में देखा जाता है, इसलिये योगिगणों के द्वारा वह पद्म अनाहत नाम से कहा गया है।

विशुद्ध चक्र निरूपण

कण्ठदेश में षोडश १६ दल विशुद्ध नामक धूम्रवर्ण मनोहर पद्म है। उस पद्म के सभी दल अकारादि षोलह १६ वर्णों के द्वारा संयुक्त है। जिस कारण (वह) जीव के शब्द ब्रह्ममय हंसबीज के अवलोकन द्वारा विशुद्धि

विशुद्धिस्तन्यते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ।
विशुद्धपद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाद्भुतम् ॥

आज्ञाचक्र-विवरणम्

आज्ञानाम भ्रुवोर्मध्ये चक्रञ्च द्विदलं परम् ।
हक्ष-द्वयक्षर-संयुक्तं निर्मलं सुमनोहरम् ॥
इतराख्यं महालिङ्गं तन्मध्ये काञ्चनप्रभम् ।
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेतिविश्रुतम् ।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वं तु बोधिनी तु तदूर्ध्वतः ॥

सहस्रारचक्र-विवरणम्

सहस्रारं महापद्मं नादविन्दुसमन्वितम् ।
शून्यरूपः शिवः साक्षाद् वृत्तं परमकुण्डली ।
सार्द्धत्रिवलयाकारा कोटिविद्युत्समप्रभा ॥

यामले—

वृत्तं कुण्डलिनी शक्तिर्गुणत्रयसमन्विता ।
शून्यभागो महादेवि शिवरूपो महेश्वरः ॥

जन्माता है; उस कारण वह अत्यद्भूत आकाश नामक विशुद्ध पद्म कहकर प्रख्यात हुआ है।

आज्ञा चक्र विवरण

दोनों भौंओं के बीच ह–क्ष यह दोनों वर्ण संयुक्त निर्मल सुमनोहर आज्ञा नामक द्विदल एक चक्र में है। उसके मध्य में काञ्चनतुल्य (सोने के समान) उज्ज्वल इतर नामक महालिङ्ग वर्त्तमान है। उस चक्र में गुरु की आज्ञा का संक्रमण होता है, इसलिये वह 'आज्ञा' इस नाम से प्रसिद्ध है। उसके ऊपर अर्थात् आज्ञाचक्र के ऊपर कैलास नामक शिव (द्वितीय विन्दु) एवं उनके ऊपर अर्द्धमात्राकारा बोधिनी शक्ति अवस्थान करते हैं।

सहस्रार चक्र-विवरण

उसके ऊपर शङ्खिनी नाड़ी के मस्तक पर नादविन्दु समन्वित सहस्रार पद्म वर्त्तमान है, उसके मध्य में शून्यभाग साक्षात् शिव स्वरूप है, तथा वृत्त है सार्द्ध त्रिवलयवेष्टिता कोटि विद्युन्माला के समान उज्ज्वल परमकुण्डलिनी है। यामल तन्त्र में कहा गया है—हे महादेवि ! गुणत्रयान्विता कुण्डलिनी शक्ति ही वृत्त है। और सहस्रार पद्म के शून्यभाग शिवरूप महेश्वर

सर्पाकारा शिवं वेष्टद्य सर्वदा तत्र संस्थिता ।
शिवशक्त्यात्मको विन्दुर्मुक्तिमुक्तिफलप्रदः ।
नादरूपेण सा देवी योनिरूपा सनातनी ॥

भूतशुद्धौ—

शिवविष्णुब्रह्ममयी विन्दुयोनिः शुचिस्मिते ।
सर्वोपरि महेशानि विन्दुर्ब्रह्मस्वरूपकः ॥

गन्धर्वमालिकायां—

भवो विन्दुरिति ख्यातो भवनश्च त्रिकोणकम् ।
भवनं भवसम्बन्धाज्जायते भुवनत्रयम् ॥
पञ्चभूतानि देवेशि षष्ठे मानसमीश्वरि ।
षट्चक्रेषु स्थितान्येव क्रमाद्देवि विचिन्तयेत् ॥
सहस्रारं शिवपुरं रम्यं दुःखविवर्जितम् ।
सर्वतोऽलंकृतैर्दिव्यैर्नित्यपुष्पफलैर्द्रुमैः ॥

पर्सीकारा कुण्डलिनी शिव को वेष्टन करके (बांध) कर सदा उसी स्थान में वर्त्तमान है। शिवशक्ति-स्वरूप विन्दु भोग तथा मोक्ष प्रदान करते हैं। उस सनातनी कुण्डलिनी देवी नादरूप शिव के साथ मिलकर प्रकृति बन जाती है, प्रकृति हो जाती है।

भूतशुद्धि तन्त्र में कहा गया है—हे शुचिस्मिते ! विन्दुरूपिणी प्रकृति शिव, विष्णु तथा ब्रह्मस्वरूप है, हे महेशानि ! इन सभी के ऊपर ब्रह्मस्वरूप विन्दु विराजमन है। गन्धर्वमालिका तन्त्र में कहा गया है—भव (महेश्वर) विन्दु नाम से प्रख्यात है तथा त्रिकोण भवन के रूप में प्रसिद्ध है। भव का सम्बन्ध (अवस्थित) प्रयुक्त वह भवन हुए हैं—तथा उससे ही त्रिभुवन उत्पन्न होता है।

हे ईश्वरि ! हे देवेशि ! (मूलाधारादि पाँचों चक्र में) पञ्च महाभूत तथा षष्ठचक्र में (सहस्रार में) चित्त (मन) अवस्थित है। हे देवि ! यथाक्रम से इन सभी को षट्चक्र में अवस्थित है—ऐसी चिन्ता करना।

सहस्रार पद्म शिवपुर है; वह मनोहर तथा दुःख रहित तथा सर्वदा पुष्प युक्त मनोहर वृक्ष के द्वारा चतुर्दिक शोभित है। वहाँ गन्धर्वमालिका तन्त्र में और भी कहा गया है—सदाशिवपुर परम रमणीय है; उसमें सुशोभित कल्पवृक्ष वर्त्तमान है, वह त्रिगुणात्मक कल्पवृक्ष पञ्चमहाभूत

सदाशिवपुरं रम्यं कल्पवृक्षं सुशोभितम् ।
पञ्चभूतात्मकं तच्च गुणत्रयसमन्वितम् ॥
चतुर्वेदचतुःशाखं नित्यपुष्पफलान्वितम् ।
पीतं कृष्णं तथा श्वेतं रक्तं पुष्पञ्च पार्वति ॥
हरितञ्च विचित्रञ्च नानापुष्पं मनोहरम् ।
एवं कल्पद्रुमं ध्यात्वा तदधो रत्नवेदिकाम् ॥
तत्रोपरि सुपर्यङ्कं नानारत्नो पशोभितम् ।
मन्दारपुष्परचितं नानागन्धानुमोदितम् ॥
तत्रोपरि महादेवः सदा तिष्ठति सुन्दरि ।
ध्यायेत सदाशिवं देवं शुद्धस्फटिकसन्निभम् ॥
बहुरत्नसमाकीर्णं दीर्घबाहु मनोहरम् ।
सुखप्रसन्ननयनं स्मेरास्यं सततं प्रिये ॥
श्रवणे कुण्डलोपेतं रत्नहारेण शोभितम् ।
शोण(गले)पद्मसहस्रस्य मालया शोभितं वपुः ॥

स्वरूप है । ऋक् यजुः, साम तथा अथर्वरूप चारों वेद उनकी चार शाखाएँ है । सदा सर्वदा उसमें फल पुष्प लगे हैं ।

हे पार्वति ! उस वृक्ष में पीत, कृष्णा (काला) पीला, श्वेत (सफेद), रक्त (लाल) हरित (हरा) तथा विचित्र पुष्प—इस प्रकार मनोहर विभिन्न पुष्प लगे हैं । इस प्रकार कल्पवृक्ष का ध्यान करके उसके अधोभाग में रत्नवेदिका का ध्यान करना ।

उस रत्नवेदिका के ऊपर विभिन्न प्रकार के रत्नों से शोभित मन्दार पुष्प युक्त नाना प्रकार के गन्धों से आमोदित एक सुन्दर पर्यङ्क (पलङ्ग) है ।

हे सुन्दरि ! उस (पलङ्ग) के ऊपर महादेव सर्वदा सदा विराजमान हैं । हे प्रिये ! उस पलङ्ग के ऊपर शुद्ध स्फटिक तुल्य शुभ्रवर्ण सदाशिव देव का सतत इसी प्रकार चिन्ता करना—वह सदाशिव बहुरत्नों के द्वारा अलंकृत है; उनका बाहुयुगल दीर्घ तथा मनोहर; नयनद्वय (दोनों आँख) आनन्द से उज्ज्वल तथा प्रसन्न है, मुख स्मित हास्य युक्त है, कानों में कुण्डल है; देह (कण्ठदेश) रत्नहारों के द्वारा तथा सहस्र रत्नपद्म (लाल कमल) युक्त माला के द्वारा शोभित है; उनके आठ बाहु, कमल दल के सदृश प्रशस्त

अष्टबाहुं त्रिनयनं शिवं पद्मदलेक्षणम् ।
पादयोर्नूपुरं रम्यं शब्दब्रह्ममयं वपुः ॥
एवं स्थूलवपुस्तस्य भावयेत् कमलेक्षणे ।
पद्ममध्ये स्थितं देवं निरीहं शब्दरूपिणम् ॥
शब्दरूपे महादेवेकृत्यं नास्ति कदाचन ।
एवं सर्वेषु चक्रेषु शक्तिरूपं विचिन्तयेत् ॥
ब्रह्मा रुद्रश्च विष्णुश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ।
ततः परशिवश्चैव षट् शिवाः परिकीर्त्तिताः ॥

शक्तिमाह—

विशुद्धौ डाकिनी देवि अनाहते तु राकिणी ।
लाकिनी मणिपूरस्था काकिनी लिङ्गगोचरे ॥
आधारे शाकिनी देवी आज्ञायां हाकिनी तथा ।
याकिनी ब्रह्मरन्ध्रस्था सर्वकामफलप्रदा ॥
ध्यायेत् कुण्डलिनी देवीं स्वयम्भूलिङ्गसंस्थिताम् ।
श्यामां सूक्ष्मां सृष्टिरूपां सृष्टिस्थितिलयात्मिकम् ।
विश्वातीतां ज्ञानरूपां चिन्तयेदूर्ध्वरूपिणीम् ॥

तथा आयत तीन नेत्र हैं; दोनों पैर में मनोहर नुपूर; उनका देह शब्दब्रह्मरूप है (अर्थात् शब्दमय हैं) ।

हे कमलेक्षणे ! शिव को तथा उनके स्थूल देह की इस प्रकार चिन्ता करना। षट्चक्र पद्म में अवस्थित शब्दरूपी शिव की निश्चेष्ट भावना करना क्योंकि शब्दरूप महादेव के सम्बन्ध में कभी भी कोई कृत्य नहीं है। इस प्रकार मूलाधारादि समस्त चक्र में शक्ति एवं रुद्र की चिन्ता करना।

ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव तथा उसके बाद परशिव—(षट्चक्र में) ये छः शिव कीर्त्तित हुए हैं। शक्ति कह रही हैं—विशुद्ध चक्र में डाकिनी देवी, अनाहत चक्र में राकिणी, मणिपुर में लाकिनी, स्वाधिष्ठान में काकिनी, मूलाधार में शाकिनी, आज्ञाचक्र में हाकिनी शक्ति अवस्थित हैं। ब्रह्मरन्ध्र स्थिता याकिनी सभी काम्यफल प्रदान करती है।

स्वयम्भूलिङ्ग पर अवस्थित कुण्डलिनी देवी का इस प्रकार ध्यान करना। उन्हें श्यामवर्णा, सूक्ष्मा, सृष्टिस्थित—लयस्वरूपा, विश्वातीता,

रक्तामिति सुन्दरी विषये ज्ञेयम् ।

हुङ्कारवर्णसम्भूता कुण्डली परदेवता ।
विभर्ति कुण्डली देहमात्मानं हंसमन्त्रतः ॥

कुण्डलिनी योगः

प्रवृद्धवह्निसंयोगमनसामारुतैः सह ।
ऊर्ध्वं नयेत् कुण्डलिनीं जीवात्मसहितां परम् ॥
गच्छन्ति ब्रह्मरन्ध्रेण भित्वा ग्रन्थि चतुर्दशः ।
षट्चक्र-सन्धिमार्गेण सुषुम्ना वर्त्मना तथा ।
हंसेन मनुना देवीं सहस्रारं समानयेत् ॥
सदाशिवो महादेवो यत्रास्ते परमेश्वरि ।
तत्रगत्वा महादेवि कुण्डली परदेवता ॥
देवीरूपवती काम-समुल्लासविहारिणी ।
मुखारविन्दगन्धेन मोदितं परमं शिवम् ॥
प्रबोध्य परमेशानि तत्रोपरि वसेत् प्रिये ।

ज्ञानरूपा तथा ऊर्ध्वगामिनी चिन्ता करना। सुन्दरी के विषय में इन्हें रक्तवर्णा जानना अर्थात् सुन्दरी के उपासक गण इन्हें रक्तवर्णा जान कर ध्यान करेंगे। हुङ्कार वर्ण सम्भूता परदेवता कुण्डलिनी हंस मन्त्र के द्वारा अपने कुण्डली सर्पाकार देह पोषण करती है।

कुण्डलिनी योग

वायु के साथ महावह्नि के संयोग से वह जैसे ऊपर गमन करता है उसी प्रकार साधक मन के द्वारा परदेवता कुण्डलिनी शक्ति को जीवात्मा के साथ ऊर्ध्व में (ऊपर) सहस्रार पद्म, में ले जाता है। ब्रह्मरन्ध पथ में (रास्ते में) गमन कारिणी शक्ति को ग्रन्थि (स्वयम्भू, बाण तथा इतराख्य लिङ्गत्रय षट्चक्र तथा पञ्चशिव) भेद करके षट्चक्र सन्धिस्थानस्थित सुषुम्ना पथ में हंस मन्त्र के साथ सहस्रार पद्म में आनयन करना।

हे परमेश्वरि ! यहाँ महादेव सदाशिव अवस्थान करते हैं। हे प्रिये ! हे परमेशानि ! हे महदेवि ! रुपवती परदेवता कुण्डलिनी देवी उसी स्थान में गमन करके कामसमुल्लास विहारिणी होकर मुखपद्म के गन्ध के द्वारा आमोदित (आनन्दित) परम शिव को जगा कर सदाशिव के गोदी में बैठती है।

शिवस्य मुखपद्मं हि चुचुम्बे कुण्डली शिवे ॥
सदाशिवेन देवेशि क्षणमात्रं रमेत् प्रिये।
अमृतं जायते देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि ॥
तदुद्भवामृतं देवि लाक्षारस समारुणम्।
तेनामृतेन देवेशि तर्पयेत् परदेवताम् ॥
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्याऽमृतधारया।
आनयेत् तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ॥
यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनोलयम्।
एवमभ्यस्यमानस्तु अहन्यहनि पार्वति ॥
जराभरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात्।
इत्युक्तं परमो योगो योनिमुद्रा प्रबन्धनः ॥

यामले—

कुलयोषित् कुलं त्यक्त्वा पुनरेव कुलं विशेत्।
रमते सेयमव्यक्ता पुनरेकाकिनी सती ॥

संकेतपद्धत्याम्—

पिण्डं कुण्डलिनीशक्तिः पदं हंसः प्रकीर्तितः।
रूपं विन्दुरिति ज्ञेयं रूपातीतश्च निष्फलम् ॥

हे प्रिये ! हे शिवे ! हे देवेशि ! (तब) कुण्डलिनी शक्ति शिव के मुखपद्म चुम्बन करते हैं तथा क्षणभर काल शिव के साथ क्रीड़ा करते हैं। हे देवि ; हे परमेश्वरि ! तभी उस क्रीड़ा से अमृत उत्पन्न होता है। हे देवि ! उस क्रीड़ाजात अमृत लाक्षारस के तुल्य समान अरुणवर्ण है।

हे देवेशि ! साधक उस अमृत के द्वारा परदेवता का तर्पण करेंगे। सुधी साधक वहाँ पर अमृत-धारा के द्वारा षट्चक्र देवता का तर्पण करके कुण्डलिनी शक्ति को उस पथ (रास्ते से) से पुनराय मूलाधार में आनयन करेंगे। साधक जाने आने के क्रम से ब्रह्म में मनः स्थिर करेंगे। हे पार्वति ! प्रतिदिन इस प्रकार अभ्यास करने पर जरामरण जनित दुःखादि तथा संसार बन्धन से मुक्तिलाभ करेंगे। यही है योनिमुद्रा प्रबन्धन (जन्मनाशक) इसे परम योग कहा गया है। यामल तन्त्र में कहा गया है—'कुलवधू जिस प्रकार कुल का परित्याग करके पुनः कुल में आगमन करती है' उसी प्रकार अब्यक्ता कुण्डलिनी (मूलाधार से प्रत्यावर्त्तन करके) एकाकिनी (अकेला)

एतेन षट्चक्रभेदक्रमेण कुण्डलिनीं सहस्रदल पद्मे नीत्वा तत्रस्थ सदाशिवेन सङ्गमय्यतदुद्भवामृतेन परदेवतां षट्चक्रस्थशिव-शक्त्यादींश्चाप्लाव्य सोऽहमिति मन्त्रेण पुनः स्वस्थानमानयेदिति तु वाक्यार्थः।

सोऽमिति च मन्त्रेण स्वस्थानमानयेत् सुधीः। इति यामल-वचनात् ॥

देव्युवाच

देवदेव महादेव सृष्टिस्थित्यन्तकारकः।
मूर्ध्नि पद्मं सहस्रारं रक्तवर्णमधोमुखम् ॥
तस्य मध्ये स्थितं ध्यायेद् गुरुं शान्तं सशक्तिकम्।
मूलाधारे महाशक्तिं कुण्डलीरुप-धारिणोम् ॥
अधोवक्त्र क्रमेणैव सर्वपद्मेषु भावना।
तदा कथं भवेत् तत्र चिन्तनं गुरुदेवयोः ॥

अवस्थान करती है। सङ्केत पद्धति में कहा गया है—'कुण्डलिनी शक्ति पिण्ड एवं पद हंस कह कर कीर्त्तित हुए हैं'। रूप को समझ कर एवं रूपातीत को निष्कल ब्रह्म समझना चाहिये।

इस प्रकार षट्चक्र भेद की रीति के अनुसार से कुण्डलिनी शक्ति को सहस्रदल पद्म में लेकर उस सहस्रदल पद्म स्थित सदाशिव के साथ मिला कर उस मिलन जनित अमृत के द्वारा पर देवता तथा षट्चक्र स्थित शिव-शक्ति आदि को आप्लावित करके 'सोऽहं' मन्त्र के द्वारा पुनः स्वस्थान में (मूलाधार) में आनयन करना (लाना)—यही है वाक्यार्थ, क्योंकि यामल तन्त्र में कहा गया है कि 'सुधी' साधक 'सोऽहं' इस मन्त्र के द्वारा कुण्डलिनी का आनयत करेंगे।

देवी कह रही है—हे देव देव! हे महादेव! हे सृष्टिस्थितलयकारिन्। मस्तक पर रक्तवर्ण अधोमुख सहस्रार पद्म अवस्थित है, उस पद्म के मध्य में अवस्थित शक्ति के साथ शान्तस्वभाव गुरु का एवं मूलाधार पद्म में कुण्डली रूपधारिणी महाशक्ति का ध्यान करना। यथाक्रम से समस्त पद्म में अधोमुख में ही ध्यान विहित हुआ है। अतएव वहाँ गुरु तथा देवता इन दोनों का ध्यान किसी प्रकार हो सकता है? आधार पद्म में अवस्थिति

आधारे चेत् स्थितिस्तत्र त्वधोभागे कथं भवेत् ।
अधोवक्त्रे स्थितस्यापि चिन्तनं वा कथं भवेत् ॥

श्रीमहादेव उवाच

यथा युक्तं त्वया देवि कथितं वीरवन्दिते ।
एवमेव तु सन्देहो जायते नात्र संशयः ॥
कथ्यते परमेशानि सन्देहोच्छेदकारणम् ।
तानि पद्मानि देवेशि सुषुम्नान्तः स्थितानि च ॥
परंब्रह्मस्वरूपाणि शब्दब्रह्ममयानि च ।
तत्सर्वं पङ्कजं देवि सर्वतोमुखमेव च ।
प्रवृत्तिश्च निवृत्तिश्च द्वौ भावौजीवसंस्थितौ ॥
प्रवृत्तिमार्गः संसारः निवृत्तिपरमात्मनि ।
प्रवृत्तिभावचिन्तायामधोवक्त्राणि चिन्तयेत् ॥
निवृत्तियोगमार्गेषु सदैवोर्ध्वमुखानि च ।
एवमेव भावभेदादसन्देहोऽभिजायते ॥

यद्यपि सम्भव होता है, परन्तु वहाँ अधोमुख भावना किस प्रकार से हो सकता है ? और अधोमुख में अवस्थित पद्म की चिन्ता किस प्रकार से होगा ।

श्रीमहादेव बोले–हे देवि ! हे वीरवन्दिते ! तुम्हारे द्वारा जिस प्रकार युक्तियुक्त विषय कहा गया है, 'साधारणतः' उसमें इस प्रकार संशय ही पैदा होता है–इसमें संशय नहीं है । हे परमेशानि ! सन्देह निवारण का कारण कह रहा हूँ । हे देवेशि ! शब्द ब्रह्ममय परब्रह्मस्वरूप उस पद्म समूह सुषुम्ना नाड़ी के अभ्यन्तर में अवस्थित है । हे देवि ! वे सभी पद्मसमूह सर्वतोमुख है अर्थात् ऊर्ध्व (ऊपर) तथा अधोमुख (नीचे के तरफ) है । प्रवृत्ति तथा निवृत्ति नामक दोनों भाव जीव हृदय में अवस्थान करते हैं । संसार है प्रवृत्ति मार्ग और परमात्मा गति है निवृत्ति । प्रवृत्ति भाव के चिन्ता से पद्मसमूह का अधोमुख चिन्ता करना । निवृत्तिरूप योगमार्ग में इन पद्म-समूह को सदा सर्वदा ऊर्ध्वमुख चिन्ता करना । इस प्रकार भावों के भेद रहने से सन्देह निवृत्ति उत्पन्न होता है ।

गृहस्थयोगसाधनम्

(अथान्यत् संप्रवक्ष्यामि गृहस्थानाञ्च साधनम् ।
मूलाधारे स्थितां देवीं कुण्डलीं परदेवताम् ॥
भोगकाले महेशानि आजिह्वान्तं विभाव्य च ।
शोधितान मत्स्यमांसादीन् तन्मुखे स्थापयेद् बुधः ॥
मूलमन्त्रं समुच्चार्य जुहोमि कुण्डलीमुखे ।
प्रतिग्रासे महेशानि एवं कुर्याद् विचक्षणः ॥
भोजनेच्छा भवेत् तस्या निर्लिप्तो जीवसंज्ञकः ।)
एवमेव प्रकारेण ऊर्ध्वपद्मं प्रजायते ॥
गुरोः स्थितिश्च चार्वङ्गि तदा सम्यक् प्रजायते ।
भिद्यते हृदयग्रन्थिच्छिद्यते सर्वसंशयः ॥
गुर्वादि भावनाद्देवि तदा सिद्धिः प्रजायते ।
स्वगेहे पायसं त्यक्त्वा भिक्षामटतिदुर्मतिः ॥
अतएव महेशानि वातुलत्वं प्रजायते ।
इत्येतत्कथितं सारं मम ज्ञानविलोकितम् ॥

गृहस्थ-योगसाधन

इसके अनन्तर गृहस्थों के अन्य योग साधन कह रहा हूँ–हे महेश्वरि ! साधक भोगकाल में मूलाधार स्थित परदेवता कुण्डलिनी देवी को जिह्वा तक ध्यान करके उनके मुख में शोधित मत्स्य मांस आदि स्थापन करेंगे । मूलमन्त्र उच्चारण करके "कुण्डलीमुख में जुहोमि" मन्त्र से आहुति देना ।

हे महेश्वरि ! विचक्षण साधक प्रतिग्रास में इस प्रकार करेंगे । इस प्रकार करने से ही ऊर्ध्वमुख पद्म उत्पन्न होगा । हे चार्वङ्गि ! तब उनमें गुरु की स्थिति सम्यक् प्रकार से सम्भव होगा । हे देवि ! गुरु आदि की चिन्ता भावना से जब हृदयग्रन्थि (अविद्या) भिन्न होता है, और समस्त संशय छिन्न होता है; तब सिद्धि उत्पन्न होता है । जो लोग दुर्म्मति (खराब बुद्धि) हैं, वे लोग अपने घर पर खीर छोड़कर भिक्षा को प्राप्त करते हैं अर्थात् जो लोग अपने शरीर मध्य में सिद्धिलाभ का उपायस्वरूप कुण्डलिनी योग को अवलम्बन न करके बाह्य योग अवलम्बन (ग्रहण) करते हैं, उन लोगों को उसके द्वारा सम्यक् सिद्धिलाभ नहीं होता है । हे महेश्वरि ! यह कुण्डलिनी योग से ही वायु तत्व (शिवत्व) लाभ होता है । यही मेरा ज्ञानलब्ध सारतत्व जो तुमसे कह दिया ।

प्रकारान्तर-कुण्डलिनी-योगकथनम्

अथ योगं प्रवक्ष्यामि येन देवमयो भवेत् ।
मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रामिता प्रिये ॥
तावत् किञ्चिन्न सिध्येत् मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ।
स्वापकालो वामवाहः प्रबोधो दक्षिणावहः ॥
मन्त्रिणां स्वापकाले तु जपोऽनर्थं फलप्रदः ।
प्रबोधकालं जानीयादुभयोरपि पार्वति: ॥
जागर्त्तियदि सा देवि बहुभिः पुण्यसञ्चयैः ।
तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ॥
योगयोगाद्भवेन्मुक्तिर्मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ।
सिद्धे मनौ परावाप्तिरिति शास्त्रस्य निर्णयः ॥
जीवनमुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ।
संसारोत्तरणं मुक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ॥
प्राणायामैर्जपैर्यागैस्त्यक्तनिद्रा जगन्मयी ।

प्रकारान्तर कुण्डलिनी योग

इसके अनन्तर अन्य लोगों को कहूँगा जिसके द्वारा साधक देवमय हो सकता है। हे प्रिये! मूलाधार पद्म में कुण्डलिनी जब तक निद्रित (सोये हुये) रहती है, जब तक मन्त्र-यन्त्र की अर्चना आदि कुछ भी सिद्ध नहीं होता है। निःश्वास जब वायें नाक से प्रवाहित होता है, तब स्वाप सोया हुआ काल है; और जब दाहिने नाक से निःश्वास प्रवाहित होता है, तब वह जाग्रत काल है। स्वाप काल में साधकों का जप अनर्थ फल प्रदान करता है। हे पार्वति! दोनों का ही अर्थात् साधक तथा कुण्डलिनी का प्रबोधकाल (जाग्रत काल) कल्याणकर जानना। हे देवि! अनेक पुण्य सञ्चय के द्वारा जब कुण्डलिनी देवी जाग्रत होती है, मन्त्र-यन्त्र की अर्चनादि से प्रसन्नता प्राप्त होती है। कुण्डलिनी योग के सम्बन्धवशतः अखण्ड मन्त्रसिद्धि एवं मुक्ति उत्पन्न होता है। मन्त्रसिद्ध होने पर परब्रह्म की प्राप्ति होती है–यहाँ शास्त्रसिद्धान्त है। जीवन्मुक्त साधक देहान्त परम निर्वाण लाभ करता है। योग शब्द के द्वारा संसार निवृत्तिरूप मुक्ति कहा गया है। जगन्मयी कुण्डलिनी प्राणायाम, जप तथा योग यज्ञ के द्वारा निद्रा को त्याग करते हैं।

चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानन्तु षड्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यादलं हृदि ॥
कण्ठे स्यात षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रमहापथे ॥
मातृकाक्षर संयुक्तं सहस्रारं सरोरुहम् ।
अधोवक्त्रं शुक्लवर्णं रक्त किञ्जल्कभूषितम् ॥ इति ॥

(सुन्दरीविषये तु रक्तवर्णं बोध्यम् । समयातन्त्रोक्तत्वात्, अन्यथा । विरोधापत्तेः ॥

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ।
ततः परशिवश्चैव षट् शिवाः परिकीर्त्तिताः ॥
डाकिनी राकिनी चैव शाकिनी लाकिनी तथा ।
काकिनी शाकिनी चैव शक्तयस्ताः परिकीर्त्तिताः ॥
आधारे हृत्प्रदेशे च भ्रुवोर्मध्ये विशेषतः ।
स्वयम्भूसंज्ञो बाणाख्यस्तथैवेतरसंज्ञकः ॥
लिङ्गत्रयं महेशानि प्रधानत्वेन चिन्तयेत् ।
मूलाधारे स्थिताभूमिः स्वाधिष्ठाने जलं प्रिये ॥

आधार (मूलाधार) पद्म चतुर्द्दल, स्वाधिष्ठान षड्दल, नाभि में दशदल पद्म, हृदय में द्वादश दलपद्म, कण्ठ में षोडशदल—इस प्रकार भ्रूमध्य में द्विदल तथा मस्तक में सहस्रदल पद्म कहा गया है। सहस्रदल पद्म मातृकाक्षरों से युक्त, अधोमुख, शुक्लवर्ण तथा रक्त किञ्जल्कशोभित है। (सुन्दरी के विषय में सहस्रदल पद्म को रक्तवर्ण समझना। क्योंकि समयातन्त्र में यही कहा गया है। अन्यथा विरोध की आपत्ति होती है)।

ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव उसके बाद परशिव—यह छः प्रकार शिव (मूलाधारादि छः पद्म में) स्वीकृत है। डाकिनी, राकिनी, शाकिनी, लाकिनी, काकिनी, हाकिनी—ये सभी मूलाधारादि पद्म में शिव की शक्ति कह कर कीर्त्तित है।

हे महेशानि ! मूलाधार पद्म में हृत्पद्म तथा भ्रू मध्य में (छः शिव के बीच) विशेषरूप से स्वयम्भूलिङ्ग, वाणलिङ्ग तथा इतर नामक लिङ्ग का प्रधानरूप से चिन्ता करना। हे प्रिये ! मूलाधार में भूमि, स्वाधिष्ठान में जल अवस्थित है, मणिपुर में तेज; हृदय में वायु अवस्थित है। हे महेशानि !

मणिपूरे स्थितं तेजो हृदये मारुतस्तथा।
विशुद्धौ तु महेशानि आकाशं कमलेक्षणे॥
आज्ञाचक्रे महेशानि मनः सर्वार्थसाधकम्।
तदूर्ध्वे परमेशानि पद्ममूर्ध्वमुखं सदा।
तस्योपरि महेशानि ध्यायेत् सदा शिवं गुरुम्॥

ऊर्ध्वमुखमिति। अधोमुख सहस्रदल पद्माधोगतेर्ध्वमुखद्वादश-दल-पद्मोपरि शिवरूपिणं श्रीगुरुं ध्यायेदित्यर्थः। तथा-चोक्तं यामले—

ब्रह्मरन्ध्र सरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम्।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितं द्वादशार्णं सरसीरुहं भजे॥

अहं द्वादशार्णं द्वादशदलं सरसीरुहं पद्मं भजे। सरसोरुहं किं विशिष्टम्? कुण्डलीविवर काण्डमण्डितं। कुण्डल्यां विवरं मूलाधारपद्मात् सहस्रदलकमलकर्णिकान्तर्गतविन्दुरूपि-सदाशिव सन्निधौ गमनमार्गः, तस्य काण्डं तदाधारभूतं नालं, चित्रिणीनाडीत्यर्थः।

हे कमलेक्षणे! विशुद्धि चक्र में आकाश अवस्थित है। हे महेशानि! आज्ञा-चक्र में सर्वार्थ साधक मन अवस्थित है। हे परमेशानि! आज्ञा चक्र के ऊपर ऊर्ध्वमुख सहस्रदल पद्म सदा सर्वदा अवस्थित है। हे महेशानि उसके ऊपर सदाशिवरूपी श्रीगुरु का ध्यान करना।

'ऊर्ध्वमूखम्' इस वाक्य का अर्थ है—अधोमुख सहस्रदल पद्म के अधो-भागस्थित ऊर्ध्वमुख द्वादश दलपद्म के ऊपर में शिवरूपी श्रीगुरु का ध्यान करना। यामल तन्त्र में इसी प्रकार कहा गया है—'ब्रह्मरन्ध्र सरसीरु—होदरे' इत्यादि।

(ग्रन्थकार बाद में स्वयं उक्त श्लोक की व्याख्या किये है)—मैं द्वादशार्ण अर्थात् द्वादशदल विशिष्ट-सरसीरुह को अर्थात् पद्म को भजना कारि।

उस सरसी किस विशेषण विशिष्ट? 'कुण्डली विवरकाण्डमण्डितम्' व्याख्या कुण्डली का विवर अर्थात् मूलाधार पद्म से सहस्रदल पद्म के कर्णिका के अन्तर्गत (भीतर) जो विन्दु, उस विन्दू रूपी सदाशिव के समीप में गमन मार्ग है। उस कुण्डली विवर का काण्ड अर्थात् उसका आधार-भूत नाल अर्थात् चित्रिणी नाड़ी है। उस नल के 'मण्रित' अर्थात् पद्मनाल के समान चित्रिणी नाड़ी का शिरोभूषण है। उसके आगे द्वादश दल पद्म के

तस्य मण्डितं पद्मनालवत् चित्रिणीनाड्याः शिरोभूषणमित्यर्थः। तदग्रे द्वादशार्णस्य सरसीरुहस्य स्थितत्वात् भूषणमित्युक्तिः। पुनः किम्भूतम्? ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नम्, सहस्रारपद्म कर्णिकासमीपे तदधोदेशे नित्यमविनाभाव सम्बन्धेन लग्नं स्थितमित्यर्थः। पुनः किम्भूतम्? अवदप्तं गौरम्। पुनः किम्भूतम्? अद्भुतं मनोहरम्। तत्र पूर्वोक्त क्रमेण शिवरूपिणं श्रीगुरं ध्यायेत्॥

षट्चक्रं परमेशानि। सदाशिवपुरं समम्।
शक्तिपुरं महेशानि सदाशिवपुरोपरि॥
स एव निर्वाणाख्य कलोपरिगतः निर्वाणशक्तेः पुरम्।
शिवस्थानं शैवाः परमपुरुषं वैष्णवगणा
लपन्तीति प्रायो हरिहरपदं केचिदपरे॥
पदं देव्या देवीचरणयुगलानन्दरसिका।
मुनीन्द्रा अप्यन्ये प्रकृति पुरुषस्थानममलम्॥

अवस्थान वशतः 'भूषण' यह उक्त हुआ है।

पुनः किम्भूतम्? अर्थात् उस सरसीरूह और किस प्रकार विशेषण विशिष्ट है? 'ब्रह्मरन्ध्र-सरसीरुहोदरे नित्यलग्नं अर्थात् सहस्रार पद्म के कर्णिका के समीप में उसके अधोदेश में नित्य अर्थात् अविनाभाव सम्बन्ध से-लग्न अर्थात् स्थित। 'पुनः किम्भूतं' अर्थात् वह सरसीरूह और क्या विशेषण विशिष्ट है? अवदातम् अर्थात् गौर वर्ण है। पुनः किम्भूतं? अर्थात् वह सरसीरुह और क्या विशेषण विशिष्ट है? 'अद्भूतम्' अर्थात् मनोहर है। उस सरसीरूह में पूर्वोक्तक्रम से शिवरूपी श्रीगुरु का ध्यान करना चाहिये।

हे परमेशानि! षट्चक्र है सदाशिव का पुर हे महेशानि! सदाशिव-पुर के उपरि भाग में उसके तुल्य शक्तिपुर है। वह सदाशिव ही है निर्वाण नामक कला का उपरिस्थित निर्वाणशक्ति का पुर है। शैवगण इस स्थान को (पद्म को) शिवस्थान कहते हैं। वैष्णव गण उसे परम पुरुष विष्णु का स्थान कहते हैं। अनेक हरिहरोपासक तथा अन्यान्य उपासकगण उसे हरिहर पद कहते हैं। देवी के पादपद्म सेवकगण उसे देवी का स्थान कहते हैं। हंस मन्त्रोपासक मुनीन्द्रगण उसे मनोहर प्रकृति पुरुष का स्थान कहते हैं।

कुण्डलिनी प्रत्यावर्त्तन प्रकारः

रमित्वा शम्भुना सार्द्धं कुण्डलीं परदेवताम् ।
मूलाधारं महेशानि सहस्रारात् समानयेत् ॥
शम्भुना तां परां शक्तिमेकीभूतां विचिन्तयेत् ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं तत्र इष्टदेवस्वरूपिणीम् ॥
सदा षोडशवर्षीयां पीनोन्नतपयोधराम् ।
नवयौवनसम्पन्नां सर्वाभरणभूषिताम् ॥
पूर्णचन्द्रनिभां रक्तां सदा चञ्चललोचनाम् ।
नानारत्नयुतां धन्यां पादे नूपुरशोभिताम् ॥
किङ्किनी च तथा कट्यां रत्नकङ्कणमण्डिताम् ।
कन्दर्पकोटि-लावण्यां सदा मधुरहासिनीम् ॥
एवं ध्यात्वा जपेन्मन्त्रं शतमष्टोत्तरं शिवे ।
मातृकामालया जप्त्वा आज्ञाचक्रं समानयेत् ॥
तत्रेतरेण लिङ्गेन योजयेत् कुण्डलीं पराम् ।
ध्यात्वा ब्रह्ममयीं तत्र शतमष्टोतरं जपेत् ॥

कुण्डलिनी-प्रत्यावर्त्तन प्रकार

हे महेशानि ! (साधक) परदेवता कुण्डलिनी को (सहस्रार पद्म में) शिव के साथ मिलाकर सहस्रार पद्म से मूलाधार में आनयन करेगा एवं शम्भू के साथ उस पराशक्ति कुण्डलिनी को अभिन्न भावना करना । उस सहस्रदल पद्म में कुण्डलिनी के इष्टदेवस्वरूपिणी, सर्वदा षोडशवर्षीया (स्थिर यौवना), पीन, तथा उन्नत पयोधर विशिष्टा, नवयौवना, सभी प्रकार के अलङ्कारों से विभूषिता, पूर्णचन्द्र के समान सौन्दर्य विशिष्टा रक्तवर्णा, सर्वदा चञ्चलनयना, नानाविधि रत्नयुक्ता, सौभाग्यवती, पैरों में नूपुर शोभिता, कटिदेश में किङ्किणी युक्ता, रत्नकङ्कण मण्डिता, कोटि कन्दर्प तुल्य सौन्दर्य विशिष्ट सुन्दरी तथा सदा सर्वदा मधुरहास्ययुक्ता का ध्यान करना । हे शिवे ! इस प्रकार ध्यान करके १०८ बार मन्त्र जप करना । मातृकामाला में उक्त मन्त्र का जप करके कुण्डलिनी को आज्ञाचक्र में आनयन करना । उसी स्थान में इतर नामक लिङ्ग के साथ परा कुण्डलिनी को मिलाकर एवं उसी स्थान में कुण्डलिनी का ब्रह्ममयी ध्यान करके

ततो विशुद्धौ तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत् ।
तामिष्टदेवतां ध्यात्वा जपेदष्टशतं प्रिये ॥
हृत्पद्मे तां ततो नीत्वा बाणेन सह योजयेत् ।
देवीरूपाञ्च तां ध्यात्वा जपेदष्टोत्तरं शतम् ॥
मणिपूरे तु तां नीत्वा शिवेन सह योजयेत् ।
देवीरूपां च तां ध्यात्वा शतमष्टोत्तरं जपेत् ॥
स्वाधिष्ठाने ततो नीत्वा शिवेन सह योजयेत् ।
योजयित्वा जपेन्मन्त्रं देवीं ध्यात्वा प्रियं वदे ॥
शतमष्टोत्तरं जप्त्वा मूलाधारे तु तां नयेत् ।
तत्र लिङ्गं स्वयम्भूञ्च ध्यायेत्कुन्दसमप्रभम् ॥
शुक्लवर्णं चतुर्बाहुं पञ्चवक्त्रं त्रिलोचनम् ।
नानारत्नयुतं रम्यं सार्द्धत्रिवलयान्वितम् ॥
प्रसन्नवदनं शान्तं नीलकण्ठविराजितम् ।
कपर्दिनं स्फुरत्सर्वभूषं कुन्दसमप्रभम् ॥

---

१०८ बार मन्त्र जप करना। हे प्रिये ! उसके बाद विशुद्धि चक्र में उस कुण्डलिनी को आनयन करके तत्रस्थ शिव के साथ मिलाकर एवं उन्हें इष्ट देवता-स्वरूपा चिन्ता करके १०८ बार मन्त्र जप करना। उसके बाद उन्हें हृत्पद्म में लेकर वाण नाम शिव के साथ मिलाकर एवं उन्हें देवीरूपा चिन्ता करके १०८ बार मन्त्र जप करना। उसके बाद उन्हें मणिपुर में ले जाकर शिव के साथ मिलाकर एवं उन्हें देवीरूपा ध्यान करके १०८ बार मन्त्र जप करना। उसके बाद उन्हें स्वाधिष्ठान चक्र में लेकर शिव के साथ मिलन करना चाहिये।

हे प्रियं वदे ! इस प्रकार देवी को मिलित करके ध्यान करके १०८ बार मन्त्र जप करना। १०८ बार मन्त्र जप करके मूलाधार में उन्हें आनयन करना। उसी स्थान पर स्वयम्भू लिङ्ग के कुन्द पुष्पवत् प्रभाविशिष्ट, शुक्लवर्ण, चतुर्बाहु, पञ्चमुख, तीन आँख विभिन्न रत्नयुक्त, मनोहर सार्द्ध त्रिवलययुक्त कुण्डलिनी के द्वारा आलिङ्गित देह, प्रसन्नवदन, शान्त, नील-कण्ठ, जटाजूटाधारी, अत्युज्ज्वल सर्वविध भूषणों से विभूषित, कुन्दपुष्प के समान सुन्दर ध्यान करना।

षट्चक्रे परमेशानि ध्यायेज्जगन्मयीं शिवाम् ।
भुजङ्गरूपिणीं देवीं नित्यां कुण्डलिनीं पराम् ॥
विषयन्तुमयीं देवीं साक्षादमृतरूपिणीम् ।
अव्यक्तरूपिणीं दिव्यां ध्यानगम्यां वरानने ॥
ध्यात्वा जप्त्वा च देवेशि साक्षाद् ब्रह्ममयो भवेत् ।
एवं द्वादशधा देवि यातायातं करोति यः ॥
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो मन्त्रसिद्धो न चान्यथा ।
यत्र तत्र मृतश्चायं गङ्गायां श्वपचालये ।
ब्रह्मविद् ब्रह्मभूयाय कल्पते नान्यथा प्रिय ॥

अथ प्रार्थना—

अहं देवि न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥
हृदिस्थया परदेव्या प्रेरितश्च करोम्यहम् ।
न मे किञ्चिद् क्वचिद्वापि कृत्यमस्ति जगत्त्रयये ॥

हे वरानने ! हे परमेशानि ! षट्चक्र में परा कुल कुण्डलिनी देवी को जगन्मयी शिवा, शक्तिरूपा, भुजङ्गरूपिणी, नित्या, मृणालतन्तु कमल के नाल के अन्दर धागे के समान सूक्ष्मा दीप्तिमयी, साक्षात् अमृतरूपिणी, अव्यक्तस्वरूपा, दिव्या, ध्यान गम्या ध्यान करना ।

हे देवेशि ! (साधक) ध्यान करके तथा जप करके साक्षात् ब्रह्ममय होता है । जो साधक इस प्रकार द्वादश बार कुण्डलिनी को यातायात करता है अर्थात् कराता है, वह सर्वपाप से मुक्त होकर मन्त्र सिद्ध होता है अन्यथा मन्त्रसिद्ध नहीं हो सकता ।

हे प्रिये ! यह साधक जहाँ तहाँ गङ्गा के तट में अथवा चण्डाल के घर में मृत होने पर भी ब्रह्मविद् होकर ब्रह्मस्वरूप प्राप्ति के योग्यता का लाभ करता है; अन्यथा सम्भव नहीं है ।

अनन्तर प्रार्थना—हे देवि ! हम ब्रह्म से भिन्न नहीं हैं, मैं ब्रह्म ही हूँ (इसलिये) शोकभागी भी नहीं है । सच्चिदानन्दरूप नित्यमुक्त ब्रह्मसत्ता ही मेरी सत्ता है; हृदयस्थित परदेवता कर्तृक प्रेरित होकर ही मैं कर्म करता हूँ । जगत्रय के (स्वर्ग, मर्त्य, तथा पाताल का) किसी स्थान में मेरा किसी प्रकार कुछ भी कृत्य नहीं है । मैं धर्म जानता हूँ, परन्तु मेरी उसमें

जानानि धर्मं न च मे प्रवृत्तिजानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः ।
त्वया महादेवि हृदिस्थयाऽहं यथा यथानियुक्तोऽस्मि तथा करोमि ॥
त्रैलोक्य चैतन्यमयि त्रिशक्ते श्रीपार्वति त्वच्चरणाज्ञयैव ।
प्रातः समुत्थाय तव प्रियार्थं संसारयात्रामनुवर्त्तयिष्ये ॥
एवं सञ्चिन्त्य मनसा गृहान्निर्गत्य संयतः ।
आचम्य प्रयतोमन्त्री दन्तधावनमाचरेत् ॥

दन्तधावनविधिः

तन्त्रगन्धर्वे—

दन्तकाष्ठमखादित्वा पूजयेद्यस्तु देवताम् ।
तत्पूजा विफला देवि मृते च नरकं व्रजेत् ॥

मन्त्रतन्त्रप्रकाशे—

विधायावश्यकं शौचमाचामं दन्तधावनम् ।
मुखप्रक्षालनादीनि कृत्वा स्नानं समाचरेत् ॥

अथ मुखप्रक्षालनमन्त्रः दक्षिणामूर्त्तौ—क्लीं कामदेवसर्वजन-प्रियाय नमः ।

क्लीमात्मकं कामदेव-सर्वजनमथालिखेत् ।

प्रवृत्ति नहीं है। अधर्म भी जानता हूँ, किन्तु मेरी उससे निवृत्ति नहीं है। हे महादेवि ! तुम मेरे हृदय स्थित होकर जिस प्रकार मुझे नियोग कर रही हो, उसी प्रकार ही मैं कर्म कर रहा हूँ। हे त्रैलोक्य-चैतन्यमयि ! हे त्रिशक्ते ! हे पार्वति ! तुम्हारे श्रीचरण के आज्ञानुसार से ही प्रातःकाल में गात्रोत्थान (उठकर) करके तुम्हारे प्रीति के लिए संसारयात्रा का अनुवर्त्तन करूँगा। संयत साधक मन के द्वारा इस प्रकार चिन्ता करके घर से बाहर होकर नियमपूर्वक आचमन करके दन्तधावन करेंगे।

दन्तधावन-विधि

गन्धर्वतन्त्र में कहा गया है—जो व्यक्ति दन्तकाष्ठ (दन्तधावन) बिना चबाकर देवता का पूजा करते हैं, हे देवि ! उसकी पूजा विफल है। वह पञ्चत्व प्राप्त होने पर नरक में गमन करते हैं। 'मन्त्रतन्त्र प्रकाश में कहा गया है'—अवश्य कर्त्तव्य शौच, आचमन, दन्तधावन करके एवं मुखप्रक्षालन (मुख धोकर) आदि करके स्थान करेंगे।

दक्षिणामूर्त्ति तन्त्र में मुख प्रक्षालन मन्त्र कहा गया है—क्लीं कामदेव सर्वजन प्रियाय नमः' (मन्त्रोद्धार की प्रणाली) पहले क्लीं कामदेव सर्वजन

प्रियाय हृदयान्तोऽयं मनुर्दन्तविशुद्धये ।
चतुर्दशाक्षरैर्वक्त्रं क्षालयेत् सिद्धिहेतवे ॥

स्नानविधिः

यामले—

स्नानमूलाः क्रियाः सर्वाः श्रुतिस्मृत्युदिता नृणाम् ।
तस्मात् स्नानं निषेवेत श्रीपुष्ट्यारोग्यवर्द्धनम् ॥

मन्त्रतन्त्रप्रकाशे—

अरुणेऽनुदितेमन्त्री तीर्थे वा विमले जले ।
वैदिकं स्नानमाचर्य तान्त्रिकं स्नानमाचरेत् ॥

परखाते यत्कर्त्तव्यं तदाह विश्वसारे—

परखाते तु कर्त्तव्यः पञ्चपिण्डोद्धारः सदा ॥

स्नानमन्त्रः

मन्त्रमाह—

उत्तिष्ठोत्तिष्ठ पङ्क त्वं त्यज पुण्यं परस्य च ।
पापानि विलयं यान्तु शान्ति देहि सदा मम ॥

पद लिखना, अनन्तर प्रियाय पद लिखना । दन्त विशुद्धि के लिये यह मन्त्र हृदयान्त होगा अर्थात् अन्त में हृदय (नमः) लिखना । उसमें पूर्वोक्त मन्त्र उधृत होगा । सिद्धिलाभ के लिये (पूर्वोक्त) चतुर्दशाक्षर विशिष्ट मन्त्र के द्वारा मुखप्रक्षालन करना ।

स्नानविधि

यामल तन्त्र में कहा गया है—मनुष्यों के श्रुति स्मृति विहित समस्त क्रिया स्नान-मूल अर्थात् स्नान के बाद अनुष्ठेय; अतएव श्री, पुष्टि तथा आरोग्यवर्धक स्नान (अवश्य) कर्त्तव्य है। मन्त्रतन्त्र प्रकाश में कहा गया है—'साधक अरुणोदय काल में (सूर्योदय के समय) तीर्थ में अथवा निर्मल जल में वैदिक स्नान करके तान्त्रिक स्नान करेंगे । दूसरे के जलाशय में (स्नान के समय) जो कर्त्तव्य है, विश्वसार तन्त्र में वह कह रहे है—(सुधी साधक) दूसरे के जलाशय में किन्तु पाँच मिट्टी के पिण्ड प्रतिदिन उठायेगा ।

स्नानमन्त्र

मृत्पिण्ड (मिट्टी के ठेला) उठाने के समय पाठ्य मन्त्र) कह रहे हैं—"उत्तिष्ठोत्तिष्ठ" इत्यादि "हे पङ्क ! तुम उठो उठो एवं दूसरों के लिये

नीलतन्त्रे—

पुनर्निमज्य पयसि संकल्पश्च समाचरेत् ।
ततः सङ्कल्प्य मतिमान्नाभिमात्रोदके स्थितः ॥
प्रीतये स्वेष्टदेवस्य स्नानं सर्वत्र कारयेत् ।
इष्टदेवतापूजार्थं स्नानं कार्यं जलाशये ॥

मन्त्रतन्त्रप्रकाशे—

अस्त्रेणानीय मृत्स्नां वै त्रिभागं तत्र कारयेत् ।
भागमेकं जले चैव क्षिपेन्मन्त्रं समुच्चरन् ॥
एवं मूर्द्धादि नाभ्यन्तरं पठन् मूलं विलेपयेत् ।
शेषन्तु पादनाभ्यन्तं तथैव परिलेपयेत् ॥
अङ्गे षडङ्गं विन्यस्य प्राणायामपुरःसरम् ।
हृन्मन्त्रां कुशमुद्राभ्यां तीथमावाह्य मण्डलात् ॥

मण्डलात् सूर्यमण्डलात् ॥

तीर्थावाहनमन्त्रः

ब्रह्माण्डेयानि तीर्थानि करैः स्पृष्टानि तेरवे ।

पुण्ड त्याग (अर्पण) करो। समस्त पाप विनाश प्राप्त हो। तुझे सर्वदा शान्ति दो। नीलमन्त्र में कहा गया है—'जल में पुनः अवगाहन करके सङ्कल्प करेंगे। उसके बाद मतिमान् साधक सङ्कल्प करके नाभि परिमाण जल में खड़े होकर अपने इष्ट देव की प्रीति के लिये सर्वत्र स्नान करेंगे। इष्ट देवता के पूजा के निमित्त जलाशय में स्नान (अवश्य) कर्त्तव्य है।

मन्त्रतन्त्र प्रकाश में कहा गया है—"अस्त्र (फट्) मन्त्र के द्वारा जलशाय से मृत्तिका (मिट्टी) लाकर उस मिट्टी का तीन भाग करेंगे। मन्त्र उच्चारण पूर्वक एक भाग मिट्टी जल में ही निक्षेप करेंगे। इस प्रकार मूलमन्त्र का पाठ करके (द्वितीय भाग मिट्टी को अपने शरीर में मस्तक से नाभि तक लेप करें। शेषभाग उसी प्रकार ही अर्थात् मूलमन्त्र पाठ पूर्वक अपने शरीर में पैर से नाभि तक लेप करें। अङ्ग में षडङ्गन्यास करके प्राणायाम पूर्वक हृन्मन्त्र (नमः) द्वारा अङ्कुश मुद्रायोग से मण्डल से ("ब्रह्माण्डे यानि" इत्यादि मन्त्र के द्वारा) तीर्थ आवाहन करेंगे। 'मण्डलात्' पद का अर्थ है—सूर्यमण्डल से।

तीर्थ आवाहनामन्त्र

उक्त आवाहना मन्त्र का अर्थहै—हे सूर्य ! ब्रह्माण्ड में जितने तीर्थ हैं,

तेन सत्येन मे देव तीर्थं देहि दिवाकर ॥
ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥
ॐ आवाहयामि देवि त्वां स्नानार्थमिह सुन्दरि ।
एहि गङ्गे नमस्तुभ्यं सर्वतीर्थ समन्विते ॥
एवमावाह्य विधिवन् मूलमन्त्रेण मन्त्रयेत् ।
आमन्त्र्याऽम्भसि संयोज्य सोमसूर्याग्निमण्डलम् ॥
विचिन्त्य मन्त्री तन्मध्ये निमज्जेन् मूलमुच्चरन् ।
उत्थायाचम्य तत्पश्चात् षडङ्गन्यास संयुतः ॥

अचामन मन्त्रः

यामले—

आत्मविद्या शिवैस्तत्त्वैराचामेत् साधकाग्रणीः ।
वह्निजायां परे दत्त्वा शुद्धेन पाथसा प्रिये । पाथसा जलेन ।

वे सभी ही तुम्हारे किरण के द्वारा स्पृष्ट है। हे देवदिवाकर ! उस सत्य-प्रयुक्त तुम मुझे तीर्थ प्रदान करो। हे गङ्गे ! हे यमुने ! हे गोदावरि ! हे सरस्वति ! हे नर्मदे ! हे सिन्धु ! हे कावेरि ! तुम लोग इस जल में सन्निहित हो जाओ। हे देवि ! हे सुन्दरी ! मैं स्नान के लिये तुम्हें आवाहन कर रहा हूँ। हे गङ्गे ! तुम आओ। हे सर्वतीर्थसमन्विते ! तुम्हें नमस्कार है।

विधिपूर्वक इस प्रकार आवाहन करके मूलमन्त्र के द्वारा जल अभिमन्त्रित करेंगे। साधक जल में (इस प्रकार से तीर्थ) आवाहन करके योग करके तथा सोम, सूर्य तथा अग्निमण्डल सन्निहित चिन्ता करके मूलमन्त्र का उच्चारण करके उस जल में अवगाहन करेंगे। जल में से उठकर आचमन करके उसके बाद षडङ्गन्यासयुक्त होगा अर्थात् षडङ्गन्यास करेंगे।

आचमन मन्त्र

यामल तन्त्र में कहा गया है—हे प्रिये ! साधकाग्रणी शुद्ध जल के द्वारा आत्मतत्त्व, विद्यातत्त्व तथा शिवतत्त्व-परभाग में वह्निजाया (स्वाहा) देकर उसके द्वारा अर्थात् आत्मतत्त्वाय स्वाहा, विद्यातत्त्वाय स्वाहा, शिवतत्त्वाय स्वाहा मन्त्र से आचमन करें। 'पाथसा' अर्थात् जल के द्वारा।

अभिमन्त्र्य ततस्तोयं मूलमन्त्रेण साधकः ।
क्षालयेत् तेन वपुषः कलुषं कुम्भमुद्रया ॥
आत्मानं दशधा सिञ्चेन् मुद्रया कलशाख्यया ।
सप्तकृत्वोऽभिषिञ्चेद्वा मनुना मन्त्रितैर्जलैः ॥

ज्ञानार्णवे—
वामहस्ते कृता मुष्टिर्दक्षहस्तस्य पार्वति ।
कलशाख्या भवेन्मुद्रा सर्वपापहरा शुभा ॥

गौतमीये—
पीडयित्वाऽम्बरं चारु प्रक्षाल्याचम्य वाग्यतः ।
धारयेद्वाससी शुद्धे परीधानोत्तरीयके ॥
अच्छिन्ने सदशे शुक्ले आचामेत् पीठसंस्थितः ।
मोक्षार्थी रक्तवस्त्रे द्वे भोगार्थी श्वेतवाससी ॥

शाक्ततिलकविधिः

तिलकं रक्तगन्धेन चन्दनेन च वा प्रिये ।
देव्यस्त्रं विलिखेद्भाले ताराबीजं ततो हृदि ।
शक्तिं मध्यगतां कुर्यात् साधको नरपुङ्गवः ॥

उसके बाद साधक मूलमन्त्र के द्वारा जल को अभिमन्त्रित करके कुम्भ मुद्रा में उस जल के द्वारा शरीर का पाप क्षालन करेंगे। साधक कलश नामक मुद्रा में अभिमन्त्रित जल के द्वारा आत्मा को देह को दश बार सेचन करें अथवा मन्त्र द्वारा सातबार सेचन करें। ज्ञानार्णव तन्त्र में कहा गया है—हे पार्वति ! वाम हस्त में दक्षिणहस्त की मुट्ठि करने पर ही कलश नामक मुद्रा होती है। वह शुभजनक तथा सर्वपाप विनाशक है। गौतमीय तन्त्र में कहा गया है—'साधक वाग्यत होकर उत्तमरूप से वस्त्र धौत करके (कपड़ा धोकर) तथा निपीड़न करके (निचोड़कर) आचमन करके अच्छिन्न तथा दशायुक्त शुक्लवर्ण (सफेद) दो वस्त्र-पहन कर तथा उत्तरीयधारण करें। उसके बाद आसन में बैठकर आचमन करें। मोक्षार्थी दो रक्तवस्त्र एवं भोगर्थी दो श्वेतवस्त्र धारण करें।

शाक्ततिलकविधि

हे प्रिये ! उसके बाद रक्तचन्दन अथवा चन्दन द्वारा तिलक धारण करें। नरश्रेष्ठ साधक कपाल में देवी का अस्त्र लिखें अर्थात् अस्त्राकार तिलक करें। उसके बाद हृदय में ताराबीज लिखें एवं मध्यस्थल में शक्तिबीज

देव्यस्त्रं स्वस्वोपासित देव्यस्त्रं लिखेदित्यर्थः ।

त्रिपुण्ड्रेणविना कुर्याद् यां काश्चिद्वैदिकी क्रियाम् ।
सा निष्फला भवेद् भूप ब्रह्मणपि कृता यदि ॥

इति भविष्यपुराणवचनात् । कूर्मपुराणे—

वैष्णवो वाथ शैवा वा शाक्तो वा सौर एव वा ।
त्रिपुण्ड्रेण विना पूजां कुर्वाणो यात्यधोगतिम् ॥

शिवधर्मे—

सितेन भस्मना कुर्याल्ललाटे यस्त्रिपुण्ड्रकम् ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः शिवलोके महीयते ॥

भस्मेत्युपलक्षणम्, द्रव्यान्तरेणापि त्रिपुण्ड्रं कार्यम् । तथा च भविष्ये—

सर्वस्त्रिपुण्ड्रकं कुर्याद्यज्ञस्य भस्मना सदा ।
तदलाभे चन्दनेन मृदा वा वारिणापि वा ॥
यत्किञ्चित् कुरुते कर्म विना विप्रस्त्रिपुण्ड्रकम् ।
व्यर्थमेव भवेत्सर्वं बन्ध्यास्त्रीसङ्गमो यथा ॥
सच्छिद्रं कुरुते यस्तु पुण्ड्रं पशुमतिर्द्विजः ।

लिखें । 'देव्यस्त्र' पद का अर्थ है—अपने अपने उपासित देवी के अस्त्र लिखें क्योंकि भविष्य पुराण में कहा गया है—'त्रिपुण्ड्र व्यतीत वेदविहित जिस किसी क्रिया यदि ब्रह्मा कर्तृक भी अनुष्ठित होता है, हे महाराज ! तब वह निष्फल है । कूर्मपुराण में कहा गया है—"वैष्णव, शैव, शाक्त एवं सौर (सूर्योपासक) त्रिपुण्ड्र के बिना पूजा करने पर अधोगति को प्राप्त होगा ।

शिवधर्म में कहा गया है—जो व्यक्ति शुभ्रवर्ण भस्म के द्वारा कपाल में त्रिपुण्ड्र करते हैं, वह समस्त पाप से मुक्त होकर शिवलोक को गमन करते हैं । भस्मपद उपलक्षण है अर्थात् भस्मपद अन्यान्य तिलक द्रव्य को लक्षित कर रहे हैं । (भस्म के अभाव में) अन्य द्रव्य के द्वारा भी तिलक कर्त्तव्य है ।

यही भविष्यपुराण में कहा गया है—'समस्त साधक यज्ञभस्म के द्वारा सर्वदा तिलक करेंगे । यज्ञभस्म के अभाव में चन्दन द्वारा अथवा मृत्तिका द्वारा अथवा जल के द्वारा त्रिपुण्ड्र करेंगे । विप्र (ब्राह्मण) त्रिपुण्ड्र व्यतीत जो कोई भी कर्म करता है, वन्ध्या स्त्री के सहवास के समान उसके सभी

धर्मार्थकाममोक्षेषु तस्य छिद्रं प्रजायते ॥
वैदिकीं तान्त्रिकीं सन्ध्यां ततः कुर्यात् समाहितः ।
अशून्यं च करं कुर्यात्सुवर्णरजतैः कुशैः ॥
सुवर्णरजतञ्चैव जपपूजादि कर्मसु ।
एष एव कुशः शाक्ते न दर्भो वनसम्भवः ।
तर्जन्यां रजतं धार्यं स्वर्णं धार्यमनामया ॥

तान्त्रिक-सन्ध्या

अथ सन्ध्या प्रवक्ष्यामि तान्त्रिकीं सर्वसिद्धिदाम् ।
उपविश्याचमेन्मन्त्री पयोभिर्हर्नोबुद्बुदैः ॥
ततश्च आत्मतत्त्वाय विद्यातत्त्वाय तत्परम् ।
शिवतत्त्वाय वै प्रोच्य क्रमेण वह्निवल्लभाम् ॥
मूलान्तैरेभिराचामेत् पूर्वोत्तरमुखः सुधीः ।
आचमनं ततः कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥

कर्म व्यर्थ होंगे। जो मूढ़मति ब्राह्मण त्रिपुण्ड्र को सच्छिद्र करता है; उसके धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष में छिद्र (विघ्न) उत्पन्न होता है।

उसके बाद समाहित होकर वैदिक तथा तान्त्रिक सन्ध्या करें। सुवर्ण, रजत अथवा कुश के द्वारा हस्त को अशून्य करें अर्थात् सुवर्ण, रजत अथवा कुशनिमिति अंगूठी हाथ में धारण करें। शक्ति विषयक जप पूजादि कार्य में स्वर्ण अथवा रजत ही कुश, वनजात दर्भ कुश नहीं है। तर्जनी में रजत एवं अनामिका में स्वर्ण धारण करें।

तान्त्रिक-सन्ध्या

अनन्तर सर्वसिद्धिप्रद तान्त्रिकसन्ध्या विधि कहूँगा। दीक्षित साधक आसन में बैठकर बुद्बुद्हीन जल के द्वारा आचमन करें। उसके बाद सुधी साधक पूर्वमुख अथवा उत्तरमुख होकर आत्मतत्त्वाय एवं विद्यातत्त्वाय कह कर उसके बाद शिवतत्त्वाय कह कर यथाक्रम से वह्निवल्लभा (स्वाहा) कह कर अर्थात् मूल के अन्त में आत्मतत्त्वाय स्वाहा, विद्यातत्त्वाय स्वाहा शिवतत्त्वाय स्वाहा—इस तीन मन्त्र के द्वारा आचमन करें। उसके बाद आचमन करके प्राणायाम करें।

षडङ्गन्यासमाचर्य जले मूलं जपेद् दश।
कुशेन तज्जलं भूमौ त्रिर्मूर्ध्नि सप्त निक्षिपेत्॥
मूलमुच्चार्य देवेशि वामहस्ते जलं ततः।
गृहीत्वा तज्जलं देवि तत्र मूलं समुच्चरन्॥
शिववायुजलपृथ्वीवह्निबीजैस्त्रिधा पुनः।
अभिमन्त्र्य च मूलेन सप्तधा तत्त्वमुद्रया॥
गलिताम्बु क्षिपेन्मूर्ध्नि शेषं दक्षे निधाय च।
इडयाकृष्य देहान्तः क्षालितैः पापसञ्चयैः॥
कृष्णवर्णं तदुदकं दक्षनाडया विरेचयेत्।
दक्षहस्ते तु तन्मन्त्री पापरूपं विचिन्त्य च।
पुरतो वज्रपाषाणे प्रक्षिपेदस्त्रमन्त्रतः॥

तर्पणविधिः

जले यन्त्रं समालिख्य तपयेत् परदेवताम्।
पूजयित्वा तत्र देवीं परिवार-समन्विताम्॥
गुरुपंक्तीः प्रतर्प्याथ तर्पयेदिष्टदेवताम्।

षडङ्गन्यास करके जल में दस बार मूलमन्त्र जप करें। कुशा के द्वारा वह जल भूमि पर तीन बार एवं माथे पर सात बार निक्षेप करें। हे देवि! हे देवेशि! उसके बाद मूलमन्त्र का उच्चारण करके बायें हाथ में जल लेकर उस जल में मूलमन्त्र का जप करके शिवबीज (हँ), वायुबीज (यँ), जलबीज (वँ), पृथिवीबीज (लँ) तथा वह्निबीज (रँ) द्वारा उस जल को तीन बार अभिमन्त्रित करके पुनः मूलमन्त्र के द्वारा अभिमन्त्रित करके तत्त्वमुद्रा के द्वारा (अंगुलिच्छिद्र) गलित उस जल को सात बार मस्तक पर निक्षेप करें। अवशिष्ट (शेष) जल दाहिने हाथ में लेकर इड़ा नाड़ी के द्वारा देह मध्य में आकर्षण करके उस जल से प्रक्षालित पापसमूहों के द्वारा कृष्णवर्ण देह मध्यस्थ उस जल को दक्षनाड़ी (पिङ्गला) के द्वारा दक्षिण हस्त से विरेचन (बाहर) करें। साधक उस विरेचित जल जल को पापरूप चिन्ता करके अस्त्रमन्त्र (फट्) उच्चारण पूर्वक सम्मुखवर्त्ती (कल्पित) व्रज पाषाण में निक्षेप करें।

तर्पणविधि

उसके बाद जल में इष्ट देवता का मन्त्र लिखकर परदेवता एवं इष्ट देवता का तर्पण करना। उ स जल में परिवारगणों के साथ के देवी की पूजा

उत्ताभिमुखो भूत्वा देवीमात्रं प्रतर्पयेत् ॥
तृप्यतां जगतां माता भैरवस्तृप्यतां तथा।
मूलान्ते नाम चोच्चार्य तर्पयामि ततः परम् ॥
स्वाहान्ते तर्पणं त्वेवं पञ्चविंशतिसंख्यया।
तर्पणञ्च प्रकुर्वीत द्वितीयान्तमथोच्चरन् ॥
पञ्चविंशतिसंख्यातं दशधा वा त्रिधापि वा।
एकैकाञ्जलितोयेन परिवारांस्तु तर्पयेत् ॥

सूर्यार्घदानम्

दिनेशाय क्षिपेत्तिष्ठन्वारिणा चाञ्जलित्रयम्।
सूर्यमन्त्रं समुच्चार्य ॐ ह्रीं हंस इत्यपि ॥
मार्तण्डभैरवायेति प्रकाशशक्तिसंयुतम्।
ङेन्तं समुच्चार्य ग्रहराशियुताय ठद्वयम् ॥
त्रिधाञ्जलिं क्षिपेन्मन्त्री सिद्धये साङ्गकर्मणाम्।
तोयाञ्जलिं ततः क्षिप्त्वा सूर्यमण्डलमध्यगाम् ॥
आदित्यमण्डले देवीं ध्यायेत् सूर्यस्वरूपिणीम्।

करके, गुरुपङ्क्ति का तर्पण करके उसके बाद इष्ट देवता का तर्पण करना अथवा उत्तर मुख होकर केवल देवी का ही तर्पण करना।

तर्पण मन्त्र—जगतां माता तृप्यताम्, इसी प्रकार भैरवस्तृप्यताम् इस प्रकार मूलमन्त्र के अन्त में इष्ट देवता का नाम उच्चारण करके 'तर्पयामि' कह कर उसके बाद अन्त में 'स्वाहा' कहना अर्थात् मूल अमुक अमुकीं वा तर्पयामि स्वाहा कह कर एक एकबार जल देना। इस प्रकार तर्पण २५ बार करना। अनन्तर द्वितीयान्त 'इष्ट' नाम उच्चारण करके २५ बार, १० बार अथवा ३ बार तर्पण करना। एक एक अञ्जलि जल द्वारा परिवार गण को तर्पण करना।

सूर्यार्घदान

साधक अङ्गकार्य के साथ प्रधान कार्य के सिद्धि के लिये ॐ ह्रीं हंस इस प्रकार सूर्यमन्त्र उच्चारण करके मार्त्तण्डभैरवाय एवं ङेन्त (चतुर्थी-विभक्त्यन्त) प्रकाशशक्तिसंयुत अर्थात्-प्रकाशशक्तिसंयुताय उच्चारण करके ग्रहराशियुताय तथा ठ द्वय (स्वाहा) उच्चारण करके तीन बार जालाञ्जलि देना। उसके बाद सूर्यमण्डल मध्यवर्त्तिनी देवी को उद्देश्य करके जलाञ्जलि

तत्तद्गायत्रीमुच्चार्य विसृजेदनयाऽर्घकम् ॥
गायत्रीं भावयेद्देवीं सूयासनकृताश्रयाम् ।
प्रातर्मध्याह्न सायाह्ने ध्यानं कृत्वा जपेत्सुधीः ॥
ध्यानं कृत्वेति । बीजत्रयरूपां कुण्डलिनीं ध्यात्वा जपेदित्यर्थः ॥

कुण्डलिनीध्यानम्

कुण्डलिनीं त्रिधा देवि तथा बीजत्रयं त्रिधा ।
तृतीयां कुण्डलीं मूर्ध्नि नित्यानन्द स्वरूपिणीम् ॥
वाग्भवं मूलदेशे च द्रवस्वर्णनिभं स्मरेत् ।
वह्निकुण्डलिनीं नित्यां बालार्कसदृशारुणाम् ॥
हृदये कामबीजञ्च सूर्यकोटिसमप्रभम् ।
सूर्यकुण्डलिनीं तत्र नित्यानन्दस्वरूपिणीम् ॥
भ्रूमध्ये शक्तिबीजञ्च कोटिचन्द्रसमप्रभम् ।
चन्द्रकुण्डलिनीं तत्र स्रवदमृतविग्रहाम् ॥

देकर सूर्यमण्डल मध्यवर्त्तिनी देवी का सूर्यस्वरूपा ध्यान करना । उन उन (इष्ट देवताका) गायत्री उच्चारण करके इसके द्वारा अर्घ्यविसर्जन करना । गायत्री देवी को सूर्यासन कृताश्रया अर्थात् सूर्यमण्डलमध्यवर्त्तिनी चिन्ता करना ।

सुधी साधक प्रातःकाल में, मध्याह्न तथा सायाह्न में देवी का ध्यान करके जप करें । 'ध्यानं कृत्वा' इस वाक्य का अर्थ है—बीजत्रयस्वरूपा कुण्डलिनी को ध्यान करके जप करें ।

कुण्डलिनी ध्यान

हे देवि ! कुण्डलिनी का तीन प्रकार, बीजत्रय का तीन प्रकार तथा मस्तक पर तुरीया कुण्डलिनी का नित्यानन्दस्वरूपा चिन्ता करना । मूलाधार में वाग्भव बीज को (ऐं) गला हुआ स्वर्ण के समान भावना करना । वह्निकुण्डलिनी को नित्या तथा बाल (नवोदिता) सूर्य के समान अरुणवर्णा भावना करना । हृदय में कामबीज (क्लीं) को कोटि सूर्य के समान दीप्तिमान चिन्ता करना । एवं उस स्थान में सूर्य कुण्डलिनी को नित्यानन्दस्वरूपा चिन्ता करना । भ्रूमध्य में शक्तिबीज (ह्रीं) को कोटि चन्द्र तुल्य प्रभायुक्त भावना करके एवं उस स्थान में चन्द्रकुण्डलिनी को गलित अमृतमय शरीर विशिष्ट चिन्ता करना ।

बीजत्रयमयीं विन्दौ तूर्यां विन्दुत्रयात्मिकाम् ।
तूर्यकुण्डलिनीं देवि केवलां ज्ञानविग्रहाम् ॥

प्रातःकाले मूलाधारे—

बालार्कमण्डलाभासां भानुवह्नीन्दुलोचनाम् ।
पाशांकुशौ शरांश्चापं धारयन्तीं शिवां स्मरेत् ॥

मध्याह्ने हृत्पद्मे—

मध्याह्ने चिन्तयेद्देवीं नवयौवन शोभिताम् ।

सायाह्ने भ्रूमध्ये—

सायह्नि चिन्तयेद्देवीं त्रैलोक्यैकप्रभामयीम् ॥
नवयौवनसम्पन्नामुज्वलां परमां कलाम् ।

रात्रौ सहस्रारे—

तामेव चिन्तयेद्रात्रौ भोगी भोगपरायणाम् ॥

गायत्रीजपविधिः

गायत्रीं प्रजपेद् विद्वानष्टाविंशतिसंख्यया ।
मनसा प्रजपेन्मन्त्रं गायत्रीञ्च विशेषतः ॥

हे देवि ! विन्दु में बीजत्रयरूपा तूर्या कुण्डलिनी को विन्दुत्रयस्वरूपा चिन्ता करना । तूर्या कुण्डलिनी का केवल मात्र ज्ञानमय शरीर भावना करना ।

प्रातःकाल में मूलाधार पद्म में—कुण्डलिनी शक्ति को नवोदित सूर्य के समान अरुणवर्णा, रवि, अग्नि तथा चन्द्ररूप नयनत्रय (तीनों आँख) विशिष्टा, हाथ में पाश, अंकुश शर तथा चापधारिणी चिन्ता करना । मध्याह्न में हृदयपद्म में—दोपहर के समय देवी को नवयौवन-शोभिता भावना करना । सायाह्न में भ्रूमध्य में—सायं के समय देवी को त्रिलोक के मिलित प्रभाव के समान प्रभामयी, नवयौवना, दीप्तिमती तथा परमा कला भावना चिन्ता करना । रात्रि में सहस्रार पद्म में—रात्रि को उस कुण्डलिनी के भोगी व्यक्ति भोगपरायणा चिन्ता करना ।

गायत्रीजपविधि

विद्वान् व्यक्ति २८ बार गायत्री जप करें । मनके द्वारा मन्त्र—विशेषतः गायत्री जप करना । गन्धर्व तन्त्र में कहा गया है—'जैसे कि गानकारी को

गान्धर्वे—

गायन्तं गायते यस्माद् गायत्री तेन चोच्यते ।
महापातकयुक्तोऽपि प्रजपेद्दशधा यदि ॥
सत्यं सत्यं महादेवि मुक्तो भवति तत्क्षणात् ।
अष्टोत्तर शतावृत्या गायत्रीं जपते यदि ॥
सर्वपापविनिर्मुक्तो भवेत् पूजाधिकारवान् ।
अष्टोत्तर शतावृत्या मूलमन्त्रञ्च संजपेत् ॥

आर्द्रवस्त्रेण यत्कर्त्तव्यं तदाह यामले—

नाभिमात्रोदके स्थित्वा देवीमर्कगतां स्मरन् ।
जपेदष्टोत्तरशतं लभते महतीं श्रियम् ॥
संहारमुद्रया चैव तीर्थमुद्रास्य वाग्यतः ।
ततोमौनी विशुद्धात्मा हृदि विद्यां परामृशन् ॥
अवहिर्मानसो भूत्वा यागभूमिमथाविशेत् ।
शक्तिसन्ध्या मया प्रोक्ता कर्त्तव्या साधकोत्तमैः ।
सन्ध्यायां पतितायां तु गायत्रीं दशधा जपेत् ॥

(जपकारी को) विपद् से त्राण (रक्षा) करती है इसीलिये वह 'गायत्री' नाम से कथित हुई है। महापातकी व्यक्ति भी यदि दशबार गायत्री जप करता है, हे महादेवि ! सत्य सत्य ही वह तत् क्षणात् पाप से मुक्त होता है। यदि १०८ बार गायत्री जप करता है, तब समस्त पाप से मुक्त होकर पूजा करने का अधिकारी होता है। इष्ट देवता का मूलमन्त्र भी १०८ बार जप करना।

आर्द्रवस्त्र में जो कर्त्तव्य है, यामल तन्त्र में वह कहा गया है—जो व्यक्ति नाभि परिमित (नाभि तक) जल में खड़े होकर गायत्री के सूर्यमण्डल मध्यवर्त्तिनी चिन्ता करते करते १०८ बार जप करेंगे, उससे वह महत् सम्पत् लाभ करेगा। साधक वाग्यत होकर संहार मुद्रा के द्वारा तीर्थ विसर्जन करके उसके बाद मौनी तथा संयतचित्त होकर हृदय में शक्ति की चिन्ता करते करते वह्निर्मुख न होकर अनन्तर यागभूमि (पूजागृह में) प्रवेश करें।

मेरे द्वारा शक्तिसन्ध्या कहा गया; साधक श्रेष्ठों का यह कर्त्तव्य है। सन्ध्या पतित होने पर अर्थात् यथाकाल में सन्ध्या न करने पर १० बार गायत्री जप करें।

सन्ध्याश्च त्रिकालं कुर्यात् । तथा शैवागमे—

प्रातर्मध्याह्ने सायाह्ने सन्ध्यां कुर्याच्च मन्त्रवित् ।

सन्ध्यायास्त्वकरणे दोषमाह च लक्ष्मीकुलार्णवे—

सन्ध्यां तु विहीनो यो न दीक्षाफलमाप्नुयात् ॥

तान्त्रिक सन्ध्यायां शूद्रस्याप्यधिकारः । विशुद्धेश्वरे—

सन्ध्यात्रयं सदा कुर्याद् ब्राह्मणोविधिपूर्वकम् ।
तन्त्रोक्तविधि पूर्वान्तु शूद्रः सन्ध्यां समाचरेत् ॥

इति श्रीपरिव्राजकाचार्य परमहंसतीर्थावधूत श्रीमद्ब्रह्मानन्द-
गिरिकृतायां शाक्तानन्दतरङ्गिण्यां प्रातःकृत्यनिर्णयो
नाम चतुर्थोल्लासः ॥ ४ ॥

सन्ध्या तीन काल में (प्रातःकाल, मध्याह्न तथा सायाह्न) करना । शैवागम तन्त्र में यही कहा गया है–'दीक्षित साधक प्रातःकाल **में,** मध्याह्न में तथा सायाह्न में सन्ध्या करें' । लक्ष्मीकुलार्णव तन्त्र में सन्ध्या न करने का दोष कह रहे हैं–"जो व्यक्ति सन्ध्या नहीं करते हैं वह दीक्षा-फल को प्राप्त नहीं होते" । तान्त्रिक सन्ध्या में शूद्रों का भी अधिकर है । विशुद्धेश्वर तन्त्र में कहा गया है–"ब्राह्मण विधिपूर्वक सभी समय में अर्थात् अशौचादि में भी तीनों सन्ध्या करें । शूद्र तन्त्रोक्तविधि के अनुसार सन्ध्या (तान्त्रिक सन्ध्या) करें ।

श्रीपरिव्राजकाचार्यपरमहंसतीर्थावधूतश्रीमद्ब्रह्मा-
नन्दगिरिकृतं शाक्तानन्दतरङ्गिणी के प्रातःकृत्य-
निर्णय नामक चतुर्थ उल्लासः समाप्त ।

आठवाँ परिच्छेद

गोरक्षनाथ की संस्कृत-रचनाएँ

गोरक्षनाथ की संस्कृत रचनाओं की सूचियाँ प्रस्तुत करने में विद्वानों ने अनुमान का आश्रय लिया है और प्राय: नाथयोगी संप्रदाय की मान्य रचनाओं को गोरक्ष साहित्य में सम्मिलित कर लिया है। कुछ लोगों ने कुछ प्रसिद्ध तंत्र ग्रन्थों को गोरक्षरचित मान लिया है। गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाओं की गणना करते समय हिन्दी के इतिहासकारों ने उनकी संस्कृत रचनाओं का भी उल्लेख किया है। भारतीय धर्मेतिहास को प्रस्तुत करने वाले विद्वानों ने भी अनेक ग्रंथों की लम्बी सूची दी है। इस प्रकार गोरक्ष साहित्य के दो अर्थ मिलते हैं—1. गोरक्ष संप्रदाय अथवा नाथ संप्रदाय का प्रमाण साहित्य, 2. गोरक्ष रचित साहित्य। हमें यहाँ केवल गोरक्ष रचित साहित्य पर ही विचार करना है जबकि प्रसंगत: गोरक्ष संप्रदायगत साहित्य का उल्लेख किया जा सकता है। इसके लिए विविध यथासंकेतित स्रोत उपलब्ध हैं।

मिश्रबंधुओं ने सर्वप्रथम गोरक्षनाथ के नौ ग्रंथों का उल्लेख किया था—1.गोरखशतक (ज्ञानशतक), 2. चतुरशीत्यासन, 3. ज्ञानामृत, 4. योगचिंतामणि, 5. योगमहिमा, 6. योगमार्त्तंड, 7. योगसिद्धांतपद्धति, 8. विवेक मार्तड, 9. सिद्धसिद्धांत-पद्धति।[1] पं० रामचन्द्र शुक्ल ने वस्तुत: गोरक्षनाथ के संस्कृत ग्रंथों की परिगणना न कर नाथपंथीय संस्कृत ग्रंथों की ही परिगणना की है—(उक्त पुस्तकों के अतिरिक्त) शक्तिसंगमतंत्र, निरंजनपुराण, वैराट पुराण।[2] जी० डब्ल्यू० ब्रिग्स ने अधुनातन नाथपंथियों द्वारा प्रयुक्त तथा मान्य ग्रंथों की एक लम्बी सूची दी है जिसमें हिन्दी तथा संस्कृत ग्रंथों का विभेद नहीं किया गया है तथा उसमें गोरक्ष, मत्स्येंद्र आदि के अतिरिक्त विभिन्न व्यक्तियों के ग्रंथ सम्मिलित हैं। कुछ अन्य संप्रदायों द्वारा मान्य ग्रंथ भी अनुसूचित हैं—रुद्रयामल तंत्र, विष्णुसहस्रनाम।[3] ब्रिग्स ने गोरक्षशतक को गोरखनाथ की प्रामाणिकतम रचना माना और उसका रोमन अक्षरों में संपादन कर, अंग्रेजी में अनुवाद भी किया।[4] डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने गोरक्षलिखित 28 संस्कृत ग्रंथों की सूची दी है। उन्होंने यह मत भी व्यक्त किया है कि ''इन पुस्तकों में अधिकांश के कर्ता स्वयं गोरखनाथ नहीं थे।'' उनके

1. *मिश्रबंधु विनोद,* पृ० 211 *(प्रथम संस्करण).*
2. *हिन्दी साहित्य का इतिहास,* पृ०19.
3. *गो० का० यो०,* पृ० 252-257.
4. *वही,* पृ० 284-304.

अनुसार उपरिलिखित के अतिरिक्त ग्रंथ हैं—

1.	अमनस्क,	2.	अमरौघशासनम्,	3.	अवधूतगीता
4.	गोरक्षकल्प	5.	गोरक्षकौमुदी	6.	गोरक्षगीता
7.	गोरक्षचिकित्सा	8.	गोरक्षपंचय	9.	गोरक्षपद्धति
10.	गोरक्षसंहिता	11.	ज्ञानामृतयोग	12.	नाड़ीज्ञानप्रदीपिका
13.	महार्थमंजरी	14.	योगबीज	15.	योगसिद्धासनपद्धति
16.	श्रीनाथसूत्र	17.	हठयोग	18.	हठसंहिता।[1]

द्विवेदीजी द्वारा उल्लिखित कई ग्रंथों की आवृत्ति होने के कारण उनका यहाँ उल्लेख नहीं किया गया। महामहोपाध्याय डॉ० गोपीनाथ कविराज ने गोरक्ष-सिद्धांतसंग्रह और सिद्धसिद्धांतसंग्रह नामक ग्रंथों का संपादन सरस्वती भवन ग्रंथमाला के अन्तर्गत किया था। डॉ० कल्याणी मल्लिक ने गोरक्षनाथ कृत ग्रंथों में सिद्धसिद्धांतपद्धति, अमरौघप्रबोधे और योगमार्तंड नामक संस्कृत ग्रंथों का संपादन किया।[2] इस प्रकार गोरक्षनाथरचित एवं नाथपंथी संस्कृत साहित्य की कुल 37 रचनाओं की एक तालिका बनती है।

इन रचनाओं की प्रामाणिकता के सम्बन्ध में प्रायः संदेह व्यक्त किया गया है। गोरक्षनाथ के ग्रंथों के पुराने हस्तलेख अभी तक इस रूप में उपलब्ध नहीं हैं कि उनकी रचनाओं के प्राचीनतम रूप को प्रामाणिक रूप में प्रस्तुत किया जा सके। वैज्ञानिक पद्धति से सिद्धसिद्धांतपद्धति का सर्वप्रथम संपादन डॉ० कल्याणी मल्लिक ने किया। इनके तीन हस्तलेखों में से तंजौर हस्तलेख तेलुगु लिपि में प्राप्त हुआ है। यह ताड़पत्र पर लिखित है। इसके समय का अनुमान संपादिका ने 1699 ई० किया है।[3] डॉ० मल्लिक ने अमरौघप्रबोध और योगमार्तंड को भी गोरक्ष की रचना माना है। यद्यपि ब्रिग्स ने राजेंद्रलाल मित्र के प्रमाण पर इसे नित्यानंद कृत माना है तथापि एक अन्य स्रोत को उद्धृत कर उन्होंने इसे गोरक्षनाथकृत भी कहा है।[4] गोरक्षसिद्धांतसंग्रह में इसे नित्यनाथ विरचित ही कहा गया है।[5] डॉ० मल्लिक द्वारा प्राप्त हस्तलेखों में इसे गोरक्षकृत ही कहा गया है। अधिकांश प्रमाण गोरक्ष के पक्ष में इसका निर्णय करते हैं। डॉ० द्विवेदी तथा ब्रिग्स ने अमरौघप्रबोध का नाम भी नहीं लिया है। योगमार्तंड का नाम तो उन लोगों ने अवश्य दिया है किन्तु उसका कोई भी विवरण वे लोग नहीं दे सके। डॉ० मल्लिक द्वारा प्राप्त तंजौर हस्तलेख में इसे भी गोरक्षकृत ही कहा गया है। राजेंद्रलाल मित्र ने

1. *नाथ संप्रदाय*, पृ० 98–100.
2. *द्र० सिद्धसिद्धांतपद्धति ऐंड अदर वर्क्स ऑव नाथयोगीज़, सं० डॉ० कल्याणी मल्लिक।*
3. *वही, इंट्रो०*, पृ० 33.
4. *गो० क० यो०, ब्रिग्स*, पृ० 255.
5. *गो० सि० सं०*, पृ० 11.

योगसिद्धांतपद्धति, सिद्धांतपद्धति और ज्ञानामृत को भी गोरक्षकृत ही कहा है।[1] डॉ० द्विवेदी ने अमरौघशासनम्, अवधूतगीता, गोरक्षपद्धति (गोरक्ष शतक या गोरक्षज्ञान+योगशास्त्र), महार्थमंजरी, विवेकमार्त्तंड को भी गोरक्षकृत मानने की ओर संकेत किया है। यद्यपि डॉ० द्विवेदी ने गोरक्षकृत कुल 28 ग्रंथों की सूची दी है तथापि उन्होंने सभी के गोरक्षकृत होने में संदेह व्यक्त किया है।[2] डॉ० मल्लिक ने चतुरशीत्यासन, ज्ञानामृत, योगमहिमा, योगसिद्धांतपद्धति, गोरक्षकल्प, गोरक्षसहस्रनाम और गोरक्षपिष्टिका को भी गोरक्षकृत ही कहा है।

इस प्रकार यद्यपि विद्वानों ने लगभग 36 ग्रंथों को गोरक्षकृत माना है तथापि उनमें से निम्नलिखित को गोरक्षरचित मानने का विशेष आग्रह प्रतीत होता है—

1. अमरौघशासनम्	2. अवधूतगीता,	3. गोरक्षगीता,
4. गोरक्षशतक,	5. महार्थमंजरी,	6. विवेकमार्त्तंड
7. सिद्धसिद्धांतपद्धति,	8. चतुरशीत्यासन,	9. ज्ञानामृत
10. योगमहिमा,	11. योगसिद्धांतपद्धति.	12. गोरक्षकल्प
13. गोरक्षसहस्रनाम,	14. गोरक्षपिष्टिका,	15. योगबीज

ब्रिग्स ने इनमें से केवल गोरक्षशतक को गोरक्ष की सर्वाधिक प्रामाणिक रचना माना है। ज्ञानशतक और ज्ञानप्रकाशशतक भी गोरक्षशतक के नामांतर हैं। फुर्कुहर के प्रमाण को उद्धृत कर उन्होंने बताया है कि गोरक्षकल्प नामक ग्रंथ का गोरक्षपद्धति के नाम से हिन्दी में अनुवाद किया गया है।[3] गोरक्षपद्धति में कुल दो शतक हैं। प्रथम शतक को गोरक्षशतक, गोरक्षज्ञान, ज्ञानप्रकाशशतक और ज्ञानशतक भी कहते हैं। दूसरे शतक को योगशास्त्र भी कहते हैं।[4] गोरक्षपद्धति के द्वितीय शतक की हिन्दी टीका में बहुत से ऐसे श्लोक भी हैं, जो हठयोगप्रदीपिका में भी मिलते हैं। गोरक्षशतक टीका, गोरक्षशतकटिप्पणी, गोरक्षकल्प नामक ग्रंथ के भाष्य, परिशिष्ट, टिप्पणी आदि हैं। गोरक्षपद्धति में उसे गोरक्षसंहिता भी कहा गया है। इससे यही स्पष्ट होता है कि गोरक्षशतक इस संप्रदाय का मूलभूत प्रमाण ग्रंथ है। इसे परंपराएँ और प्रमाण गोरक्षनाथकृत स्वीकार करते हैं और उसका समय 12वीं ई० श० स्वीकार करते हैं।[5]

किन्तु गोरक्षशतक अथवा गोरक्षपद्धति को इस प्रकार मूलभूत ग्रंथ मानने के विरुद्ध भी कई तर्क उपस्थित किए जा सकते हैं। प्रथम तथा द्वितीय शतकों की रचनापद्धति से

1. *गो० क० यो०*, पृ० 255—*संस्कृत मैनुस्क्रिप्ट्स ऑव द राजा ऑव बीकानेर (मित्र)*, पृ० 576 *तथा अन्य पादटिप्पणियाँ।*
2. *नाथ संप्रदाय*, पृ० 98-100.
3. *गो० क० यो०*, पृ० 225.
4. *ना० सं०, पृ० 99-100.*
5. *गो० क० यो०*, पृ० 255-257.

प्रतीत होता है कि यह ग्रंथ गोरक्षसंहिता के बाद लिखा गया है। क्योंकि वैसी रहस्यवादी प्राचीन परंपरा का प्रयोग इसमें नहीं दिखाई पड़ता जैसा कौलज्ञाननिर्णय में दिखाई पड़ता है। इससे प्रतीत होता है कि किसी परवर्ती नाथयोगी ने इसे गोरक्षनाथ के नाम से प्रसिद्ध कर दिया और वह भी 'गोरक्षसंहिता' और 'हठयोगप्रदीपिका' आदि को आधार बनाकर। 'ग्रंथांतरे' शीर्षक देकर अनेक श्लोक हठयोगप्रदीपिका से उद्धृत किए गए हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि इसका संग्राहक गोरक्षसंहिता और हठयोगप्रदीपिका को अपना आधार ग्रंथ मानता है। इन दोनों ग्रंथों में से 'गोरक्षसंहिता' को प्रधानती दी गई है। यद्यपि हठयोगप्रदीपिका के श्लोकों को 'ग्रंथांतरे' करके शतक के श्लोकों से पृथक् संख्या देकर उद्धृत किया गया है तथापि 'गोरक्षसंहिता' के श्लोक शतक के श्लोकों में अंतर्भूत हैं। हठयोगप्रदीपिका को ब्रिग्स 15वीं ई० श० की रचना मानते हैं;[1] किन्तु यह स्वीकार करने में कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए कि गोरक्षशतक को परवर्ती नाथयोगियों ने इतना आवश्यक तथा महत्वपूर्ण ग्रंथ समझा कि वे लोग उस पर अनेक भाष्य, टीका, व्याख्या आदि की रचना करते रहे। गोरक्षशतक के समान ही सिद्धसिद्धांतपद्धति भी महत्वपूर्ण ग्रंथ है। इस ग्रंथ के आधार पर भी आगे चलकर सिद्धसिद्धांतसंग्रह, गोरक्षसिद्धसंग्रह जैसे ग्रंथों का निर्माण किया गया। इन ग्रंथों में यत्र-तत्र सिद्धसिद्धांतपद्धति के उद्धरण भी प्रमाण के रूप में मिलते हैं।[2]

इस प्रकार इन संस्कृत ग्रंथों में गोरक्षसंहिता तथा सिद्धसिद्धांतपद्धति नामक दोनों ही महत्वपूर्ण ग्रंथ प्रतीत होते हैं और ये दोनों ही गोरक्षनाथकृत हैं। अमरौघशासनम् और महार्थमंजरी नामक ग्रंथ भी गोरक्षकृत माने जाते हैं तथा विभिन्न दृष्टियों से महत्वपूर्ण हैं। शैवागमों से शैव नाथ मत का सम्बन्धनिरूपण करने के लिए अमरौघशासनम् महत्वपूर्ण है। सांख्ययोग, काश्मीर शैवमत और तंत्रदर्शन के 36 तत्वों के साथ सम्बन्ध विचार के लिए महार्थमंजरी विचारणीय ग्रंथ है।[3] इन आधारों पर दार्शनिक, साधनात्मक तथा सांप्रदायिक विचारधारा के विवेचन की दृष्टि से निम्नलिखित गोरक्षनाथ रचित संस्कृत ग्रंथ प्रामाणिक एवं महत्वपूर्ण कहे जा सकते हैं:—

1. सिद्धसिद्धांतपद्धति, 2. गोरक्षसंहिता, 3. अमरौघशासनम्, 4. महार्थमंजरी।

इनमें से दर्शन की दृष्टि से सिद्धसिद्धांतपद्धति तथा महार्थमंजरी महत्वपूर्ण है तथा साधना की दृष्टि से गोरक्षसंहिता और अमरौघशासनम्। उपर्युक्त ग्रंथों में से शेष इनके सहायक रूप में स्वीकार किए जा सकते हैं। इन चार ग्रंथों में से प्रथम और तृतीय दार्शनिक सिद्धान्त सम्बन्धी विवेचन करते हैं। द्वितीय साधना का स्वरूप-निरूपण करता है तथा चतुर्थ ग्रंथ अध्यात्म का पुट देकर दार्शनिक विवेचन प्रस्तुत करता है। कुछ ग्रंथ

1. *गो० क० यो०,* पृ० 253.
2. *द्रष्टव्य सिद्धसिद्धांतपद्धति, 4.28-29 तथा सि० सि० सं० 4.39.*
3. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 99-100.

संपादित होकर प्रकाशित हो चुके हैं। सिद्धसिद्धांतपद्धति के अनेक संस्करण हो चुके हैं किन्तु डॉ० मल्लिक का संपादन अधिक विश्वसनीय है। गोरक्षसंहिता अभी सुसंपादित होकर प्रकाशित नहीं हुई है। अमरौघशासनम् का संपादन श्री मुकुन्दराम शास्त्री ने काश्मीर संस्कृत ग्रंथावली के अन्तर्गत किया है। महार्थमंजरी योगप्रचारिणी सभा, गोरक्षटिल्ला, वाराणसी से प्रकाशित है। इसका दूसरा महत्वपूर्ण संस्करण काश्मीर संस्कृत ग्रंथावली में श्रीनगर से प्रकाशित है। तीसरा संस्करण वाराणसेय संस्कृत विश्वविद्यालय की योगतंत्र-ग्रंथमाला में वैक्रमाब्द 2029 में प्रकाशित हुआ है। इस संस्करण के संपादक श्री द्विवेदी ने त्रिवेंद्रम् संस्कृत ग्रंथमाला के और विस्तृत संस्करण की चर्चा अपने उपोद्घात (पृ० घ) में की है। अंतिम दोनों संस्करणों को देखने से मत्स्येंद्र-शिष्य गोरक्षनाथ के इसका रचयिता होने में सन्देह होता है। इस पर आगे भी विचार किया गया है।

इन चार महत्वपूर्ण ग्रंथों के प्रतिपाद्य का संक्षेप में नीचे परिचयमात्र दिया जा रहा है—

1. सिद्धसिद्धांतपद्धति—डॉ० मल्लिक द्वारा संपादित इस ग्रंथ में कुल छह उपदेश हैं। प्रथम उपदेश में पिण्डोत्पत्ति, द्वितीय में पिण्डविचार, तृतीय में पिण्डसंवित्ति, चतुर्थ में पिण्डाधार, पंचम में पिण्डपदसमरसकरण, षष्ठ में अवधूतयोगिलक्षण की विवृत्ति है। प्रथम उपदेश में विभिन्न शक्तियों की उत्पत्ति, उनके गुणों, पिण्डों की उत्पत्ति तथा उनके गुणों का वर्णन किया गया है। इसके साथ ही आद्यपिण्ड से महाकाश, महाकाश से महावायु, महावायु से महातेज, महातेज से महासलिल और महासलिल से महापृथ्वी की उत्पत्ति बतलाई गई है। इनके गुणों का विवेचन किया गया है। आगे चलकर नाड़ियों के दश द्वारों, दश वायुओं, गर्भोलिपिंड की उत्पत्ति आदि का विचार किया गया है। इसी क्रम में द्वितीय उपदेश में पिंडस्थ नवचक्रों, उनके स्वरूपों, स्थानों का वर्णन करने के बाद सोलह आधारों, तीन प्रकार के लक्ष्यों का वर्णन कर कहा गया है कि

नवचक्र कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामधारकः॥[1]

तदुपरान्त यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान और समाधि का विस्तार से वर्णन कर उनके लक्षण बतलाए गए हैं।

तृतीय उपदेश पिंडसंवित्ति में उसे योगी कहा गया है जो पिंड में चर-अचर को जानता है। यह बतलाया गया है कि पिण्ड में ब्रह्माण्ड के किन-किन अंगों एवं तत्वों की वर्तमानता है। दूसरे शब्दों में इसे गोरक्षनाथ द्वारा विवेचित पिण्डब्रह्माण्डसम्बन्ध विचार कहा जा सकता है जिसका ज्ञान योगी को अवश्य होना चाहिए। सर्वप्रथम पिंड में सात पातालों सहित इक्कीस ब्रह्माण्डों का स्थानविचार कर ब्राह्मणादि चारो वर्णों की

1. *सि० सि० प० अ० व० ना०, सिद्धसिद्धांतपद्धति,* पृ० 12, 2.31.

विविधरूपेण स्थिति का वर्णन किया गया है। इसी प्रकार सात-सात द्वीपों एवं समुद्रों की पिंड में विविधरूपात्मक स्थिति का उल्लेख कर भारतादि विविध खंडों के पिंडस्थ स्थान बतलाए गए हैं। इसी क्रम में अष्टकुलपर्वत एवं उपपर्वतों, नवनदियों, सप्तविंशति नक्षत्रों, द्वादश राशियों, नवग्रहों, तारामण्डल, तीस करोड़ देवताओं, देवदानवादि, कुलनाग, मुनिगण, विभिन्न देवियों एवं शक्तियों, मेघों, तीर्थों, अनंत सिद्धों, चंद्रसूर्य, वृक्षलतादि, कृमि-कीटपतंगादि पिंडनिवास का वर्णन किया गया है। सुख-दु:ख, बन्धन-मुक्ति, निद्रा-जागरण आदि की स्थिति का उल्लेख कर कहा गया है कि सभी शरीरों में विश्वस्वरूप परमेश्वर चित्स्वरूपी परमात्मा अखण्ड स्वभाव से प्रत्येक घट में स्थित रहता है।[1]

चतुर्थोपदेश में पिंडाधार (= शक्ति) का वर्णन करते हुए निजा, परा, अपरा, सूक्ष्मा और कुंडली नाम की पाँच शक्तियों की गणना की गई है। कुलाकुल सामरस्य के प्रकाश की भूमिका के स्फुटीकरण में एकमात्र समर्था शक्ति अपरंपरा शक्ति है। इस प्रकरण में पद्धतिकार ने प्रमाणस्वरूप काश्मीर शैवमत के ललित स्वच्छंद, प्रत्यभिज्ञा, वामकेश्वरतंत्र जैसे ग्रंथों को उद्धृत किया है। अमरौघशासनम् की तरह यहाँ भी एक ही शक्ति के ऊर्ध्व, मध्य एवं अध: नामक तीन भेदों का विवेचन किया गया है और ऊर्ध्वशक्तिनिपात, मध्यशक्तिप्रबोधन तथा अध:शक्तिनिकुंचन के निर्देश दिए गए हैं। इसी प्रकरण में शिवशक्ति के आभ्यंतरत्व से सम्बन्धित प्रसिद्ध श्लोक को भी उद्धृत किया गया है।[2] पंचमोपदेश में पिंडपदपरमपद समरसीकरण की व्याख्या की गई है। महासिद्धयोगियों के द्वारा परपिण्ड, स्वपिण्ड तक का ज्ञान प्राप्त कर उनका परमपद में समरस किया जाता है। परमपद स्वसंवेद्य एवं अत्यंताभासाभासकमय है। इस परमपद को तत्त्वसंहिता का उद्धरण देकर अनिर्वचनीय, अगम एवं स्वसंवेद्य कहा गया है। इस प्रसंग में एकमात्र गुरु ही सन्मार्गदर्शन कराने में समर्थ है। यह सन्मार्ग योगमार्ग है। इतर मार्ग पाषंडमार्ग है। सिद्धान्त तो यह है कि गुरु कटाक्षपात के द्वारा स्वसंवेदन से महासिद्धयोगिगण स्वकीय पिंड के निरुत्थान के माध्यम से समरसीकरण करते हैं।[3] निरुत्थान प्राप्ति के उपाय और परात्परपद के स्वरूपनिरूपण के उपरान्त पिंडसिद्धि की विशेषता बतलाई गई है। पिंडसिद्ध के वेष का जो वर्णन किया गया है उसमें शंख, मुद्रा, केशरोम, अमरीपान,

1. *सि० सि० प० अ० व०*, पृ० 16-17—*'एवं सर्वदेहेषु विश्वस्वरूप: परमेश्वर: परमात्मा अखंडस्वभावेन घटेघटे चित्स्वरूपी तिष्ठति। एवं पिण्डसंवित्तिर्भवति।'*
2. *वही*, पृ० 19-21; 4.1-26—*'अस्ति काचिदपरम्परा संवित्स्वरूपा सर्वपिण्डाधारत्वेन नित्यप्रबुद्धा निजा शक्ति: प्रसिद्धा कार्यकारणकर्तृणामुत्थानदशांकुरोन्मीलनेन कर्त्तारं करोति अतएवाधार-शक्तिरिति कथ्यते।' 'मध्यशक्ति प्रबोधेन अध:शक्ति निकुञ्चनात् ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन प्राप्यते परमं पदम्॥ शिवस्याभ्यन्तरे शक्ति: शक्तेरभ्यन्तर: शिव:। अन्तरं नैव जानीयाच्चन्द्रचन्द्रिकयोरिव।'*
3. *वही*, पृ० 23, 5.1-7.

मर्दन, एकांतवास, दीक्षा, संध्या, जप, सुरादि से ज्ञानभैरव की पूजा (पाठभेद में 'सुरादिभिः' के स्थान पर 'यथाविधिः' भी मिलता है), शंखध्वनि, सिंहनाद, कौपीन, पादुका, अंगवस्त्र, बहिवस्त्र, कंबल, छत्र, वेत्र, कमंडलु, भस्मत्रिपुंड्र आदि का गुरुवंदनपूर्वक विधान किया गया है; किन्तु तुरन्त इसके बाद ही यह भी कह दिया गया है कि परमार्थतः परंपद वेश से प्राप्त नहीं होता। लोकप्रत्यय के हेतु से ही वेष विधान किया गया है।[1] इसी प्रकरण में योगमार्ग की अर्हता की व्याख्या में सिद्धयोगियों के योगज्ञान अथवा योगयुक्तज्ञान अमिधावाले साधनमार्ग की विवृति कर कहा गया है कि ज्ञान की प्राप्ति की युक्तियों में योग ही सुसज्ज उपाय है।[2] सहज, संयम, सोपाय और अद्वैत नामक क्रम से इस परमपद को उपलक्षित कराया गया है।[3] इसमें सहज शब्द विशेषकर इसलिए महत्वपूर्ण है कि इसी सहज शब्द को कुछ विद्वान् नाथों में बौद्धों से आया हुआ मानते हैं। पद्धतिकार के अनुसार विश्वातीत परमेश्वर विश्वरूपेण अवभासमान है एवं 'एकमेव' है। इसका स्वस्वभाव से जो ज्ञान प्राप्त किया जातौ है उसे ही सहज ज्ञान कहा जाता है। दूसरे इससे यह भी प्रकट है कि 'पद्धति' के मत से विश्वातीत परमेश्वर ही विश्वरूप में अवभासमान होता है अतः निश्चयतः यह मत शांकर अद्वैत से सर्वथा भिन्न है। यद्यपि यह मत भी अद्वैतवादी ही है और इससे इसका काश्मीराद्वैत से अभिन्नत्व भी सिद्ध होता है। इस अद्वैत परमपद का ज्ञान केवल सद्गुरुमुख से होता है, कोटिशास्त्रों, तर्क, शब्द, आचार, वेदपाठ, वेदांतश्रवण, तत्वमसि आदि के बोधन, हंसोच्चारण, जीवब्रह्मऐक्यभावन, ध्यान, लय आदि से नहीं।[4] इस परम पद को प्राप्त करनेवाले सिद्ध को लीलापूर्वक ही सभी सिद्धियाँ क्रमशः प्राप्त होती हैं। इस प्रकार द्वादश वर्षों में वह अंततः शिवतुल्य होकर स्वयं कर्ता और हर्ता हो जाता है और फिर वह सिद्धयोगी कहा जाता है। पाँच प्रकार के गुरुकुलसंतानों (आई संतान, विश्वेश्वर संतान, विभूति संतान, नाथ संतान, योगीश्वर संतान) के परवर्ती विकारों एवं गुणों का वर्णन करने के बाद उनके देवताओं (क्रमशः ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर और सदाशिव) की गणना की गई है। आसन, वैराग्य, अन्नाहार, प्राणधारण, जप, तप, ध्यान, यज्ञ, तीर्थसेवन, देवार्चन, भक्ति, आश्रमपालन, षड्दर्शन, केशादिधारण, मुंडन तथा अनंत उपायों से भी परमपद की प्राप्ति नहीं होती। सिद्ध पुरुष इन सभी दैहिक साधनों का परित्याग कर परमपद में अदैहिक रूप में स्थित रहते हैं। दृढ़ सत्यवादियों को इस प्रकार की स्थिति गुरु के दृगपात-मात्र से होती

1. *सि० सि० प० अ० व०* पृ० 25, 5.19—*'पर पदं न वेषेण प्राप्यते परमार्थतः। देहमूलं हि वेषं स्याल्लोकप्रत्ययहेतवम्॥'*
2. *वही,* पृ० 25, 5.22—*'शास्त्रेष्वन्येषु सर्वेषु शिवेन कथितः पुरा। योगःसन्नहनोपायो ज्ञानसंगतियुक्तिषु॥'*
3. *वही,* पृ० 25, 4.25.
4. *वही,* पृ० 26, 5.33 *तथा आगे।*

है। इसी प्रकार स्वगुरु के कथन, शक्तिपात, पांदावलोकन अथवा प्रसाद से परमपद की प्राप्ति होती है।[1] गुरुमहिमा का व्याख्यान करने के साथ ही भ्रामक गुरु के त्याग का भी उपदेश दिया गया है।[2]

षष्ठोपदेश में बहुत विस्तार से अवधूतयोगी के लक्षणों की विवृत्ति की गई है। सभी प्रकृतिजनित विकारों का अवधूनन करनेवाला योगी ही अवधूत योगी है। धूनन का अर्थ है कंपन अथवा चालन। वह दैहिक प्रपंचों अथवा विषयों में संगत मन का परिग्रहण कर उन विषयों से उसे प्रत्याहृत कर स्व उच्च धाम में अपनी चेतना को लीन करनेवाला, आदिमध्यान्तनिधनभेद से वर्जित एवं प्रपंचशून्य होता है।[3] 'अवधूत' अमिधा की विस्तार से व्याख्या करने के उपरान्त कहा गया है कि इस प्रकार जो योगी सभी दर्शनों का स्वस्वरूप दर्शन में समन्वय करता है, वह अवधूत योगी कहा जाता है।[4] इसी प्रकरण में मुद्रा की शारदातिलक से मिलती-जुलती व्याख्याएँ दी गई हैं।[5] तदुपरान्त ब्रह्मचारी, गृहस्थ, वानप्रस्थी, संन्यासी, त्रिदंडी, एकदंडी का तत्त्वार्थकथन किया गया है। पद्धतिकार के अनुसार शुद्ध, शांत, निराकार, परानंद, सदोदित शिव को जाननेवाला शुद्ध, बुद्ध व्यक्ति ही शैव होता है।[6] इसी प्रकार गोरक्षनाथ ने तापस, पाशुपत, कालमुख,लिंगधारी, नग्न दिगंबर, कापालिक, महाव्रती का तथा शाक्त के तत्त्वार्थ का निरूपण किया है[7] जिससे यह प्रकट होता है कि यद्यपि गोरक्षनाथ के समय में ये सभी साधक वर्ग विद्यमान थे; किन्तु उनमें नामधारकत्व-मात्र ही प्रधान था तथा वे वस्तुतः साधक एवं स्वलक्ष्यानुधावक नहीं थे। इसीलिए गोरक्ष को उनका तत्त्वार्थनिरूपण करना पड़ा। इसी प्रकार वैष्णव, भागवत, भेदवादी, पांचरात्रिक, सदाजीवी, सात्त्विक,सूक्ष्मसात्त्विक, सत्यवादी, कलंकी, क्षपणक के विषय में भी कहा गया है।[8] गोरक्षनाथ द्वारा प्रस्तुत सिद्धयोगी की व्याख्या विशेष महत्वपूर्ण है। शिव (संकोच) और शक्ति (प्रसर) का योगकर्ता ही सिद्धयोगी कहा जाता है। विश्वातीत एवं विश्व दोनों का जो सदा संयोग करता है, जो अपनी सभी वृत्तियों का लय करता है, जो उदासीन, शांत, स्वस्थ, अंतर्निजभासक, महानंदमय, धीर, परिपूर्ण,

1. *सि० सि० प० अव०* पृ० 26-29, 5.34-62.
2. *वही,* पृ० 29-31, 5.63-81.
3. *वही,* पृ० 32, 6.1—*'यः सर्वान् प्रकृतिविकारान् अवधूनोतीत्यवधूतः। योगोऽस्यास्तीति योगी। धूञ् कम्पने इति धातुः कम्पनार्थे वर्तते। कम्पनं चालनं देह-दैहिक-प्रपंचादिषु विषयेषु संगतं मनः परिगृह्य तेभ्यः प्रत्याहृत्य स्वधाममहिम्नि परिलीनचेताः प्रपञ्चशून्य आदिमध्यान्तनिधन-भेदवर्जितः ॥ 1 ॥'*
4. *वही,* पृ० 34 *तथा* पृ० 35, *श्लोक* 33.
5. *वही,* पृ० 35, 6.31.
6. *वही,* पृ० 35, 6.34-40.
7. *वही,* पृ० 6.42-53.
8. *वही,* पृ० 37, 6.54-64.

प्रसन्नात्मा, विशुद्ध, निर्भरानंद, सर्वानंदकर, सुधी, सर्वानुग्रहधी होता है, गत के लिए शोक नहीं करता, विभव में वांछा नहीं करता, प्राप्ति पर हर्षित नहीं होता, आनंदपूर्ण एवं निजबोध में लीन रहता है, वह कालपथ से भी कभी बाधित नहीं होता। ऐसा ही अवधूत सद्गुरु होता है।[1] विभिन्न दार्शनिक मतों का परपक्ष के रूप में निरास करते हुए गोरक्षनाथ ने सिद्धमत का विस्तार से प्रतिपादन किया है। किंबहुना उन्होंने विभिन्न प्रकार की कष्टकर शारीरिक साधनाओं का भी खंडन करते हुए कहा है कि जब योगी घंटा, काहल, काल मर्दल, महाभेरी प्रभृति वाद्य निनाद के समान पिंड तथा ब्रह्माण्ड में सर्वव्यापक अनाहत नाद को सम्यकतया एवं निरंतरतया सदा सुनते हैं तभी उनका सिद्ध पद समुचित होता है एवं परम तत्व का लाभ होता है।[2] योगियों के भंडत्व के उद्घाटन के उपरान्त 'आदेश', 'कुंडल', कौपीन, खर्पर, भजन आदि के सिद्धार्थ की व्याख्या की गई है और तदनंतर 'अधिकार' का विवेचन किया गया है।[3] इस प्रकार गोरक्षनाथ ने इस ग्रंथ द्वारा अपने मत के दर्शन, साधन, संप्रदायादि का बहुविध विस्तृत विवेचन किया है।

2. महार्थमंजरी—यह ग्रंथ महेश्वरानंद प्रणीत है और स्वयं उन्हीं की लिखी हुई 'परिमल' नाम की व्याख्या से संवलित है। परिमल के एक आरंभिक श्लोक से ज्ञात होता है कि गोरक्ष का अपर नाम महेश्वरानंद है और यह नाम आध्यात्मिक गुरुत्व की दृष्टि से है।[4] इसी प्रकार एक श्लोक से यह भी ज्ञात होता है कि स्वप्नकाल में सुमुखी सिद्धयोगिनी देवी साक्षात् हुई और उन्होंने उस समय अपनी भाषा में 70 गाथाएँ उच्चरित कीं।[5] महार्थमंजरी के कर्ता महेश्वरानंद नाथसंप्रदाय के नवनाथों में महत्वपूर्ण गोरक्षनाथ से अभिन्न थे, इस पर पर्याप्त विवाद है। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने इसे गोरक्षकृत ग्रंथों की सूची में गिना है और यह माना है कि काश्मीरी परंपरा के अनुसार इसके रचयिता महेश्वरानंद गोरक्षनाथ ही हैं।[6] किन्तु श्री व्रजवल्लभ द्विवेदी ने अनेक तर्कों के आधार पर यह सिद्ध करने का प्रयास किया है कि महार्थमंजरी के रचयिता महेश्वरानंद शिवानंद के प्रशिष्य थे और उनका समय 14वीं शताब्दी था। महेश्वरानंद ने स्वयं परिमल व्याख्या भी

1. *सि० सि० प० अ० व०* पृ० 37-38, 6.65-72.
2. *वही*, पृ०41, 6.91—*'घण्टाकाहल-कालमर्दल-महा-भेरीनिनादं यदा। सम्यङ् नादमनाहतध्व-निमयं शृण्वन्ति चैतादृशम्॥ पिण्डे सर्वगतं निरन्तरतया ब्रह्माण्डमध्येऽपि वा। तेषां सिद्धपदं ततः समुचितं तत्वं परं लभ्यते॥ 91॥'*
3. *वही,* पृ० 42-44, 6.96-117.
4. *महार्थमञ्जरी, सं० पं० व्रजवल्लभ द्विवेदः, वाराणसेय-संस्कृत-विश्वविद्यालय, सं० 2029,* पृ० 4, *श्लोक 7—'गोरक्षो लोकधिया देशिकदृष्ट्या महेश्वरानन्दः। उन्मीलयामि परिमलमन्तर्ग्राह्यं महार्थमञ्जर्याम्॥'*
5. *वही,* पृ० 5, *श्लोक 12—'स्वप्नसमयोपलब्धा सा सुमुखी सिद्ध योगिनी देवी। गाथाभिः सप्तत्या स्वापितभाषाभिरस्तु सम्प्रीता॥'*
6. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 100.

लिखी है। उन्होंने कहीं भी मत्स्येंद्रनाथ का स्मरण ही नहीं किया और न परिमल के सिद्धान्तों के साथ हठयोगी नाथ संप्रदाय के प्रवर्तक के सिद्धान्तों की समता ही दिखाई पड़ती है। शिवानंद ने ऋजुविमर्शिनी में सोमशंभु, नागभट्ट आदि को उद्धृत किया है। ये सभी मत्स्येंद्र और गोरक्ष के परवर्ती हैं। सभी तर्कों एवं प्रमाणों के आधार पर श्री द्विवेदी ने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया है कि महार्थमंजरी के रचयिता महेश्वरानंद नाथ संप्रदाय के प्रवर्तक गोरक्षनाथ कथमपि नहीं हो सकते। रचयिता महेश्वरानंद का स्थितिकाल ईसा की चौदहवीं शताब्दी में किसी समय स्वीकार करना चाहिए।[1] किन्तु श्री द्विवेदी ने 'अपर पर्याय गोरक्ष' पर यहाँ कुछ विचार नहीं किया। अत: अभी भी अंतिम रूप से यह स्वीकार नहीं किया जा सकता कि महेश्वरानंद और गोरक्षनाथ दो भिन्न व्यक्ति हैं तथा महार्थमंजरी गोरक्षनाथ की रचना नहीं है।

इस ग्रंथ की सामग्री देखकर निम्नलिखित बातें सार रूप में कही जा सकती हैं। इस ग्रंथ की सत्तर गाथाओं की भूमिका में यह स्पष्ट किया गया है कि परमेश्वर आत्मस्वरूप से अविभिन्न है। इस परमेश्वर के परामर्श अथवा ध्यान अथवा चिंतन का उपाय ही इसका प्रतिपाद्य है। इस ग्रंथ में महेश्वरानंद ने आत्मतत्त्व के लिए प्रमाण की अनुपयोगिता, अधिकारिविभाग, विधिनिषेध, संसार-स्वरूप, षट्त्रिंशतत्व, परमार्थ, विश्व का प्रकाशविमर्शान्तर्भाव, परमेश्वर-सपर्या, सपर्या-स्वरूप, देवता स्वभाव, मंत्रतत्त्व, वाग्वृत्ति, मुद्रा, जीवन्मुक्ति, क्षणभंगवाद का निरास, स्वात्मविमर्श का सद्यः सिद्धिप्रत्यायन, विमर्शलाभ की गुरुकटाक्षाधीनता आदि विविध बिन्दुओं पर विचार किया है। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने इसका विषय 36 तत्त्वों की व्याख्या माना है।[2] कुछ लोग इसमें परमेश्वर पूजा का मंत्र-मुद्रा समन्वित विधान देखकर उसी का प्राधान्य मानते हुए तांत्रिक कर्मकाण्ड का प्रामुख्य स्वीकार करते हैं।[3] जैसा पहले कहा जा चुका है, वस्तुत: इसमें आत्मस्वरूप से अविभिन्न परमेश्वर के चिन्तन के उपाय का प्रतिपादन है।[4] इसके अंतर्गत उपर्युक्त सभी निर्दिष्ट प्रतिपाद्य आ जाते हैं। इसमें 36 तत्त्वों का जो विचार है वह काश्मीर शैव मत के सर्वथा अनुकूल है। यदि यह ग्रंथ मत्स्येंद्र-शिष्य गोरक्षनाथ की ही रचना है तो इससे उनका काश्मीर शैवागम परंपरा से घनिष्ठभावेन संबद्ध होना प्रमाणित होता है।

3. अमरौघशासनम्—काश्मीर संस्कृत ग्रंथावली के अन्तर्गत 19, 20 एवं 21वीं पुस्तक एकसाथ प्रकाशित हैं जिनमें से बीसवीं पुस्तक अमरौघशासनम् है। इसके साथ प्रकाशित अन्य दो पुस्तकें हैं—जन्ममरणविचार (19) तथा तंत्रवटधानिका (21)

1. *महार्थमञ्जरी, सं० व्रजवल्लभ द्विवेदी, उपोद्घात,* पृ० ड.-च।
2. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 100.
3. *महार्थमञ्जरी, सं० व्रजवल्लभ द्विवेदी,* पृ० 79-127.
4. *वही,* पृ० 2, *'अथ यदेतदात्मस्वरूपाविभिन्नपरमेश्वरपरामर्शोपायप्रतिपादन।'*

अमरौघशासनम् में स्पष्टत: दो विभाग दिखाई पड़ते हैं। प्रथम विभाग में 'सारणा' का विवेचन है और द्वितीय विभाग में सिद्धसिद्धांतपद्धति में विवृत्त सिद्धांतों का संक्षेप कर नाड़ियों, ग्रंथियों, कुंडलिनी, चक्रों, अमृतसाधन आदि का परिचय देते हुए महेश्वर परमात्मा की ओर संकेत किया गया है।

प्रारंभ में सारणा का विस्तार से विवेचन किया गया है। यह धातुओं की, विशेषकर पारे के शोधन अथवा संस्कार की एक विशेष प्रकार की प्रक्रिया है। ऐसा प्रतीत होता है कि शरीर के विभिन्न प्रकार के शोधन की प्रक्रिया का यहाँ इस ग्रंथ में विधान किया गया है। गोरक्षनाथ ने इस ग्रंथ में सिद्धसिद्धांतपद्धति के समान ही ऊर्ध्वशक्तिनिपात, अध:शक्तिनिकुंचन तथा मध्यशक्तिप्रबोधन से परमसुख की उपलब्धि बतलाई है। इस कार्य के लिए परासारणा, प्रतिसारणा, शंखसारणा, महासारणा की व्याख्या की गई है। इस सारणा-साधना में मुख्य रूप से प्राणसाधना, नाड़ीसाधना, कुंडलीसाधना तथा सिद्धकाया प्राप्ति को स्थान दिया गया है।[1] अन्त में शब्दब्रह्म की साधना एवं नादोपासना का विवेचन है। यह भी बताया गया है कि वंशी, शंख, मेघनिर्घोष, कांस्य ताल, मेघशब्द, अग्निदाह, दुंदुभिस्वन आदि विभिन्न प्रकार के नाद इस क्रम में सुनाई पड़ते हैं। इनसे प्राप्त होनेवाली जनवात्सल्य, रोगनाश, कवित्व, दूराकर्ष, भूमिपरित्याग, वज्रत्व, कायास्फुरण, सामरस्य आदि विभिन्न सिद्धियों की भी चर्चा की गई है। अन्त में कहा गया है कि दिवारात्रि ध्वनित होनेवाले इस अनाहत में जो योगी आरूढ़ रहता है, वह परमपद को प्राप्त करता है।[2]

दूसरे भाग में विभिन्न दर्शन एवं साधन संप्रदायों द्वारा स्वीकृत मोक्षस्वरूपों का खंडन करते हुए कहा गया है कि कोई शुभ कर्म के विच्छेदन को मोक्ष कहता है, कोई मोक्ष को वेदपाठाश्रित मानता है, कोई मोक्ष को निरालम्ब मानता है, 'कोई ध्यान कला-करण-संबद्ध प्रयोग से उत्पन्न रूप-बिंदु-नाद, चैतन्य-पिंड आकाश' को मोक्ष मानता है। कुछ लोग कहते हैं कि पूजा, पूजक, मद्य-मांस, सुरतादि से उत्पन्न आनंद मोक्ष है। कुछ के अनुसार मूलकंद से उल्लखित कुंडलिनी का संचार मोक्ष है। कुछ लोगों की दृष्टि से समदृष्टि निपात की मोक्ष है।[3] गोरक्षनाथ ने इस प्रकार के विभिन्न सात मतों द्वारा स्वीकृत मोक्षस्वरूपों को अस्वीकार कर स्वयं स्वीकृत मोक्ष स्वरूप बतलाया है— सहजसमाधिक्रम से जहाँ मन से मन का समावलोकन किया जाता है, वहीं मोक्ष है।[4] इस प्रकार अमरौघशासनम् में जीवन्मुक्तिपद को ही स्वीकार किया गया है। यहाँ कुंडलिनी मृणालसूत्रपरिमाणवाली, शंखावर्ता, प्रवालांकुरसन्निभा बताई गई है। 'लंपिका'

1. *अमरौघशासनम्, सं० पं० मुकुन्दराम शास्त्री,* पृ० 1-4.
2. *वही,* पृ० 4-5.
3. *वही,* पृ० 8-9.
4. *वही, पृ० 9—'यत्र सहजसमाधिक्रमेण मनसा मनः समालोक्यते स एवं मोक्षः।'*

(उपजिह्वा=कौवा) स्थान से ऊपर अमृतधारा का अभिस्राव बताया गया है। शंखिनीमुख को दशमद्वार निर्दिष्ट करते हुए कहा गया है कि मूल भगमंडल के पास से, जहाँ से कुंडलिनी निर्गत होती है, उसके वाम भाग से सोमनाडिका तथा दक्षिण भाग से सूर्यनाडिका निकलती है। चन्द्र वामांगव्यापक है तथा सूर्य दक्षिणांगव्यापक। इसी प्रकार चंद्र वामांग में वाम नासापुट में है तथा सूर्य दक्षिणांग में दक्षिण नासापुट में। इस प्रकार अमरौघशासनम् में सूर्य-चंद्र-व्यवस्था बताई गई है।[1] तदुपरान्त विभिन्न चक्रों, पवनों, पद्मों तथा तद्गत तत्त्वों की स्थिति का निर्देश करते हुए बताया गया है कि नासाग्र में आकाशतत्त्व है और उसके ऊपर आज्ञा का स्थान है। उसके बाद ग्रंथिषोडश के बाद अमृता षोडशी कला स्थित है। यह वालशतधाश्रया है। उसके ऊपर बिन्दु है। बिन्दुभेद के अनंतर शृंगाटक (चतुष्क) की आकृति का मस्तक है जो चित्त के लय का स्थान है। ज्ञानशक्ति उसी का आश्रयण करती है। वहीं शक्तित्रय से अलंकृत, चिद्दर्पण के प्रतिबिंब के समान, विविध भावकला से कलित, संसार की चेष्टा के अवलोकन में कुशल, सुप्तावस्था में जलचंद्रवत् दिखाई पड़नेवाला वह तत्त्व है जो परमात्मा सर्वव्यापक महेश्वर है और वही चतुर्दशविधभूतग्रामकर्ता है।[2] इन दोनों भागों का युगपत् संबद्ध अध्ययन करने से पिंडज्ञान तथा नाथमतानुमोदित योगसाधना से प्राप्त कायसिद्धि अथवा अमृतसाधन का ज्ञान होता है। यों कहा जा सकता है कि अमरौघशासनम् गोरक्ष के नाम के सिद्धान्त एवं साधना का संक्षिप्त परिचय ग्रंथ है।

4. गोरक्ष संहिता—डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने सभी गोरक्ष-ग्रंथ-सूचियों की परीक्षा कर बताया है कि प्रायः सभी में इस पुस्तक का नाम आता है। उन्होंने पं० प्रसन्नकुमार कविरत्न द्वारा 1897 ई० में प्रकाशित एकमात्र संस्करण का उल्लेख कर यह बताया है कि अब यह पुस्तक खोजे नहीं मिलती। डॉ० बागची ने कौलावलिनिर्णय की भूमिका में नेपाल दरबार लाइब्रेरी में प्राप्त प्रति के कुछ अंशों को उद्धृत किया था। इसके अनेक श्लोक अविकल रूप में मत्स्येंद्रनाथ रचित अकुलवीरतंत्र नामक ग्रंथ से मिलते हैं। डॉ० द्विवेदी के अनुसार दोनों का प्रतिपादन भी एक ही है।[3] प्रस्तुत लेखक को काठियावाड़ांतर्गत प्रभासपाटण से श्री भगवान् त्रिवेदी के पुत्र श्री इंद्रजी शर्मा द्वारा शकाब्द 1816 वैक्रमाब्द 1950 (सन् 1893 ई०) में प्रकाशित गोरक्ष संहिता की एक प्रति मिली है जिसकी एक टंकित प्रति मेरे पास सुरक्षित है जिसके आधार पर इस ग्रंथ का संक्षिप्त विवरण नीचे प्रस्तुत है। इस ग्रंथ की प्राचीनता और प्रामाणिकता के विषय में यत्किंचित् पहले कहा जा चुका है। गोरक्षपद्धति नामक ग्रंथ का हिन्दी अनुवाद सहित प्रकाशन पं० महीधर शर्मा ने किया था। उसके प्रथम शतक के तीसरे से आगे के सभी श्लोक इस

1. *अमरौघशासनम्,* पृ० 10-11.
2. *वहीं,* पृ० 12-13.
3. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 100-101.

गोरक्ष संहिता के ही प्रतीत होते हैं। चौथे श्लोक में गोरक्षसंहिता ग्रंथ का नाम लिया गया है जबकि गोरक्षसंहिता के चौथे श्लोक में 'गोरक्षशत' के कथन की बात कही गई है। गोरक्षसंहिता का प्रथम श्लोक गोरक्षपद्धति का द्वितीय श्लोक है। गोरक्षसंहिता का द्वितीय श्लोक गोरक्षपद्धति में नहीं मिलता। इस श्लोक में गोरक्षनाथ ने मीननाथ की वंदना की है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि गोरक्षसंहिता वह मूलग्रंथ है जिसका संपादन, संक्षेपण विभिन्न रूपों में बाद में किया गया।

गोरक्षसंहिता का यह संस्करण दो शतकों में विभाजित है। प्रथम शतक में षडङ्ग योग के अंगों में आसन, प्राणसंरोध, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की गणना की गई है। यद्यपि आसनों की संख्या अनंत है तथापि उनमें से सिद्धासन और कमलासन का पूरा स्वरूप और क्रिया उद्घाटित की गई है। देहस्थ षट्चक्र, षोडषाधार, त्रिलक्ष्य, व्योमपंचक, एकस्तम्भ, नवद्वार और पंचदैवत को जानना योगी के लिए अनिवार्य कहा गया है। आधारचक्र को चतुर्दल, स्वाधिष्ठान को षट्दल, नाभिस्थित पद्म को दशदल, हृदयस्थित चक्र को द्वादशदल, कंठस्थित विशुद्धाख्य को षोडशदल तथा भ्रूमध्यस्थित आज्ञा को द्विदल पद्म बताया गया है। ब्रह्मरंध्र महापथ सर्वोपरि सहस्त्रदल पद्म है। इन चक्रों के स्वरूपों का वर्णन कर इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलंबुषा, कुहू और शंखिनी नाम की दस नाड़ियों की गणना कर उनके स्थानों का निर्देश किया गया है। इसी प्रकार दस वायुओं और उनके स्थानों के उल्लेख के साथ उनकी क्रिया और गति का वर्णन कर अजपा गायत्री के स्वरूप और महत्व का व्याख्यान किया गया है। प्राणवायु के द्वारा उत्तेजित किए जाने पर शक्ति के जागरण एवं चालन का विधान करते हुए शक्तिचालन मुद्रा के स्वरूप और तदभ्यासी के लिए नियम का विस्तृत विधान किया गया है। इसी क्रम में महामुद्रा, खेचरीमुद्रा, उड़ीयानबंध, जालंधरबंध, महाबंध की क्रियाओं की व्याख्या की गई है। तदन्तर प्रणवाभ्यास, प्राणायामप्रकार, नाड़ीशोधन, प्राणायामविधि का वर्णन किया गया है।

द्वितीय शतक के प्रारम्भ में पूरक, रेचक और कुंभक नामक प्राणायाम के तीन प्रकारों का वर्णन कर उनकी मात्रा एवं अवधि का परिचय देकर स्थान, क्रिया आदि का उल्लेख करते हुए कुंभकादि के भी भेदों का वर्णन किया गया है। प्राणायाम के परवर्ती साधनांगों के परस्पर विकासोन्मुख सम्बन्धों एवं परिणामों का निर्देश कर समाधि का स्वरूप बताया गया है जिसमें कुंडली का भी उल्लेख है। प्राणवायु के सहस्त्रदल कमल में पहुँचने पर विभिन्न वाद्यों की ध्वनि के प्राकट्य से योगसिद्धि के सामीप्य का अनुमान कराया गया है। तदुपरान्त प्रत्याहार का हठयोगात्मक स्वरूप स्पष्ट किया गया है जिसमें विभिन्न चक्रों के भी योग का निर्देश है। पातंजल अष्टांग योग के क्रम के अनुसार ही प्रत्याहार के बाद पाँच प्रकार की पंचभूतानुसारी धारणा तथा उनके फल का वर्णन है। सुरक्षित टंकित प्रति में केवल यहीं तक गोरक्षयोग का वर्णन मिलता है। ध्यान एवं समाधि

का विवेचन इस संस्करण में अज्ञात कारणवश उपलब्ध नहीं है। गोरक्षपद्धति से शेष दोनों अंगों का परिचय प्राप्त किया जा सकता है।

उक्त चारों ग्रंथों की इस विषयसामग्री को देखते हुए गोरक्ष साहित्य का मुख्य प्रतिपाद्य योग और उसकी सहायता से प्राप्त ज्ञान ही प्रतीत होता है जिसमें पिंडब्रह्माण्डवाद और हठयोग को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है।

नवाँ परिच्छेद

गोरक्षनाथ का दर्शन

गोरक्षनाथ के दर्शन के मूल आधार ग्रंथ संस्कृत में हैं। ऊपर जिन संस्कृत रचनाओं की ओर संकेत किया गया है, उनमें गोरक्षदर्शन का तत्त्वविज्ञान बहुत ही पुष्ट रूप में प्रकाशित हुआ है। अन्य बहुत से भारतीय दर्शनों की तरह ही गोरक्षदर्शन के तत्त्वविज्ञान का मूलाधार सांख्य का तत्त्वविज्ञान है। सिद्धसिद्धांतपद्धति में काश्मीर शैव दर्शन के 36 तत्त्वों का पूरा समाहार किया गया प्रतीत होता है। वस्तुत: इस तत्त्वविज्ञान का मुख्य लक्ष्य नाथों का 'पिंडब्रह्माण्डवाद' है। पिंड और ब्रह्माण्ड की समतत्त्वता और समपदार्थता सिद्ध करने के लिए दार्शनिक आधार के रूप में इस तत्त्वविज्ञान का विकास किया गया, ऐसा प्रतीत होता है। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी, डॉ० कल्याणी मल्लिक आदि ने इस तत्त्वविज्ञान का विस्तार से विवेचन किया है।

गोरक्षनाथ के तत्त्वविज्ञान के अनुसार प्रलयावस्था में शिव कार्य कारण के चक्र संचालन से विरत, कुल-अकुल-भेद से परे और अव्यक्त रहते हैं।[1] इस अवस्था को सिद्धसिद्धांतसंग्रह में 'स्वयं' कहा गया है। इस परम शिव में सिसृच्छा उत्पन्न होने पर उन्हें सगुण शिव कहा जाता है। यह सिसृच्छा ही शक्ति है, जिसके उत्पन्न होते ही शिव और शक्ति दो तत्त्व हो जाते हैं जो इस स्थिति में अभिन्न रहते हैं। इसके बाद इन दोनों तत्त्वों का पाँच अवस्थाओं में विकास होता है, जो संक्षेप में इस प्रकार है—

शिव	शक्ति
1. अपर	:1. निजा (स्फुरित होने की पूर्ववर्तिनी, स्फुरित होने को उपक्रांत)।
2. परम	:2. परा (स्फुरणोन्मुख)।
3. शून्य	:3. अपरा (स्पंदित होती है)।
4. निरंजन	:4. सूक्ष्मा अहंता। 'मैं'-पन का पृथक्ता का भाव।
5. परमात्म[2]—इस अवस्था	:5. कुंडली।[3]—(अपनी पृथक्ता में पूर्ण सचेत

1. *सिद्धसिद्धांतसंग्रह, 1-4, ''कार्यकारणकर्तृत्वं यदा नास्ति कुलाकुलम्। अव्यक्तं परमं तत्त्वं स्वयं नाम तदा भवेत॥'' पृ० 1.*

2., 3. *'ततोऽस्मिता पूर्वमर्चिर्मात्रं स्यादपरं परम्। तत्स्वसंवेदनाभासमुत्पन्नं परमं पदम्। स्वेच्छामात्रं ततः शून्यं सत्तामात्रं निरञ्जनम्। तस्मात्ततः स्वसाक्षाद्भूः परमात्मपदं मतम्।' सि०सि०सं०*, पृ० 2, *उप० 1, श्लोक* 14-15.

में शिव विश्वप्रपंच की उत्पत्ति पालन और संहार में समर्थ होते हैं।	इसी शक्ति की सहायता से शिव इस विश्वप्रपंच की उत्पत्ति, पालन और संहार में समर्थ होते हैं)।

यह कुंडली वेदांतिक ब्रह्म की शक्ति 'माया' से भिन्न है। यह चिच्छक्ति, चिच्छीला, चिद्रूपिणी, अनंतरूपा और अनंत शक्तिरूपा है। जगत् इसी शक्ति का परिणाम है और यही शक्ति जगत् रूप में परिणत होती है। इसे वेदनशीला भी कहा गया है और इसके अन्य शक्तियों के समान ही पाँच गुण पूर्णता, प्रतिबिंबता, प्रबलता, प्रोच्चलता, प्रत्यंगमुखता बताए गए हैं।[1] इसके बाद यह शक्ति सृष्टिक्रम को अग्रसर करने के लिए क्रमशः स्थूलता की ओर अग्रसर होती है। शिव और शक्ति के बाद तीन परवर्ती क्रमविकास हैं—3. सदाशिव, अहंप्रधान, 4. ईश्वर, इदंप्रधान, 5. शुद्धविद्या, उभयप्रधान,[2] शिव क्रमशः उपर्युक्त पाँच अवस्थाओं (आनंदों) से होते हुए 'जीव' रूप की ओर अग्रसर होते हैं। वे क्रमशः स्थूल से स्थूलतर होते जाते हैं। इसी प्रकार गोरक्ष के तत्वविज्ञान के अनुसार तत्वविकास (सृष्टिप्रक्रिया) में क्रमशः निम्नलिखित 36 तत्व उत्पन्न होते हैं—उपर्युक्त 5 और 6. माया, 7-11. पंचकंचुक, 12.पुरुष, 13.प्रकृति, 14.महत्, 15. अहंकार, 16-20. पंचतन्मात्र, 21-31. एकादश इंद्रिय, 32-36. पंचभूत।[3]

वस्तुतः यह सारा विकास सिद्धसिद्धांतपद्धति में 'पिंडोत्पत्ति' के प्रकरण में वर्णित है। अतः इस सारे विकास को पिंडोत्पत्ति के अनुसार विभाजित किया गया है। 1.परपिंड (तत्त्व 1-2), 2. आद्यपिंड (3-5), 3. साकार पिंड (तत्त्व 6-13), 4.प्राकृत पिंड (तत्त्व 14-20), 5. अवलोकन पिंड (तत्त्व 21-31), 6. गर्भ पिंड (तत्त्व 32-36)। गर्भ पिंड स्थूलतम पिंड है और सृष्टिप्रक्रिया में अंतिम स्थूलतम विकास है।[4]

स्पष्ट है कि ऊपर की प्रक्रिया ब्रह्माण्ड और पिंड की समतुल्य विकास-प्रक्रिया है। भेद केवल सत्व, रज, तम, काल और प्राणशक्ति की न्यूनता और अधिकता के कारण है। यहाँ तक कि प्रत्येक परमाणु तक में उन सभी तत्वों की सत्ता स्वीकृत है। पिंड मानो ब्रह्माण्ड का संक्षिप्त संस्करण है।[5] इस प्रकार परशिव (स्वयं) की अवस्था ही परम अवस्था है।

---

1. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 104, *सिद्धसिद्धांतसंग्रह—'चिच्छीलान्कुण्डलिन्यतः'—1-6, सिद्धसिद्धांत पद्धति—'ततो वेदनशीला कुण्डलिनी शक्तिरुद्गता॥—1-7, पूर्णता, प्रतिबिम्बता, प्रबलता, प्रोच्चलता, प्रत्यङ्मुखता इति पंचगुणा कुण्डलिनी शक्तिः॥'—1-12.*
2. *नाथ संप्रदाय, पृ० 105 तथा पादटिप्पणी।*
3. *वही,* पृ० 109.
4. *वही,* पृ० 107-109.
5. *वही,* पृ० 110, *सिद्धसिद्धांतसंग्रह,* पृ० 18—*''ब्रह्माण्डवर्ति यत्किंचित् पिण्डेऽप्यस्ति सर्वथा''।*

नाथमार्ग को कुछ विद्वान् अद्वैतवादो मानते हैं। लेकिन शांकर अद्वैतवाद से स्पष्ट भेद है। काश्मीर शैवाद्वैत दर्शन से इसका स्पष्ट नैकट्य है। सामरस्या, शक्तिकल्पना, परमशिव, सगुण शिव, जगत् का अमिथ्यात्व, परम शिव की इच्छा-शक्ति और उसका विकास, पिंडब्रह्माण्डवाद आदि विचार और सिद्धान्त ऐसे ही हैं। दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि नाथ सिद्धाचार्य अपना भेद स्थिर करने के लिए सिद्धान्त की दृष्टि से अपने को द्वैताद्वैतविलक्षणवादी कहते हैं, क्योंकि नाथतत्व द्वैत और अद्वैत दोनों से परे है। वह निरुपाधि है और संख्या उपाधि है। वह अवाच्य पद है। जगत् का प्रपंच शक्ति के स्फोट के बाद शुरू होता है। इसलिए शक्ति ही जगत्कर्त्री है, शिव नहीं। इस संप्रदाय में ब्रह्म या शिव की शक्ति को चित्स्वभावा माना गया है और वेदांतियों में जड़स्वभावा। इसीलिए नाथदर्शन में जगत् चिच्छक्ति का विकास है। धर्मी शिव और धर्म शक्ति को केवल व्यवहारानुरोध से भिन्न मान लिया गया है। चित् ब्रह्म की शक्ति भी चिद्रूपा ही होनी चाहिए। शिव का स्वरूपनिर्धारण अशक्य होने से अभिन्न-भिन्नरूपा शक्ति ही उपास्य हो सकती है। नाथयोगी साधक का लक्ष्य है, शिव और शक्ति का सामरस्यरूप सहज समाधि। इस प्रकार की शक्ति की उपासना अन्ततः शिवोपासना ही है। व्यवहारानुरोध से ही शक्ति की उपासना कही जाती है।

डॉ० कल्याणी मल्लिक ने बताया है कि गोरक्ष का दर्शन प्राचीनकाल के शैवमत के अद्वैतवाद पर आधृत है। किन्तु उनका नाथ तत्व द्वैत-अद्वैत, साकार-निराकार से अतीत है। शिव शुद्ध चिद्रूप हैं और शक्ति उसका परिवर्तन और विकास का पक्ष है। नाथ लोग जगत्प्रपंच के अद्वितीय परम कारण को शिव या आदिनाथ के नाम से अभिहित करते हैं। वे स्वरूपतः अनादि, अनंत, स्वयंसिद्ध, स्वप्रकाश, नित्य, तत्त्व, देशकालातीत, सर्वअवच्छेदहीन और सकल भेद बाधाशून्य हैं। वह सर्वथा निरपेक्ष सत्ता है। वे स्वयं निष्कारण और समस्त चराचर के एकमात्र कारण हैं। यह कारणता ही उनकी शक्ति है। इस शक्ति के साथ वे नित्ययुक्त रहते हैं। शिवशक्तिसम्बन्ध के विषय में नाथगण कहते हैं—

शिवस्याभ्यन्तरे शक्तिः शक्तेरभ्यन्तरे शिवः।
अन्तरं नैव पश्यामि चन्द्रचन्द्रिकयोरिवः।।[1]

एक ही अद्वितीय परमतत्व दृष्टिभेद से शिव या शक्ति आख्या को प्राप्त करता है। शिव शक्तिरूप होकर सर्वाकारों में स्फुरित होते हैं। दोनों ही अन्योन्याश्रयभूत हैं। धर्म के बिना धर्मी अकल्पनीय है। इस प्रकार दोनों तत्वतः अभिन्न हैं—

---

1. *सिद्धसिद्धान्तपद्धति ऐंड अदर वर्क्स, भूमिका, पृ० 19; ना० सं० द० सा० प्र०, पृ० 228; सिद्धसिद्धान्तसंग्रह, पृ० 26-27, 4.37; सिद्धसिद्धान्तपद्धति, 4.26.*

प्रसरं भासते शक्तिः संकोचं भासते शिवः।
तयोः संयोगकर्त्ता यः स भवेद्योगयोगराट्॥[1]

इस प्रसार और संकोच का जो आदि और अंत है, वही साम्यावस्था है और वही निराभास है, वही शिवावस्था है। जब यह साम्य भंग होता है, अर्थात् शक्ति के स्फुरण या प्रसर में स्तरानुसार विश्व का आविर्भाव होता है, तब शक्ति परिणाम लाभ करती है या जगत् आभासित होता है। शक्ति की संकोचन क्रिया के अवसानंकाल तक जगत् क्रमशः स्थूल-सूक्ष्म-भेद से आभासित होता है। अतएव जगत् का आभास ही शक्तिभाव और निराभास ही शिवभाव है। शिव एकरस और अपरिणामी हैं। शक्ति का तिरोभाव ही जगत् का लय है। फिर भी शिव और शक्ति सूर्य और सूर्यकिरण के समान अभिन्न हैं। अतएव शक्ति की साधना से शिव की उपलब्धि होती है। शक्ति उपासना साधन है और शिवत्वलाभ उसका फल। विमर्श ही शिव की शक्ति है। इस प्रकार नाथसिद्ध सगुण सक्रिय, अर्थात् विचित्र ब्रह्मांडरूपी शिव और निर्गुण, निष्क्रिय शिव नामक ये दो तत्व स्वीकार करते हैं। सगुण, निर्गुण, सक्रिय, निष्क्रिय की मिलनभूमि को ही वे नाथस्वरूप कहते हैं।[2]

परब्रह्म के स्वरूप के सम्बन्ध में नाथसिद्धान्त यह है कि ईश्वर में क्रिया और अक्रिया, दोनों प्रकार की शक्तियाँ विद्यमान हैं। पूर्ण ब्रह्म सक्रिय अथवा निष्क्रिय नहीं है। नाथ और निर्गुण ब्रह्म में भेद है। नाथस्वरूप निर्गुण, सगुण दोनों से अतीत है। नाथ लोग सभी देवताओं से शिव को उत्तम मानते हैं और शिव से भी उत्तम नाथ को। गोरक्षसिद्धांतसंग्रह का कथन है कि गोरक्ष के अनुसार विश्वकर्तृत्व नाथ का नहीं है, शिव का है। शिव ही विश्वकर्ता हैं और नाथ निर्गुण निरुपाधिरूप हैं। अतः उनके लिए प्राकृतिक कार्य कारण का कोई महत्व नहीं है। विश्व के सृष्टिकर्ता सगुण सोपाधि शिव हैं।[3] सिद्धमत में परमतत्व को द्वैताद्वैतविवर्जित कहा गया है। यही सिद्धमत का वैशिष्ट्य है। यह विवर्जितत्व ही पूर्ण सत्य है। निर्गुण ब्रह्म और सिद्धों के नाथ में भेद-प्रभेद यह है कि नाथ अद्वैतोपरि और निराकारसाकारातीत हैं। इसी नाथ से निराकार ज्योतिर्नाथ और साकार नाथ का जन्म होता है। साकार नाथ से सदाशिव, भैरव और उनकी शक्ति भैरवी का जन्म होता है। नाथ सर्वविलक्षण अर्थात् 'यादृश एवं तादृश एव' हैं। उनकी कोई तुलना नहीं। वे ही महासिद्धों के लक्ष्य हैं।[4]

गोरक्षनाथ के दर्शन की उपर्युक्त रूपरेखा के विस्तृत रूप पर विचार करने के उपरान्त विद्वानों ने भारतीय दर्शनों के साथ उसके सम्बन्ध पर भी विचार किया है। इस

1. *ना० सं० द० सा० प्र०,* पृ० 228-229, *सिद्धसिद्धान्तसंग्रह,* पृ० 36-37, 6.9.
2. *वही,* पृ० 230-231.
3. *वही,* पृ० 254-259.
4. *वही,* पृ० 269, 271.

विचारक्रम में नाथसिद्धों की कुछ दार्शनिक विशेषताएँ भी बहुत स्पष्ट रूप में प्रकट हुई हैं। डॉ० द्विवेदी ने अपने गोरक्षसिद्धांत विवेचन के निष्कर्ष के रूप में यह स्पष्ट किया है कि परशिव की सिसृच्छा शक्ति ही जगत् का कारण है। इसी के कारण ही वे जगत् के रूप में बदलते हैं। सृष्टि प्रक्रिया की विभिन्न अवस्थाओं में उनका प्रसार होता जाता है। अतः इन क्रमों में जिन-जिन पिंडों का विकास होता जाता है, वे सभी सत्य हैं। इसी आधार पर नाथसिद्धों के परम महत्वपूर्ण सिद्धांत पिंडब्रह्मांडवाद की सिद्धि होती है जिसके अनुसार जो कुछ भी ब्रह्मांड में है उन सबकी पिंड में भी विद्यमानता स्वीकार की जाती है। यह नाथ मार्ग भी अद्वैतवादी है, किन्तु शांकराद्वैत से उसकी भिन्नता है। वस्तुतः नाथसिद्ध अपने को 'द्वैताद्वैतविलक्षणवादी' कहते हैं क्योंकि नाथ तत्त्व द्वैत और अद्वैत दोनों से परे हैं।[1] शांकराद्वैत का मूलाधार तो मायावाद है। वह ब्रह्म को तो चिद्रूप मानता है, किन्तु उसकी शक्ति माया को जड़स्वभावा मानता है। इस माया को ही वह जगत् का उपादान मानता है। इसीलिए यह समूचा जगत् उनके सिद्धांतानुसार जड़ है।[2] द्विवेदीजी के इन कथनों का एक साथ विचार करने पर यह स्पष्ट होता है कि गोरक्षनाथ मत अद्वैतवादी तो है, किन्तु विविध द्वैतवादी एवं अद्वैतवादी मतों से अपना भेदनिरूपण करने के लिए वह अपने को 'द्वैताद्वैतविलक्षणवादी' घोषित करता है। दूसरी बात यह स्पष्ट होती है कि यह नाथमत जगत् को एवं साथ ही पिंड को भी मिथ्या नहीं मानता, तत्त्वतः सत्य मानता है अर्थात् शांकर मायावाद इसे स्वीकार नहीं है। वह इसे भी चिद्रूप में देखता है।

डॉ० कल्याणी मल्लिक ने अपने शोधप्रबन्ध में त्रिक्मत के साथ नाथमत के साम्य पर विचार कर बताया है कि त्रिक्मत में शिव लीला या औत्सुक्य के कारण सृष्टि करते हैं। इसीलिए इस मत में इच्छाशक्ति की कल्पना की गई है। नाथमत में भी शिव और शक्ति अभिन्न हैं। इसका तात्पर्य यह है कि सम्पूर्ण सृष्टि के मूल में जिस प्रकार चित्स्वरूप परमेश्वर विद्यमान हैं उसी प्रकार उनके साथ चित्शक्ति भी सदैव युक्त रहती है। इसी शक्ति की व्यक्त अवस्था में जगत् का उद्भव होता है तथा उसकी निष्क्रिय अवस्था में इसका लय होता है। इस प्रकार शक्तियुक्त शिव ही सृष्टि के आदि कारण हैं। वे सत् हैं, सभी चैतन्यों के आधार हैं और चित्शक्ति ही उनकी कला है। इसीलिए वे सकल परमेश्वर कहे जाते हैं। यह शक्ति इच्छारूपिणी हैं। महाप्रलय के उपरान्त पुनर्विकास की इच्छा ही शक्ति के नाम से ख्यात है।[3] इसका तात्पर्य यह है कि इस विषय में काश्मीर शैव त्रिक्मत और नाथमत में पूर्णतया ऐक्य है और दोनों ही शांकर मायावाद को अस्वीकार करते हैं, यद्यपि दोनों ही अद्वैतवादी हैं।

---

1. *नाथ संप्रदाय, डॉ० द्विवेदी, पृ० 110-111, 'ब्रह्माण्डवर्तियत् किञ्चित् तत् पिण्डेऽप्यस्ति सर्वथा—सि० सि० सं०* 3/2.
2. *वही,* पृ० 111-112.
3. *ना० सं० इ० द० सा० प्र०,* पृ० 197.

आचार्य अक्षयकुमार वंद्योपाध्याय ने गोरक्षनाथ के द्वैताद्वैतविलक्षणवाद की व्याख्या करते हुए स्पष्ट किया है कि वे द्वैत, अद्वैत तथा अन्य समस्त तत्कोटीय वाद-विवाद को आध्यात्मिक दृष्टि से निरर्थक मानते हैं, किन्तु दार्शनिक दृष्टया वे अपने सिद्धांत को द्वैताद्वैतविलक्षणवाद कहते हैं। यद्यपि वे परम सत्ता के अद्वैतत्व को पूर्णतया स्वीकार करते हैं। "उन्होंने शंकर के मायावाद के स्थान पर शक्तिवाद का प्रचार किया।"[1] इस शक्तिवाद की यत्किंचित् व्याख्या ऊपर के विचारों से हो जाती है। यह शक्तिवाद योगी संप्रदायों के साथ ही तांत्रिक संप्रदायों द्वारा भी प्रचारित है। दूसरे शब्दों में प्रकारांतर से इसे पूर्णरूप में शिवशक्तिवाद अथवा ब्रह्मशक्तिवाद भी कहा जा सकता है। इस दृष्टिकोण से "ब्रह्म स्वयं को शाश्वत रूप से अद्वैत तथा विभिन्न द्वैत रूपों में भी प्रकट करनेवाला है। वह दो में एक और एक में दो है। परमात्मा का सक्रिय पक्ष उनकी शक्ति द्वारा प्रदर्शित होता है, जिससे वह स्वयं को इस व्यावहारिक जगत् व्यवस्था के रूप में अपने को अभिव्यक्त करता है। उनकी शक्ति जगत् की दिव्य जननी है और वे दिव्य पिता हैं। परमात्मा स्वयं को इन द्वैत रूपों में प्रकट करते हैं।"[2]

नाथों के अध्यात्म दर्शन की इन्हीं विशेषताओं को ध्यान में रखकर महामहोपाध्याय डॉ० गोपीनाथ कविराज ने भविष्यत् अनुसंधित्सुओं के लिए उचित ही निर्देश किया है। उनके निष्कर्षों को निम्नलिखित बिन्दुओं में स्पष्ट किया जा सकता है—

1. गोरक्ष संप्रदाय में स्वीकृत योगसाधना का चरम आदर्श पतंजलि के पूर्व या परवर्ती कुछ बौद्ध मतों से भिन्न है।
2. वह शांकर वेदांत की धारणाओं से मूलतः भिन्न है।
3. नाथ मत का सैद्धान्तिक आदर्श प्राचीन व मध्यकालीन भारत के अद्वैतवादी आगम मतों के अनुरूप ही है।
4. इस आदर्श को एक शब्द में "सामरस्य" कहा जा सकता है जिसका तात्पर्य है—समस्त भेदात्मक स्थितियों से ऊपर उठकर समरस हो जाना।
5. समरसता की यह उपलब्धिप्रक्रिया, सांख्य दर्शन की परात्परता तथा वेदांतिक मायावाद की उदात्तता, दोनों से भिन्न है। उसे एक पारस्परिक आभ्यंतर प्रवेश कह सकते हैं।
6. इस आदर्श का अंतर्निहित सिद्धांत है, पुरुष और प्रकृति अथवा शिव शक्ति के बीच एकत्व प्रतिपादन। इस स्थिति की चेतना परम शिव की परम एकता के रूप में मान्य हो सकती है। इस स्थिति में शिव और शक्ति दोनों समरस होकर एक अभिन्न एवं अविभाज्य तत्त्व बन जाते हैं।[3]

---

1. *गोरख दर्शन,* पृ० 285.
2. *वही,* पृ० 289–290.
3. *वही, प्रस्तावना, म० म० गोपीनाथ कविराज,* पृ०1–2.

इस प्रकार इन विवेचनों से यह स्पष्ट हो जाता है कि गोरक्षनाथ दार्शनिक दृष्टि से अद्वैतवादी हैं, किन्तु अपने मत के वैलक्षण्य की दृष्टि से वे द्वैताद्वैतविलक्षणवादी हैं। इतना ही नहीं, वे मायावादी नहीं हैं और जगत् को भी चित्शक्ति की अभिव्यक्ति मानते हैं। यदि काश्मीर शैवमत से इस नाथमत का इस प्रकार का साम्य है तो ऐसी स्थिति में गोरक्षमत पर ईश्वराद्वैतवादी दृष्टि से भी विचार किया जा सकता है तथा साथ ही त्रिक् दर्शन की दार्शनिक दृष्टि 'आभासवाद' का भी गोरक्षमत में परीक्षण किया जा सकता है।

गोरक्षनाथ की हिन्दी रचनाओं में भी उक्त दार्शनिक सिद्धान्तों का प्रसार दिखाई पड़ता है। डॉ० एस० पी० चंदोला ने नाथदर्शन पर विचार करते हुए निष्कर्ष रूप में अपना यह मत व्यक्त किया है कि हिन्दी नाथ साहित्य में प्रतिपादित सिद्धान्त संस्कृत नाथ ग्रंथों में वर्णित सिद्धान्तों से भिन्न नहीं हैं। नामावली में कहीं अंतर आ गया है, और वर्णन में संक्षिप्तता।[1] गोरक्षनाथ के तत्वविज्ञान का विवरण डॉ० चंदोला ने सिद्धसिद्धान्तपद्धति और हिन्दी रचना 'गोरष गणेस गुष्ठि' के आधार पर की है।[2] हिन्दी रचना के विवरण से ज्ञात होता है कि तत्वों के नामों में बहुत अधिक अन्तर है। डॉ० चंदोला ने यद्यपि नाथदर्शन और अद्वैत (शांकरवेदांत) दर्शन का तुलनात्मक विवेचन किया है,[3] किन्तु उन्होंने त्रिक् दर्शन अथवा काश्मीर शैव दर्शन से उसका सम्बन्धनिरूपण नहीं किया।

●

1. *नाथ पंथ,* पृ० 110.
2. *वही,* पृ० 112–121.
3. *वही,* पृ० 127–130.

दसवाँ परिच्छेद

गोरक्षनाथ की साधना

नाथयोग का तांत्रिक योग से घनिष्ठ सम्बन्ध है। नाथयोगी शैव थे, इसके सम्बन्ध में हम विस्तार से पहले ही विचार कर चुके हैं। कुछ लोगों की दृष्टि में यद्यपि ये पाशुपत शैव माने जाते हैं तथापि आगमिक शैवों से संबद्ध होने के पक्ष में अधिक विश्वासयोग्य प्रमाणों की बहुलता है। इसके प्रमाण में तंत्रालोक में अभिनवगुप्तपादाचार्य द्वारा मच्छंदविभु का किया हुआ स्तवन उद्धृत किया जाता है। आगमिक शैवों में अभिनवगुप्त की महत्ता सर्वमान्य है। उन आगमिक शैवों में तांत्रिक साधना प्रचलित थी तथा साथ ही अभिनवगुप्त ने स्वयं तंत्रालोक जैसे बृहद् ग्रंथ की रचना की थी। नाथों में शिवपत्नी शक्ति या गौरी की पूजा प्रचलित है। इसलिए योगियों को कुछ लोग शाक्त मानते हैं। योनि लिंग की पूजा भी उनमें प्रचलित है। तंत्रों में ये दोनों शक्ति और शिव के प्रतीक हैं। योगियों में शाक्तों के दक्षिण और वाम, दोनों मार्गों का प्रवाह मिलता है। पहाड़ी प्रदेशों के योगी तांत्रिक क्रियाएँ करते हैं।[1] साधन की दृष्टि से योगियों ने आसन को भी महत्व दिया है। उनके मुद्रा और बंध में भी आसन के तत्त्व मिलते हैं। इनका सम्बन्ध प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों से भी जोड़ा गया है। योगियों के विभिन्न आसनों से भिन्न तांत्रिकों के कुछ आसन हैं जिनमें मुंडासन, चितासन, शवासन आदि की गणना की जा सकती है। सम्भवत: ये नाथयोगियों में स्वीकृत नहीं हैं। ब्रिग्स का मत है कि 12वीं ई० शताब्दी के गोरक्षरचित गोरक्षशतक के उपदेशों में योग और तंत्र का मिश्रण है।[2]

डॉ० सुरेन्द्रनाथ दासगुप्त के अनुसार पहले शैवों के अपने सिद्धान्तों के अनुसार योगसाधन का विकास हुआ। उन क्रियाओं का एक विकास मंत्रयोग के रूप में तथा दूसरा विकास, दूसरी दिशा में, हठयोग के रूप में हुआ। इस दूसरे विकास में प्राणनियमन को प्रधानता दी गई तथा शरीर के अंगों के नियंत्रण के विभिन्न अभ्यास भी उसमें सम्मिलित किए गए। मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग आदि ने, उनके मत से, तांत्रिक पूजा-उपासना-साधन के विकास को प्रभावित किया है।[3] योगियों का अपना विशेष् हठयोग है। इस साधन में आसन, मुद्रा, बंध, वेध, प्राणायाम, धौति, चक्र, नाड़ी, कुंडलिनी आदि से संबंधित अभ्यास गृहीत है। ये साधन अत्यधिक विस्तृत रूप में तांत्रिक ग्रंथों में वर्णित मिलते हैं। गोरखनाथियों के उपदेश में तांत्रिक तत्त्व प्रधान है। आसाम और

---

1. *गो० क० यो०, ब्रिग्स,* पृ० 162-163, 171-172.
2. *वही,* पृ० 257, 327.
3. *वही,* पृ० 272 *पर उद्धृत.*

बंगाल के नाथयोगियों में शक्ति या शिवपत्नी की पूजा तांत्रिक विधान से होती है।[1] म० म० डॉ० गोपीनाथ कविराज इस तथ्य को प्रकारांतर से स्पष्टतया घोषित करते हुए कहते हैं कि अभिनवगुप्त शाक्तसाधन के प्राण थे। वे एक प्रसिद्ध कौल भी थे। उनका 'तंत्रालोक' वस्तुतः शैव और शाक्त दर्शन का विश्वकोशतुल्य ग्रंथ है। अभिनवगुप्त के बाद दूसरे महत्वपूर्ण नाम हैं—गोरक्ष, पुण्यानंद, नटनानंद, स्वतंत्रानंद और भास्कर राय। गोरक्षनाथ, जिन्हें महेश्वरानंद भी कहा जाता है, महार्थमंजरी के लेखक थे। वे अभिनवगुप्त के संप्रदाय के अति घनिष्ठ अनुयायी थे।[2]

इस तांत्रिक साधना के प्रभाव की पुष्टि नाथयोगियों एवं गोरक्षनाथ के प्रमाण ग्रंथों से होती है। अपने सिद्धान्तों को पुष्ट करने के लिए गोरक्षसिद्धान्त-संग्रहकार ने विभिन्न तांत्रिक ग्रंथों को प्रमाण रूप में उद्धृत किया है। इसके अनुसार योगसाधन तथा योगी दोनों ही सर्वश्रेष्ठ हैं। इसकी पुष्टि में उसने तंत्रमहार्णव को उद्धृत कर बताया है कि योगी ब्रह्मा, विष्णु तथा देवदेव महेश हैं। वही पूर्ण मोक्ष है। वही सृष्टिकर्ता और हर्ता है।[3] नाथपद की महत्ता के निर्वचन और व्याख्या में गोरक्षसिद्धान्तसंग्रह ने शक्तिसंगमतंत्र की सहायता ली है।[4] शाबरतंत्र ने नवनाथों की नामगणना की है।[5] नाथों के अनुसार सभी शैव शाक्त मार्ग तंत्रानुसारी हैं। तंत्रों के भी उपदेष्टा नाथ ही हैं। नाथ ने तंत्रों की रचना की है। इसकी पुष्टि षोडशनित्यातंत्र को उद्धृत कर की गई है। कहा गया है कि तंत्रों की कल्पना नवनाथों ने की है। इसी प्रकार षट्शांभवरहस्य को उद्धृत कर बताया गया है कि तांत्रिक अनुष्ठानों का भी फल योग ही है। अन्तर यह है कि तांत्रिकों का अनुष्ठान बहिरंग होता है। इसके पश्चात् वे अवधूत पद को प्राप्त करने के लिए योगियों के अंतरंगपूजन या सूक्ष्म शक्ति कुंडलिनी की पूजा करते हैं। इस प्रकार तांत्रिकों का भी तात्पर्य अवधूत पद बतलाया गया है।[6] नाथमत के अनुसार सभी लोग सांसारिकी प्रक्रिया को मानते हैं। नाथमत पारमार्थिकी प्रक्रिया को मानता है। यह प्रक्रिया तंत्रानुमोदित है। पुराणों के अनुसार लोग ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र की प्रक्रिया या क्रम को स्वीकार करते हैं, किन्तु तंत्रों के अनुसार शिव, भैरव, श्रीकंठ, सदाशिव, ईश्वर, रुद्र, विष्णु, ब्रह्मा के क्रम को स्वीकार किया जाता है। यही योगसंप्रदाय की भी रीति है। यह पारमार्थिकी प्रक्रिया योग से ही आई है। सबका कारण योग ही है।[7]

1. *गो० क० यो०, ब्रिग्स,* पृ० 274.
2. *हिस्ट्री ऑव फिलासफी : ईस्टर्न ऐंड वेस्टर्न, वा० 1, डॉ० राधाकृष्णन्, 'शैव शाक्त स्कूल—शाक्त फिलॉसफी'—ले० डॉ० गोपीनाथ कविराज,* पृ० 403-404.
3. *गो० सि० सं०,* पृ० 9.
4. *वही,* पृ० 11.
5. *वही,* पृ० 18.
6. *वही,* पृ० 19-20.
7. *हिस्ट्री ऑव फिलॉसफी : ईस्टर्न ऐंड वेस्टर्न, वा 1, डॉ० कविराज का लेख,* पृ० 58-59.

पूर्वोक्त विवरण से यह स्पष्ट है कि नाथ मत शैव है और तंत्रप्रभावित है। इसके और भी प्रमाण दिए जा सकते हैं। तंत्र के पिंड और ब्रह्माण्ड के एकत्व की अनुभूति का साधन तथा शक्तिपूजा नाथों में प्रचलित थी। शारदातिलक नामक प्रसिद्ध तंत्र ग्रंथ में यंत्र, मंत्र, चक्र, कुंडली और पाशुपत मत का वर्णन पाया जाता है। मुक्ति का प्रथम तत्त्व 'प्रसाद' है। इसे नाथ और शैवाद्वैत मत में 'शक्तिपात' कहा जाता है। तंत्रों में दिव्य साधक को कौल कहा जाता है। कौल के लिए लाभ-हानि, पाप-पुण्य समान है। विष से विषक्षय करने का उनका सिद्धान्त है। इस मार्ग को वे लोग अति दुर्गम मानते हैं। इसी मार्ग का अवलम्बन कर वे शिवत्व का लाभ करते हैं। यह कौल नीति नाथनीति है क्योंकि नाथ लोगों को कौल नाम से भी पुकारा जाता है।[1] इस सम्पूर्ण विवरण से यही सिद्ध होता है कि नाथों का तंत्र से घनिष्ठ सम्बन्ध था और यह सम्बन्ध सैद्धान्तिक ही नहीं, साधनात्मक भी था।

आगे नाथों और विशेषकर गोरक्षनाथ की साधना का स्वरूप संक्षेपतः प्रस्तुत किया जा रहा है जिससे उपर्युक्त विवेचन की और पुष्टि हो सकेगी।

नाथदर्शन के अनुसार जीवन्मुक्ति की ही अवस्था आदर्श अवस्था है। देहपात में जो मुक्ति होती है, उसे यथार्थ मुक्ति नहीं कहा गया है। कारण यह है कि यह मुक्ति देहपातरूप प्रतिबंधक द्वारा बाधित है। नाथ गण कहते हैं कि जिस देह से परमपदप्राप्ति होती है, उसी देह की रक्षा, अजर-अमर करना कर्तव्य है। विदेह मुक्ति में इस देह का ही त्याग हो जाता है। 'योगबीज' में कहा गया है —

अजरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एव हि।

जीवन्मुक्ति योग में दैहिक परिवर्तन साधित होता है। इस सिद्धदेह का लाभ होने पर भी योगी के लिए इच्छामृत्युवरण संभव हो जाता है। वेदांत का आत्मसाक्षात्कार नाथमार्ग की परमपद प्राप्ति है, किन्तु साथ ही नाथ लोग उस देह को ही स्थायी करने के लिए सचेष्ट हैं। योग से सिद्धयोगी प्रारब्ध का क्षय करता है। तत्पश्चात् देह को रखे या न रखे, यह उसकी इच्छा पर निर्भर है। सिद्धमत में देह ही आत्मा है। विक्षेप के दूर न होने पर शुद्ध देहलाभ नहीं होता। शक्तियुक्त चैतन्य को सिद्ध लोग स्वीकार करते हैं। उसको जीतकर विशेष रूप से अज्ञान को दूर कर मुक्तिलाभ होता है। योगी चैतन्यशक्ति का जय करके कालजयी होता है। योगी का शरीर ही योगदेह है। सिद्धमत है कि जो मृत्यु को प्राप्त करता है, वह मुक्त नहीं है। परामुक्त का देहपात नहीं होता।[2] नाथमत में मोक्ष वह अवस्था मानी गयी है जिसमें समाधि के क्रम से मन द्वारा मन का अवलोकन किया जाता है। इसी को जीवन्मुक्ति पद कहा गया है।[3] नाथयोगी का लक्ष्य होता है ऐसे शरीर की

1. *ना० सं० इ० द० सा० प्र०*, पृ० 164-165.
2. *वही*, पृ० 292, 293, 296-297, 301, 303.
3. *अमरौघशासनम्*, पृ० 9.

प्राप्ति जिसका पतन न हो, जिसके बाहर प्राण न जाता हो। इनका लक्ष्य वह अवस्था है जिसमें शरीर भी ब्रह्मत्व को प्राप्त करता है। शरीर चिन्मय हो जाता है और फिर अनन्यता की प्राप्ति होती है। यह पिंडसिद्धि परमपद की प्राप्ति का अनिवार्य सोपान है। इस प्रकार संक्षेप में नाथों का लक्ष्य है जीवन्मुक्तियुक्त सिद्ध देह से नाथरूप में अवस्थान या पिंडपद का परमपद में समरसीकरण।[1] महामहोपाध्याय पंडित गोपीनाथ कविराज ने नाथों के जीवन्मुक्तिक्रम का इस प्रकार व्याख्यान किया है—"इस मत के अनुसार सद्गुरु की कृपा से चित्तविश्रांति-लाभ सबसे पहले होना चाहिए, क्योंकि बिना उसके सामरस्यप्राप्ति नहीं हो सकती। जबतक चित्त देहात्मबोधमूलक क्षोभ से मुक्त न हो, तब तक इसमें शांति नहीं होती और यथार्थ साधना का प्रारम्भ नहीं होता। चित्त विश्रांति से स्वभावतः भगवदानंद और अनंत ज्योतियों का आविर्भाव होता है। इस अद्वय प्रकाश से द्वैत भाव निवृत्त हो जाता है। इसके बाद चित् शक्ति का प्रकाश होता है और योगी निज देह के पूर्णज्ञान को प्राप्त करता है। इसका फल है देह सिद्धि या पिंडसिद्धि। इसका नामांतर है देह का अमरत्व। इसे नामांतर से सिद्ध अवस्था कह सकते हैं। परन्तु अभी भी जो यथार्थ अंतिम लक्ष्य है, वह दूर है। इस समय योगी की देह ज्योतिर्मय आकार को लेकर प्रकाशमान होती है। यह चैतन्य की सारभूत सत्ता है। परमपद के नित्य सिद्ध प्रकाश के साथ इस प्रकाशमय आकार का एकत्व-संपादन....सुदीर्घकाल तक आत्मा के स्वरूपानुसंधान में तल्लीन रहने से हो सकता है। यही सामरस्य है।....सामरस्य और निरुत्थान दशा, दोनों के अंतराल में कुछ अवस्थाओं का पता चलता है। पूर्ण स्वातंत्र्य से समन्वित आत्मा का स्फुरण निरुत्थान दशा के नाम से प्रसिद्ध है।....नाथयोगियों का लक्ष्य यह है कि पहले पिंडसिद्धि के द्वारा जीवन्मुक्ति की प्राप्ति हो। इस समय में कालवंचन सिद्ध होता है। अर्थात् काल के प्रभाव से योगी मुक्त हो जाता है। इसके अनंतर समरसीकरण के द्वारा परामुक्ति की सिद्धि होती है। प्रकारांतर से कहा जा सकता है कि पिंडसिद्धि या जीवन्मुक्ति के अनंतर ओंकारसाधना के द्वारा परामुक्ति का आविर्भाव होता है।"[2]

नाथमार्ग का परमपद 'नाथ' है। गोरक्षसिद्धांतसंग्रहकार ने 'नाथस्वरूपेणा-वस्थानम्' को ही लक्ष्य के रूप में स्वीकार किया है। नाथ के सम्बन्ध में पहले ही कहा गया है कि प्रसार और संकोच का जो आदि अंत है, वहीं साम्यावस्था है, वही निराभास है, वही शिवावस्था है। यह समरसावस्था ही अद्वयावस्था है और यही समाधि की स्थिति है। इस प्रकार समरस और अद्वय रूप में अवस्थान ही नाथस्वरूप से अवस्थान है।[3] इस समरसीकरण के लिए, गुरुकृपा से पिंडसंवित्ति के लिए शुद्ध या दिव्यदेह की आवश्यकता

1. *नाथ और संत साहित्य : तुलनात्मक अध्ययन—डॉ० नागेन्द्रनाथ उपाध्याय,* पृ० 273.
2. *वही, प्राक्कथन, म० म० डॉ० गोपीनाथ कविराज,* पृ० 5-6.
3. *सि० सि० अ० व० ना० यो०, इंट्रो०,* पृ० 21.

है। बिना गुरु-कृपा और शुद्ध देह के इस लक्ष्य की सिद्धि नहीं हो सकती। इसीलिए गोरक्ष के साधनमार्ग में यह कायसिद्धि आवश्यक मानी गयी है, जिसका लक्ष्य समरसीकरण है।[1] नाथमतानुसार मोक्ष वह अवस्था है, जिसमें समाधि के क्रम से मन द्वारा मन का अवलोकन किया जाता है। इसी को आगे जीवन्मुक्ति पद कहा गया है।[2] इसी प्रकार इस जीवन्मुक्ति के लिए कायसिद्धि और कायसिद्धि के लिए पिंडज्ञान आवश्यक है। सिद्धसिद्धांतपद्धति के अनुसार योगी को पिंडगत नवचक्र, षोडशाधार, तीन लक्ष्य, पंचव्योम अवश्य जानना चाहिए। अन्यत्र गोरक्ष ने कहा है कि जो योगी पिंडगत एक स्तंभ, नव द्वार, पंचदेवता आदि को नहीं जानता, वह सिद्धि नहीं प्राप्त कर सकता। तत्वविज्ञान की दृष्टि से ब्रह्माण्ड का जो समतुल्य और विकासात्मक वर्णन प्रस्तुत किया गया है, उसका यही प्रयोजन है।

उपर्युक्त समरसीकरण के लिए 'योगबीज' योगरहित ज्ञान और ज्ञानरहित योग की निरर्थकता बतलाते हुए योगयुक्त ज्ञान को ही मोक्षोपाय के रूप में स्वीकार करता है।[3] उपर्युक्त विवेचन से मिलान करने पर संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि पिंडसिद्धि परमपद की प्राप्ति का अनिवार्य सोपान है। अर्थात् नाथों का लक्ष्य जीवन्मुक्तियुक्त सिद्धदेह से नाथरूप से अवस्थान या पिंडपद का परमपद में समरसीकरण है।[4]

परिपक्व देह या सिद्धदेह की प्राप्ति के लिए योग ही उपाय है। नाथयोगी हठयोग को प्रधान मानते हैं। हठयोग से राजयोग की सिद्धि होती है। हठयोग प्राणायामप्रधान है। मंत्रयोग, लययोग और राजयोग में भी प्राणायाम और हठयोग सहायक है। प्राण अधिभूत तत्व है। अतः इस दृष्टि से प्राणायाम या हठयोग आधिभौतिक साधन है। एक सफल ध्यानयोगी शरीर और स्वास्थ्य से क्षीण, दुर्बल, अल्पायु और रोगी हो सकता है। वह अपनी इच्छा से शरीर त्याग नहीं कर सकता। हठयोग की क्रियाओं से सिद्धदेह या परिपक्व देह की प्राप्ति होती है। मानस साधन के लिए ऐसा शरीर सर्वाधिक उपयुक्त और उचित माध्यम हो सकता है। ऐसे योगी की मृत्यु इच्छामृत्यु होती है। गोरक्षनाथादि ने हठयोग या उससे प्राप्त सिद्धियों को भी लक्ष्य के रूप में स्वीकार नहीं किया।[5] हठयोगप्रदीपिका में स्पष्टतः कहा गया है कि राजयोग में आरूढ़ होने के लिये हठयोगविद्या का अभ्यास करना चाहिए।[6]

---

1. *नाथ और संत साहित्य,* पृ० 270-271.
2. *अमरौघशासनम्,* पृ० 9.
3. *सि० सि० प०,* 2.31; *गोरक्षसंहिता,* 1.13-14; *गोरक्षपद्धति,* 1.13-14.
4. *नाथ और संत साहित्य,* पृ० 272-273; *योगबीजम् श्लोक* 18-19.
5. *नाथयोग, अक्षयकुमार बनर्जी,* पृ० 19.
6. *हठयोगप्रदीपिका* 1.1.

इस योगाभ्यास के आरंभ के लिए नाथाचार्यों ने संयम का विधान किया है। घेरंडसंहिता की तरह ही स्वात्मारामरचित हठयोगप्रदीपिका में भी हठयोग का अभ्यास आरंभ करने के पूर्व आहार, अपथ्य, पथ्य, भोजन आदि से संबद्ध संयमों के पालन का उपदेश किया गया है। योगाभ्यास के प्रतिबंधकों के विवरण में अत्याहार, परिश्रम, प्रजल्पन (या बहुभाषण), यमग्रहण (स्नान, रात्रि में ही भोजनग्रहण, फलाहारादि का नियम ग्रहण) जनसंगम, चंचलता इन छह की गणना की गई है। योगसाधकों में उत्साह, साहस, धैर्य, तत्वज्ञान, निश्चय, जगसंगपरित्याग इन छह की गणना की गई है। बताया गया है कि यम में मिताहार मुख्य है तथा नियम में अहिंसा।[1] हठयोगप्रदीपिका के यमनियमसम्बन्धी श्लोक मूल श्लोकों में अंतर्गणित नहीं हैं। वे ही श्लोक थोड़े से अन्तर से तांत्रिक ग्रंथ 'शारदातिलक' में मिलते हैं।

हठयोग शब्द की विभिन्न व्याख्याएँ मिलती हैं, जो इस प्रकार हैं—

ह	+	ठ	+	योग	=	सूर्य	+	चंद्र	+	योग
ह	+	ठ	+	योग	=	प्राण	+	अपान	+	योग
ह	+	ठ	+	योग	=	दक्षिण	+	वाम	+	योग
ह	+	ठ	+	योग	=	यमुना	+	गंगा	+	योग
ह	+	ठ	+	योग	=	पिंगला	+	इड़ा	+	योग
ह	+	ठ	+	योग	=	रजस्	+	रेतस्	+	योग ।[2]

गोरक्षनाथ का योग षडंग है। अर्थात् इसमें आसन के बाद के पंतजलि के 6 अंग स्वीकृत हैं। यम-नियम को सामान्यतया अनिवार्य समझकर छोड़ दिया है। आसनस्थैर्य के बाद प्राणायाम के अभ्यास का विधान है। इस प्राणायाम का नाड़ी-शोधन से घनिष्ठ सम्बन्ध है। सिद्धसिद्धांतपद्धति के अनुसार प्राणायाम प्राण की स्थिरता है। रेचक, पूरक, कुंभक और संघट्टीकरण इसके चार लक्षण हैं।[3] बताया गया है कि प्राणायाम के अभ्यास से यदि पवन को गगन में प्रेरित किया जाय तो घंटा- वाद्यादिकों की ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं तथा सिद्धि की प्राप्ति की संभावना होती है।[4] इस प्रकार प्राणायामाभ्यास में अग्रसर होने पर उसका सम्बन्ध नादानुसंधान से भी सिद्ध होता है। इस प्रकार आसन और प्राणायाम के पूर्णाभ्यास से सम्पन्न होकर धारणा का अभ्यास करने का विधान किया गया

---

1. *हठयोगप्रदीपिका, 1.57-63, 1.15, 16, 1.38, 40. विस्तार के लिए द्रष्टव्य—नाथ और संत साहित्य* पृ० 275-277.
2. *हठयोगप्रदीपिका, 1.1 तथा उसकी टीका, वही 3.15 तथा उसकी टीका, योगबीजम् 1.83-90, नाथ संप्रदाय, पृ० 103.*
3. *सि० सि०* प०, 2.35.
4. *गो० सं०, 2.18-20; योगमार्तण्ड, 108.*

है।[1] गोरक्षसंहिता, योगबीज आदि ग्रंथों में प्राणायाम के साथ मुद्रा, बंध, वेध का भी वर्णन संबद्ध भाव से वर्णित है। किन्तु ऐसा मालूम होता है कि प्राणायाम की तुलना में इन्हें अधिक महत्व नहीं दिया गया है। प्राणायाम से ओंकारसाधन भी संबद्ध है। ओंकारसाधन और अजपाजप दोनों ही प्राणायाम में अंतर्भूत हैं। 'ओंकार' की विस्तृत प्रतीकात्मक व्याख्या गोरक्षग्रंथों में उपलब्ध है। गोरक्षादि सिद्धाचार्य इस प्रणव को वेद का सार नहीं, वेद ही मानते हैं। इसी को शिवशक्तिसाधन भी कहा गया है। ओंकार को आदिनाथ कहा गया है। यह अनाहत और अखंड है। इसका अनुसंधान ही नादानुसंधान है। अंतस् में इसकी सत्ता ही ब्रह्म की अंतस् में सत्ता है। उसे नादब्रह्म कहते हैं। इसका अनुसंधान ब्रह्मानुसंधान है।[2]

सिद्धसिद्धांतपद्धति के अनुसार चैतन्य तरंगों का प्रत्याहरण, नाना प्रकार के विकारों से चित्त के ग्रस्त हो जाने के कारण उत्पन्न विकारों से भी निवृत्ति प्रत्याहार का लक्षण है। गोरक्षसंहिता में चक्षु आदि के अपने विषयों में विचरण से आहरण को प्रत्याहार कहा गया है। प्रत्याहार से योगी अपने मानस विकारों का मोचन करता है।[3] धारणा में बाह्य और अंतस् के एकमात्र निजतत्त्वस्वरूप का अंत:करण से साधन किया जाता है। जो कुछ उत्पन्न होता है, उसे निराकार में धारण—जीवात्मा का निर्वात दीप की तरह धारण—ये धारणा के लक्षण हैं। इससे मानसस्थैर्य की प्राप्ति बतायी गयी है। हृदय में पंचभूतों के पृथक् धारण तथा मानस के निश्चलत्व के धारण के कारण ही इसे धारणा कहते हैं। भूत तत्त्वों के अनुसार ही यह धारणा भी पाँच प्रकार की मानी जाती है। इन धारणाओं के बाद सिद्धसिद्धांतपद्धति के अनुसार चित्त का निराकार निजतत्व में एकत्व तथा आत्मा का निर्वातदीपत्व सिद्ध होना चाहिए। ऐसा प्रतीत होता है कि कुंडलिनीयोग की साधना धारणांतर्गत है। इस कुंडलिनीयोग से ही लययोग, भूतजय, भूतलय, भूतशुद्धि, षट्चक्रभेद आदि संबद्ध हैं। कुंडलिनी का मूलाधार से सहस्रार तक की यात्रा को पृथिवी से आकाश तक की यात्रा कहा गया है। यह आध्यात्मिक यात्रा है। यह साधन आध्यात्मिक साधन है। इस कुंडलिनी को षोडशी तथा उसकी साधना को षोडशीसाधना कहा गया है। पिंड-ब्रह्माण्ड-एकत्व का सिद्धान्त इस साधन का ही सिद्धान्त पक्ष है। गोरक्षमत के मान्य चक्रों की कुछ निश्चित संख्या नहीं बतायी जा सकती। फिर भी तांत्रिकों के कुल सात चक्र अधिकांशत: और सामान्यत: स्वीकृत हैं।[4]

सिद्धसिद्धांतपद्धति में कहा गया है कि ध्यान परमाद्वैतभाव है। जिन-जिन तत्वों या पदार्थों का स्फुरण होता है, आत्मा उनकी अपने ही स्वरूप के अनुसार भावना करती है।

---

1. *गोरक्षसंहिता, 2.21, 52.*
2. *नाथ और संत साहित्य,* पृ० 283-288.
3. *सि० सि० प०,* 2.36; गो० सं० 2.23-31; योगमार्तण्ड, 113-119.
4. *नाथ और संत साहित्य, पृ० 288-296.*

इस प्रकार ध्यान में सभी भूतों में समदृष्टि हो जाती है। इस ध्यान साधना में चित्त पूर्णरूप से निश्चल रहता है। सगुण और निर्गुण नामक दो प्रकार के ध्यान बताए गए हैं। सगुण ध्यान विभिन्न वर्णों (रंगों) वाला होता है तथा निर्गुण ध्यान केवल ज्ञानात्मक, अनुभूत्यात्मक। स्थूल और सूक्ष्म भेद से भी ध्यान दो प्रकार का होता है। स्थूल ध्यान के बाद तेजोध्यान या ज्योतिर्ध्यान और सूक्ष्म ध्यान का वर्णन किया गया है।[1] समाधि में सभी तत्वों की सम अवस्था रहती है, निरुद्यमत्व और अनायास की स्थिति रहती है। इससे मोक्ष की प्राप्ति होती है जिसमें शुभ-अशुभ कार्यों का त्याग हो जाता है, विश्वतोमुख अनंत परम ज्योति का साक्षात्कार होता है। जब प्राण सम्यक् प्रकार से क्षीण हो जाते हैं तथा मानस भी लय को प्राप्त हो जाता है, जब समरसत्व की प्राप्ति हो जाती है, तब कहा जाता है कि समाधि की अवस्था प्राप्त हो गयी। इस समय अपना पराया कुछ भी नहीं रहता। हठयोगप्रदीपिका में इस स्थिति के विभिन्न नाम बताए गए हैं—राजयोग, समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, तत्व शून्याशून्य, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालंब, निरंजन, जीवन्मुक्ति, सहजा, तुर्या। इन शब्दों की अलग अलग विस्तृत व्याख्याएँ मिलती हैं।[2]

इस प्रकार गोरक्ष के षडंगयोग के दो उद्देश्य बताए गए हैं। प्रथम गौण उद्देश्य है सिद्धदेह या दिव्यदेह की प्राप्ति या जीवन्मुक्ति। दूसरा मुख्य उद्देश्य है द्वैताद्वैतविवर्जित नाथरूप में अवस्थान या पिंडपद का परमपद में समरसीकरण। संस्कृतग्रंथों के आधार पर उपस्थित किए गए इस गोरक्ष योग में दो प्रधान साधन हैं—हठयोग और लययोग। इसी प्रकार दो कार्य हैं—बिंदुरक्षा और नादानुसंधान। गोरक्ष योगसाधना का मुख्य तत्व है प्राणायाम। दोनों कार्य इसी से साधित होते हैं। इसी आधार पर नाथ लोगों का यह भी कथन है कि यह स्थूल शरीर भी मुक्तिं प्राप्त करता है। सिद्धदेह की प्राप्ति के लिए अमृतसाधन भी नाथों को स्वीकार है। रस (पारद+अभ्रक) से सिद्धदेह की प्राप्ति की निन्दा गोरक्ष ने अपनी हिन्दी रचनाओं में की है, क्योंकि उससे वास्तविक स्थिर सिद्धदेह की प्राप्ति नहीं होती। गोरक्ष साधन में लोग वज्रोली, सहजोली आदि की भी गणना करते हैं। किन्तु सारी सामग्री की छानबीन करने पर ऐसा संगत प्रतीत नहीं होता कि गोरक्ष ने उनको अपने साधन में स्थान दिया होगा अथवा उनका प्रचार किया होगा।

इन साधनों के सम्बन्ध में कुछ और व्याख्या अपेक्षित है। गोरक्षनाथ ने जिस हठयोग अथवा प्राणायामसम्पन्न साधना का उपदेश दिया है, उसके अनेक आयाम हैं। प्राणायाम के चार लक्षण बतलाए गए हैं—रेचक, पूरक, कुंभक और संघट्टकरण।[3]

---

1. *सि० सि० प०*—2.38; *योगमार्तण्ड,* 102, 157; *गो० प०,* 2.65-75, *योगमार्तण्ड,* 156-169; *घेरण्डसंहिता,* 6.2-22.
2. *नाथ और संत साहित्य,* पृ० 297-298.
3. *सि० सि० प०, 2.35.*

प्राण और अपान के वशीभूत जीव ऊपर-नीचे दौड़ता है। वाम और दक्षिण मार्ग से चंचलता के कारण वह दिखाई नहीं पड़ता। अपान प्राण को तथा प्राण अपान को आकृष्ट करता है। प्राण 'हंकार' के साथ बाहर जाता है तथा 'सकार' के उच्चारण के साथ पुनः वह प्रवेश करता है। 'हंस' 'हंस'—इस मंत्र का जप जीव सदैव करता रहता है।[1] रात और दिन मिलाकर कुल वह 21, 600 बार जप करता है। इसी को अजपा नाम की गायत्री कहते हैं, जो मोक्षयायिनी होती है।[2] कहा गया है कि प्राण और नाड़ी सम्बन्धी विभिन्न क्रियाओं के अभ्यास से नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। वायु के यथेष्ट धारण से अनल का प्रदीपन, नाद की अभिव्यक्ति तथा नाड़ी-शोधन के कार्य सम्पन्न होते हैं।[3] प्राणायाम के अभ्यास से यदि पवन को गगन में प्रेरित किया जाय तो घंटा, प्रकृष्ट वाद्यदिकों की ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं। जैसे प्राणायाम के उचित अभ्यास से सर्वरोगक्षय होता है, उसी प्रकार अनुचित अभ्यास से सभी प्रकार के रोग भी उत्पन्न हो सकते हैं।[4] धारणा के अभ्यास के लिए भी इस प्राणायाम की उपयोगिता सर्वथा स्वीकार की गई है। इस प्राणायाम से मूलबंध, उड्डीयानबंध और जालंधरबंध नाम के तीन बंधों का भी सम्बन्ध है जिनमें प्राणाकर्षण की आवश्यकता बतलाई गई है।[5] बिंदुधारण एवं बिंदुस्थैर्य के लिए भी इस प्राणायाम की उपयोगिता है। इसके साथ अनेक नभोमुद्रा जैसी मुद्राओं के भी साधन का विधान है। इस प्रकार मुद्रा, बंध और वेध जैसी क्रियाओं से प्राणायाम का सघन सम्बन्ध है। गोरक्षसंहिता में महामुद्रा, नभोमुद्रा, खेचरीमुद्रा, योनिमुद्रा तथा उड्डीयानबंध, जालंधरबंध और मूलबंध का वर्णन किया गया है।[6] इस प्राणायाम में ओंकार-साधन और अजपाजाप दोनों की अंतर्भूत हैं।

प्रत्याहार का गोरक्षनाथ ने अपने ग्रंथों में कई स्थलों पर विवेचन किया है। गोरक्षसंहिता के अनुसार चक्षु आदि का अपने विषयों में विचरण से आहरण प्रत्याहार है।[7] षडंग योग में चतुर्थ अंग धारणा हैं। हृदय में पंचभूतों के पृथक्-पृथक् धारण तथा मानस के निश्चलत्व के धारण के कारण ही इसे धारणा कहते है। इसीलिए पंचभूतों के कारण ही यह धारणा पाँच प्रकार की मानी जाती है।[8] तांत्रिक योग के अनुसार इस धारणा से ही कुंडलिनीयोग या षट्चक्रभेद या लययोग का सम्बन्ध बतलाया गया है।

1. *गो० सं०, 1.38-42; योगमार्तण्ड (सि० सि० प० अ० व०), 27-31.*
2. *यो० मा०, 32-33.*
3. *गो० सं०*, 1.96-100, *यो० मा०*, 84-89.
4. *गो० सं०* 2.18-20; *यो० मा०*, 108.
5. *योगबीज*, 115, 118, 119, 121.
6. *गो० सं०*, 1.57-71, 1.77-78, 79-82; *यो० मा०*, 59-64.
7. *गो० सं०*, 2.23-31; *यो० मा०*, 113-119.
8. *गो० सं०, 2.52-58; यो० मा०, 141-154.*

शब्दब्रह्म कुंडलिनी के शरीर में पंचभूतों का लय होने के कारण तथा अंततः सहस्रार में परम शिव से लय प्राप्त होने के कारण ही इसे लययोग कहा जाता है। कुंडलिनीसाधन भूतलय और भूतजय दोनों है। पहले कहा जा चुका है कि कुंडलिनी की मूलाधार से सहस्रार तक की यात्रा आध्यात्मिक यात्रा है। इसी प्रकरण में षट्चक्रा का भी विचार किया जाता है। गोरक्षनाथ ने सिद्धसिद्धांतपद्धति में नौ चक्रों का क्रमशः उल्लेख किया है—ब्रह्मचक्र, स्वाधिष्ठान् नाभिचक्र, हृदयचक्र, कंठचक्र, तालुचक्र, भ्रूचक्र, ब्रह्मरंध्र, निर्वाणचक्र और आकाशचक्र। अंतिम षोडशदल आकाशचक्र में पूर्णगिरिपीठ की स्थिति मानी गई है।[1] गोरक्षनाथ ने यद्यपि गोरक्षसंहिता और योगमार्तण्ड में भी चक्रों का वर्णन किया है, किन्तु वे अधिक स्पष्ट नहीं हैं। फिर भी, 'संहिता' के अनुसार सहस्रार सहित सात चक्र स्वीकृत मालूम पड़ते हैं। वे हैं—आधार (4 दल), स्वाधिष्ठान (6 दल), नाभिचक्र (10 दल), हृदयचक्र (12 दल), कंठस्थचक्र (16 दल) तथा भ्रूमध्यचक्र (2 दल)। सहस्रदल कमल विख्यात ब्रह्मरंध्र महापथ है।[2] म० म० डॉ० गोपीनाथ कविराज ने एक चित्र तथा विराट पुराण के एक हस्तलेख के आधार पर नाथसंप्रदायानुमोदित चक्रों का वर्णन किया है। कुल चक्रों की गणना करने पर उनकी संख्या 25 से भी अधिक हो जाती है। कविराजजी ने प्रारम्भ में ही बतलाया है कि चक्रों का यह विवरण हठयोगमत और तंत्र दोनों से भिन्न है। उनका कथन है कि ललितासहस्रनाम के भास्करराय रचित भाष्य में दिए गए विवरण के अनुसार चक्रों की संख्या 32 है। योगी के अनुभववैभिन्य के कारण भी चक्रों की संख्या, विवरण आदि में भिन्नता आ सकती है।[3] अतः स्पष्टतः गोरक्षनाथ के अनुसार भी चक्रों की संख्या में भिन्नता है।

कुंडलिनी भी तीन प्रकार की बताई गई है—ऊर्ध्व, मध्य और अधः। कहा जाता है कि मध्यशक्ति के प्रबोधन से, अधःशक्ति के निकुंचन से तथा ऊर्ध्वशक्ति के निपात से परमपद की प्राप्ति होती है।[4] यथार्थतः शक्ति एक ही है, किन्तु प्रभेदमात्र से वह तीन रूपों में दिखाई पड़ती है। इसके स्वरूप के सम्बन्ध में कहा जाता है कि कंद के ऊपर आठ कुंडलों को धारण करनेवाली यह कुंडलिनी शक्ति निरामय ब्रह्मद्वार को जानेवाले मार्ग के रंध्र को सुखपूर्वक आच्छादित किए हुए प्रसुप्त रहती है। उसको

---

1. *सि० सि० प०, 2.1–9.*
2. *गो० सं० 1.15–16.*
3. *संस्कृत भवन स्टडीज़, वा० 2, पृ० 83–90 में म० म० डॉ० गोपीनाथ कविराज का 'द सिस्टम ऑव चक्रज़ एकॉर्डिंग टु गोरक्षनाथ' शीर्षक लेख।*
4. *अमरौघशासनम्*, पृ० 1—

ऊर्ध्वशक्तिनिपाताच्च तथाधः शक्तिनिकुञ्चनात्।
मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखम्॥

वह्नियोग से तथा मानस और महत् के सहकार से प्रबुद्ध किया जाता है। इस प्रकार प्रबुद्ध होकर, सूई के आकार को प्राप्त कर पद्मतंतुनिभा कुंडलिनी सुषुम्ना के मार्ग से उत्थित होती है।[1]

षडंग योग में तदुपरान्त ध्यान का क्रम है। ध्यान परमाद्वैतभाव है। आत्मा, जिन-जिन तत्त्वों या पदार्थों का स्फुरण होता है, उनकी अपनी ही स्वरूप के अनुसार भावना करती है। इस प्रकार ध्यान में सभी भूतों में समदृष्टि हो जाती है।[2] इस ध्यान में चित्त पूर्णरूप से निश्चल ही रहता है। इसके सगुण और निर्गुण दो भेद बतलाए गए हैं। गोरक्षसंहिता में चक्रस्थानों को ध्यानयोग्य बतलाया गया है। इसके अतिरिक्त ध्यान के स्थूल और सूक्ष्म भेद भी बताए गए हैं। क्रमशः स्थूल ध्यान के बाद सूक्ष्म ध्यान के अंतर्गत तेजोध्यान या ज्योतिर्ध्यान का वर्णन किया गया है। ये भेद घेरंड संहिता में वर्णित मिलते हैं। गोरक्षपद्धति में तो सकल और निष्कल ध्यान का वर्णन मिलता है।[3] तदुपरान्त षडंग योग में समाधि का क्रम है। समाधि सम्बन्धी पूर्वोक्त विवरण के अतिरिक्त गोरक्षसंहिता में कहा गया है कि जीवात्मा और परमात्मा का ऐक्य ही सभी प्रकार के द्वंद्वों का ऐक्य है। इस अवस्था में रूप, रस, गंध, स्पर्श और शब्द की स्थिति सिद्ध योगी के लिए नहीं रहती। उस समय अपना-पराया कुछ भी नहीं रहता।[4] इस प्रकार गोरक्षमत के अनुसार संक्षेप में षडंग योग साधन की रूपरेखा बताई जा सकती है।

उपर्युक्त साधन के लिए गुरु की परम आवश्यकता है। इसीलिए गोरक्ष के साधनमार्ग में 'गुरु' को बहुत महत्व दिया गया है। परमपद में समरसीकरण, जो नाथों का चरम लक्ष्य है, गुरु की कृपा से ही होता है। गुरुचरणों में रत रहने से स्वसंवेद्य परमपद की सिद्धि संभव बतलायी गयी है। केवल इसी साधन से योगियों को पिंड के निरुत्थान का अनुभव होता है तथा उसके पश्चात् समरसीकरण की सिद्धि होती है।[5] सिद्धसिद्धांतपद्धति में कहा गया है कि सिद्धपुरुष अदैहिक साधनों का आश्रयण कर परमपद को प्राप्त करते हैं और इन साधनों में स्थिति गुरु के दृक्पात से होती है। इसलिए गुरु से बड़ा कोई नहीं है। वह अपनी करुणा के खड्गपात से पशु (साधक) के आठों प्रकार के पाशों का छेदन करता है। उसकी इस प्रकार की क्रिया से साधक सम्यक् आनंद में मग्न हो जाता है। उसकी यह कृपा विश्रांतिकारक होती है। स्वात्मगत विश्रांति के बिना पिंडपद का परमपद में समरसीकरण नहीं हो सकता। शास्त्र, अनुमान, तर्क आदि से भ्रांत

1. *गो० सं०, 1.42-51; यो० मा०, 31-40.*
2. *सि० सि० पं०, 2.38.*
3. *यो० मा०, 102; गो० प०, 2.65-75; यो० मा०, 156-169; घे० सं०, 6.2-22, गो० प० 2.62.*
4. *गो० सं०, 2.15; 16, 85-88; यो० मा०, 176-178. इन सभी साधनाओं के विस्तार के लिए द्रष्टव्य—प्रस्तुत लेखक का 'नाथ और संत साहित्य : तुलनात्मक अध्ययन' नामक ग्रंथ।*
5. *नाथ और संत साहित्य : तुलनात्मक अध्ययन, डॉ० नागेंद्रनाथ उपाध्याय, पृ० 267; सि० सि० प० अ० ना० यो० : संपादक—डॉ० कल्याणी मल्लिक, सिद्धसिद्धांतपद्धति, 5.1-12.*

करनेवाला गुरु, गुरु नहीं। उपर्युक्त गुणधर्मों से समलंकृत गुरु को प्राप्त कर शिष्य जन्म और संसार-बंधन से मुक्त हो जाता तथा परानंदमय होकर निष्कल शिवत्व की उपलब्धि करता है।[1] प्रकृति के सभी विकारों का अवधूनन करनेवाला सिद्ध ही, अवधूत योगी ही, सद्गुरु का पद प्राप्त कर सकता है। सिद्धसिद्धांतपद्धति में सिद्ध योगी अवधूत को अत्याश्रमी, योगी, सिद्धयोगी, जितेंद्रिय आदि कहा गया है।[2] गोरक्षसिद्धांतसंग्रह में षोडशनित्यातंत्र का उद्धरण देकर गुरु-रूप में शिव को नमस्कार किया गया है। गुरु की कृपा से स्वल्प कल्प मात्र से सहज सिद्धि प्राप्त होती है। इस गुरु को 36 लक्षणों से सम्पन्न होना चाहिए। अधिक तत्वों से गुरु कहा जाता है। गुरु से शिष्य के 4 लक्षण कम होते हैं अर्थात् उसमें 32 लक्षण आवश्यक माने गए हैं। इनसे कम लक्षणों से युक्त व्यक्ति को गुरु-रूप में स्वीकार नहीं करना चाहिए। 32 से कम लक्षणों से युक्त व्यक्ति को शिष्य भी नहीं बनाना चाहिए। इन 32 लक्षणों के लिए आठ परीक्षाएँ स्वीकार की गई हैं। गोरक्षसिद्धांतसंग्रह में वर्णित ये लक्षण अवधूत संप्रदाय के अनुसार बताए गए हैं।[3] संक्षेप में हम इसे 'गोरक्षनाथ का गुरुशिष्यवाद और अधिकार भेदभाव' कह सकते हैं।

गोरक्षनाथ के योगसाधन का दूसरा महत्वपूर्ण सिद्धान्त पिंडब्रह्मांडवाद है। पिंडवर्णन नाथों तथा तांत्रिकों का प्रिय विषय है। हम कह चुके हैं कि नाथों के उपर्युक्त प्रथम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए पिंडज्ञान आवश्यक है। सिद्धसिद्धांतपद्धति के अनुसार जो व्यक्ति या योगी पिंड में सम्पूर्ण चराचर का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, उसे 'पिंडसंवित्ति' कहते हैं।[4] पिंड के अन्तर्गत जो कुछ भी है, वह सम्पूर्ण ब्रह्मांड का संक्षिप्त रूप या प्रतीक है। इसमें देवता, परमतत्त्व, पाताल, ब्रह्मांड, कलाएँ, वर्ण, उपवर्ण, द्वीप, समुद्र, खंड, पर्वत, उपपर्वत, नदियाँ, उपनदियाँ, कुल्य, उपकुल्य, नक्षत्र, राशियाँ, नवग्रह, तिथियाँ, तारामंडल, दानव, यक्ष, राक्षस, पिशाच, भूत, प्रेत, कुलनाग, सनकादि मुनि, मातृशक्तियाँ, उग्र देवता, मेघ, तीर्थ, अनंत सिद्ध, चंद्र, सूर्य, वृक्ष-लता-गुल्म-तृण, कृमि-कीट-पतंग, सुख-दुःख, मुक्ति, शांति आदि सभी निवास करते हैं। इन सब वर्णनों का समाहार गोरक्षनाथ ने इस एक वाक्य में कर दिया है—'इस प्रकार सभी शरीरों में विश्वस्वरूप परमेश्वर चित्स्वरूपी परमात्मा अखंड स्वभाव से घट-घट में स्थित रहता है। इस प्रकार पिंडसंवित्ति होता है।[5] तांत्रिकों के समान ही, इस प्रकार गोरक्षसाधन भी पिंडब्रह्मांडवाद को स्वीकार करता है और इस साधन के लिए पिंड और ब्रह्मांड या व्यष्टि और समष्टि के ज्ञान के लिए इनके समरसत्व के

1. *सि० सि० अ० व० ना० यो० में सिद्धसिद्धांतपद्धति, 5.54-81.*
2. *वही, सिद्धसिद्धांतपद्धति : सम्पूर्ण षष्ठ उपदेश।*
3. *गो० सि० सं०,* पृ० 14, 31-32, 40, 45, 46, 56-57; *नाथ और संत साहित्य,* पृ० 268-70.
4. *सि० सि० प०,* 3.1.
5. *वही, 3.1.*

लिए गुरु के महत्व को भी पूर्णतया स्वीकार करता है। षट्चक्रसाधन, नाड़ीसाधन और नादानुसंधान से इस सिद्धान्त का विशेष सम्बन्ध है। चक्रों, नाड़ियों, वायुओं आदि का वर्णन वस्तुतः पिंडवर्णन है। इस वर्णन के विवरण में यद्यपि अनेक मत भिन्नता रखते हैं तथापि पिंड और ब्रह्मांड या व्यष्टि और समष्टि की एकता के विषय में सभी एकमत हैं। इस एकत्वसिद्धान्त का अनुभव कराने के लिए ही हठयोग से समन्वित कुंडलिनी योग या लययोग का अभ्यास आवश्यक है।'[1] इस प्रकार यह पिंडब्रह्मांडवाद योगसाधना के यावत् प्रकारों का मूलाधार तो है ही, साथ ही दूसरी ओर यह गोरक्षनाथ के अन्य विचारों का भी मुख्याधार है। इसी सिद्धान्त के आधार पर गोरक्षनाथ ने ब्राह्याचारों का खंडन तथा अंतस्साधना का मंडन किया है। सहजसाधना एवं सहजसिद्धि के साथ ही समदृष्टि ग्रहण, अहिंसाप्रचार आदि के लिए भी यही सिद्धान्त उत्तरदायी है। संक्षेप में यों कहा जा सकता है कि गोरक्षसाधना के मूलबिंदु तीन हैं—1. हठयोग (प्राणायाम), 2. गुरुवाद, 3. पिंड ब्रह्मांडवाद।

गोरक्षनाथ की इस साधना के सम्बन्ध में अनेक निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं। पहली महत्वपूर्ण बात तो यह है कि गोरक्षनाथ की योगसाधना और तांत्रिक योगसाधना में अत्यधिक समानता है। दोनों ही षट्कर्म, प्राणायाम, मुद्रा, आसन, लययोग, ध्यान, समाधि को साधन के रूप में स्वीकार करते हैं। गोरक्षनाथ ने बिंदुरक्षा और बिंदुस्थैर्य को महत्व दिया है। तंत्रों में भी बिंदु प्रयोग का साधनात्मक महत्व पंचमकारों के विभिन्न अर्थों में स्वीकार किया गया है। वस्तुतः तांत्रिक बिंदुसाधन के सम्बन्ध में बहुत भ्रम फैला हुआ है और इसके रहस्य को कुछ ही लोग जानते हैं। गोरक्षमत में ऊर्ध्वरेतस् होना सिद्ध का एक लक्षण है। इस प्रकरण में वज्रोली, सहयोली, अमरौली आदि साधनाओं को देखकर गोरक्ष साधन पर अनेक प्रकार की शंकाएँ करते हैं और इन्हीं आधारों पर बौद्ध प्रभाव स्वीकार करते हैं, जिसका निराकरण अन्यत्र किया जा चुका है। अमरौघशासनम्, सिद्धसिद्धांतपद्धति, महार्थमंजरी जैसे ग्रंथों में वज्रोली, सहजोली जैसी साधनाओं का कोई संकेत नहीं मिलता। गोरक्षपद्धति में, जिसे श्री महीधरशर्मा ने गोरक्षसंहिता के मूलाधार पर संपादित करते हुए, हठयोगप्रदीपिका जैसे ग्रंथों के श्लोकों को बीच-बीच में उद्धृत किया है, इन साधनाओं का उल्लेख प्रथम शतक में मिलता है; किन्तु इनसे संबंधित श्लोक मूलग्रंथ के श्लोकों के क्रम में नहीं है और अन्य ग्रंथ से उद्धृत किए गए हैं। अतः इन श्लोकों को गोरक्षरचित नहीं माना जा सकता और न उनके आधार पर गोरक्षसाधना में इन्हें स्थान ही दिया जा सकता है। यदि कोई दुराग्रह ही करे तो इन साधनाओं में यह देखा जा सकता है कि इनमें मुख्य लक्ष्य बिंदुरक्षा और बिंदुस्थैर्य ही है, भोग नहीं। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने इस तथ्य की ओर स्पष्टतः संकेत किया है। इस प्रकार

1. *इस विवरण से संबंधित विवेचन के लिए द्रष्टव्य—इं० तं० शा०—उडरफ,* पृ० 34-35, 42-57.

गोरक्षनाथ की साधना में ब्रह्मचर्यपालन, बिंदुरक्षा, संयम, हठयोग, राजयोग, पिंडब्रह्मांडवाद और गुरुवाद की महत्ता हैं। लक्ष्य की दृष्टि से पिंडसिद्धि और नाथस्वरूपेणावस्थानम् को स्वीकार किया जा सकता है। संक्षेप में उनके साधन को योगज्ञान अथवा योगयुक्त ज्ञान कहा जा सकता है।

ग्यारहवाँ परिच्छेद

गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाएँ

इसके पूर्व गोरक्षनाथ की संस्कृत रचनाओं का परिचय दिया जा चुका है। इन रचनाओं के आधार पर पहले विद्वानों का विचार था कि हिन्दी की रचनाएँ इन्हीं का लोकभाषा में विकास है। पं० रामचन्द्र शुक्ल ने नाथसिद्धों की हिन्दी रचनाओं को सिद्धसिद्धांतपद्धति, विवेकमार्त्तंड, शक्तिसंगमतंत्र, निरंजनपुराण, वैराट पुराण आदि संस्कृत रचनाओं का अधिकतर अनुवाद या सार माना था।[1] इसी प्रकाश में गोरखनाथ की रचनाओं को समझने और परखने का प्रयत्न होता रहा। इससे कुछ भिन्न मत डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने भी व्यक्त करते हुए कहा कि 'संस्कृत में योगियों के जो ग्रंथ उपलब्ध हैं, वे साधारण तौर पर साधनमार्ग के ही व्याख्यापरक ग्रंथ है।' उनसे योगियों के दार्शनिक और नैतिक उपदेशों का आभास बहुत कम मिलता है। हिन्दी में गोरखनाथ के नाम से जो अनेक पद और सबदी आदि प्रचलित हैं, उनमें भी साधनामार्ग की व्याख्या की गई है, पर उनमें योगियों के धार्मिक विश्वास, दार्शनिक मत और नैतिक स्वर का परिचय अधिक स्पष्ट भाषा में मिलता है। इस दृष्टि से इन हिन्दी-रचनाओं का विशेष महत्व है।[2] इस प्रकार द्विवेदीजी ने शुक्लजी के मत से भिन्न हिन्दी रचनाओं की महत्ता और विशेषता स्वीकार की।

अन्य नाथसिद्धों की तुलना में गोरखनाथ हिन्दी में विशेष रूप से कई कारणों से प्रसिद्ध एवं महत्वपूर्ण रहे हैं। उनकी रचनाओं का मूल्यांकन भाषा, काव्यरूप, छन्द, रचनाशैली, योग एवं साधनात्मक पद्धति, शब्दावली, सामाजिक दृष्टिकोण आदि दृष्टियों से किया जाता रहा। स्वयं गोरखनाथ की रचना का मूल्यांकन करने के लिए नहीं अपितु परवर्ती काव्य के विविध पक्षों को समझने के लिए उनकी रचनाओं को विविध दृष्टियों से देखा जाता रहा। नाथों में सर्वाधिक महिमाशाली होने के कारण ही उनकी रचनाएँ सर्वाधिक विचारणीय रहीं। सर्वप्रथम मिश्रबंधुओं ने गोरक्षनाथ की रचनाएँ उद्धृत कीं।[3] उन्होंने जितने उद्धरण दिए हैं, उनमें से निम्नलिखित अंशों का पता नहीं लगता। ये अंश बाद में भी विभिन्न लेखकों एवं इतिहासकारों द्वारा उद्धृत होते रहे और संग्रह ग्रंथों में भी उनको स्थान मिलता गया—

1. *हिन्दी साहित्य का इतिहास,* पृ० 19.
2. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 182.
3. *मिश्रबंधु विनोद,* पृ० 211-212, 150, 157.

''सो वह पुरुष सम्पूर्ण तीर्थ स्नान करि चुकौ, अरु संपूर्ण पृथ्वी ब्राह्मननि को दै चुकौ, अरु सहस्त्र जज्ञ करि चुकौ, अरु देवता सर्व पुजि चुकौ, अरु पितरनि को संतुष्ट करि चुकौ, स्वर्ग लोक प्राप्त करि चुकौ, जा मनुष्य के मन छनमात्र ब्रह्म के विचार बैठो।''

''श्री गुरु परमानंद तिनको दंडवत् है। हैं कैसे परमानंद आनंद स्वरूप है सरीर जिन्हि को। जिन्ही के नित्य गायै ते सरीर चेतन्नि अरु आनंदमय होतु हैं। मैं जु हौं गोरिष सो मछंदरनाथ को दंडवत् करत हौं। हैं कैसे वै मछंदरनाथ। आत्मा जोति निश्चल है अंतहकरन जिनि कौ अरु मूल द्वार तै छह चक्र जिनि नीकी तरह जानै; अरु जुग काल कल्प इनि की रचना तत्व जिनि गायो। सुगंध को समुद्र तिनि कौ मेरी दंडवत्। स्वामी तुमे तो सत गुरु अम्है तौ सिष सबद एक पुछिबा दया करि कहिबा मनि न करिबा रोस।''[1]

इन उद्धरणों के आधार पर मिश्रबंधुओं ने गोरक्षनाथ को हिन्दी का सर्वप्रथम गद्यलेखक माना।[2] उपर्युक्त उद्धरणों की भाषा के रूप तथा गोरखनाथ के समय का विचार करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि मिश्रबंधुओं का मत प्रामाणिक नहीं है। उन्होंने यह भी संकेत नहीं किया कि गोरखनाथ के किस ग्रंथ अथवा हस्तलेख से ये गद्यांश उद्धृत किए गए हैं। आगे के इतिहासकारों ने भी मिश्रबंधुओं का अंधानुकरण किया। दूसरे गद्यांश का अंतिम अंश डॉ० बड़थ्वाल द्वारा संपादित गोरखबानी में उपलब्ध है।[3] मिश्रबंधुओं ने एक और उद्धरण दिया जो गोरखबानी के 'सिस्ट पुराण' में पाठभेद के साथ प्राप्त है।[4] गोरखनाथ की हिन्दी रचनाओं के एकत्रीकरण और संपादन का सर्वप्रथम व्यवस्थित प्रयत्न डॉ० पीतांबरदत्त बड़थ्वाल ने किया। उन्होंने नागरीप्रचारिणी सभा के साहित्य परिषद् में कोषोत्सव के अवसर पर 1930 ई० में व्याख्यान देते समय सबसे पहले नाथयोगियों और उनकी कविता का परिचय दिया था जो बाद में लेख के रूप में छपा था[5] और वही उसके बाद उनके निबंधसंग्रह 'योगप्रवाह' में संकलित कर प्रकाशित किया गया। इस लेख में प्रकाशित एवं स्थापित यद्यपि अनेक बातें अब असिद्ध एवं अप्रामाणिक हो गई हैं तथापि पं० तारादत्तजी गैरोला की कृपा से प्राप्त गोरखनाथ की सत्रह पोथियों का प्रथम परिचय हमें इस लेख में मिलता है। वे रचनाएँ हैं—सबदी, पद, तिथि, बार, अभैमात्रा योग, संख्या दर्शन, प्राण संकलि, आत्मबोध, नरवैबोध, काफरबोध, अबलि सिलक, जाती भौंरावली, रोमावली, साषी, मछींद्र गोरखबोध, गोरख-गणेश-संवाद, गोरखदत्त संवाद। इनमें से

1. *मिश्रबंधु विनोद,* पृ० 211-212.
2. *वही,* पृ० 211.
3. *गोरखबानी, मच्छींद्र गोरखबोध,* पृ० 186.
4. *वही, सिस्ट पुराण,* पृ० 236-237.
5. *नागरीप्रचारिणी पत्रिका, भाग* 11, *सं०* 4, *माघ* 1987 *वि०*।

कुछ को तो उन्होंने स्पष्ट ही गोरक्षकृत नहीं माना। पौराणिक व्यक्तियों के साथ होनेवाले गोरख के संवादों को उन्होंने शिष्यों की रचना माना।[1]

इस लेख का व्याख्यान के रूप में प्रस्तुतीकरण दिसम्बर 1930 में किया गया था। तदुपरान्त डॉ० बड़थ्वाल ने सामग्री को व्यवस्थित कर उसे 'गोरखबानी' (संग्रह) नाम से लगभग सन् 1942 में प्रकाशित कराया। यहाँ मेरा प्रयोजन केवल गोरखनाथ की रचनाओं से है। उन्होंने इस संग्रह की भूमिका में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया कि ये 'बानियाँ' हमारे साहित्यिक और सांस्कृतिक विकास की लड़ी में एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं।[2] डॉ० बड़थ्वाल ने इस संग्रह की रचनाओं को तीन भागों में संपादित किया है। प्रथम मुख्य भाग में उन्होंने सबदी, पद, सिष्या दरसन, प्राणसंकली, नरवैबौध, आत्मबोध, अभैमात्रा जोग, पंद्रह तिथि, सप्तवार, मछींद्र गोरखबोध, रोमावली, ग्यानतिलक, पंचमात्रा नाम की रचनाएँ संपादित की हैं और सबदी तथा पदों की टीका देने के साथ अन्य रचनाओं पर अर्थ संबंधी टिप्पणियाँ दी हैं। उन्होंने कुल आठ हस्तलेखों की संग्रह किया था जिनमें से च प्रति (पुरोहित हरिनारायण शर्मा, जयपुर की प्रति) सबसे पुरानी (अर्थात् संवत् 1715 सन् 1658 की) प्रति मानी। इस प्रथम भाग की सारी रचनाओं की पुष्टि प्रायः सभी आठ हस्तलेखों से हो जाती है और सबसे पुरानी प्रति में भी ये सारी रचनाएँ उपलब्ध हैं। प्रथम परिशिष्ट में गोरष गणेश गुष्टि, ज्ञानदीप बोध (गोरषदत्त गुष्टि), महादेव गोरष गुष्टि, सिस्ट पुराण, दयाबोध के साथ कुछ पदों का संपादन किया गया है। ये रचनाएँ संदिग्ध हैं और गोरखपंथियों द्वारा लिखी गई हैं। कुछ सेवादास निरंजिनी की भी समझी जाती हैं। दूसरे पौराणिक व्यक्तियों के साथ गोरखनाथ का संवाद स्वयं संदेहास्पद है। सांप्रदायिक मान्यता को देखते हुए तथा हस्तलेखों में भी मिलने के कारण इन्हें संदिग्ध होते हुए भी संग्रह के परिशिष्ट में स्थान दे दिया गया है। इसी प्रकार दूसरे परिशिष्ट में सप्त बार-नवग्रह, ब्रत, पंच अग्नि, अष्ट मुद्रा, चौबीस सिद्धि, बतीस लच्छन, अष्टचक्र और रहरासि नामक रचनाएँ संपादित हैं। इनके सम्बन्ध में डॉ० बड़थ्वाल ने कुछ नहीं कहा है। उन्होंने आठ हस्तलेखों से कुल 40 रचनाओं की सूची बनाई थी जिनमें से 19 संख्या (दयाबोध) तक की रचनाओं के चयन के सम्बन्ध में उन्होंने अपने तर्क दिए हैं, शेष के विषय में विशेषकर दूसरे परिशिष्ट की रचनाओं के बारे में कुछ नहीं कहा। उन्होंने हस्तलेखानुसार रचनाओं की जो सारणी दी है, उसके अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि द्वितीय परिशिष्ट की रचनाएँ कुछेक हस्तलेखों में ही मिलती हैं। दूसरे इनका विषय और स्वरूप संप्रदायानुमोदित है। तीसरे ये रचनाएँ चक्र, सिद्धि, पंचाग्नि, मुद्रा आदि के सम्बन्ध में अनेक महत्वपूर्ण सूचनाएँ देती हैं। वस्तुतः ये रचनाएँ गोरक्षकृत ही हैं, इसके सम्बन्ध में प्रामाणिक रूप में कुछ नहीं कहा जा सकता। स्वयं डॉ० बड़थ्वाल

1. *योगप्रवाह, पीतांबरदत्त बड़थ्वाल,* पृ० 64-65.
2. *गोरखबानी, भूमिका,* पृ० 11.

ने ही 'सबदी' को गोरख की सबसे प्रामाणिक रचना माना है क्योंकि वह सब प्रतियों में मिलती है।[1]

डॉ० कल्याणी मल्लिक ने गोरक्षनाथ की सिद्धसिद्धांतपद्धति नाम की प्रसिद्ध रचना के साथ अन्य अनेक रचनाओं तथा अन्य नाथों की रचनाओं का भी संपादन एवं प्रकाशन (सन् 1954 में) किया। इसमें उन्होंने यह स्वीकार किया कि उन्हें जो रचनाएँ मिली थीं, उनमें से अधिकांश डॉ० बड़थ्वाल ने गोरखबानी में प्रकाशित कर दी हैं।[2] इसलिए उन्होंने अन्य नाथसिद्धों की ही संस्कृत एवं हिन्दी रचनाओं को प्रकाशित किया। उन्होंने 'गोरख उपनिषद्' नाम की एक गद्य रचना अवश्य प्रकाशित की है जिसके लेखक अथवा रचयिता के सम्बन्ध में उन्होंने कुछ भी नहीं कहा। इस रचना के आरम्भ में महादेवी विमला गोरक्षनाथ से जिज्ञासा करती हैं। इसमें गोरक्षनाथ का जिस रूप में वर्णन है, उससे यह रचना उनकी नहीं कही जा सकती। इसलिए गोरखनाथ की हिन्दी रचनाओं की दृष्टि से डॉ० कल्याणी मल्लिक का संग्रह उपयोगी नहीं है। गोरखबानी का प्रकाशन करते समय डॉ० बड़थ्वाल ने यह घोषणा की थी कि 'जोगेसुरी बानी' के प्रथम खंड में गोरखबानी और दूसरे खंड में अन्य नाथसिद्धों की बानियाँ प्रकाशित करने की योजना है। उनके इहलोक त्याग देने के कारण उस दूसरे खंड की सारी सामग्री का संपादन डॉ० बड़थ्वाल के अनुसार ही डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी ने किया।[3] इस संग्रह में भी गोरखनाथ की हिन्दी-रचनाएँ प्रकाशित नहीं हैं क्योंकि वे सभी पहले ही प्रकाशित हो चुकी थीं। अतः यह संग्रह भी हमारे लिये विशेष उपयोगी नहीं है। उपर्युक्त परिचय से यह स्पष्ट हो जाता है कि गोरखनाथ की हिन्दी-रचनाओं के लिए सर्वाधिक उपयोगी संग्रह डॉ० बड़थ्वाल का ही है। अतः इस संग्रह की ही रचनाओं की प्रामाणिकता, विषय-सामग्री आदि पर आगे संक्षेप में विचार किया जा रहा है।

गोरखबानी की रचनाओं में सर्वप्रथम सबदी संपादित है और प्रामाणिकता में भी प्रथम स्थान उसी का है। यद्यपि इसमें कुल 275 सबदियाँ संपादित हैं, किन्तु डॉ० बड़थ्वाल ने केवल प्रथम 189 सबदियों को ही (जिन्हें संपादक ने साखी कहा है) अधिक प्रामाणिक माना है क्योंकि ये सबदियाँ सभी प्रतियों में समान रूप से मिलती हैं। सभी प्रतियों में सबदियों की संख्या समान नहीं है। इनकी संख्या उत्तरोत्तर बढ़ती गई है। इन 189 सबदियों अथवा साखियों में भी स्वयं डॉ० बड़थ्वाल दो-एक को स्पष्ट ही दूसरों की मानते हैं।[4] डॉ० बड़थ्वाल ने ऐसी दो सबदियों की ओर संकेत कर बताया है

1. *गोरखबानी, भूमिका,* पृ० 19.
2. *सिद्धसिद्धांतपद्धति ऐंड अदर वर्क्स ऑव नाथयोगीज़,* इंट्रो० पृ० 29.
3. *नाथसिद्धों की बानियाँ, डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी, सं० 2014.*
4. *गोरखबानी, भूमिका,* पृ० 18.

कि ये क्रमशः किसी लालनाथ योगी तथा बाबा रतन हाजी की हैं,[1] किन्तु इनके अतिरिक्त भी कुछ पद्य ऐसे हैं जो रतननाथ के कहे हुए हैं, अथवा स्पष्ट ही प्रक्षेप हैं। एक दूसरी सबदी में भी रतननाथ ही बोलते हैं, किन्तु बड़थ्वालजी ने इसकी ओर संकेत नहीं किया।[2] यदि इसी प्रकार के अन्य अनेक ऐतिहासिक शब्दों की परीक्षा की जाय तो अनेक सबदियाँ प्रक्षिप्त घोषित की जा सकती हैं। सबदी की भाषा के आधार पर भी प्रामाणिकता का विचार किया जा सकता है। वैसे इसकी भाषा के स्वरूप पर आगे विचार किया गया है, किन्तु प्रामाणिकता की दृष्टि से भाषा विचार कर यह कहा जा सकता है कि इन सबदियों में इस समय भाषा का जो रूप हमें उपलब्ध है, वह दसवीं ईस्वी शताब्दी का नहीं है। स्वयं डॉ० बड़थ्वाल ने यत्र-तत्र इस प्रकार की बात कहकर यह स्पष्ट किया है कि ये रचनाएँ श्रुतिपरंपरा से आई हैं। इससे उन्होंने दो तथ्यों को प्रकट किया। एक तो यह कि नाथवाणी के प्रति शिष्यों और श्रद्धालुओं की श्रद्धा-भावना ने इन्हें नष्ट होने से बचाया। दूसरा यह कि स्मृति के कारण उसमें कुछ परिवर्तन या छूट हो जाती है और सांप्रदायिक आग्रह से नई रचनाएँ जुड़ जाती हैं अथवा पुरानी रचनाओं में परिवर्तन-परिवर्धन हो जाता है।[3] इसीलिए निष्कर्ष रूप में उन्होंने यह मत व्यक्त किया कि नाथ परंपरा में इसके लेखक परंपरा प्रसिद्ध गोरखनाथ से भिन्न नहीं समझे जाते। 'मैं अधिक संभव यह समझता हूँ कि गोरखनाथ विक्रम की ग्यारहवीं शती में हुए। ये रचनाएँ जैसी हमें उपलब्ध हो रही हैं, ठीक वैसी ही उस समय की हैं, यह नहीं कहा जा सकता। परन्तु इसमें भी प्राचीनता के प्रमाण विद्यमान हैं, जिससे यह कहा जा सकता है कि संभवतः इनका मूलोद्भव ग्यारहवीं शती में हुआ हो।'[4]

गोरखबानी में सर्वप्रथम रचना 'सबदी' है। इनमें गोरखनाथ ने दर्शन, साधन और अध्यात्म से संबंधित अपने विचार व्यक्त किए हैं। ये मुक्तक हैं, अतः एक सबदी का दूसरी से सम्बन्ध नहीं है। दो-एक स्थलों पर दो-चार सबदियाँ एकसाथ ऐसी आ गई हैं कि उनका परस्पर विषयगत सम्बन्ध जोड़ा जा सकता है। यदि इनकी विषय सामग्री का सामान्य रूप से अध्ययन किया जाय तो इनमें अनेक विषयों का प्रतिपादन दिखाई पड़ता है। वैसे सभी विषय योग और ज्ञान में अंतर्भूत दिखाई पड़ते हैं तथा साथ ही अनेक सबदियों में विषय की आवृत्ति भी देखने को मिलती है। इनमें परमोपास्य के स्वरूपनिर्वचन से लेकर साधना की गम्भीर क्रियाओं तक के संकेत उपलब्ध हैं। इनमें सामान्य मानव के संयमपूर्ण जीवन की जहाँ चर्चा है, वहीं व्यर्थ के बाह्याडंबर का जमकर खंडन भी किया गया है। यहाँ तक कि सहज रहनी और करनी का बड़ा ही स्पष्ट और

1. *वही, मूल, सबदी, संख्या 104 तथा 118,* पृ० 36 *तथा* 41.
2. *वही, मूल, सबदी, सं० 211,* पृ० 70.
3. *वही, भूमिका,* पृ० 15-16.
4. *वही, भूमिका,* पृ० 20.

सरल कथन इनमें मिलता है। संक्षेप में यों कहा जा सकता है कि इन मुक्तकों में गोरक्ष के सिद्धान्तों का जहाँ एक ओर अत्यन्त व्यावहारिक और सरल निरूपण है, वहीं दूसरी ओर हठयोगप्रधान साधना के अनुकूल संयमों, आचारों और क्रियाओं का भी व्याख्यान है। इनमें समाज से, संसार से भागने का नहीं, अपितु संसार में ही संयम के साथ रहने का उपदेश है। शब्दब्रह्म के गगन में प्रकाशन को ही प्रामाणिक मानकर वेद किताब, शास्त्र, कुरान, ग्रंथ आदि को धंधा कहा गया है। हँसने, खेलने को ब्रह्मज्ञान में लीन कर देने का उपदेश किया गया है। अहिंसा का उपदेश देकर मुसलमानों को सावधान करते हुए हजरत मुहम्मद के वास्तविक धर्म का उद्‌घाटन किया गया है। नादानुभूति एवं परमानुभूति को अनिर्वचनीय कहा गया है, जिसके लिए वादविवाद व्यर्थ है। इसी प्रकार उन्मनी साधन, संयम, बिंदुरक्षा, अजपाजाप, नादानुसंधान, हठयोगानुकूल, संयम, शब्दमहत्व, स्वसंवेद्य, अमृतसाधन, वारुणीपान, जीवन्मृत्यु, अतित्याग, चित्तस्थैर्य, अल्पाहार, अल्पवाणी, मन–पवन–साधन, मैथुनत्याग, कायसिद्धि, पिंडप्रतीति, पिंडज्ञान, प्राणायाम, क्षमा–ज्ञान–सुमति का आश्रयण, मनमहत्त्व, कायाशोधन और नाड़ीसाधन, विपरीकरण, रहनी करनी की महत्ता, गुरुमुख, पिंडब्रह्मांडवाद. प्रत्याहार, शिवशक्तियोग,आडंबरविरोध, षट्‌चक्रवेध, ओंकारसाधन, कुंडलिनीजागरण, गुरु और गुरुशब्द महत्त्व, खेचरी मुद्रा की ही सार्थकता, योगि भेद, वज्रौली अमरौली, संयम महत्त्व, विवेक योगाग्नि से सिद्धकाया की प्राप्ति, गुरुशिष्यवाद, अधिकारभेदभाव, पुरुषकार, अग्नियोग, स्वरयोग जैसे विषयों पर स्फुट रूप में गोरखनाथ ने अपने विचार व्यक्त किए हैं। उन्होंने संसार छोड़कर वन में जाने अथवा नगर में मायालिप्त रहने का समर्थन नहीं किया। निराहार साधन और वृहंदाहारसाधन दोनों का उन्होंने विरोध किया। काया को कष्ट देकर उसे साधनेवाले, पावड़ी पहनकर चलनेवाले, लोहे की श्रृंखलाओं से शरीर को बाँध कर उसे नियंत्रित रखनेवाले, नागा, मौनी, दूधाधारी सभी की उन्होंने आलोचना की और कहा कि ये सभी योग नहीं प्राप्त करा सकते।[1]

पदों के विषय भी प्राय: वे ही हैं, केवल कथन–पद्धति में अंतर है। इन 62 पदों में से अनेक पदों में गोरखनाथ ने संबोधनात्मक पद्धति अपनाई है। इन पदों में भी बिंदुरक्षा, हठयोग, सहज, रससाधन, हठयोग, प्राणायाम, पिंडब्रह्मांडवाद, ओंकारसाधन, नादानुसंधान, अजपाजाप, अहिंसा, संयम, आचार, गुरुवाद, कुंडलिनीसाधन और आत्मसाधन, सर्वात्मवाद, आडंबरविरोध, मायानिषेध, मानससाधन, विपरीतकरण, मानसिकपूजा जैसे विषयों को अपेक्षाकृत अधिक अनुभूत्यात्मक ढंग से व्यक्त करने का प्रयास है। इनमें गोरक्षनाथ की वैयक्तिकता का तत्त्व अधिक है और साथ ही काव्यात्मकता भी इनमें सबदियों की तुलना में अधिक है।[2]

1. *इस संपूर्ण संक्षेप के लिए गोरखबानी का संपूर्ण 'सबदी' भाग द्रष्टव्य।*
2. *इस संपूर्ण संक्षेप के लिए गोरखबानी का पद भाग, पृ० 85–158 तक द्रष्टव्य।*

अन्य रचनाओं में से 'सिप्या दरसन' में सृष्टि की सभी वस्तुओं में से सर्वश्रेष्ठ क. चयन कर उनकी विशेषता नाथमतानुसार बताई गई है। यह गोरक्ष का अपने शिष्यों के लिए किया गया उपदेश है। दूसरी रचना 'प्राण संकली' अपेक्षाकृत अधिक महत्वपूर्ण रचना है। नाथ और संत साहित्य में इस पद्धति और विषयवस्तु की रचनाओं का व्यापक प्रयोग देखने में आता है। डॉ० बड़थ्वाल ने इसका अर्थ 'प्राण-शृंखला' किया है। यदि दूसरी प्रतियों में इसका शीर्षक 'आत्मबोध' मिलता है[1] तो वह अनुचित नहीं। कारण यह है कि गोरखनाथ की सिद्धसिद्धांतपद्धति जैसी रचनाओं में पिंडब्रह्मांडवाद जैसे सिद्धांतों का विस्तृत विवेचन मिलता है और उनमें पिंडज्ञान को सर्वाधिक महत्व दिया गया है। 'प्राणसंकली' रचनाओं की विषय सामग्री से ज्ञात होता है कि इनमें पिंडज्ञान ही मुख्य विषय है अर्थात् जो ब्रह्मांड में है, वही पिंड में है, इसकी चरितार्थता इन रचनाओं में दिखाई जाती है। यही एक प्रकार का आत्मबोध है क्योंकि इसे बिना जाने कोई योगी नहीं हो सकता। इसका प्राण की शृंखला से सीधा सम्बन्ध है। प्राण से चंचल शरीर को बाँधना, उसे स्थिरता, दृढ़ता और परिपक्वता प्रदान करना नाथयोग का प्राथमिक लक्ष्य है। इसके लिए पिंडज्ञान आवश्यक है। इसलिए प्राण संकली का प्राण शृंखला अर्थसंगत प्रतीत होता है।[2]

शेष रचनाओं में से 'नरवै बोध' में योग की चार अवस्थाओं (आरंभ, घट, परिचय और निष्पत्ति) का परिचय देकर योगानुकूल संयम एवं आचार का उपदेश किया गया है। इसमें कुल 14 छंद हैं। 'आत्मबोध' में सामान्य सबदियों के समान उपदेश तथा 'अभै मात्रा जोग' में यम-नियम का रूपाकात्मक वर्णन है। पंद्रह तिथि में तिथ्यनुसार योगसाधन वर्णित है और साथ में आडंबरपूर्ण साधन का खंडन भी है। उसी प्रकार सप्तवार में वारानुसार विभिन्न साधनों का निर्देश है। 'मछींद्र गोरखबोध' बहुत प्रसिद्ध रचना है जिसमें गोरक्ष के अनेक प्रश्नों के समाधान मत्स्येंद्र द्वारा प्रस्तुत किए गए हैं। विषय सबदी के ही हैं। इसमें कुल 127 छंद हैं। रोमावली में शरीर-रचना के तत्त्वों का विचार कर मुद्रा, बंध, वेध, पीर, मन, पवन, इंद्रिय आदि का विविधरूपात्मक एवं योगपरक वर्णन है। 'ग्यानतिलक' में पुरुषकार के साथ अन्य योगपरक तत्त्वों का सबदी के समान ही वर्णन है। वर्णन अपेक्षाकृत अधिक काव्यात्मक है और रचना भी अधिक साफ है। पंचमात्रा में पंचतत्त्वों का अध्यात्मयोगात्मक विचार है। इसमें चित्तचक्र और मूलचक्र का उल्लेख तो अवश्य है; किन्तु न तो इनका विस्तार है और न अन्य चक्रों का। निगुरा सगुरा का विचार भी मिलता है। रचना बहुत साफ और व्यवस्थित नहीं है। गोरखबानी की अन्य रचनाओं को गोरक्षकृत मानने में स्वयं डॉ० बड़थ्वाल को ही हिचक है। अतः यहाँ केवल मूल की रचनाओं की विषय-सामग्री का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया गया है।

●

1. *गोरखबानी,* पृ० 164, *पादटिप्पणी।*
2. *गोरखबानी, मूल,* पृ० 164-168.

बारहवाँ परिच्छेद

गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाओं में साधना और उसमें अंतर्भूत सिद्धान्त

गोरक्षनाथ की संस्कृत रचनाओं के प्रकाश में ही प्रायः उनकी हिन्दी रचनाओं में विवृत योगसाधना का विचार होता रहा है। यदि इसका स्वतंत्र रूप से विचार किया जाय तो कुछ महत्त्वपूर्ण बातें सामने आ सकती हैं। वस्तुतः गोरक्षनाथ की हिन्दी रचनाओं में योग के प्रारंभिक साधकों के लिये आचार और संयम आवश्यक माने गए हैं। इसी तत्त्व की इनमें प्रधानता भी दिखाई पड़ती है। इनमें किसी एक विषय का शास्त्रीय और व्यवस्थित प्रतिपादन नहीं मिलता। ये फुटकर या मुक्तक रचनाएँ हैं जिनमें गोरक्षनाथ ने क्रियाओं की ओर इंगित कर अपने योगात्मक अनुभवों, सिद्धियों, परिणामों, उपलब्धियों का परिचय दिया है। अतः किसी एक साधनांग का पूरा विवेचन करने के लिए उनकी सभी रचनाओं को देखना पड़ता है। वस्तुतः गोरक्षनाथ के संस्कृत ग्रंथ साधकों के लिए लिखे गये प्रतीत होते हैं जबकि उनकी हिन्दी रचनाएँ सामान्य दीक्षित, अदीक्षित सभी व्यक्तियों को दिए गए उपदेश या योगमाहात्म्य का परिचय देनेवाली रचनाओं के रूप में उपस्थित की गई प्रतीत होती हैं। यदि तुलनात्मक दृष्टि से देखा जाय तो संक्षेप में कहा जा सकता है कि गोरक्षनाथ के संस्कृत ग्रंथ शास्त्रग्रंथ या योगशास्त्र या योगविद्या ग्रंथ हैं तथा उनकी हिन्दी रचनाएँ योगसाधन की परंपरा में उपदेशप्रधान रचनाएँ हैं। हिन्दी रचनाओं में योगविधान का विस्तृत उपस्थापन प्रधान नहीं है, प्रधान है योगप्रधान आचार,साधन के संकेत तथा उनका माहात्म्य और फल। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी का यह मत तो अवश्य ही स्वीकार किया जा सकता है कि गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाओं में धार्मिक विश्वास और नैतिक स्वर प्रबल है।[1]

गोरक्षनाथ ने अपनी हिन्दी-रचनाओं में संस्कृत-रचनाओं के समान ही द्वैत का अद्वैत में परिवर्तन कर उससे भी अतीत होने को योग के लक्ष्य के रूप में स्वीकार किया है। गोरखनाथ के योग का लक्ष्य केवल शिवशक्तियोग या उनका अद्वैत नहीं है अपितु इस अद्वययोग से भी अतीत वह द्वैताद्वैतविवर्जित अवस्था है जिसके लिए चार प्रकार के योगों (हठ, मंत्र, लय और राजयोग) से समन्वित योग को, जिसमें प्राणायाम प्रधान है, साधन के लिए स्वीकार किया गया है। उन्होंने हिन्दी-रचनाओं में जिस योग का उपदेश

1. *नाथ संप्रदाय,* पृ० 182.

दिया है, उसका मूल है दया और दान। उनके अनुसार सिद्ध देह में जरा नहीं आती, मृत्यु का आक्रमण नहीं होता। जिसके बिंदु का पात नहीं होता, उसका पिंडपात भी नहीं होता; किन्तु विशेषता यह है कि इसके लिए वे किसी कष्टसाधन को स्वीकार नहीं करते। कष्टदायक योग को वे निरर्थक मानते हैं। इसके लिए स्वांग या बाह्य 'भेष' के धारण को भी वे व्यर्थ मानते हैं। अधिकार की ओर संकेत करते हुए वे कहते हैं कि जो लोग स्वांग में तो पूरे हैं और ज्ञान में अधूरे हैं, जिनका पेट हमेशा खाली रहता है या हमेशा भूखे रहते हैं तथा दंभ में ही अपनी शूरता समझते हैं, वे पाखंडी हैं। वे योगसाधन नहीं कर सकते। निस्सार शरीर में योगसिद्धि की प्राप्ति वे नहीं मानते। इसके लिए कथनी-बदनी या वाद-विवाद भी निरर्थक है।[1] इतने से ही यह स्पष्ट हो जाता है कि गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाओं में योग का जो रूप है, वह सदाचार और ब्रह्मचर्यप्रधान है। इन रचनाओं से और एक बात स्पष्ट होती है कि गोरक्षनाथ जिस योगी की चर्चा इन रचनाओं में करते हैं, वह केवल हठयोग नहीं है। उसका लक्ष्य है शरीर में ही निर्वाणपद, परमपद, नाथपद या द्वैताद्वैतविवर्जित पद प्राप्त करना। इस प्रकार गोरक्षनाथ हठयोग को ही चरम साधन के रूप में स्वीकार नहीं करते। उनका हठयोग हिन्दी रचनाओं में भी समाधियोग का साधक है।

गोरक्षनाथ की हिन्दी रचनाओं में गुरु को सर्वाधिक महत्त्व प्राप्त है। 'निगुरा' या गुरुहीन होकर या बिना दीक्षा के साधन में प्रवेश नहीं किया जा सकता। वह ज्ञान का पूर्ण सत्य रूप है और (ब्राह्मी) संपत्ति का अक्षय भंडार है। उसी के ज्ञानवाण से निहत होकर शिष्य का अति चंचल और अति बलशाली मन स्ववश हो जाता है। वह एकमात्र ज्ञान का प्रदाता है, ज्ञानस्रोत है। शिष्य को अन्यत्र कहीं शुद्ध ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो सकती। अनेक प्रकार के दोषों से भरे ऊबड़-खाबड़ भवमार्ग में गुरु ही एकमात्र प्रकाश देनेवाला है।[2] योगसाधन में निष्णात होने पर जब सर्वतोभावेन सम्यक् योग सिद्ध हो जाता है, तब गुरु अपनी कृपा से निर्वाणसमाधि की रक्षा करता है। यह समाधि स्वानुभूतिगम्य सत्य का साक्षात्कार है। गुरु इस सत्य का पूर्ण साक्षात्कार करता है और दूसरों की इस प्रकार की अनुभूति की भी उसी को प्रतीति होती है।[3] त्रिगुणात्मिका माया को, जो विभिन्न प्रकार के रूपों को धारण कर जीवों के चित्त को विमूढ़ कर देती है, केवल गुरु ही दिखाने में, उसके रहस्य को समझाने में, सत्य और माया का विवेक कराने में समर्थ हो सकता है। स्वानुभूतिगम्य सत्य के वाचक शब्द का प्रत्यक्ष केवल गुरु ही करा सकते हैं। यह गुरुतत्त्व ही नाथतत्त्व है जो मायाविमूढ़ सुषुप्त जगत् के लिए नित्य जाग्रत् रहता है क्योंकि बिना उनकी कृपा के ब्रह्म साक्षात्कार या परमपद की प्राप्ति

1. *गो० बा०*, पृ० 15, 64, 87, 126, 139, 164.
2. *गो० बा०*, पृ० 30, 64, 126, 128, 154.
3. *वही*, पृ० 10, 74.

असंभव है।[1] ज्ञान का उद्‌गिरण होने पर शिष्य का पार्थिव सम्बन्ध छूट जाता है, अर्थात् प्रपंचयुक्त पृथ्वी से उसका सम्बन्ध नहीं रहता। इस प्रकार की ग्रंथि का भेदन ही ब्रह्म ग्रंथि का भेदन है। इस ग्रंथि का स्थान मूलाधार है जिसमें महाभूत पृथ्वी तत्त्व की स्थिति मानी जाती है। ब्रह्मा की पार्थिवी सृष्टि से सम्बन्धविच्छेद का कार्य गुरु ही करता है। भिन्न शब्दों में यह पाशविमोचन या कुंडलिनी का जागरण है। प्रकारांतर से इसे वास्तविक साधनमार्ग में प्रवेश या दीक्षा भी कहा जाता है। गोरक्षनाथ की हिन्दी की रचनाओं में इस दीक्षातत्त्व का स्पष्ट विवेचन नहीं मिलता तथापि तीन ग्रंथियों की क्रियाओं से, जो आज्ञाचक्र तक समाप्त हो जाती है, ऐसा अनुमान किया जा सकता है। इसी प्रारम्भिक आवश्यकता को अति महत्त्वपूर्ण मानते हुए गोरखनाथ ने ऐसे गुरु के आराधन का उपदेश दिया है जो ब्रह्मग्रंथि से जीवशक्ति को छुड़ा दे।[2]

गोरक्षनाथ की साधना में गुरु का निर्देशन कार्य इन ग्रंथियों के भेद के उपरान्त समाप्त हो जाता है। ऐसा प्रतीत होता है कि शिष्य या साधक इसके द्वारा गुरु के बाद भी अपना साधनक्रम अग्रसर कर सकता है। तांत्रिक साधन और गोरक्षनाथ की संस्कृत रचनाओं से यह ज्ञात होता है कि गुरु-शिष्य का प्रत्यक्ष सम्बन्ध केवल आज्ञाचक्र तक ही रहता है। जब शिष्य तीन ग्रंथियों से, जिन्हें कभी-कभी तीन गुणों का विषम बन्धन भी कहते हैं, मुक्त हो जाता है, तब वह अपनी अर्जित शक्ति और संस्कार से अग्रसर होता है, किन्तु आज्ञाचक्र तक साधक के लिए गुरु अनिवार्य तत्त्व है। गोरक्षनाथ मानते हैं कि आज्ञाचक्र के बाद की स्थिति में गुरु और शिष्य की काया एक ही रहती है। उसमें भी वे ही 36 तत्त्व रहते हैं, जो गुरु में सामान्यतया होते हैं;[3] किन्तु इसके पूर्व की स्थितियों में अधिक तत्त्व और न्यून तत्त्व के आधार पर गुरु-शिष्य का सम्बन्ध स्थिर रहता है। गोरक्षसिद्धांतसंग्रह में स्पष्टतया कहा गया है कि गुरु में 36 तत्त्व और शिष्य में 32 तत्त्व होने चाहिए। अर्थात् अधिक तत्त्वों से सम्पन्न होने पर गुरु तथा न्यून तत्त्वों से सम्पन्न होने पर शिष्य कहा गया है। अंतर के चार तत्त्वों को आयत्त कर लेने पर शिष्य साधनक्षेत्र में अकेले भी रमण कर सकता है।[4] ओंकार निराकार परमतत्त्व या परमपद की उपलब्धि हो जाने पर, उस स्थिति में न गुरु रहता है न चेला, सभी एकरस हो जाते हैं।[5] गोरक्षनाथ के नाम से प्रसिद्ध 'बतीस लछन' नाम की रचना में, जिसे किसी-किसी हस्तलेख में 'अष्ट परिछ्य' भी कहा गया है, शिष्य के 32 लक्षणों को आठ परीक्षाओं में

---

1. *गो० बा०,* पृ० 137, 149, 166.
2. *गो० बा०,* पृ० 150-151, पद सं० 54—*'कोई गुरु आराधीला दो ब्रह्म गाँठि छोड़ै।'*
3. *गो० बा०,* पृ० 195, *मच्छींद्र गोरष बोध,* छं० 74—*'अवधूत द्रिष्टि थैं दिब द्रिष्टि होइबा, गिनांन थैं बिनांन होइबा।'* तथा *'गुरु शिष्य की एकै काया, परचा होइ तौ बिहड़ि न जाया॥'*
4. *वही,* पृ० 55, सबदी, 161.
5. *वही,* पृ० 129-130, पद सं० 35.

विभाजित कर लक्षणों का उल्लेख किया गया है।[1] गोरक्षनाथ ने स्पष्ट निर्देश दिया है कि 36 लक्षणों से पूर्ण व्यक्ति को ही गुरु-रूप में स्वीकार करना चाहिए। अधूरे गुरु को लेकर अपने कुल का नाश नहीं करना चाहिए।[2] यहाँ यह ध्यान रखना चाहिए कि नाथसंप्रदाय में नाद कुल (अर्थात् गुरुकुल) ही स्वीकृत है, बिंदुकुल (पितृकुल) नहीं। अधूरा गुरु करने से तो पितृकुल छूट ही जाता है और गुरुकुल भी नहीं मिलता। अधूरे गुरु के मिलने पर परम सिद्धि तो नहीं ही मिलती, पिंडपात भी हो जाय तो इससे बढ़कर गुरु के लिए लज्जा की कोई बात नहीं हो सकती।[3]

गोरखनाथ के गुरु सम्बन्धी उपर्युक्त विचारों से यह स्पष्ट होता है कि गुरु के तीन प्रकार के कार्य गोरक्षनाथ स्वीकार करते हैं—पूरण, पोषण, बोधन। इसकी व्याख्या में कहा जा सकता है कि गुरु जहाँ एक ओर शिष्य की जीवात्मशक्ति (कुंडलिनी) को ब्रह्मग्रंथि से मुक्त करता है, वहीं वह उसे सांसारिक प्रपंचों से भी मुक्त करता है। दूसरे, साधना में अग्रसर होने पर वह 'चार तत्त्वों' की, जो शिष्य में कम होते हैं, पूर्ति भी करता है। तीसरा कार्य वह ज्ञान प्रदान करके सम्पन्न करता है। ज्ञानोद्गिरण ही शिष्य का बोधन है और चार तत्त्वों की अथवा लक्षणों की आप्ति कराना ही पूरण कार्य है। शिष्य की शक्तियों को उज्जीवित रखना भी गुरु का ही कार्य है। इसे ही हम पोषण कार्य कह सकते हैं। गुरु का परीक्षक रूप भी है जिसका उद्घाटन गोरखबानी में प्रयुक्त 'पारख' जैसे शब्दों से होता है। 'अष्ट परीक्षा' जैसी रचनाओं से इसकी पुष्टि होती है।[4] इस विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि गोरक्षनाथ साधना में गुरु, उसकी योग्यता, शिष्य तथा उसकी योग्यता, 36-32 लक्षण, अष्ट परीक्षा आदि का विधान स्वीकार करते हुए अधिकारभेदवाद के सिद्धान्त को स्वीकार कर लेते हैं। उनके अनुसार तो 'सगुरा' ही अमृतपान कर पाता है और 'निगुरा' का सारा जीवन भवतृषा में ही बीत जाता है।[5] इसका स्पष्ट तात्पर्य यह है कि 'निगुरा' के लिए साधनक्रम में कोई स्थान नहीं है। गोरक्षनाथ की रचनाओं में 32-36 तत्त्वों अथवा लक्षणों के अतिरिक्त नाद की चार अवस्थाएँ भी बताई गई हैं। इन्हें योगी की साधन की अवस्थाओं से संबद्ध कर दिया गया है। ये अवस्थाएँ हैं—आरंभ, घट, परिचय और निष्पत्ति। इसी प्रकार चार प्रकार के शून्यों की भी कल्पना है।[6] इसका तात्पर्य यह है कि गोरक्षनाथ के साधनक्रम में क्रमशः

1. *गो० बा०*, पृ० 249.
2. *वही*, पृ० 115.
3. *वही*, पृ० 12, 60.
4. *वही*, पृ० 89 *तथा* 249.
5. *वही*, पृ० 9, *सबदी* 23.
6. *वही*, पृ० 47-48, *सबदी* 136-139 *तथा* पृ० 40, 62, 71, 177 *नरवैबोध, आत्मबोध, मच्छींद्र गोरखबोध।*

विकास को ध्यान में रखकर साधक की विभिन्न परीक्षाएँ तथा साधना की विभिन्न अवस्थाएँ बताई गईं हैं। साथ ही तदनुसार, विकासक्रम को ध्यान में रखते हुए योगियों के चार प्रकार बताए गए हैं तथा उनको नादों एवं शून्यों से भी संबद्ध किया गया है।

गोरक्षनाथ के मतानुसार गुरु जिस साधनोपाय का उपदेश देता है, वह योगयुक्त ज्ञान है। इसी से काया में निर्वाण पद की उपलब्धि होती है।[1] इसका तात्पर्य है योग की सहायता से उपलब्ध ज्ञान। नाथों के योग में केवल कायासाधन ही नहीं है, मानसिक या चैतसिक साधन भी है। प्रथम द्वितीय का साधनोपाय है। दूसरे शब्दों में आधिभौतिक और आधिदैविक साधन का लक्ष्य आध्यात्मिक साधन है। पिछले परिच्छेद में संस्कृत ग्रंथों के परिचय में गोरक्षनाथ के योग के चरम लक्ष्य को विलक्षण बताया गया है। वह वस्तुतः चतुष्कोटिविनिर्मुक्त है। नेति-नेति से ही उसकी ओर संकेत किया जा सकता है। वह तत्त्व प्रत्यक्ष करणों की पहुँच के बाहर है और हमारी कोई भी इंद्रिय उसे ग्रहण नहीं कर सकती। उसका केवल ध्वन्यात्मक ग्रहण केवल गगन शिखर सहस्रार में होता है। वह अगम है, अगोचर है, निर्नाम है और अरूप है। वह 'सत्' भी नहीं है क्योंकि वह अगम और अगोचर है। गोचर वस्तु का ही रूप भी हो सकता है और नाम भी। वही वर्ण्य भी हो सकता है। अर्थात् गोरक्षनाथ का परमतत्त्व सत्-असत्-विवर्जित, अनिर्वचनीय, निर्नाम और निराकार है। वह राग-द्वेष-क्रोध-मोह आदि से परे, सरल, सहज और निर्विकार है।[2]

गोरक्षनाथ का साधन इसी अदृष्ट परमतत्त्व का दर्शन और उसी में चित्त का आधारण है। उसकी सत्ता-असत्ता-अनिर्वचनीयता, नामरूपराहित्य के निर्वचन का प्रयत्न करते हुए उन्होंने कहा है कि वह परमतत्त्व यहाँ ही सत्तावान है और यहीं असत्तावान भी है। सत्तावान तो इसलिए है कि यहीं उसने तीनों लोकों की रचना की है। वह अगोचर है, इसलिए वह लुप्त कहा गया है एवं इसी से वह असत्तावान भी प्रतीत होता है। उसकी सत्ता इससे सिद्ध है कि वह साथ ही रहता है और चूँकि वह हमसे लिप्त नहीं होता, इसलिए वह 'अलग' कहा गया है।[3] वह एक ऐसा तत्त्व है जिसका उचित रूप में निर्वचन वेद, धर्मग्रंथ तथा अन्य वाणियों के समूह भी नहीं कर सके। उन सबने उसे आडंबर में ढँक लिया। उसे कोई प्रकाशित नहीं करता, वह स्वयं अपने को शब्द के रूप में प्रकाशित करता है जिसका ग्रहण या साक्षात्कार, केवल अलक्ष्य तत्त्व के जानकार ही कर सकते हैं। उस अलक्ष्य तत्व का ज्ञान वेद, शास्त्र, किताब (धर्मग्रंथ), कुरान या अन्य पुस्तकों से नहीं हो सकता। ये सब बंधन में डालनेवाले एवं अज्ञान उत्पन्न करनेवाले हैं। इस परमपद

1. *गो० बा०*, पृ० 164, *प्राणसंकली, छं० सं० 2—*
   'जोग जुक्त जब पाओ ग्याना। काया षोजौ पद नृबाना॥'
2. *वही*, पृ० 1, *सबदी* 1.
3. *वही*, पृ० 2, *सबदी* 2-3.

या तत्त्व का ज्ञानी कोई बिरला योगी ही हो सकता है।[1] गोरक्ष के अनुसार प्रत्येक शरीर ब्रह्मसाक्षात्कार के लिए बनाया गया है जिसमें ब्रह्मबीज का प्रस्फोट हो सके। जिस क्यारी में ब्रह्मसाक्षात्कार का बीज प्रस्फुटित हो जाता है या जो घट इस प्रस्फोट से निष्पन्न हो जाता है वह गोरक्षकाया या सिद्धकाया है। उनके मत से कच्चे शरीर या कमजोर क्यारी में ब्रह्मसाक्षात्कार के बीज को प्रस्फुटित करनेवाला ज्ञानजल टिक नहीं सकता।[2] अत: ज्ञानजल को ग्रहण करने तथा स्थिर रखने के लिए परिपक्व शरीर की आवश्यकता है जिसका एकमात्र साधन योग है। इस प्रकार नाथपद के साक्षात्कार के लिए ज्ञान आवश्यक है तथा चिर ज्ञान अथवा नित्य ज्ञान के लिए योग से उपलब्ध परिपक्व शरीर की आवश्यकता है।

ऊपर के विवेचन से यह स्पष्ट होता है कि गोरक्षनाथ की साधना में काया का सर्वाधिक प्राथमिक महत्व है क्योंकि ब्रह्मसाक्षात्कार करानेवाला ज्ञान इसी पिंड में टिक सकता है। जब तक इस पिंडगत गगनशिखर की स्थिति है तबतक ज्ञान और ब्रह्म का नादरूप में साक्षात्कार भी स्थिर है। इस काया की रक्षा होनी चाहिए क्योंकि संसारभर के जितने साधन हैं, उनमें इसका आद्य स्थान है। योग से शरीर को शुद्ध करना, योग से ही शरीर की रक्षा करना और उसी से परमपद का गगनशिखर में साक्षात्कार करना, गोरक्षमतानुसार योगी के लिए आवश्यक है। इसीलिए उनके योग में कायासाधन और देहविजय का इतना विवरण मिलता है; किन्तु यह जय तबतक अत्यन्त कठिन है जब तक पिंडज्ञान न हो जाय। इसे जीतने पर ही सिद्धि की प्राप्ति हो सकती है।[3] इस प्रकार योगी के लिये दो तत्त्व मुख्य हैं—पिंड और ब्रह्मांड। ब्रह्मांड से पिंड का क्या सम्बन्ध है, यह तो साधक को जानना ही चाहिए, साथ ही यह भी जानना चाहिए कि पिंड में ब्रह्मांड के कौन-कौन से तत्व किस-किस रूप में विद्यमान हैं।

ऊपर जिस परमतत्त्व का परिचय दिया गया है, वह पिंड और ब्रह्मांड, दोनों में, समान रूप से व्याप्त है; किन्तु जीव प्रपंचनिरत रहते हुए इन दोनों में समान रूप से एक ही तत्त्व की व्याप्ति को नहीं जानता। अत: पिंडगत और ब्रह्मांडगत परमात्मा के एकत्व या समरसत्व या समत्व का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। यह जानना चाहिए कि पिंड और ब्रह्मांड में कोई अंतर नहीं है। पिंडज्ञान से ही ब्रह्मांडज्ञान होता है। उसी को दूसरे शब्दों में इस प्रकार कहा जाता है कि अपने को, अपनी आत्मा को, अपने पिंड को पहिचानो, उससे परिचय प्राप्त करो, सारे ब्रह्मांड का ज्ञान हो जाएगा। इसी को गोरक्षनाथ ने 'पिंड में ब्रह्मांड की खोज' कहा जिससे सभी सिद्धियों की उपलब्धि होती है।[4] पिंडब्रह्मांड के

1. *गो० बा०*, पृ० 2, सं० 4, पृ० 3, सं० 6.
2. *वही*, पृ० 14, स० 37.
3. *वही*, पृ० 95.1, 114.2, 115.3, 116.1, 130.1, 133.8, 135.4, 138.3, 171.8 *आदि।*
4. *वही*, 101.2, 116.1.23.

एकत्व के सिद्धान्त को ही पिंडब्रह्मांडवाद कहा जा सकता है। इसका संस्कृत ग्रंथों में तथा प्राणसंकली में विवरण मिलता है। गोरक्षनाथ के संस्कृत ग्रंथों में नाथयोग का लक्ष्य पिंडपद का परमपद में समरसीकरण बताया गया है। ऊपर हम यह कह चुके हैं कि परमपद या ब्रह्म का साक्षात्कार गगनशिखर या सहस्त्रार में होता है। गोरखबानी में ब्रह्मांड शब्द का प्रयोग दो अर्थों में मिलता है—1. बाह्य चराचर सृष्टि, 2. गगनमंडल जहाँ शिव का निवास है। जीव का पिंडगत केन्द्रबिन्दु मूलाधार में है जहाँ जीवशक्ति कुंडलिनी निवास करती है। विभिन्न संस्कृत ग्रंथों से यह ज्ञान होता है कि जब कुंडलिनी उत्थित होकर सहस्त्रार की ओर अग्रसर होती है तब जीवात्मा भी उसके साथ अग्रसर होकर अंततोगत्वा एकत्व प्राप्त कर शिवस्वरूप हो जाती है। कहा गया है कि निराकार परमतत्व पिंड और ब्रह्मांड (सृष्टि) में समानरूपेण व्याप्त है। पिंडगत और ब्रह्मांडगत परमात्मा में कोई अन्तर नहीं है। जब कुंडलिनी शक्ति उलटकर ब्रह्मांड में पहुँचकर परमशिव से मिलन प्राप्त करती है, तब कहा जाता है कि यह पिंडगत कुंडलिनी ब्रह्मांडगत महाकुंडलिनी पद को प्राप्त हो गई अथवा जीव शिवपद को प्राप्त हो गया। यही समरसीकरण है। इसी को, दूसरे शब्दों में पाताल की गंगा को ब्रह्मांड में चढ़ाना कहते हैं।[1] यही 'धर' (पिंड, मूलाधार, पृथ्वी) और अधर (ब्रह्मांड, सहस्त्रार, आकाश) का परस्पर परिचय है, संवाद है, प्रगाढ़ भावस्थापन है।[2]

इस प्रकार लक्ष्य सम्बन्धी इस विवेचन से यह स्पष्ट होता है कि गोरक्षनाथ निरंजन निराकार सत्-असत्-विवर्जित नाथ तत्त्व का साक्षात्कार या नाथरूप से अवस्थान अपना मुख्य लक्ष्य मानते हैं। इसे ही दूसरे शब्दों में पिंडपद का परमपद में समरसीकरण भी कहते हैं। इस मुख्य लक्ष्य की प्राप्ति के लिए योगमुक्त ज्ञान का आश्रय लेना चाहिए तथा इस शरीर में भी उस परमतत्व का साक्षात्कार करना चाहिए। यह पिंड की उस परमतत्व का पवित्र मंदिर है। गगनशिखर में उसका साक्षात्कार होता है। अत: पिंडरक्षा भी आवश्यक है जिससे इस पिंड में साक्षात्कार स्थिर हो तथा चिरज्ञान उपलब्ध हो। इसी के लिए परिपक्व देह की आवश्यकता बताई गई है। इस प्रकार मुख्य लक्ष्य की सिद्धि के लिए गौण लक्ष्य के रूप में कायसिद्धि या परिपक्व देह को स्वीकार किया गया है।

इन दोनों लक्ष्यों की सिद्धि के लिए पिंडज्ञान अत्यावश्यक है। गोरक्षमत से लोग अपने को तो जानते नहीं और सारे संसार को जानने के लिए दौड़ते हैं या उसे जानने का दावा करते हैं। अत: पहले अपने को जानना चाहिए क्योंकि वह पिंड ही सारे रहस्यों का बीज है। ब्रह्मांडगत सम्पूर्ण रहस्यों का स्त्रोत यही है। इसलिए वे बार- बार पिंडज्ञानी योगी के लक्षणों को दुहराते हैं। उनके अनुसार पिंड के परमपद में समरसीकरण अर्थात् पिंड में ही ब्रह्मांड के साक्षात्कार के लिए इस साढ़े तीन हाथ के ही शरीर में भ्रमण करने की

1. *गो० बा०,* पृ० 71.217, 2.2, 174.5.
2. *वही,* पृ० 34, 102-103.

आवश्यकता है। इस शरीर को, गोरक्ष की रचनाओं में विभिन्न स्थलों पर नगर, पाटण, गढ़, कोट आदि शब्दों से अभिहित किया गया है और यह भी कहा गया है कि नगर या पाटण के मार्गों या वीथियों का जबतक ज्ञान न हो जाय तब तक उस पर विजय नहीं प्राप्त की जा सकती। जो इस पाटण में भलीभाँति भ्रमण करता है, वह वस्तुतः शिवपुरी में संचरण करता है।[1] योगसाधन के लिए, शरीर के रहस्यमार्गों, गुह्यस्थानों का जिनमें पतन की प्रतिक्षण शंका बनी रहती है, ज्ञान होना अत्यावश्यक है। योगसाधन और कायविजय या कायसिद्धि के लिये यह भी जानना आवश्यक है कि इस कायानगर या गढ़ का निर्माण कैसे और किन किन तत्वों से हुआ? इस पिंड में क्या-क्या है? गोरक्ष के अनुसार इस शरीर में गुरुदेव और देवता शंभु निवास करते हैं। यह उनका मंदिर है। इसका सर्वोत्तम देवता आत्मा है। इसके नवद्वारों में नवनाथ, त्रिवेणी में जगन्नाथ तथा उस दशमद्वार ब्रह्मरंध्र में केदार हैं जो शंभुस्थान या शिवस्थान है। इसी दशमद्वार में योगी ध्यान लगाता है तथा उसी कायागढ़ में वह उपास्य नाथ, उनका देवालय सहस्रार तथा उनकी पवित्र पुरी काशी है जहाँ उस अविनाशी तत्त्व का साक्षात्कार होता है।[2] 'प्राणसंकली' नाम की रचना यद्यपि गोरक्षनाथ की कही जाती है तथापि उसकी सामग्री इसे प्रमाणित नहीं करती। इस रचना में पिंडब्रह्मांडवाद का विवरण मिलता है। इसे नाथमतानुमोदित विवरण कह सकते हैं।

साधन और साध्य के इस परिचय पर यदि विचार किया जाय तो यह स्पष्ट होता है कि गोरक्षनाथ की संस्कृत रचनाओं के प्रकाश में हिन्दी रचनाओं के ये विचार सर्वथा संगत हैं। 'योगयुक्त ज्ञान' पद में योग शब्द प्रथम है। अंतिम-पद-प्राधान्य की दृष्टि से तथा सम्पूर्ण गोरक्षयोग पर विचार करने से ऐसा प्रतीत होता है कि गोरक्षनाथ को ज्ञान तो अन्ततोगत्वा अभीष्ट है; किन्तु वे उसके साथ सिद्ध काया को भी आवश्यक मानते हैं। गोरक्ष के मतों का प्रकाशन करनेवाले गोरक्षसिद्धांतसंग्रह का यह मत है कि वेदों में कर्मकांड विभाग प्रधान है एवं वेदांत में योग भाग प्रधान है तथा यही योग भाग नाथसिद्धों को भी स्वीकार्य है। इसका तात्पर्य यह है कि योगियों को साधन के रूप में योग ही मुख्य रूप से ग्राह्य है।[3] किन्तु योगबीज नाम के संस्कृत ग्रंथ में 'ज्ञानयुक्तयोग' को स्वीकार किया गया है। यदि गोरक्षनाथ की सभी संस्कृत रचनाओं का सम्यक् अनुशीलन किया जाय तो यह प्रतीत होता है कि उनमें योग और ज्ञान दोनों को परस्परावलम्बी के रूप में स्वीकार किया गया है। यह ज्ञान केवल आत्मज्ञान अथवा ब्रह्मज्ञान तक ही सीमित नहीं है,अपितु पिंडज्ञान से लेकर ब्रह्मज्ञान तक विस्तृत है। गोरक्षमत से इतना निश्चित है कि जब तक शरीर शुद्ध न हो जाये तब तक ज्ञानोदय संभव नहीं है और बिना पिंडज्ञान के

1. *गो० बा०*, 16. 43, 116.1-3, 120-121.1-6, 134.1-4.
2. *वही*, 94-95.1-2, 116.1-3.
3. *ना० सं० इ० द० सा०*, पृ० 405 *तथा गो० सि० सं०*, पृ० 28.

शरीर का शोधन नहीं हो सकता और न व्यक्ति योगी ही हो सकता है। तात्पर्य यह है कि चरमांत में प्राप्त होनेवाले परमज्ञान के लिये शुद्ध शरीर आवश्यक है तथा शुद्ध शरीर के लिए पिंडज्ञान आवश्यक है। इसी प्रकार पिंडज्ञान के लिए गुरु की आवश्यकता है। इस प्रकार गुरु, पिंडज्ञान, योगक्रिया से शरीर शुद्धि, सिद्धकाया फिर क्रमशः परमज्ञान और अन्ततः समरसीकरण संभव होते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि 'योगयुक्तज्ञान' में ज्ञान परमज्ञान का बोधक है तथा 'ज्ञानयुक्त योग' में यह पिंडज्ञानादि का बोधक है। इस व्याख्या के आधार पर यह कहा जा सकता है कि केवल ज्ञानी से, साधन, साधक और साध्य की तीनों दृष्टियों से, नाथों को विशिष्ट लक्षित कराने के लिए कायसिद्धिप्रधान यह ज्ञान पर्याप्त है। जहाँ एक ओर शांकरमतवादी, शैव, शाक्त आदि अद्वैतवादी हैं, वहीं गोरक्षमत न तो द्वैतवादी है न अद्वैतवादी। वह द्वैताद्वैतविवर्जितवाद का समर्थक है। इसी प्रकार अपने लक्ष्य के साधन में भी वह योग से उपलब्ध कायसिद्धि को आवश्यक मानता है। शांकर मत में इसे स्थान मिलता दिखाई नहीं पड़ता। इस प्रकार शुद्ध ज्ञानवादियों से गोरक्ष के मत का वैलक्षण्य सिद्ध हो जाता है। गोरक्ष की हिन्दी रचनाओं में इन विचारों की यत्किंचित् विवृत्ति मिलती है।

गोरक्ष के अनुसार योगी की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वह कभी भी वृद्ध नहीं होता। उसमें निश्चलता एवं गंभीरता होती है। उसके साधन का सार संयम है। वह वाद-विवाद से विरक्त पवनज्ञानी होता है। वह मस्जिद-मंदिर से अतीत परमतत्व का ध्यान करता है। वर्ष में तीन बार काया को पलटना उसके लिए आवश्यक है। वह मन को नियंत्रित रखता है। वह वारुणी का पान करता है।[1] वह मद्य, मांस और भाँग का सेवन नहीं करता। अजपाजाप में सदैव रत रहता है। स्वप्न में भी वह कामग्रस्त नहीं होता। मन पवन के साधन से वह शरीर को स्ववश रखता है। वह जरा का विपरीतकरण कर निर्जर शरीर की प्राप्ति करता है।[2] उनकी दृष्टि में यदि जप-तप का मूल संयम है तो योग का मूल तत्त्व है दया दान। इसके बिना योग संभव नहीं। इस योग के लिए स्वाँग की आवश्यकता नहीं है और न शुद्ध ज्ञान की ही। इसके लिए संयम की आवश्यकता है, पाषंड की नहीं। अग्निसाधन इस योग का आवश्यक अंग है। इस योग के आरम्भ के लिए सबसे पहले बिंदुरक्षा की आवश्यकता है। इसमें क्रिया, कर्त्तव्य, संयम की आवश्यकता है, कथनी-बदनी की नहीं। बनखंड के भ्रमण से योगसाधन नहीं होता।[3]

गोरक्षनाथ ने केवल योग को साधनरूप में स्वीकार नहीं किया है। उनके अनुसार चित्त को योगमार्ग में आरूढ़ करने के लिए ज्ञान ही सबसे बड़ा गुरु है। जहाँ ज्ञान की सत्ता है, वहाँ वादविवाद आदि की सत्ता नहीं रहती। साधनक्षेत्र में अग्रसर

1. *गो० बा०, 6.14, 20.56, 25.68, 32.92, 35.12, 48.137. 69.210, 73.231, 78.252-253.*
2. *वही, 56.164, 164 टेक. 24, 166.12, 174.4, 202.127.*
3. *वही, 126.32, 64,190, 64.191, 87.4, 139.44, 133.7.*

होने के लिए ज्ञान सबसे बड़ा सहायक है। इस प्रकार जब योग से युक्त ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है तभी इस पिंड में परमपद की खोज संभव है।[1] ज्ञान के प्राप्त होने पर पंचतत्त्वों में वैषम्य नहीं रहता। ये तत्त्वज्ञान की प्राप्ति में समान भाव से सहायक हो जाते हैं। योगी के लिए ज्ञान अधारी है, अर्थात् ज्ञान के आधार के बिना योगसाधन निष्कंटक भाव से चल नहीं सकता। यद्यपि यह सत्य है कि परमपद की प्राप्ति हो ज़ाने पर ज्ञान की भी पृथक् सत्ता नहीं रहती तथापि साधनकाल में बिना इसकी सहायता के योगी परमपद तक पहुँच भी नहीं सकता।[2] गोरक्षनाथ के अनुसार यद्यपि नाथयोगी को वादविवाद, कथनी-बदनी से दूर रहना चाहिए तथापि उन्होंने यह भी निर्देश दिया है कि यदि कथनी-करनी भी हो तो केवल ज्ञान का ही कथन करना चाहिए। यह ज्ञान गुरुमुख से मिलता है। इसी से मन का मारण संभव होता है। पाँचों इंद्रियों को सम्हाले रखने में ज्ञान सहायक होता है। उसी की सहायता से योगी शरीर के सभी द्वारों पर विषयरूपी शत्रुओं से युद्ध करता है।[3] इस प्रकार के ज्ञान से ही विशिष्ट ज्ञान या विज्ञान (परमपदज्ञान, तत्त्वज्ञान, आत्मज्ञान) संभव होता है। अज्ञानी व्यक्ति योगसिद्ध नहीं हो सकता। यह ज्ञान केवल पिंडज्ञान, ब्रह्मांडज्ञान या आत्मज्ञान नहीं है, वस्तुतः यह योगी का अपना विचार या विवेक ही है जो धीरे-धीरे इन रूपों में विकसित होता है। इस ज्ञान का उदय होने पर मन चैतन्य रहता है, चैतन्य तत्व की ओर उन्मुख रहता है, उसमें जड़ता नहीं रहती और न वह जड़ता की ओर उन्मुख ही रहता है। इसी ज्ञान से त्रिभुवन में आत्मभाव की स्थिरता रहती है। इस ज्ञान की रक्षा के लिए नारीसंग त्याज्य है क्योंकि इससे ज्ञानरत्न और प्राण का हरण होता है। नारीसंग से ज्ञाननाश और योगनाश होता है। इसलिए जो वास्तविक ज्ञानी है, अर्थात् योगयुक्तज्ञान को धारण करनेवाला है, वह राक्षसी से अपनी रक्षा कर लेता है।[4] षट्चक्रभेद की दृष्टि से विचार करने पर छठाँ चक्र (आज्ञाचक्र) ही ज्ञानचक्र है, जहाँ योगी को विश्राम मिलता है। दूसरे शब्दों में ज्ञान में ही योगी को विश्राम मिलता है। जो केवल योगी है, वह ब्रह्मज्ञानी नहीं हो सकता। वह नाद का बोध भी नहीं प्राप्त कर सकता।[5]

इस विवेचन से यह स्पष्ट होता है कि गोरक्षनाथ के मत से योग और ज्ञान परस्परावलंबी हैं, किन्तु कायसिद्धिप्रधान योगज्ञान नाथों के योग का वैलक्षण्य है। गोरक्षनाथ के संस्कृत ग्रंथों में योगहीन ज्ञान और ज्ञानहीन योग दोनों का तिरस्कार किया

---

1. *गो० बा०*, 64.189, 65.195, 164.2.
2. *वही, 17.48, 38.110, 130.3, 188.16.*
3. *वही, 56.166, 126.3, 175.8-9.*
4. *वही, 64.190, 67.201, 91.4, 143.1., 195.74, 197.86, 199.106, 201.122.*
5. *वही*, 195.54, 216.35

गया है तथा उन्हें मोक्षोपकारक नहीं माना गया है। गोरक्ष को केवल कथनी का ज्ञान स्वीकार नहीं। जो ज्ञान योग के क्रियापक्ष के अनुकूल नहीं है, उसे गोरक्षनाथ तिरस्करणीय मानते हैं। इसी प्रकार नाथतत्त्व के सर्वघटव्यापकत्व के दर्शन में भी ज्ञान ही सहायक है। इसीलिए यह ज्ञान गोरक्षमत में गुरुस्थानीय हैं।

गोरक्षनाथ के इस ज्ञानसमन्वित योग के भी दो सोपान हैं। हठयोगप्रदीपिका जैसे ग्रंथों से ही यह स्पष्ट हो जाता है कि हठयोग राजयोग का सोपान है। गोरक्षनाथ की संस्कृत रचनाओं से भी इसकी पुष्टि होती है। वस्तुतः ज्ञान की उपलब्धि राजयोग से संबंधित है। गोरक्षनाथ भी ताली, ध्यान समाधि को, जो सूक्ष्म योगसाधन के अंग हैं, पर्याप्त महत्व देते हैं।[1] वे बार–बार ऐसी अवस्था का वर्णन करते हैं जहाँ योग, ज्ञान, ध्यान, जप, तप, पूजा आदि की सत्ता नहीं रहती। वस्तुतः गोरक्ष परम समाधि की ओर ही इससे संकेत करते हैं।

इस योग के स्वरूप और उसके अंगों का विचार करने पर हिन्दी रचनाओं में योग के विविध अंगों का न तो स्पष्ट नाम ही मिलता है और न उनका व्यवस्थित प्रतिपादन ही। पतंजलि के अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की गणना है। हिन्दी की रचनाएँ शास्त्र–निरूपक रचनाएँ नहीं हैं। गोरक्ष की रचनाओं में अष्टांग योग जैसे शब्दों का प्रयोग तो मिलता है[2] किन्तु अर्थ की दृष्टि से वह प्रयोग इतना संदिग्ध है कि उसके आधार पर किसी भी सिद्धान्त का निरूपण भ्रांतिकारक हो सकता है। पातंजल योग के प्रथम दो अंगों, यम नियम को उसी रूप में गोरक्षनाथ की रचनाओं में भी स्वीकृति नहीं मिली। केवल सिद्धसिद्धांतपद्धति में यम, नियम की सामान्य परिभाषा देकर उनका स्वरूपनिरूपण कर दिया गया है[3], किन्तु अन्यत्र नहीं। हिन्दी रचनाओं में तो इनका नाम तक नहीं मिलता। अतः यह अनुमान किया जा सकता है कि गोरक्षनाथ को षडंग योग (अष्टांग योग का यम, नियम छोड़कर) स्वीकार है। फिर भी यह कहा जाता है कि गोरक्षनाथ की हिन्दी–रचनाओं में नैतिकता, संयम और ब्रह्मचर्य का स्वर प्रधान है। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी का मत हम पहले ही उद्धृत कर चुके हैं। यदि संस्कृत–रचनाओं को ध्यान में रखें तो यह कह सकते हैं कि प्राणायाम तथा तत्सम्बन्धी अन्य साधनों का गोरक्षयोग में प्राधान्य होने के कारण ही हिन्दी वाणियों में सदाचार, ब्रह्मचर्य और नैतिकता को इतना महत्व मिला है। इनमें सामान्य योगी या अन्य सामान्य व्यक्तियों की नीति के उपदेश किए गए हैं। शुद्ध सात्विक जीवन व्यतीत करना योगी के लिए अत्यन्त आवश्यक है, किन्तु इसका यह

1. *गो० बा०,* 4.8, 32.90, 56.165, 110.1, 122.2, 124.1, 126.1,174.1, 130.3, 192.54 आदि।
2. *वही,* पृ० 46, *सबदी 133.*
3. *सि० सि० प० अ० व०, सिद्धसिद्धांतपद्धति, द्वितीयोपदेश, 32.33,* पृ० 12–13.

अर्थ नहीं कि सामान्य जन इनका तिरस्कार करें। इसलिए हिन्दी-रचनाओं में सदाचारपरायण सात्विक जीवन का उपदेश मिलता है। जैसे पातंजल योग के अभ्यास के लिए क्रमशः यम, नियम का साधन आवश्यक है, उसी प्रकार नाथयोगसाधन के प्रारम्भ के लिए इन सदाचार सम्बन्धी नियमों का पालन आवश्यक है। ऐसा प्रतीत होता है कि इन्हें प्रारम्भिक और अनिवार्य प्रवेशात्मक योग्यता समझकर गोरक्ष ने मूल योगांगों में इन्हें स्थान नहीं दिया।

हठयोग के संस्कृत ग्रंथों में (जैसे हठयोगप्रदीपिका) यम, नियम के दस-दस अंग बताए गए हैं। उदाहरण के लिए यम में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार और शौच की गणना है तथा नियम के अन्तर्गत तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजा, सिद्धांतवाक्यश्रवण, ह्री, मति, जप, होम की गणना की गई है; किन्तु इन नामों का गोरक्ष की रचनाओं में प्रयोग इस रूप में नहीं मिलता। इन सबमें अहिंसा का सर्वाधिक महत्व है। गोरक्षनाथ ने योग का मूल तत्व दया और दान माना है। अहिंसा इस दया का व्यवहार पक्ष है। इस प्रकरण में गोरक्षनाथ ने मुसलमानों को बहुत फटकारा है। उन्होंने योगी के लिए भी मांसभक्षण निषिद्ध ठहराया है; क्योंकि उनका कहना है कि जीव और शिव दोनों का एकसाथ ही निवास रहता है। इसलिए पशुहत्या कर रुधिर-मांस का सेवन नहीं करना चाहिए।[1] इस प्रकार के उपदेश के पीछे गोरक्षनाथ का पिंडब्रह्मांडवाद नामक सिद्धान्त सक्रिय है जिसके नाथयोगी सिद्ध पिंड और ब्रह्मांड में, प्रत्येक घट में परमतत्त्व का साक्षात्कार करता है। उसकी दृष्टि उन सबमें समत्वदर्शन की है। वे पिंड धारण करनेवाले जीव की हत्या में कोई लाभ नहीं देखते। उससे दया की ही हानि होती है। उनके अनुसार यदि मारना ही है तो मनमृग को शब्द के अत्यधिक तेज खाँडे से ही मारना चाहिए जिसका प्रयोग मुहम्मद ने किया था। इस मनमृग के वर्ण, रक्त, मांस नहीं है, फिर भी यह योगी की बुद्धिवाटिका का सदैव नाश किया करता है। यह मन योगी के साधन के विरुद्ध सदैव विद्रोह किया करता है।[2] यम, नियम के अन्य अंगों में सत्य और अस्तेय का कोई स्पष्ट वर्णन गोरक्षनाथ की हिन्दी रचनाओं में नहीं मिलता। ब्रह्मचर्य का गोरक्षसाधन की दृष्टि से विशेष महत्व है और इसका अति विस्तृत वर्णन भी मिलता है। इस ब्रह्मचर्य से नारी, बिंदुरक्षा, कायसिद्धि आदि संबद्ध हैं। गोरक्ष की रचनाओं में जैसे शक्ति के प्रबुद्ध और अप्रबुद्ध रूप मिलते हैं उसी प्रकार नारी के भी कामिनी रूप और मातृरूप का भी दर्शन होता है। शक्ति या बिन्दु का वह रूप जो सृष्टिप्रक्रिया में विभिन्न भेदों, रूपों, वर्णों में निरन्तर रूप में विभाजित होने में गतिशील है, जिसमें क्रमशः उसके मूलरूप से भी भिन्नता बढ़ता जाती है, किसी भी प्रकार गोरक्षनाथ को ग्राह्य नहीं। ऐसी शक्ति निरन्तर प्रपंच की वृद्धि

1. *गो० बा०,* 4.9, 56, 73.227, 126.4, 164-165.
2. *वही,* पृ० 126; *पद* 32, *टेक* ।

कर व्यक्ति को साधन की ओर उन्मुख नहीं होने देती। यही वह तत्त्व भी है जिससे समग्र सृष्टि का उदय करनेवाला तत्व शक्तिधर भगवान् नाम से अभिहित होता है। इस प्रकार वही शक्ति जननी है, माता भी है। नारी का वह रूप जो योगानुकूल नहीं है, सदैव त्याज्य है। गोरक्षनाथ को आश्चर्य है कि निर्गुण, निराकार, बाघिन और राक्षसी माया के पीछे सारा संसार अपना सर्वस्व नष्ट करता है।[1] उसके विविध रूपों का वर्णन कर उससे होनेवाले योग संपत्ति के विनाश का गोरक्ष ने विस्तार से परिचय दिया है। माया का सर्वाधिक आकर्षण सुन्दर रूप नारी ही है जिसके संग में पड़कर व्यक्ति का स्कंधविनाश होता है और इस प्रकार गोरक्षयोग के प्रथम लक्ष्य की ही असिद्धि हो जाती है। इसीलिए गुरु गोरक्षनाथ ने नारी, सारी और किंनरी—तीनों का परित्याग करने का उपदेश किया है।[2] इस प्रकार स्कंधरक्षा अथवा पिंडरक्षा के लक्ष्य को ध्यान में रखकर ही गोरक्ष ने नारी के कामिनी रूप के प्रति इस प्रकार के विचार व्यक्त किए हैं। इसीलिए नारी के मातृरूप के प्रति उनके हृदय में आदरभाव है। वे उन व्यक्तियों को धिक्कारते हैं जिन्होंने मातृरूप धारण करनेवाली नारी को भोग की सामग्री बना लिया है। जिस स्त्री ने जन्म दिया है, वह आदरणीय है और इसीलिए सम्पूर्ण नारी जाति आदरणीय है।[3]

इस ब्रह्मचर्य से ही संबंधित एक महत्वपूर्ण प्रश्न प्रायः उठाया जाता है। गोरक्षनाथ शैव थे और ब्रह्मचर्यप्रधान योगसाधन के समर्थक एवं प्रचारक थे अतः उनके साधन में वज्रोली, अमरोली, सहजोली जैसी क्रियाओं और साधनों को प्रश्रय नहीं मिलना चाहिए था। वस्तुतः गोरक्षनाथ की जो मूल रचनाएँ हैं, उनमें इन साधनों का उल्लेख नहीं मिलता। उनकी हिन्दी रचनाओं में इसके दो-एक उल्लेख मिल जाते हैं। हठयोगप्रदीपिका तथा गोरक्षसंहिता जैसे ग्रंथों में ये साधन ग्रंथान्तर से उद्धृत किए गए हैं। इन साधनों में नारीसंग अनिवार्य है। हिन्दी रचनाओं में जो उल्लेख मिलते हैं उनसे यह स्पष्ट होता है कि जो व्यक्ति प्राणायाम में पूर्णतया कुशल है अथवा जिसका प्राण स्थिर है, वही व्यक्ति वज्रोलीसाधन में प्रवृत्त हो सकता है जिससे बिंदुपतन के समय भी वह प्राणायाम से मध्यधारा का आकर्षण-रक्षण कर सके। उन्होंने तो बिन्दु के महत्व को भलीभाँति समझाते हुए उसे योग, भोग, रोग सब कुछ कहा है।[4] ऐसी स्थिति में गोरक्ष वज्रोली जैसी साधनाओं के प्रयोग का विधान करें, यह संभव नहीं। उनकी अमरौघशासनम् नाम की रचना में कहीं भी इस वज्रोली का उल्लेख नहीं है। डॉ० हजारीप्रसाद द्विवेदी का यह मत यहाँ विचारणीय है—'यह नहीं कहा जा सकता कि

1. *गो० बा०, 7.19, 35.102, 88.1, 69.210, 91.4, 153, टेक।*
2. *वही,* 144.1-3,, 144 *टेक,* 87.3, 137. *टेक,* 1; 139-140, *टेक-4,* 34.99, 13.35, 173.14, 178.19.
3. *वही,* 144-145, *टेक,* 4.
4. *वही, 94.142, 51.148, 85. टेक।*

गोरक्षनाथ के द्वारा उपदिष्ट योगमार्ग का जो रूप आज उपलभ्य है उसमें योग और भोग को साथ ही साथ पा लेने की साधना एकदम लुप्त हो गई है। वज्रयान और सहजयान का प्रभाव रह ही गया है। महीधर शर्मा ने गोरक्षपद्धति नामक ग्रंथ प्रकाशित कराया है। इसमें किसी और ग्रंथ से वज्रोली और सहजोली मुद्राएँ संगृहीत हैं। ये दोनों निश्चित रूप से वज्रयानी और सहजयानी साधनाओं के अवशेष हैं।....यह पवित्र योग भोग के आनंद को देकर भी मुक्तिदाता है।.... यहाँ केवल इतना ही निर्देश कर दिया गया है कि इस मार्ग में उक्त साधनाएँ भी रेंगती हुई और सरकती हुई घुस आई हैं, या फिर हटाने के अनेक यत्नों के बावजूद छिपी हुई रह गई हैं।[1]' इस मत से यह स्पष्ट हो जाता है कि गोरक्ष का जो अपना योगसाधन है, वह ब्रह्मचर्य पर आधारित है, किन्तु यह अस्पष्ट रह जाता है कि गोरक्षपद्धति जैसे ग्रंथों में 'ग्रंथान्तरे' से आई इस साधना को गोरक्षमत में कैसे स्वीकार कर लिया जाय। उसे स्पष्टत: विजातीय घोषित करने में संकोच नहीं होना चाहिए। उन्होंने अन्यत्र इसे प्रकारान्तर से कहा है—'यद्यपि यह साधना नाथमार्ग में प्रक्षिप्त जान पड़ती है पर अपने पारमार्थिक अर्थ में यह इस मार्ग में स्वीकृत थी। सिद्धसिद्धांतसंग्रह में एक संदिग्ध श्लोक है जो इस साधना के प्रकाश में कुछ स्पष्ट हो जाता है। इसमें स्पष्ट रूप से कहा गया है कि इसके ज्ञानमात्र से सिद्धमार्ग प्रकाशित हो जाता है। इस कथन का स्पष्ट अर्थ है कि केवल पारमार्थिक अर्थ में यह सिद्धमार्ग में गृहीत है।'[2] इस रचना को गोरक्षकृत नहीं माना गया है। अत: गोरक्षनाथ के योगसाधन के अन्तर्गत इसके इस मत को स्वीकार नहीं किया जा सकता। शेष प्रश्न है कि गोरक्षनाथ की हिन्दी रचना में वज्रोली, अमरोली के आए उल्लेख की क्या संगति है?[3] गोरक्षनाथ की सारी हिन्दी रचनाओं का अध्ययन करने पर यह प्रतीत होता है कि यह सामान्य साधन के रूप में स्वीकृत नहीं है। प्राणस्थैर्य से बिंदुस्थैर्य होता है। इसकी सबसे बड़ी कसौटी के रूप में वज्रोली और सहजोली हैं। इसकी ध्वनि यह प्रतीत होती है कि नारीसंग में बिंदुस्थैर्य अत्यन्त कठिन है अत: उसके संग में नहीं पड़ना चाहिए। मुख्य लक्ष्य बिंदुरक्षा ही है। यदि योगरक्षा और साधन में नारी सहायक है तो त्याज्य नहीं है, किन्तु गोरक्ष को उसका संग ही संदेहास्पद लगता है।

यमगत अन्य अंगों में से केवल मिताहार को छोड़कर किसी अन्य का सविस्तार वर्णन गोरक्ष की रचनाओं में नहीं मिलता। वे क्षमा, धैर्य, दया, आर्जव आदि का भी महत्व स्वीकार करते हैं और उनके पालन का उपदेश करते हैं। इन सबका सम्बन्ध 'रहनी' से है। गोरक्ष की दृष्टि में सच्चे योगी की रहनी ही सच्ची होती है। सारतत्त्व से युक्त रहनी ही सर्वोत्तम है जिसमें करनी की महत्ता है; क्योंकि उत्तम करनी के लोग ही

1. *नाथ संप्रदाय, पृ० 71-72.*
2. *वही, पृ० 125-126.*
3. *गो० बा० पृ०, 49 सबदी, 141-142.*

भवसागर से पार उतरते हैं। बिना इस करनी और रहनी के योग सिद्ध नहीं होता।[1] नाथ संप्रदाय के विभिन्न संस्कृत ग्रंथों से ज्ञात होता है कि योगशास्त्र ही शास्त्र, योगसाधन ही साधन तथा तद्नुकूल आचरण ही आचरण है। शेष सब आडम्बर और पाषंड है। तंत्र, मंत्र, वेदान्त (या वैद्यक से सिद्धिप्राप्ति) आदि सबका त्याग इस रहनी में होना चाहिए। यंत्र, गुटिका (सिद्ध गुटिका जिससे आकाश उड्डयन आदि की सिद्धियाँ संभव मानी जाती हैं), विभिन्न धातुप्रयोग आदि सभी पाषंड हैं। जो लोग परमतत्त्वसाधन को लक्ष्य में न रखकर केवल कथनी के लिए, या केवल चमत्कार-प्रदर्शन के लिए नौ नाड़ियों और बहत्तर कोठों की बात करते हैं या साधन करते हैं और अष्टांग योग कहते हैं, वे वास्तव में झूठे हैं। यह सब मिथ्या है। वास्तविक सिद्धि स्तंभन, मोहन, वशीकरण, उच्चाटन आदि में नहीं है। ये सब योगबाह्य हैं। अत: इनका त्याग करना चाहिए।[2] इन सबका विचार आर्जव के अन्तर्गत किया जा सकता है। मिताहार के अन्तर्गत गोरक्ष ने अल्पाहार का समर्थन तथा अत्याहार का विरोध किया है। उन्होंने निराहार या केवल दुग्धाहार का भी विरोध किया है। परिमित एवं नियंत्रित आहार ही योग के लिए श्रेयस्कर है। उन्होंने आहार में मध्यम मार्ग का ही अनुसरण किया है; क्योंकि इससे मन निश्चल हो जाता है तथा श्वास भी स्थिर हो जाती है। ये दोनों ही कायसिद्धि के लिए आवश्यक हैं। इस संयम के लिए मद्य, मांस, भाँग का सेवन पूर्णतया निषिद्ध है; क्योंकि इससे दया-धर्म का नाश, प्राणनाश तथा ज्ञान-ध्यान की हानि होती है।[3]

नियम के अन्तर्गत तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजा, सिद्धांतवाक्यश्रवण, ह्री, मति, तप और होम की गणना की गई है। ये शारदातिलक से हठयोगप्रदीपिका में उद्धृत प्रतीत होते हैं। ये सभी गोरखबानी में उपलब्ध नहीं हैं। इनमें से तप, आस्तिक्य, होम आदि विवादास्पद हैं तथा उनके सामान्यतया गृहीत रूपों को गोरक्ष स्वीकार नहीं करते। उनकी दृष्टि में तप से, जिसमें सामान्यतया शरीर को कष्ट देकर उसे जीतने का भाव प्रधान रूप से माना जाता है, कोई शूर नहीं हो सकता और न वह शरीर और मन को जीत ही सकता है। पावड़ी पहनना, लौह शृंखलाओं से शरीर को कसना, नग्न रहना, मौन रहना, केवल दुग्धाहार करना, ये सभी चित्त को शांत नहीं रहने देते। ये सभी कृच्छाचार हैं। ऐसे सभी लोगों को तन-मन के रहस्यों का पता नहीं रहता। ये सभी लोग माया में पड़कर अपनी सुरति को नष्ट कर देते हैं।[4] वस्तुत: गोरक्ष की दृष्टि में तन-मन की अचंचलता बहुत महत्वपूर्ण है। सामान्य जीवन में हँसते-खेलते रहना, प्रसन्न रहना,

1. *गो० बा०,* 17.48, 21.59, 42.271, 81.264, 139.4.44, 201.118, 126.4.32.
2. *वही,* 46.133,170.4,170.5.
3. *वही,* 8.20, 12.32, 13.33, 14.36, 15.39-40, 30.84, 38.109, 51.146, 56.164-165, 102.30.
4. *वही,* 15, 39-40, 115.2, 209.9.

काम-क्रोध का परित्याग करना और फिर भी अपने चित्त को चंचल न होने देना, ब्रह्मज्ञान में सदैव अपने चित्त को लगाए रखना चाहिए। इस मन की अचंचलता के लिए धन और यौवन की आशा छोड़कर, राग छोड़कर, उनसे निरास रहना चाहिए। शांत रहना, गर्वत्याग करना और सहज भाव से रहना योगानुकूल है। वन में भी अनेक उपद्रव हैं। योगी का शरीर जहाँ भी सुरक्षित रह सके, जहाँ भी उसका नादानुसंधान निर्विघ्न भाव से चल सके, वहीं उसे रहना चाहिए।[1] उन्होंने तीर्थयात्रा, व्रत, उपवास, गंगास्नान आदि का खंडन कर संयम का समर्थन किया है।[2]

गोरक्षनाथ की आस्तिकता पर कुछ लोग विवाद करते हैं। इस प्रकरण का समाधान संक्षेप में इस प्रकार किया जा सकता है कि गोरक्षनाथ जन्मांतरवाद को मानते हैं; क्योंकि उनका सिद्धान्त है कि प्रारब्धकर्म का निर्मूलीकरण अवश्य किया जाना चाहिए। स्वर्ग और नरक की कल्पना के सम्बन्ध में वे कुछ नहीं कहते। इसी शरीर के रहते इस लोक में ही जीवन्मुक्ति की प्राप्ति उनका लक्ष्य है। वे इच्छामृत्यु स्वीकार करते हैं। वे किसी पौराणिक स्वर्गजाल में पड़ते नहीं दिखाई पड़ते। वे एक परमतत्त्व में, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान परमात्मा में विश्वास करते हैं। उनके अनुसार वह निमित्त और उपादान कारण दोनों है। सामान्यतया जिस ईश्वर की लोग चर्चा करते हैं, वह माया एवं काम से ग्रस्त है, संसार के प्रपंचों में निरत हैं।[3] गोरक्षनाथ वेद के स्थूल भाग को नहीं मानते। गोरक्षसिद्धान्तसंग्रह के अनुसार वेद के उत्तरभाग या वेदान्त भाग का तात्पर्य योग है और यही स्वीकार्य है। वैसे गोरक्ष ने स्थूल वेद का खंडन किया है; क्योंकि वह प्रपंच का प्रसार करता है, भ्रांत करता है।[4] इन आधारों पर यह कहा जा सकता है कि गोरक्षनाथ कर्मवाद और ईश्वरवाद के आधार पर तो आस्तिक कहे जा सकते हैं किन्तु वेदप्रामाण्य को वे उस रूप में स्वीकार नहीं करते जिस रूप में अन्य मतवाद जैसे—पातंजल योग, उत्तर मीमांसा, पूर्व मीमांसा आदि स्वीकार करते हैं। अतः उनके योगसाधन और सिद्धान्त को आस्तिक कहना चाहिए।

नियम के अन्य तत्त्वों में दया, दान, ईश्वरपूजा आदि हैं। दया और दान के विविध रूपों का व्यवहार गोरखबानी में मिलता है, क्योंकि ये दोनों ही अहिंसा और लोककल्याणसाधन के लिए आवश्यक है।[5] गोरक्षनाथ बाह्य साधनों, बाह्याडंबर आदि को स्वीकार नहीं करते अतः पूजा का बाह्यरूप उन्हें स्वीकार नहीं क्योंकि उनका

1. *गो० बा०*, 3.7, 4.8, 7.16, 7.19, 11.27.
2. *वही*, 87. *टेक*, 8.22, 14.46, 16.44, 17.45 64.191, *तथा* पृ० 78.
3. *वही*, पृ० 15, 151-152, 164.27. *पद* 55, 108-109. *टेक*-5, 154. *टेक*-4, 202-124; 67.199.
4. *वही*, 3.6, 33.96 *तथा गोरक्षसिद्धान्तसंग्रह, पृ० 28.*
5. *वही*, 126.4.32.

परमतत्त्व तो द्वैताद्वैतविवर्जित तथा निराकार-साकार से अतीत है।[1] योगशास्त्र ही गोरक्षनाथ का शास्त्र है। वस्तुतः गुरुमुख से निकले हुए अनुभवसिद्ध शब्द ही सिद्धान्त हैं। वैसे गोरक्षनाथ शास्त्राध्ययन और पाठ को अनावश्यक मानते हैं। ह्री का कोई स्पष्ट वर्णन गोरखबानी में नहीं मिलता। मति के अन्तर्गत हम गोरक्षनाथ के विवेक और विचार को ले सकते हैं।[2] वैसे इनका कोई निश्चित स्वरूप, गोरखवाणी में नहीं मिलता। जप तत्त्व अवश्य ही अति महत्वपूर्ण तत्त्व है। गोरक्षनाथ की हिन्दी वाणियों के अनुसार जिस प्रकार गुरु की पहचान की जाती है, परमतत्त्व की पहचान की जाती है, उसी प्रकार साधन के रूप में जपमाला की पहचान की जानी चाहिए। स्थूल और बाह्य जपमाला को गोरक्षनाथ नहीं स्वीकार करते। उनके द्वारा स्वीकृत आंतरिक जपमाला हमारी श्वासक्रिया में गतिशील है। इसे वे अगम जप कहते हैं; क्योंकि इस जप तक स्थूल इंद्रियों की पहुँच नहीं है। साधक का चैतन्य प्राणतत्व ही जपमाला है। यह संपूर्ण शरीर में व्याप्त है। विभिन्न कमल ही उस जपमाला के मुख हैं। जिनसे इस सूक्ष्म जप का जाप होता है।[3] गोरक्षनाथ 'सोह' का जप करने का उपदेश करते हैं। नासिका के आगे की अपनी वायु जब इड़ा और पिंगला नाड़ियों के मध्य (सुषुम्ना) में समा जाती है तथा 21600 (24 घंटों में श्वासों की संख्या, जैसा संस्कृत ग्रंथों में भी स्वीकार किया जाता है) संख्या में सोहं का अजपाजाप होने लगता है, तब अनाहत नाद का स्वतः उदय होता है। तब बंकनाल में सूर्योदय होता है, प्रत्येक रोम में तूर्यध्वनि का श्रवण होता है जैसे प्रत्येक रोम श्रवणयुक्त हो गया है। इसी प्रकार के अनेक अलौकिक दृश्यों और ध्वनियों का दर्शन-श्रवण होता है। सभी इंद्रियों में दिव्यता आ जाती है।[4] पशु अजपा गायत्री का जप नहीं करते। इसलिये उन्हें मुक्ति नहीं मिलती।[5] गोरक्षनाथ को जप का यही रूप स्वीकार है। यह उसका अंतस्साधनात्मक रूप है। होम को भी उन्होंने आंतरिक रूप में स्वीकार करते हुए आभ्यंतर अग्नि को सतत प्रज्वलित रखने का उपदेश किया। यह अग्नि ब्रह्माग्नि का प्रतीक है। ज्ञानाग्नि में ही अपनी अशुद्ध काया का होम कर देने और उसे शुद्ध कर लेने का भी उल्लेख उनकी वाणी में मिलता है।[6]

गोरक्षनाथ के योगसाधन में हठयोग की प्रधानता है। 'हठ' का सम्बन्ध प्राण और नाड़ियों के साधन से है। इसमें आसन, बंध, वेध, मुद्रा, षट्कर्म, प्राणायाम आदि सभी गृहीत हैं। यम, नियम सहित इन सबका लक्ष्य प्राणस्थैर्य है। गोरक्षनाथ की संस्कृत-

1. *गो० बा०,* 109.3, 171.9.
2. *वही,* 187.12.
3. *वही,* 101. टेक. 1.
4. *वही,* 124. टेक-4.30.
5. *वही,* 171.9, 177.18.
6. *वही,* 7.18, 12.31, 18.49, 175.8, 176.14.

रचनाओं में 'हठ' शब्द की विस्तृत व्याख्या मिलती है जिसे इस प्रकार व्यक्त किया जा सकता है—

ह—सूर्य, रवि, सूर्यनाड़ी, यमुना, पिंगला, शक्ति, प्राण, रज, पवन, अधः, वाम, लोहित, रज।

ठ—चंद्र, शशि, चंद्रनाड़ी, गंगा, इड़ा, शिव, अपान, बिंदु, मन, ऊर्ध्व, दक्षिण, पांडुर, शुक्र।

गोरक्ष ने शक्ति को रज और शिव को बिंदु कहा है। रवि की 12 कलाएँ हैं तथा चंद्र की 16। उनका स्थान क्रमशः मूलाधार एवं सहस्रार में है। सूर्य पवन के घर में तथा चंद्र मन में रहता है; किन्तु परमतत्त्व या परमपद में चंद्र और सूर्य की स्थिति नहीं है।[1] ये सभी द्वैत की ओर संकेत करते हैं। अद्वैत की स्थिति के लिए जिन नामों का उल्लेख होता है, वे हैं—योग, अग्नि, सरस्वती, सुषुम्ना, मध्य, अनंतर, एकत्व, साँध,सम्मुख, विलीनता, 'संमि', साम्य, सामरस्ये, स्थैर्य, समाधि, मिलन, कुंभक, मध्यासन आदि।[2] सुषुम्ना को पश्चिम द्वार भी कहा जाता है क्योंकि वहाँ अमृत के शोषक सूर्य का तेज क्षीण हो जाता है। उसे विषनाड़ी भी कहा जाता है। इसी प्रकार के साधन को शिवशक्तियोग या मध्ययोग भी कहते हैं।[3] गोरक्षनाथ ने द्वादशकलासंपन्न सूर्य का शोषण तथा षोडश कला से सम्पन्न शशि का पोषण करने के लिए कहा है। सूर्य और शशि के अन्तर की चार कलाओं का, जिन्हें अमृतकला कहा जाता है, साधन करे तो निर्जरता आयत्त होती है।[4] गोरक्षयोग में आसन का प्राथमिक महत्व है जिसका सर्वाधिक आवश्यक तत्त्व दृढ़ता है। इसको लगाने से पवन नहीं टूटता और न काया ही क्षीण होती है। गोरखवाणी में केवल पद्मासन का ही स्पष्टतः नाम लिया गया है। इसी प्रकार वज्रासन से रोग, व्याधि और क्षुधा के हरण की भी बात कही गई है।[5] गोरक्षनाथ अंतस्साधना को महत्व देते हैं, इसलिए स्पष्टतः उन्होंने संयम की दृष्टि से संतोष को आसन कहा है और योग की दृष्टि से गंगा और यमुना के बीच सुषुम्ना में आसन लगाने को कहा है।[6]

---

1. *गो० बा०* 19.51, 100.5, 103.2, 110.1, 124.2, 156.60, 188.16, 189.26, 190.34, पृ० 205 तथा 241.
2. *वही,* 28, 78, 29,81, 33.94, 86.3, 95.1, 105.2, 111.5.19, 124.2, 149.53, 167.16.
3. *वही,* 30.84, 39.113, 45.130, 63.187, 92.2, 96.3, 96.4, 100.5, 118.16, 127.2, 130.1, 140.2, 150.3, 175.6, 176.12, 191.46, 193.56, 198.96, 252.6.
4. *वही,* 31.89.
5. *वही,* 44.125, 103.2, 169.3, 171.8, 174.1, 177.16.
6. *वही,* 29.82, 47.134, 149.53, 197.86.

गोरखवाणी में यद्यपि प्राणायाम या उसके विविध प्रयोगों का बार-बार उपदेश मिलता है, तथापि षट्कर्म का, जिसमें तांत्रिक मतानुसार धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक और कपालभाति की गणना की जाती है, कोई वर्णन गोरक्षनाथ ने अपनी हिन्दी रचनाओं में नहीं किया है। पवनसाधन के रूप में प्राणायाम का विधान पूरी रचना में छाया हुआ है। वे प्राणायाम से मन और शुक्र के भी नियमन का सिद्धान्त स्वीकार करते दिखाई पड़ते हैं। इसी पवन के ब्रह्मरंध्र में समावेश से बालरूप परमतत्त्व का साक्षात् या प्रत्यक्ष होता है। इसी से बंध, षट्चक्रवेध, काया की परिपक्वता आदि की सिद्धि होती है।[1] गोरक्षनाथ ने नाड़ियों की 72000 संख्या की ओर भी संकेत किया है जिनकी सात गाँठों को ही चक्र कहा जाता है। वायु के संचार से नाड़ियों का शोधन करने के उपरान्त प्राणवायु से बंकनाल का पूरण करना चाहिए। इस ऊर्ध्वमुखी नाड़ी में ही अमृतरस का स्राव होता है। उन्होंने पारंपरिक रूप से प्रसिद्ध 68 तीर्थों को भी घटस्थ माना है। इनमें से देवद्वार, दशमद्वार अथवा ब्रह्मरंध्र का विस्तृत वर्णन गोरखवाणी में मिलता है। नवद्वारों को नौ बछड़े, नौ लाख खाइयों आदि के रूप में प्रस्तुत किया गया है।[2]

इस प्रकार स्पष्ट है कि नाड़ी-साधन, नाद-बिंदु-साधन, योगाग्निप्रज्वलन, कुंडलिनीप्रबोध, चौंसठ संधियों में वायुसंचरण अथवा शोधन, नवद्वाररोध, उन्मनीयोगसाधन, बिंदुस्थैर्य, ब्रह्मरंध्रादि सिद्धि, ज्योतिप्रकाश, अनाहतनादश्रवण, ध्यानसाधन, षट्चक्रवेध, महारससिद्धि, कायसिद्धि आदि अनेक साधन केवल प्राणायाम अथवा उसके विविध साधनों से सिद्ध होते हैं। इसके अन्तर्गत जो विविध बाह्यांग हैं, उनमें से बंध के केवल मूलबंध और उड्डीयान बंधों के साधन का उल्लेख मिलता है। तुरीयाबंध और अगोचरबंध के किसी शास्त्रीय स्वरूप की पुष्टि नहीं की जा सकती। मुद्राओं में वज्रोली, सहजोली आदि की चर्चा पहले की जा चुकी है। 'अष्टमुद्रा' नाम की रचना में मुद्राओं का उल्लेख है। इस प्रकरण में भी गोरक्षनाथ आंतरिक साधन की दृष्टि से चंद्र-सूर्य-मुद्रण अथवा मनमुद्रण का उपदेश करते दिखाई पड़ते हैं।[3] इसी प्राणायाम से नादानुसंधान, अजपाजाप का भी सिद्ध होना बताया गया है।

षडङ्ग योग साधन में प्राणायाम के बाद प्रत्याहार का स्थान है। यह मानस का सभी विकारों से प्रत्याहरण है। यह मानस साधन है। गोरक्ष जब पंचज्ञानेंद्रियों के प्रसार के निवारण की बात करते हैं तब वे वस्तुतः प्रात्याहारसाधन की ओर संकेत करते हैं। दूसरे शब्दों में शरीर को घेरना भी पंचेंद्रियों के बाह्य प्रसार का प्रत्याहरण है। इस प्रकार

---

1. *गो० बा०*, 17.47, 19.53, 33.93, 36.105, 51.147, 61.182, 70.215, 71.217, 81.265, 175.7. *आदि*।
2. *वही,* 12, 19, 20.56, 33.96.147, 47, 55.163, 94, 104, 113 116, 117, 120, 127, 149.53, 155.3.59, 164-165.5, 165.6, 167.13 आदि तथा 192.52, 193.60 *आदि*।
3. *वही,* पृ० 49, 110, 146, 176.

की घेरेबन्दी से इंद्रियों का स्वामी (पंचदेव) घर में (शरीर में) बंदी हो जाता है, पूर्णतया नियंत्रित एवं स्थिर हो जाता है।[1]

धारणा का स्थान प्रत्याहार के बाद है और गोरक्षनाथ के संस्कृत ग्रंथों के अनुसार इसका तात्पर्य है बाह्य और अंतस् के साथ एकमात्र निजतत्त्वस्वरूप का अंत:करण से साधन। सभी पदार्थों का निराकार में धारण या जीवात्मा का निर्वात दीप की तरह धारण होने के कारण ही इसे धारणा कहते हैं। इससे मानसधैर्य की प्राप्ति बताई गई है। इस क्रिया में पंचभूतों का पृथक्-पृथक् धारण एवं मानस का निश्चलत्वसंपादन होता है। लययोग में भी पंचभूतों का लय तथा आज्ञाचक्र में मनोलय का साधन वर्णित है। इस प्रकार कुंडलिनी जागरण, षट्चक्रवेध और लययोग का अंतर्भाव धारणा के अन्तर्गत किया जा सकता है। इन्हीं से संबंधित हैं—भूतविजय, विपरीतकरणी, अमृतसाधन या रससाधन आदि। गोरक्षनाथ की हिन्दी रचनाओं में यद्यपि धारणा का स्पष्ट वर्णन नहीं मिलता तथापि तदंगभूत उक्त साधनों के विविध संकेत मिलते हैं। चक्रव्यवस्था की दृष्टि से गोरखबानी में आठ, छह और नौ चक्रों के उल्लेख मिलते हैं। 'अष्टचक्र' नाम की एक स्वतन्त्र रचना ही गोरखवाणी में मिलती है जिसमें आठों चक्रों को गोरक्षनाथ ने घटस्थ बताया है। इनका विवरण इस प्रकार है[2]—

सं०	चक्रनाम	कमल के दल	स्थान	अन्य विवरण, श्वास संख्या
1.	आधारचक्र	4	गुदा	600
2.	दृष्टिचक्र	6	लिंग	600
3.	मणिपूरचक्र	10	नाभि	600
4.	अनाहतचक्र	12	हृदय	600
5.	विशुद्धचक्र	16	कंठ	1000, अजपा गायत्री पारब्रह्म का ध्यान
6.	अग्निचक्र	16	नेत्र	1000 "
7.	ज्ञानचक्र	1000 सहसुदलकमल	ब्रह्मांड	1000 "
8.	सूक्ष्मचक्र	21000	विज्ञान	—

मछींद्र गोरखबोध में केवल 6 चक्रों का वर्णन दो स्थलों पर मिलता है। इसमें चक्रों के नाम उपर्युक्त विवरण से भिन्न हैं।[3] इस भिन्नता के कारण गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाओं के आधार पर कोई एक निश्चित क्रमव्यवस्था नहीं प्रस्तुत की जा सकती। यदि तांत्रिकों द्वारा मान्य षट्चक्रव्यवस्था से इसकी तुलना की जाय तो यह स्पष्ट हो जाता है कि गोरक्ष

1. *गो० बा०,* 27.75-77; 29.83, 39.112.
2. *वही,* पृ० 249-250.
3. *वही,* पृ० 192, 202.

की चक्रव्यवस्था और संख्या 'षट्चक्रनिरूपण' से भिन्न है। किन-किन चक्रों में कौन-कौन से भूततत्व हैं, इसका कोई संकेत गोरक्षनाथ की हिन्दी रचनाओं में नहीं मिलता। चक्रसंख्या, नाम, स्थानादि के विवरण की भिन्नता के होते हुए भी सर्वोच्च स्थल शून्य स्थान ही प्रतीत होता है और उसके अनेक नाम भी रचना में मिलते हैं। उसे गगनमंडल, शून्य, ब्रह्मरंध्र. सहस्रार, शून्य द्वार आदि कहा गया है। इस गगन को स्तंभविहीन और निराधार कहा गया है और उसमें ही ज्ञानदीप का प्रकाशन माना गया है।[1] चक्रव्यवस्था में ऊर्ध्व साधनस्थलों के और नाम भी मिलते हैं, जैसे—कविलास या कैलास, औंधा कूँआ, कूप, काशी, केदार, त्रिकुटी, दशमद्वार, पश्चिमद्वार, पश्चिम, पलंका, ब्रह्मकुंड, भैरवगुफा, ब्रह्मसागर, ब्रह्मांड, ब्रह्मग्रंथि, विषमी संधि, शिवपुरी, सरोवर, शून्यद्वार, कपाट आदि। निम्न साधनपीठों की ओर संकेत करने के लिए धरती, दक्षिण, पाताल, महीतल आदि शब्द प्रयुक्त किए गए हैं। इन शब्दों की अलग-अलग व्याख्याएँ हैं, जिन्हें यहाँ विस्तारभय से प्रस्तुत नहीं किया जा रहा है।

कुंडलिनीसाधन से संबंधित एक दूसरी क्रिया विपरीतकरण की है जिसमें मनोन्मनी साधन को भी अंतर्भूत किया जाता है। इसमें मन को पलटकर अंतर्विषयों, नादादि की ओर आकृष्ट कर निश्चल कर दिया जाता है। मन, पवन, शब्द, सुरति—इन सबको उलट कर त्रिकुटी में मिलाना या केन्द्रित करना भी विपरीतकरण है। चन्द्र-सूर्य को सम्मुख करना, फूल का उलट कर कली में आना, परावृत होना, मन का उलटना, कमलों का उलटना, रुधिर को उलटकर अमृतरस का भरना, चंद्र-सूर्य का उलट कर राहु-केतु को ग्रस लेना—ये सभी प्रकारांतर से इसी विपरीतकरण की ओर संकेत करते हैं।[2] कुंडलिनी साधन के सम्बन्ध में प्राय: यह कहा जाता है कि गोरक्षनाथ को कुंडलिनी साधन स्वीकार नहीं था किन्तु तथ्य है कि उनके सिद्धसिद्धांतपद्धति ग्रंथ में कुंडलिनी की विस्तृत चर्चा है तथा हिन्दी रचनाओं में भी अनेक स्थलों पर कुंडलिनी को नारी कहा गया है किन्तु नारी शब्द का अधिक प्रयोग रमणी या कामिणी के लिए ही किया गया मिलता है। कुछ प्रयोग ऐसे भी हैं जिनसे कुंडलिनी योगी की भोग्या प्रतीत होती है। कहा गया है कि योगी का मन ही साधक है तथा योगन मनसा या कुंडलिनी के साथ वह योगी सदैव भोगनिरत रहता है।[3] इस कुंडलिनी को नागिन, शक्ति, कालीसर्पिणी, भुजंग, श्वाससर्प, पाताल की गंगा आदि भी कहा गया है। वह रज का प्रतीक है। वह आत्मारूपी पनिहारिन की गागर है जो मूलाधार में रहती हैं।[4] इससे स्पष्ट है कि गोरक्ष ने अपनी हिन्दी-रचनाओं में भी कुंडलिनी-साधन और षट्चक्र योग को मान्यता दी है।

---

1. *गो० बा०,* पृ० 9, 60, 66, 68, 119, 131.
2. *वही,* पृ० 50, छं० 13, 19, 36, 39, 40, 65, 70, 74, 124, 142, 144, 146, 149, 175, 176, 187.
3. *वही,* पृ० 105-106.
4. *वही,* पृ० 2, 45, 63, 71, 82, 100, 110, 139, 142, 147, 165, 166, 174, 192, 193, 196 आदि।

धारणा के उपरान्त ध्यान का क्रम है। इसे परमाद्वैत भाव कहा गया है। इसमें पदार्थों या तत्वों की आत्मस्वरूपानुसार भावना की क्रिया होती है। परिणामत: इसमें सभी भूतों में समदृष्टि की उपलब्धि मानी गई है। इसमें मन का पूर्ण निश्चलत्वसंपादन भी होता है। गोरखवाणी में ध्यान और समाधि दोनों के लिए ताली शब्द का प्रयोग मिलता है। उन्होंने ध्यान के विषयों को भी घटस्थ ही माना है। वे कंठचक्र, भ्रमरगुफा, शरीर की नाड़ियों की 7 ग्रंथियों एवं ऊर्ध्वगामी श्वासक्रिया पर ध्यान लगाने का उपदेश करते हैं। ध्यान में वर्ण अथवा रंग आदि का कोई वर्णन नहीं मिलता। इस प्रकार निर्गुण निराकार ध्यान ही गोरक्ष को मान्य है। उसे ज्योतिर्ध्यान या तेजोध्यान भी कहा जा सकता है। गोरखबानी में तेज और ज्योति दोनों शब्दों से उसके प्रकाश रूप का वर्णन किया गया है।[1]

षडंग योग का अंतिम अंग समाधि है। हठयोगप्रदीपिका में समाधि के अनेक वाचक शब्दों की एक लम्बी सूची इस प्रकारदी हुई है—राजयोग, समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, शून्याशून्य, तत्त्व, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालंब, निरंजन, जीवन्मुक्ति, सहजा, तुर्या। इनमें से अनेक शब्दों का प्रयोग गोरक्ष की हिन्दी वाणी में मिलता है। इनमें से उन्मनी, मनोन्मनी, लय,निरंजन, सहजा जैसे शब्दों के माध्यम से गोरक्ष ने समाधि की स्थिति को अधिक स्पष्ट किया है।[2] अमृत साधन अथवा अमरवारुणीपान की विशेष महिमा दिखाई पड़ती है। योगी शून्यमंडल या ब्रह्मरंध्र से स्त्रवित होनेवाले अमृतनिर्झर का पान करता है। महुआ से शराब चुआने, कलालिन आदि के रूपकों का गोरक्ष ने बड़ी उत्तमता से प्रयोग किया है। यह वारुणीसाधन ही रससाधन है किन्तु यहाँ भी गोरक्ष ने घटस्थ अंतस्साधना का निर्देश कर खेचरीमुद्रा के साधन का उपदेश किया है।[3] शून्य, जैसे शब्दों का प्रयोग कर समाधिकालीन विविध अनुभूतियों की विस्तृत अभिव्यक्ति गोरक्ष की रचनाओं में मिलती है।[4] समाधि सम्बन्धी इन विविध प्रसंगों एवं प्रकरणों को देखने और उनकी परीक्षा करने पर यह स्पष्ट होता है कि जिस परमपद की व्याख्या गोरखबानी में मिलती है उसकी तीन विशेषताएँ हैं—1. वह मस्जिद-मंदिर में उपास्थ न होकर पिंडस्थ है। 2. वह योगी के ब्रह्मरंध्र में हठयोगी साधनों से साध्य है। 3. वह केवल अनुभवैकगम्य या स्वसंवेद्य है।

समाधि अथवा परमोच्च साधनावस्था के अनेक पर्यायों में से जीवन्मुक्तिपद शब्द का भी प्रयोग यद्यपि गोरखबानी में नहीं मिलता तथापि कायसिद्धि सम्बन्धी जो सिद्धान्त गोरक्षनाथ को स्वीकार है, उससे यह भी निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि उन्हें

1. *गो० बा०,* पृ० 29, 31, 36, 54, 57, 114, 122, 123, 124, 146, 167, 192, 200.
2. *वही,* पृ० 13, 19, 20, 32, 36, 47, 74, 188, 192, 193, 194, 202.
3. *वही,* पृ० 20, 46, 113, 122-123; 124, 167, 171, 192, 192.
4. *वही,* पृ० 7, 20, 28, 32, 34, 53, 73, 106, 131.

जीवन्मुक्ति भी स्वीकार है। जीवित अवस्था में देहपात के पूर्व जो मुक्ति होती है, उसे जीवन्मुक्ति कहते हैं तथा पार्थिव स्थूल और सूक्ष्म देहनाश के बाद जो मुक्ति होती है, उसे विदेह मुक्ति कहते हैं। गोरक्षनाथ को यह जीवन्मुक्ति ही स्वीकार है। उन्होंने एक 'जीवता मूवा' पद का प्रयोग किया है जिसका अर्थ यह है कि सोता हुआ अवधूत जीवित रहते हुए भी मृत के समान है। यहाँ गोरक्षनाथ ने सामान्य अर्थ में इसका प्रयोग किया है जिसमें निकृष्ट योगी की विगर्हणा है; किन्तु एक दूसरे प्रसंग में योगी को बार-बार उपदेश करते हैं कि उस मृत्यु का वरण करना चाहिए, जो मधुर हो। वही योगी की अभिप्सित मृत्यु है जिसे शब्दांतर से कायसिद्धि अथवा जीवन्मुक्ति कहा जा सकता है।[1] वे स्पष्टतया देहपात के उपरान्त होनेवाली मुक्ति का खंडन करते हुए कहते हैं—हे पंडित, ब्रह्मज्ञान ही का अध्ययन-मनन करो; क्योंकि ब्रह्मज्ञान के बिना सब झूठा है। मरने पर जो मुक्ति मानी जाती है उसमें वैकुंठ में स्थान मिलना कहा जाता है, परन्तु वस्तुतः वह गड्ढे में अथवा चिता पर स्थान पाना है और चौरासी लाख योनियों के चक्कर में पड़ जाना है।[2] इस प्रकार पिंडपातरहित, इच्छामृत्युयुक्त जीवन्मुक्ति ही नाथपंथियों का लक्ष्य है जिसमें अनेकता में ही एकता की उपलब्धि हो जाती है। परमार्थ सेवा और परोपकार मिलकर एक हो जाते हैं।

गोरक्षनाथ ने समाधि सम्बन्धी एक अन्य शब्द 'सहज' का भी प्रयोग किया है। उनकी दृष्टि में समाधि की अवस्था सहजावस्था है। उन्होंने 'सहजसमाधि' शब्द का जिस प्रकार प्रयोग किया है, उससे यह स्पष्ट होता है कि इस अवस्था में निद्रा, यात्रा, खटपट आदि कार्य बिलकुल नहीं होते। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें शुक्रनाश करनेवाली निद्रा नहीं आती। तीर्थयात्रादि की आवश्यकता नहीं रहती और न शरीर को किसी प्रकार का आयास अथवा कष्ट ही उठाना पड़ता है। इसमें सरल योगसिद्धि होती है। इसमें सहज दीक्षा से सहज सिद्धि और सहज समाधि की प्राप्ति होती है। इसमें किसी प्रकार का कृच्छाचार नहीं है। इसमें सहज रहनी और सहज स्वभाव परमावश्यक है जिसका विस्तृत विवेचन गोरक्ष ने अपनी वाणियों में किया है।[3] मछींद्र गोरषबोध में मत्स्येंद्र ने सहज और शून्य के युग्मकों का प्रयोग कर स्पष्ट साधना के विकास की अवस्थाओं की ओर संकेत करते हुए कहा है कि साधक की सहज शून्य में उत्पत्ति होती है, समशून्य में सत्गुरु (परमतत्त्व को) समझता है तथा अतीत शून्य में (साधक) समाहित हो रहता है।[4] इससे अतीत शून्य ही परमोच्च अवस्था प्रतीत होती है। किन्तु डॉ० भारती ने सहज शून्य को शून्य से ऊपर माना है और उसी को श्रेष्ठ कहा है।

---

1. *गो० बा०*, पृ० 10, 25.
2. *वही*, पृ० 102-103, 180.
3. *वही*, पृ० 70; पृ० 78-79, छं० 245-256; पृ० 102-103. पद 14.
4. *वही*, पृ० 193.

गोरक्षनाथ के योग सम्बन्धी उपर्युक्त विवेचन का निष्कर्ष यह है कि गोरक्षनाथ की हिन्दी-रचनाओं में विवृत्त योगपद्धति पर तांत्रिक प्रभाव स्पष्ट है। इस योग का लक्ष्य है—हठयोग और समाधियोग अथवा राजयोग की सहायता से शरीर में निर्वाण-पद परमपद, नाथपद या द्वैताद्वैतविवर्जित पद प्राप्त करना। इस साधन में 'निगुरा' के लिए कोई स्थान नहीं है। गुरुशिष्यवाद के सिद्धान्त के साथ अधिकार-भेदभाव को भी महत्व दिया गया है। गोरक्षनाथ का गौण लक्ष्य पिंडसिद्धि या कायसिद्धि या सिद्धदेहप्राप्ति है। गुरु-कृपा से ही पिंडसिद्धि संभव है। स्वरूप की दृष्टि से गोरक्षनाथ का साधन योगयुक्त ज्ञान है जिसमें पिंडब्रह्मांडवाद का सिद्धान्त सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। इसीलिए वे पिंडब्रह्मांड के एकत्वज्ञान एवं अनुभूति को बहुत महत्व देते हैं। शुद्ध ज्ञानवादियों से गोरक्षनाथ का वैलक्षण्य यह है कि वे पिंडसिद्धि और इच्छामृत्यु को भी ज्ञान (या परमज्ञान) के साथ आवश्यक मानते हैं। शारदातिलक जैसे तांत्रिक ग्रंथों में वर्णित दशांग यम, नियम के कुछ अंगों की विवृत्ति गोरखबानी में मिलती है किन्तु षडङ्ग योग का प्रतिपादन करने से ऐसा प्रतीत होता है कि यम, नियम का अनिवार्य प्रवेशात्मक मूल्य गोरक्ष को स्वीकार है। यद्यपि हिन्दी रचनाओं में हठयोगानुकूल संयम, आचार की ही महिमा है तथापि यम, नियम में अहिंसा, ब्रह्मचर्य, मिताहार, आर्जव आदि का विस्तार से उपदेश किया गया है। नारी के कामिनी रूप का परित्याग कर जननीरूप या मातृरूप या सुन्दरी के पारमार्थिक प्रतीकात्मक 'सुषुम्नासुन्दरी' रूप के साधन का उपदेश मिलता है। बाह्याडंबर और कृच्छाचार का अनेकशः खंडन किया गया है। षडङ्गयोग के अन्तर्गत आसन का भी अंतस्साधनात्मक स्वरूप मिलता है। समस्त प्रकार के योगसाधन के मूलाधार के रूप में प्राणायाम को प्रतिष्ठित किया गया है। इससे नाड़ीशोधन, कुंडलिनी जागरण, षट्चक्रवेध, लयसाधन, उन्मनीसाधन, प्रणवसाधन, नादानुसंधान आदि साधन साध्य हैं। बंधों का गोरक्षवाणी में विस्तृत वर्णन नहीं मिलता। मुद्रा का परिचय यद्यपि गोरक्षवाणी में मिलता है, तथापि उनका वर्णन संस्कृत के हठयोगी ग्रंथों के समान नहीं है। वहाँ घटस्थ मुद्राओं का ही वर्णन मिलता है। जप में भी गोरक्षनाथ ने केवल अजपाजाप को ही स्वीकार किया है। उनकी रचना में यद्यपि प्रत्याहार का नाम नहीं मिलता तथापि विषयों से इंद्रियों के आहरण के संकेत मिलते हैं। धारणा का भी यद्यपि उसी रूप में उल्लेख नहीं मिलता तथापि तदंगभूत षट्चक्रवेध, लययोग, भूतविजय, कुंडलिनीसाधन, विपरीतकरणी, अमृतसाधन या रससाधन आदि के वर्णन मिलते हैं। गोरक्षवाणी में चक्रविधान से संबंधित उल्लेख तीन स्थलों पर मिलते हैं, फिर भी उनमें अनेकरूपता और भिन्नता होने के कारण गोरक्षानाथनुमोदित चक्रविधान का कोई एक निश्चित रूप प्रस्तुत नहीं किया जा सकता। तांत्रिक चक्रयोजना से भी भिन्नता दिखाई पड़ती है। गोरक्षनाथ ने अपनी वाणियों में कुंडलिनी साधन का भी उल्लेख किया है। उन्होंने ध्यान की अपेक्षा आंतरिक ध्यान अथवा ज्योतिर्ध्यान का विधान किया है। उनकी

बाह्य ध्यानक्रिया यत्नज और परिश्रमसाध्य नहीं है। वह सहज एवं जीवन की सामान्य क्रियाओं में भी अनुस्यूत है। समाधि समरसावस्था है। इसके अनेक पर्यायों तथा तद्गत विचारों की विस्तृत विवृत्ति गोरखबानी में हमें मिलती है। इससे यह स्पष्ट होता है कि गोरक्ष का हठयोग राजयोग का पूरक है और हठयोग समन्वित राजयोग, दूसरे शब्दों में योगयुक्त ज्ञान, के साधन से वे कायसिद्धि या पिंडसिद्धि या सिद्धदेह या इच्छामृत्यु की सिद्धि के साथ पिंडपद का परमपद में समरसीकरण अथवा नाथस्वरूप से अवस्थान की उपलब्धि करना चाहते हैं।

अथ पञ्चविंशः पटलः

अथ योगप्रकरणम्

अथ योगं प्रवक्ष्यामि साङ्गं संवित्प्रदायकम् ।
ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ॥ १ ॥

लैङ्गीक्रियामन्त्रवतीस्ववेध ज्ञानाह्वयाः पञ्च भवन्ति दीक्षाः ।
चतुर्विधास्ताः समयाभिधान सामान्यनिर्वाणविशेषदीक्षाः ॥

एवं दीक्षासु सर्वासु गुरुः शिष्यं प्रबोधयेत् ।
बोधितोऽबोधितश्चेत् स्यान्नाऽन्यथा दीक्षितो भवेत् ॥

इत्युक्तेः योगं विना दीक्षाया अनिर्वाहात् सूर्यमन्त्रादौ च प्रयोगविषये अनेके योगप्रकारा उक्ताः । तेषां च ज्ञानाय योगं वक्तुं प्रतिजानीते अथेति । साङ्गं यम-नियमादियुक्तम् । संवित्प्रदायकं नित्यानन्दानुभवरूपमोक्षदायकमित्यर्थः । एतेन आत्मविशेषगुणोच्छेदो मोक्ष एतन्मतम् निरस्तम् । सुखाभावस्य पुरुषार्थत्वाभावात् ।

वेदान्तपक्षमाश्रित्याह ऐक्यमिति । तच्च 'तत्त्वमसि' इत्यादि श्रुतिसिद्धम् ।

यत् प्रयोगसारे— निष्कलस्याऽप्रमेयस्य देवस्य परमात्मनः ।
सन्धानं योगमित्याहुः संसारोच्छित्तिसाधनम् ॥ इति ॥ १ ॥

अब ग्रन्थकार योग का प्रतिपादन करने के लिये इस पटल में योग का वर्णन करते हैं—अब नित्यानन्दानुभव रूप मोक्ष को देने वाले साङ्ग योग का वर्णन करता हूँ । योगशास्त्र के विशारद विद्वज्जन जीव और आत्मा के एक हो जाने का नाम योग है, ऐसा मानते हैं ॥ १ ॥

शिवात्मनोरभेदेन प्रतिपत्तिः परे विदुः ।
शिवशक्त्यात्मकं ज्ञानं जगुरागमवेदिनः ॥ २ ॥

शिवप्रोक्तसूत्रमतप्रवृत्तप्रत्यभिज्ञादिग्रन्थमतमाह—शिवेति । प्रतिपत्तिर्ज्ञानम् । परे शैवाः । तदुक्तं शिवसूत्रवृत्तौ—

धीः स्वात्त्विकी विमर्शेन जायते नियतात्मनः ।
चंक्रमन्ती शिवं प्राप्य लीयते चेन्द्रियैः सह ॥ इति ।

त्रिकभेदेऽपि— सत्त्वस्थश्च तमःस्थो गुणभेदकः ।
एवं पर्यटते देही स्थानात् स्थानान्तरं व्रजन् ॥

तन्मात्रोदयरूपेण मनोऽहंबुद्धिवर्त्मना ।
पूर्यष्टकेन संरुद्धो दुःखं तत्प्रत्ययोद्भवम् ॥
भुङ्क्ते परवशो भोगं तत्रस्थं संहरेच्छिवः ॥ इति ।

स्वच्छन्दभैरवेऽपि—अणुमात्रं शिवानन्दस्फुरणं सर्वदोषहृत् ।
मलत्रयविनाशाच्च माया गच्छेत् समूलतः ॥ इति ।

आनन्दभैरवेऽपि—प्राणादिभावनं त्यक्त्वा तथा तद्दृश्यसम्पदः ।
स्वात्मभावेन चित्तेन विशेच्छिवपदं शनैः ॥ इति ।

उत्तराम्नायमतमाह—शिवेति । शिवशक्त्यात्मकं ज्ञानं शिवशक्तोरभेदज्ञानमित्यर्थः । यदाहुः—एषा बोधमयी शक्तिः परमानन्दरूपिणी ।
सत्त्वादिगुणसंबद्धा स्वमायान्तर्गता विभुः ॥
समस्ततत्त्वजातानामिह सृष्टेरनन्तरम् ।
सर्वैः शरीरैस्तत्संस्थैरपि मर्त्यैः परस्परम् ॥
अनाद्यध्यासम्बद्ध विस्मृत्यात्मस्वरूपिणी ।
शिवा (विश्वा)त्मिका भवेदेषा देवी सर्वात्मना शिवे ॥ इति ॥ २ ॥

अन्य लोग शिव एवं आत्मा की जिससे अभेदेन प्रतिपत्ति (ज्ञान) हो उसे योग कहते हैं और आगम शास्त्र के विद्वान् शिवशक्त्यात्मक ज्ञान को योग कहते हैं ॥ २ ॥

पुराणपुरुषस्याऽन्ये ज्ञानमाहुर्विशारदाः ।
जित्वाऽऽदावात्मनः शत्रून् कामादीन् योगमभ्यसेत् ॥ ३ ॥

भेदवादिवैष्णवादिमतमाह पुराणेति । पुरुषोत्तमः । पुरुषः सांख्यमते । ईश्वरो न्यायमते । नारायणो वैष्णवमते । तत्परिचयो योगः । तत्र पूज्यत्वात् प्रथमोपन्यस्तत्वाच्च प्रथमं मतं ग्रन्थकृत्सम्मतमिति गम्यते ॥ ३ ॥

कामक्रोधौ लोभमोहौ तत्परं मदमत्सरौ ।
वदन्ति दुःखदानेतानरिषड्वर्गमात्मनः ॥ ४ ॥

कामेति । स्त्रीभोगाद्यभिलाषः कामः । सत्त्वादिजिघांसा क्रोधः । धनादितृष्णा लोभः । तत्त्वाज्ञानं मोहः । अहं सुखी धनी विद्यावानिति गर्वः मदः । अन्यशुभद्वेषो मत्सरः इति । दुःखदानेतान् आत्मनः अरिषड्वर्गमाहुरित्यन्वयः । आत्मस्वरूपचिन्तनव्यापारतिरोधानेन तेषां शत्रुत्वम् ॥ ४ ॥

अन्य विद्वान् लोग जिससे पुराण पुरुष (पुरुषोत्तम, पुरुष, ईश्वर एवं नारायण) का ज्ञान हो उसे योग कहते हैं । अब योग के अधिकारी पात्र का वर्णन करते हैं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्सर इन ६ शत्रुओं को जीतकर तब योग का अभ्यास करना चाहिए ।

विमर्श—स्त्री योगादि में अभिलाषा का नाम काम हैं । इच्छा के प्रतिघात होने पर सत्वगुण का विनाश क्रोध हैं । धनादि की तृष्णा का नाम लोभ है, तत्त्व

का अज्ञान मोह है । 'मैं ही सब कुछ हूँ, इस प्रकार का अभिमान मद है और अन्य जन में रहने वाले शुभ गुणों से डाह करना मत्सर है । ये ६ ऐसे शत्रु हैं, जो आत्मा को निरन्तर दुःख देते रहते हैं ॥ ३-४ ॥

योगाष्टाङ्गानि

योगाष्टाङ्गैरिमान् जित्वा योगिनो योगमाप्नुयुः ।
यमनियमावासनप्राणायामौ ततः परम् ॥ ५ ॥
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं सार्द्धं समाधिना ।
अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनो योगसाधने ॥ ६ ॥

एतज्जयोपायमाह योगेति । तान्याह यमेति ॥ ५-६ ॥

योगी जन योग के अष्टाङ्गों के अभ्यास से इन कामादि विकारों को जीत कर योग की प्राप्ति करते हैं । (अब योग के अष्टाङ्गों को कहते हैं)—१. यम, २. नियम, ३. आसन, ४. प्राणायाम, ५. प्रत्याहार, ६. धारणा, ७. ध्यान तथा ८. समाधि को योग का आठ अङ्ग कहा गया है । ये अष्टाङ्ग योग सिद्धि के साधन हैं ॥ ५-६ ॥

अहिंसादि दश यमाः

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं कृपार्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ ७ ॥

क्रमादेषां स्वरूपमाह—अहिंसेति । न कञ्चन हन्मि इत्यभ्यासप्रवणता अहिंसा । असत्यं न वच्मि इत्यभ्यासप्रवणचित्तता सत्यम् । चौर्यनिवृत्तिः अस्तेयम् । स्त्रीभोगेच्छानिवृत्तिः ब्रह्मचर्यम् । प्राणिषु क्रूरबुद्धिनिवृत्तिः कृपा । चित्तकौटिल्यनिवृत्तिः आर्जवम् । अभिभावकं प्रति अक्रोधप्रवणचित्तता क्षमा । इष्टवस्त्वाद्यलाभतश्चिन्ताभावो धृतिः । क्रमेण आहारापकर्षणात् यावच्छरीरस्थितिमात्रभोजनं मिताहारः । चित्तनैर्मल्यार्थं यथोक्तशौचशीलता शौचम् यमा इति 'यमु' उपरमे कामादेर्निवृत्तिरूपा इत्यर्थः । तत्र धृतिः सर्वत्राऽनुषक्ता । अहिंसाब्रह्मचर्याभ्यां कामस्य जयः । कृपाक्षमाभ्यां क्रोधस्य । अस्तेयसत्यार्जवेभ्यो लोभस्य । मिताहारशौचाभ्यां मोहस्य । क्षमार्जवाभ्यां मदस्य । अहिंसाकृपार्जवक्षमाभ्यो मत्सरस्य । इत्यन्यदपि यथायथमूह्यम् । तदुक्तं संहितायाम्—

सर्वेषामपि जन्तूनामक्लेशजननं मुने ।
वाङ्मनः कर्मभिर्न्यूनमहिंसेत्यभिधीयते ॥
यथादृष्टश्रुतार्थानां स्वरूपकथनं पुनः ।
सत्यमित्युच्यते ॥ इति ।
तृणादेरप्यनादानं परस्वस्य तपोधन ॥
अस्तेयम् ॥ इति ।
अवस्थास्वपि सर्वासु कर्मणा मनसा गिरा ।

स्त्रीसङ्गतिपरित्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥
परेषां दुःखमालोक्य स्वस्यैवालोक्य तस्य तु ।
उत्सादनानुसन्धानं दया ॥ इति ।
व्यवहारेषु सर्वेषु मनोवाक्कायकर्मभिः ।
सर्वेषामपि कौटिल्यराहित्यमार्जवं भवेत् ॥ इति ।
सर्वात्मना सर्वदाऽपि सर्वत्राऽस्याऽपकारिषु ।
बन्धुष्विव समाचारः क्षमा स्यात् ॥ इति ।
इच्छाप्रयत्नराहित्यं जातेषु विषयेष्वपि ।
लोभवत्सु धृतिः ॥ इति ।
भोज्यस्यैव चतुर्थांशभोजनं स्वच्छचेतसः ।
हितं मेध्यं सुतीक्ष्णेन मिताहारं प्रचक्षते ॥
निर्गतं रोमकूपेभ्यो नवरन्ध्रेभ्य एव च ।
मलं वदन्ति द्वाराणां (तोयैस्तत्) क्षालनं शौचमुच्यते ॥
मृज्जलाभ्यां बहिः सम्यगान्तरं त्वथवा पुनः ।
पूर्वोक्तभूतशुद्ध्यन्तं शौचमाचक्षते बुधाः ॥ इति ॥ ७ ॥

१. **यम**—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, कृपा, आर्जव, क्षमा, धैर्य, परिमित आहार और शौच ये दश यम कहे गये हैं ।

विमर्श—इनका लक्षण इस प्रकार है—१. किसी को किसी प्रकार का कष्ट नहीं दूँगा इस प्रकार के संकल्प का नाम **अहिंसा** है । २. 'मैं कभी झूठ न बोलूँगा' इस प्रकार के संकल्प का नाम सत्य है अथवा यथा दृष्टश्रुतार्थ के कथन का नाम **सत्य** है अथवा जिससे प्राणियों का हित हो, अहित न हो उसका नाम सत्य है । ३. किसी की तृण जैसी लघु वस्तु बिना पूछे नहीं लूँगा इस प्रकार की वृत्ति का नाम **अस्तेय** है । ४. स्त्री भोगेच्छा से मनसा, वचसा, कर्मणा निवृत्ति का नाम **ब्रह्मचर्य** है । ५. प्राणियों में के अनिष्ट न करने का संकल्प करना और उनका हित करते रहना यह **कृपा** है । ६. किसी के प्रति अपने चित्त में कुटिलता न रखना इस प्रकार का भाव **आर्जव** है । ७. जो अपना अनिष्ट कर रहा है उसके प्रति भी किसी प्रकार का अनिष्ट न करने के संकल्प का नाम **क्षमा** है । ८. महान् विपत्ति आने पर अथवा इष्ट प्राप्ति के लिये किये जाने वाले प्रयासों के व्यर्थ होने पर सिद्धान्त से विचलित न होने का नाम **धैर्य** है । ९. शरीर स्थितिमात्र स्वल्प सात्त्विक आहार जो हितकारी एवं लघु हो, उसको ग्रहण करते रहना **मिताहार** है । १०. चित्त की निर्मलता संपादन हेतु शास्त्र में कहे गये शौच के नियमों का पालन **शौच** है । इसके अर्थ—शौच एवं स्त्रीशौचादि अनेक प्रकार के भेद शास्त्रों में कहे गये हैं ॥ ७ ॥

तपआदि दशनियमः

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥ ८ ॥

दशैते नियमाः प्रोक्ताः योगशास्त्रविशारदैः ।

तप इति । कृच्छ्रादिव्रतचर्या तपः । बहिष्टतरानभिलाषाः सन्तोषः । अस्ति परलोक इति मतिर्यस्य स आस्तिकः । तस्य भाव आस्तिक्यम् । परलोकबुद्ध्या धर्माद्याचरणमिति यावत् । यथाविभवं देवपितृमनुष्योद्देशेन वितरणं दानम् । देवस्य पूजनम् उक्तरीत्याऽनुष्ठानादेव मोक्षोपायप्रवृत्तस्य विघ्नाभावाय भवति । सिद्धान्त उपनिषन्मोक्षोपायोपदेशपरिमलादिशास्त्रम् तस्य श्रवणम् । कुत्सिताचारात् स्वत उद्वेगो ह्रीः । तथा सति चित्तमालिन्येन ज्ञानानुदयात् । मतिर्मननम् ।

तथा च स्मृतिः—श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः । इति ।

जप इत्युक्तप्रकारेण । 'जपतो नास्ति पातकम्' इत्युक्तेः । चित्तशुद्धावुपयोगात् । हुतमग्निहोत्रादिहोमः । यदकरणे प्रत्यवायात् चित्तमालिन्येन ज्ञानानुदयात् । यद्वा हुतं मन्त्रजपस्य दशांशहोमः । यथा चोक्तम्—

नाऽजपात् सिध्यते मन्त्रो नाऽहुताच फलप्रदः ।
अनर्चितो हरेत् कामान् तस्मात् त्रितयमाचरेत् ॥ इति ।

नियमा इति । अवश्यकर्त्तव्यतया नियमत्वमेषाम् । अतः कदाचिदालस्यादिना त्यागो न कार्यः । तदुक्तं संहितायाम्—

तपस्त्वनशनं नाम विधिपूर्वकमिष्यते ।
अनायासोपवासेन तृप्त्यर्थं भैक्ष्यसेवनम् ॥
तुष्टिरेषा । इति ।
श्रुत्याद्युक्तेषु विश्वास आस्तिक्यं संप्रचक्षते ।
यदिष्टदेवतां ध्यात्वा तदर्पणाधियाऽन्वहम् ॥
सत्पात्रे दीयतेऽन्नादि तद्दानमभिधीयते ।
इष्टदेवार्चनं सम्यक् विधिपूर्वकमन्वहम् ॥
त्रिसन्ध्यमेकदा वा तु भवत्येव तदर्चनम् ।
वैष्णवागमसिद्धान्तश्रवणं श्रावणं (स्मरणं) तथा ॥
श्रुत्यादिभिर्लौकिकैश्च यदत्यन्तविनिन्दितम् ।
तत्राऽप्रवर्त्तनं लज्जा । इति ।
तर्कैर्यदनुसन्धानं सम्यक् शब्दस्थितैरपि ।
शास्त्रोक्तयोर्मतिरियम् ॥ इति ।
गुरोर्लब्धस्य मन्त्रस्य शश्वदावर्त्तनं जपः ।
द्रव्यैः कल्पोदितैर्होमो हुतम् ॥ इति ॥ ८-९ ॥

२. **नियम**—तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, देवपूजन, सिद्धान्त श्रवण, ह्रीं (लज्जा), मति, जप एवं होम—ये दश योग शास्त्र विशारदों के द्वारा **नियम** कहे गए हैं ।

विमर्श—१. कृच्छ्र, चान्द्रायण एवं सान्तपन आदि व्रतों के द्वारा शरीर को शोषण करने का नाम **तप** है । शरीर के निर्वाह से अधिक न चाहने का नाम **संतोष** है । ईश्वर परलोक देवता, गुरु एवं शास्त्र वचनों में विश्वास का नाम

आस्तिक्य है। विभवानुसार देश-काल तथा पात्र का विचार कर परलोक देव पितर एवं मनुष्य के उद्देश्य से वितरण करने का नाम **दान** है । कल्याण, परलोक अथवा मुक्ति प्राप्ति में बाधा न आवे इस उद्देश्य से देव पूजा में प्रवृत्त होने का नाम **देवपूजन** है । मोक्षोपाय के साधनभूत उपनिषद् वचनों को सतत् श्रवण करने का नाम **सिद्धान्तश्रवण** है । कुत्सित आचारों से उद्विग्न होकर उनसे दूर रहने का नाम ह्री (लज्जा) है । क्योंकि कुत्सित आचार के परिपालन से बुद्धि मलिन हो जाती है और ज्ञान नहीं हो पाता । शास्त्र के सिद्धान्तों का मनन ही **मति है** । इष्ट देवता मन्त्र अथवा गुरु परम्परा से प्राप्त दीक्षा मन्त्र का त्रिकाल अथवा एक काल पर्यन्त जप करते रहना इसका नाम **जप** है । 'जपः' पौनः पुन्येन आवृत्तिः जपतो नास्ति पातकम्' यह जप का लक्षण एवं फल है । हविमन्त्र, देशकाल, वैध आधार, अग्नि, एवं आचार्य के संयोग का नाम **होम** है। इन्हें नियम इसलिये कहा जाता है कि इन कर्त्तव्यों का पालन अशौच से अतिरिक्त सभी काल में आवश्यक है । इनके पालन में कभी किसी प्रकार का प्रमाद नहीं करना चाहिए । अन्यथा संस्कार लुप्त होने की संभावना हो जाती है ॥ ८ ॥

आसनपञ्चकम्

पद्मासनं स्वस्तिकाख्यं वज्रं भद्रासनं तथा ॥ ९ ॥
वीरासनमिति प्रोक्तं क्रमादासनपञ्चकम् ।
ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक् पादतले उभे ॥ १० ॥
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमात्ततः ।
पद्मासनमिति प्रोक्तं योगिनां हृदयङ्गमम् ॥ ११ ॥

आसनपञ्चकमिति । स्थितं श्रमः तल्पादौ दण्डवत् पतितं तु निद्राऽभिभवति इति उपविष्टस्यैव ज्ञानाभ्यासाधिकारः । तत्र यथाकथञ्चिदुपवेशने रोगः कुण्डल्या-नुगण्याभावश्च । तस्मात् पद्मासनाद्युक्तिः । तदुक्तं वशिष्ठसंहितायाम्—

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥
धारणाभिर्मनोधैर्यं ज्ञानादैश्वर्यमुत्तमम् ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्तकर्मशुभाशुभः ॥ इति ।

ऊर्वोरिति । ऊर्वोरुपरि परस्परस्योर्वोरुपरि । व्युत्क्रमात् इत्यस्य अत्रापि सम्बन्धात् । निबध्नीयादित्यत्र व्युत्क्रमादिति पृष्ठभागे हस्तमात्रव्युत्क्रमः । अङ्गुष्ठबन्धने तु तत्तद्धस्तेनैव तत्तदङ्गुष्ठबन्धनम् ॥ ९-११ ॥

अब ग्रन्थकार स्थिति श्रम की अवस्था में शयन पर पड़ जाने से निद्रा आ जाती है, अथवा योग में अनुचित रूप में अवस्थान की स्थिति से रोग होते हैं । इसके अतिरिक्त बैठकर ही योग करना चाहिए, ऐसा नियम भी है । इसलिये (अष्टाङ्ग योग में प्रथम) आसन का वर्णन करते हैं—

३. **आसन**—पद्मासन, स्वास्तिकासन, वज्रासन, भद्रासन एवं वीरासन क्रमशः ये पाँच (मुख्य) आसन हैं । दोनों ऊरु के ऊपर दोनों पादतल को स्थापित कर व्युत्क्रम (हाथों को उलट कर) पूर्वक दोनों हाथों से दोनों हाथ के अंगूठे को बाँध लेने का नाम पद्मासन कहा गया है, यह आसन योगियों को अत्यन्त प्रिय है ॥ ९-११ ॥

जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायो विशेद्योगी स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥ १२ ॥

जान्विति । अन्तरे इति दक्षिणे वामपादं वामे दक्षिणम् । पूर्वासने अङ्गुष्ठबन्धेनैव ऋजुकायता सिद्धा । अत्र तु तथाऽभावात् ऋजुकाय इति उक्तम् ॥ १२ ॥

पैर के दोनों जानु और दोनों ऊरू के बीच दोनों पादतल को अर्थात् दक्षिण पाद के जानु और ऊरू के मध्य वाम पादतल एवं वामपाद के जानु और ऊरू के मध्य दक्षिण पादतल को स्थापित करे । इस प्रकार शरीर को सीधे कर बैठने का नाम स्वस्तिकासन है ॥ १२ ॥

भद्रासनलक्षणम्

सीवन्याः पार्श्वयोर्न्यस्येद् गुल्फयुग्मं सुनिश्चलम्।
वृषणाधः पार्ष्णिपादौ पाणिभ्यां परिबन्धयेत्॥ १३ ॥
भद्रासनं समुद्दिष्टं योगिभिः पूजितं परम् ।

वज्रासनलक्षणम्

ऊर्वोः पादौ क्रमान्न्यस्येज्जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुली ॥१४॥
करौ निदध्यादाख्यातं वज्रासनमनुत्तमम् ।

वीरासनलक्षणम्

एकं पादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरम्॥ १५ ॥
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमितीरितम् ।

सीवन्या इति । गुदमेढ्रान्तरालोर्ध्वरेखा सीवनी । तस्याः पार्श्वयोः । वामपार्श्वे दक्षिणपादगुल्फम् । अन्यस्मिन् अन्यम् । वृषणाधः अण्डकोषाधः पादपार्ष्णी व्यत्यासेन भवत इति शेषः । 'तद्ग्रन्थी घुटिके गुल्फौ पुमान् पार्ष्णिस्तयोरधः' इति कोशः । पाणिभ्यां परिबन्धयेत् पूर्ववत् अङ्गुष्ठाविति शेषः । अङ्गुष्ठबन्धनेन ऋजुकायत्वं सिद्धम् । तदुक्तं योगसारे—

सीवन्या आत्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ।
सव्ये दक्षिणगुल्फञ्च दक्षिणे दक्षिणेतरम् ॥
दक्षे सव्यकरं न्यस्य सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ इति ।

ऊर्वोरिति । स्वस्योरुमूले क्रमात् पादद्वयं कुर्यात् । प्रत्यङ्मुखाङ्गुली स्वसम्मुखाङ्गुली । प्रत्यङ्मुखाङ्गुली करौ जान्वोरुपरि निदध्यादित्यन्वयः । अत्र ऋजुकायत्वं जानुहस्तदानादेव सिद्धम् ।

एकमिति । अथ इति अपरस्फिचः ॥ १३-१६ ॥

भद्रासन—सीवनी (गुदा और लिङ्ग के बीचोबीच ऊपर जाने वाली रेखा एक जैसी पतली नाडी का नाम सीवन है) के दोनों तरफ दोनों पैर के गुल्फों को अर्थात् वामपार्श्व में दक्षिणपाद के गुल्फ एवं दक्षिण पार्श्व में वाम पाद के गुल्फ को निश्चल रूप से स्थापित कर वृषण (अण्डकोश) के नीचे दोनों पैर की घुट्टी, अर्थात् वृषण के नीचे दाहिनी ओर वाम पाद की घुट्टी तथा बाईं ओर दक्षिण पाद की घुट्टी स्थापित कर पूर्ववत् दोनों हाथों से दोनों अङ्गुष्ठ को बाँध लेने से भद्रासन हो जाता हैं योगी जन इसकी बहुत प्रशंसा करते हैं ॥ १३ ॥

वज्रासन—पैर के परस्पर जानु प्रदेश पर एक दूसरे पैर को स्थापित करे तथा हाथ की अङ्गुलियों को सीधे ऊपर की ओर उठाये रखे तो इस प्रकार के आसन को वज्रासन कहते हैं, यह बड़ा श्रेष्ठ आसन हैं ॥ १४ ॥

वीरासन—एक पैर को दूसरे पैर के नितम्ब के नीचे स्थापित करे, तथा दूसरे पादतल को नितम्ब के नीचे स्थापित किये गये पैर के ऊरू पर रखे तथा शरीर को सीधे रखे तो वह वीरासन कहा जाता है ॥ १५-१६ ॥

प्राणायमः

इडयाऽऽकर्षयेद्वायुं बाह्यं षोडशमात्रया ॥ १६ ॥
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
सुषुम्णामध्यगं सम्यक् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ॥ १७ ॥
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद्योगवित्तमः ।
प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ॥ १८ ॥
भूयो भूयः क्रमात्तस्य व्यत्यासेन समाचरेत् ।
मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग्द्वादश षोडश ॥ १९ ॥
प्राणायामो हि द्विविधः सगर्भोऽगर्भ एव च ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः ॥ २० ॥
तदपेतं विगर्भं च प्राणायामं परे विदुः ।
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ॥ २१ ॥
मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागः परो मतः ।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ॥ २२ ॥

षोडशमात्रयेति । मात्रालक्षणमुक्तं तन्त्रान्तरे—

कालेन यावता स्वीयो हस्तः स्वं जानुमण्डलम् ।
पर्येति मात्रा सा तुल्या स्वीयैकश्वासमात्रया ॥ इति ।

अन्ये अन्यथा मात्रालक्षणमाहुः—

स्वजानुमण्डलं पूर्वं त्रिः परामृश्य पाणिना ।
प्रपद्य छोटिकामेकां मात्रा सा स्याल्लघीयसी ॥ इति ।

अन्यत्र तु— सोऽङ्गुलिस्फोटतुल्यश्च मात्राष्टाभिश्च तैः स्मृता ॥ इति ।

वायवीयसंहितायां तु—जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात् सा मात्रेति प्रकीर्त्तिता ॥ इति ।

आकर्षयेदिति पूरकः । पूरितं धारयेदिति कुम्भकः । सुषुम्णामध्यगं सम्यगिति पूर्वेण सम्बध्यते । रेचयेदिति रेचकः । केचन रेचकादिकुम्भकान्तं मन्यन्ते। एवं क्रमाद् भूयोभूयः पौनःपुन्येन क्रमेण एकैकवृद्ध्या द्वित्रिवृद्ध्यादिक्रमेण तस्य व्यत्यासेन उक्तवैपरीत्येन द्वादश षोडश वा प्राणायामान् समाचरेदित्यन्वयः ।

तदुक्तम्— शुचिः प्राणायामान् प्रणवसहितान् षोडश वशी
प्रभाते सायं च प्रतिदिवसमेवं वितनुते ।
द्विजो यस्तु भ्रूणप्रहणनकृतांहोऽभिकलितं
पुनन्त्येते मासादपि दुरिततूलौघदहनाः ॥ इति ।

परमतमाह श्लोकेन जपेति । परे बुधा विदुरित्यन्वयः । अयं च प्राणायामः पूजाविषय इति ज्ञेयम् । तदुक्तम्—

अयं प्राणायामः सकलदुरितध्वंसनकरो
विगर्भः प्रोक्तोऽसौ शतगुणफलो गर्भकलितः ।
जपध्यानोपेतः स तु निगदितो गर्भरहितः
सगर्भस्तद्युक्तो मुनिपरिवृढैर्यागनिरतैः ॥ इति ।

शीलनं प्राणायामस्येति शेषः ॥ १६-२२ ॥

४. अब **प्राणायाम का प्रकार** कहते हैं—योगी सर्वप्रथम इडा नाडी से १६ मात्रा काल पर्यन्त बाहरी वायु को भीतर की ओर खींचे तो वह **पूरक प्राणायाम** कहा जाता हैं पुनः उस खींचे गये वायु को सुषुम्णा के मध्य में ६४ मात्रा काल पर्यन्त धारण करे तो वह **कुम्भक** कहा जाता है, फिर उस धारण किये गये वायु को ३२ मात्रात्मक काल में बाहर निकाल देवे तो **रेचक प्राणायाम** कहा जाता है । इसी को योगशास्त्र **विशारद प्राणायाम** कहते हैं (अपने हाथ को जानु मण्डल के चारों ओर घुमाने में जितना समय लगता हैं उसी काल को मात्रा कहते हैं अथवा इसी को एक श्वास कहते हैं) ॥ १६-१८ ॥

इस प्रकार ऊपर कहा गया प्राणायाम एक एक मात्रा की वृद्धि के क्रम से ६४ मात्रा पर्यन्त, पुनः उसके व्यत्यस्त क्रम (एक एक घटा कर) प्रतिदिन द्वादश अथवा षोडश बार प्राणायाम करना चाहिए ॥ १९ ॥

प्राणायाम सगर्भ एवं अगर्भ भेद से दो प्रकार का कहा गया है । बुद्धिमान् लोग जप और ध्यान पूर्वक किये गये प्राणायाम को सगर्भ प्राणायाम कहते हैं । किन्तु जो प्राणायाम जप ध्यान से रहित किया जाता है उसे दूसरा अगर्भ प्राणायाम कहते हैं । क्रमशः प्राणायाम का अभ्यास करते हुये जब स्वेद निकलने लगे तो उसे अधम प्राणायाम कहा जाता है ॥ २०-२१ ॥

प्राणायाम के अभ्यास से जब शरीर में कम्प होने लगे तो वह मध्यम प्राणायाम कहा जाता है और जब शरीर भूमि से ऊपर की ओर उठने लगे तो उत्तम प्राणायाम कहा जाता है इन तीन प्राणायामों की प्रक्रिया में ज्यों ज्यों उत्तम प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास बढ़ने लगता है तब उसमें अधिकाधिक गुण प्रगट होने लगते हैं ॥ २२ ॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निरर्गलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽभिधीयते ॥ २३ ॥
अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि ॥ २४ ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥ २५ ॥

इन्द्रियाणामित्यादिना मनस एव एकत्र स्थितिः कार्येत्युक्तं भवति । यतो मनः सहायानामेव एतेषां स्वस्वविषयग्रहणशक्तिः अतस्तन्निरोधेनैव निरोधादिति भावः । लम्बिका तालुमूलम् । मस्तकं ललाटकेशसन्धिः । मूर्ध्नीति तदुपरिभागः । द्वादशान्ते ब्रह्मरन्ध्रे । यथाविधि इति गुरूक्तक्रमेण ।

वशिष्ठसंहितायांपञ्च धारणा उक्ता—

भूतानां मानसञ्चैकं धारणा च पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वे तु धारणा च विधीयते ॥
या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरा तत्त्वं कलालान्वितं
संयुक्ता कमलासनेन च चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा स्तम्भकरी सदा क्षितिपरा ख्याता क्षमाधारणा ॥ १ ॥
अर्द्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे च तत्त्वान्वितं
तत् पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा दुःसहकालकूटजरणा स्याद् वारुणीधारणा ॥ २ ॥
तत्त्वस्थं शिवमिन्द्रगोपसदृशं तत्र त्रिकोणेऽनलं
तेजोऽनेकमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण तत् सङ्गतम् ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा वह्निसमं वपुर्विदधती वैश्वानरीधारणा ॥ ३ ॥

यन्मूलं कमलं प्रपञ्चसहितं दृष्टं भ्रुवोरन्तरे
तद्वत् सत्त्वमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति नियतं वायोः सदाधारणा ॥ ४ ॥
आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं
तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं युक्तं हकाराक्षरैः ।
प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिका चित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ ५ ॥
कर्मणां साधकाः सर्वा धारणाः पञ्च दुर्लभाः ।
तासां विज्ञानतो योगो सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ इति ॥ २१-२५ ॥

५. प्रत्याहार—ये इन्द्रियाँ विषयों में बे रोक-टोक दौड़ते रहने से निरन्तर चञ्चल रहती हैं, अतः उन विषयों से इन्द्रियों को निरुद्ध कर मन को स्थिर करने का नाम प्रत्याहार है ॥ २३ ॥

६. धारणा—अङ्गुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरू, सीवनी (गुदा और लिङ्ग के मध्य में ऊपर की ओर उठी हुई रेखा के सदृश) लिङ्ग नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, लम्बिका (तालु का मूलभाग) नासिका, भ्रूमध्य, मस्तक, शिर और ब्रह्मरन्ध्र इन स्थानों में प्राणवायु के धारण का नाम **धारणा** है ॥ २४-२५ ॥

ध्यानलक्षणम्

समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्तिना ।
आत्मन्य(नो)ऽभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते ॥ २६ ॥
समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
समाधिमाहुर्मुनयः प्रोक्तमष्टाङ्गलक्षणम् ॥ २७ ॥

अभीष्टदेवानामिति सगर्भं ध्यानमुक्तम् । विगर्भमपि ध्यानमुक्तं तन्त्रान्तरे । यदाहुः—

यत्तत्त्वे निश्चलं चित्तं तद्ध्यानं परमं मतम् ।
भवति तद्ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा ॥
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं तथा ।
अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ॥
एकस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ।
अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरधः स्थाप्य सुखासनः ॥
समत्वञ्च शरीराणां ध्यानमाहुश्च सिद्धिदम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा मुञ्चति बन्धनात् ॥ इत्यादिना ॥
गुदे मेढ्रे च नाभौ च हृदये कण्ठदेशके ।
घण्टिकालम्बिकास्थाने भ्रूमध्ये परमेश्वरम् ॥
निर्गुणं गगनाकारं मरीचिजलसन्निभम् ।
शून्ये सर्वमयं ध्यात्वा योगी योगमवाप्नुयात् ॥

इत्यन्तेन ॥ २६-२७ ॥

८.ध्यान—भीतर रहने वाले चैतन्ययुक्त चित्त को मन के साथ समाहित कर अपनी आत्मा में अपने अभीष्ट देवता का ध्यान करना **ध्यान** कहलाता है ॥ २६॥

९. समाधि—जीवात्मा एवं परमात्मा में निरन्तर समत्व की भावना ही मुनियों ने **समाधि** कही है । यहाँ तक हमने अष्टाङ्ग लक्षण युक्त योग का वर्णन किया ॥ २७ ॥

शरीरप्रमाणम्

षण्नवत्यङ्गुलायामं शरीरमुभयात्मकम् ।
गुदध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधाद् द्वयङ्गुलं विदुः ॥ २८ ॥

शरीरस्थ नाडीनिर्णयः

तस्मात् द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम् ।
नाड्यस्तत्र समुद्भूता मुख्यास्तिस्त्रः प्रकीर्त्तिताः ॥ २९ ॥
इडा वामे स्थिता नाडी पिङ्गला दक्षिणे मता ।
तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णा वंशमाश्रिता ॥ ३० ॥
पादाङ्गुष्ठद्वये याता शिफाभ्यां शिरसा पुनः ।
ब्रह्मस्थानं समापन्ना सोमसूर्याग्निरूपिणी ॥ ३१ ॥
तस्या मध्यगता नाडी चित्राख्या योगिवल्लभा ।
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्यां पद्मसूत्रनिभं परम् ॥ ३२ ॥

योगसिद्ध्यर्थं शरीराभ्यन्तरे मूलाधारमारभ्य तत्तन्नाडीस्थाने वायुसञ्चारं वक्तुं शरीरप्रमाणमाह षडिति । उभयात्मकं शिवशक्त्यात्मकम् । अग्नीषोमात्मकं वा शुक्रशोणितात्मकं वा इति प्रथमपटलोक्तानुवादः । तस्मादित्युत्सेधात् । वंशं पृष्ठवंशम् आश्रिता तदन्तर्गता । यदाहुः—या मुण्डाधारदण्डान्तरविवरगता । इति शिफाभ्यां मूलाभ्याम् ॥ २८-३२ ॥

यह उभयात्मक अर्थात् शिवशक्त्यात्मक अथवा अग्नीषोमात्मक अथवा शुक्रशोणितात्मक शरीर (द्र. १, ३९) छानबे ९६ अङ्गुल लम्बा है । गुदा एवं लिङ्ग के मध्य में एक कन्द है, जो दो अङ्गुल ऊँचा है और वह उससे द्विगुणित विस्तार युक्त एक वृत्त के रूप में स्थित है, उसी कन्द से समस्त नाडियों की उत्पत्ति हुई है जिसमें मुख्य रूप से तीन नाडियाँ प्रधान हैं ॥ २८-२९ ॥

इसी कन्द के बायें भाग से इडा, तथा दक्षिण भाग से पिङ्गला नाडियाँ निकली हैं । इनके मध्य भाग से होकर सुषुम्णा नाडी निकली है । ये तीनों नाड़ियाँ पीठ की रीढ़ के भीतर स्थित हैं ॥ ३० ॥

सुषुम्ना नाडी मूलाधार से हो कर दोनों पैर के अंगूठों तक जाती है पुनः वही शिरः प्रदेश में होती हुई ब्रह्मस्थान तक जाती हैं । यह सोम, सूर्य एवं अग्निस्वरूपा हैं ॥ ३१ ॥

इसके बीच में चित्रा नाम की एक नाड़ी हैं, जो योगियों को अत्यन्त प्रिय हैं इसी चित्रा नाम की नाड़ी में पद्मसूत्र के समान अत्यन्त पतला ब्रह्मरन्ध्र हैं ॥३२॥

आधारांश्च विदुस्तत्र मतभेदादनेकधा ।
दिव्यमार्गमिदं प्राहुरमृतानन्दकारणम् ॥ ३३ ॥
इडायां सञ्चरेच्चन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकरः ।
ज्ञातौ योगनिदानज्ञैः सुषुम्णायां तु तावुभौ ॥ ३४ ॥

आधारान् इति केचन द्वादश अन्ये षोडश आहुः । परे बहूनि च । यदाहुः—

ततस्तु ब्रह्मकंकाले ध्यायेच्चक्रक्रमं सुधीः ।
आधारचक्रं प्रथमं कुलदीपमनन्तरम् ॥
वज्र (यज्ञ) चक्रं ततः प्रोक्तं स्वाधिष्ठानात्मकं परम् ।
रौद्रं करालचक्रं च गह्वरात्मकमेव च ॥
विद्याप (प्र)दं च त्रिमुखं त्रिपदं कालदण्डकम् ।
सा (उ) कारचक्रं च ततः कालोदारं करङ्क(बन्ध)कम् ॥
दीपकं क्षोभजनकमानन्दकलिला (ललिता)त्मकम् ।
मणिपूरकसंज्ञञ्च लाङ्गलं का (कु) लभेदनम् ॥
मदोत्साहञ्च परमं माद (र्ग)कं पदमुच्यते ।
कल्पजालं ततश्चिन्त्यं घोषकल्लोलनं ततः ॥
नादावर्त्तपदं प्रोक्तं त्रिपुटञ्च तदुत्तरम् ।
कङ्कालकं तम(मन)श्चक्रं विख्यातं पुटभेदनम् ॥
महाग्रन्थिविकाशं च बन्धोज्ज्वलनसंज्ञितम् ।
अनाहतं पद्मपुटं व्योमचक्रं तथा भवेत् ॥
बोधनं ध्रुवसंज्ञञ्च काल (कला) कन्दलकं ततः ।
क्रौञ्चं भेरण्डविभवं डामरं कुलपीठकम् ॥
कुलकोलाहलं हालाहलावर्त्तं महद्रथम्(द्धयम्) ।
घोरभैरवसंज्ञञ्च विशुद्धिः कण्ठमुत्तमम् ॥
घूर्णकंपदमाख्यातमाज्ञाकाकपुटं तथा ।
शृङ्गाटं कामरूपाख्यं पूर्णगिर्यात्मकं परम् ।
महाव्योमात्मकं चक्रं शक्तिरूपमनुस्मरेत् ॥ इति ॥ ३३-३४ ॥

इसमें कोई विद्वान् बारह, कोई सोलह तथा कोई अनेक आधार चक्र बताते हैं । यही दिव्यमार्ग है और अमृतानन्द की प्राप्ति में हेतु है ॥ ३३ ॥

इडा में चन्द्रमा, पिङ्गला में सूर्य रहते है, किन्तु योगनिदानज्ञों ने सुषुम्णा में सूर्य और चन्द्र दोनों की स्थिति ज्ञात की है ॥ ३४ ॥

आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम् ।
ज्योतिषां निलयं दिव्यं प्राहुरागमवेदिनः ॥ ३५ ॥
तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।

परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताहिसदृशाकृतिः ॥ ३६ ॥
बिभर्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता ।
हंसः प्राणाश्रयो नित्यं प्राणो नाडीसमाश्रयः ॥ ३७ ॥

कुण्डलीस्थानमाह आधारेति । कुण्डलीशक्तिः आत्मानं परमात्मानं बिभर्त्ति तद्योगभागिनी भवतीत्यर्थः । कीदृक् । हंसं जीवात्मानम् आश्रिता जीवाधिष्ठाना सतीत्यर्थः । हंसः प्राणाश्रयः प्राणवायुसमाश्रय इत्यर्थः । प्राणो नाडीसमाश्रयः ॥ ३५-३७ ॥

आधारकन्द (द्र. २५, २८) के मध्य में एक त्रिकोण है जो अत्यन्त मनोहर है । आगम वेत्ता लोग उसी को संपूर्ण प्रकाशों का स्थान बताते हैं ॥ ३५ ॥

उसी त्रिकोण में विद्युल्लता के आकार वाली परदेवता स्वरूपा कुण्डली जिसकी आकृति सोती हुई सर्पिणी के समान है और निरन्तर परिस्फुरित होती रहती है । वह कुण्डली शक्ति जीव की अधिष्ठानभूता है और परमात्मा को धारण करने वाली है । जीव का आश्रय प्राणवायु है और प्राणवायु की आश्रिता नाडियाँ हैं। नाडी में निरन्तर प्रयाण करते रहने के कारण वायु को **प्राण** कहा जाता है ॥ ३६-३७ ॥

प्राणशब्दव्युत्पत्तिः

आधारादुद्गतो वायुर्यथावत् सर्वदेहिनाम् ।
देहं व्याप्य स्वनाडीभिः प्रयाणं कुरुते बहिः ॥ ३८ ॥
द्वादशाङ्गुलमानेन तस्मात् प्राण इतीरितः ।

कथं तस्य नाडीसमाश्रयत्वमित्यत आह आधारादिति । प्रयाणं कुरुते अतएव प्राण इति प्राणशब्दव्युत्पत्तिः दर्शिता । द्वादशाङ्गुलमानेनेति वामदक्षिणयोरिति ज्ञेयम् । एतत्फलमुक्तं तन्त्रान्तरे—

भोजनं मैथुनं युद्धं फलपुष्पग्रहं तथा ।
कुर्यात् क्रूराणि कर्माणि वायौ दक्षिणसंश्रिते ॥
यात्राविवाहकर्माणि शुभकर्माणि यानि च ।
तानि सर्वाणि कुर्वीत वामे वायौ तु संस्थिते ॥

तथा— व्यायामं शयनं क्रूरं षट्कर्मादिकसाधनम् ।
तानि सिध्यन्ति सूर्येण नात्र कार्या विचारणा ॥ इति ।

अन्यत्र— देवदक्षिणभागगेऽथ पुरुषे रोगातुरे दक्षिणे
स्थित्वा पृच्छति पृच्छकः स पुरुषो जीवत्यरोगश्चिरम् ।
वामायां तु रुजाऽऽकुलीकृततनौ वामाश्रिते चेश्वरे
वामे पृच्छति चेत् स्थिता गतगदा वामा चिरं जीवति ॥ इति ।

देवे गते पृच्छति वामभागं स्थित्वा नरो दक्षिणतो यदीह ।
व्यत्यासतोऽस्मादपि कृच्छ्रसाध्यं वदन्ति सन्तः खलु रोगजातम् ॥ इति ।

अथवा आधारात् उद्गतः बहिः प्रयाणं कुरुत इत्यनेन उत्पत्तिलये सन्ध्ये अहोरात्रमित्यादि सर्वमुक्तम् । यदाहुः—

जानीयादुदयं बुधः स्वजङ्गरे देवस्य कन्दे नृणां
घ्राणास्मिकराङ्गुले खलु लयं सन्ध्ये च पूर्वापरे ।
उत्पत्तिं च लयं च सन्ततमधोवृत्तिं निशां वासरं
ऊर्ध्वां वृत्तिमधस्तथा हिमकरं चोर्ध्वां दिनेशं गतिम् ॥

इति ॥ ३८-३९ ॥

यह वायु आधार स्थान से ऊपर उठकर सभी प्राणियों के शरीर में नाड़ियों द्वारा व्याप्त हो कर बाहर की ओर प्रयाण करता है । इसका आयाम नासिका में वायीं ओर एवं दाहिनी ओर द्वादश अङ्गुल है । नाडियों में प्रयाण के कारण ही इसकी प्राण संज्ञा है ॥ ३८-३९ ॥

विमर्श—नाडियों में प्रवाहित वायु (=प्राण) का ही प्राणायाम द्वारा नियमन (Control) किया जाता है । दक्षिण नासिका से बहने वाली वायु तीक्ष्णता उत्पन्न करती है । अतः भोजन, मैथुन एवं युद्ध, फूल एवं पुष्प का ग्रहण और अन्य क्रूर कर्मों को दक्षिण नासिकागत वायु के समय करना चाहिए । यात्रा तथा विवाह आदि शुभ कर्मों को वामनासिकागत प्राणवायु के समय करना चाहिए । व्यायाम, शयन, क्रूर आदि षट्कर्म सूर्यगत प्राणवायु से सिद्ध होते हैं । वामनासिकागत वायु जिस पुरुष में होती है वह निरोग एवं चिरञ्जीवी होता है ।

रम्ये मृद्वासने शुद्धे पटाजिनकुशोत्तरे ॥ ३९ ॥

भूतोदयज्ञानकथनम्

बद्धैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत् ।
ज्ञात्वा भूतोदयं देहे विधिवत् प्राणवायुना ॥ ४० ॥
तत्तद्भूतं जपेद्देहदृढत्वाप्तये सुधीः ।
दण्डाकारा गतिर्भूमेः पुटयोरुभयोरधः ॥ ४१ ॥
तोयस्य पावकस्योर्द्ध्वङ्गतिस्तिर्यङ् नभस्वतः ।
गतिर्व्योम्नो भवेन्मध्ये भूतानामुदयः स्मृतः ॥ ४२ ॥

योगप्रकारमाह—रम्य इति । रम्य एकान्ते इत्यर्थः । अन्यथा चित्तविक्षेपः स्यादिति । काठिन्ये सति देहपीडाया तत्रैव मनो गमिष्यतीति मृद्वासन इत्युक्तम् । भूतपरिचर्यार्थमाह दण्डेति ॥ ३९-४२ ॥

अब **योगाभ्यास का प्रकार** कहते हैं—योगी पहले कुशा, उसके ऊपर मृगचर्म, और उसके ऊपर कपड़ा बिछाये गये सुरम्य मृदु आसन पर (पद्मासन या भद्रासन आदि) एक आसन बाँध कर योगमार्ग का साधन करे (अन्यथा कड़े आसन पर देह पीडा होने से मन चञ्चल हो सकता है) ॥ ३९-४० ॥

बुद्धिमान् साधक प्राणवायु के द्वारा क्रमशः पञ्चभूतों के उदय का विधिवत् ज्ञान कर अर्थात् योगारम्भ काल में जिस भूत का उदय हो, उस उस भूत का जप करे जिससे शरीर में दृढ़ता बनी रहे । दोनों नासा पुटों में भूमि की गति दण्डाकार एवं अधोगामिनी होती है, अतः जब ऐसे लक्षण प्रतीत हों तो भूमि रूप भूत का उदय समझना चाहिए ॥ ४१ ॥

जल एवं पावक की गति ऊर्ध्व की ओर होती है, और पवन की गति तिरछी होती है आकाश तत्त्व के उदय काल में मध्य गति होती है- इस प्रकार नासापुटों में चलने वाले वायु से भूतों के उदय का लक्षण जानना चाहिए ॥ ४२॥

धरणेरुदये कुर्यात् स्तम्भनं वश्यमात्मवित्।
शान्तिकं पौष्टिकं कर्म तोयस्य समये वसोः॥ ४३ ॥
मारणादीनि मरुतो विपक्षोच्चाटनादिकम्।
क्षुद्रा(क्ष्वेडा)दिनाशनं शस्तमुदये च विहायसः॥ ४४ ॥

प्रसङ्गतस्तत्तद्भूतोदयमाह धरणेरिति । वसोरग्नेः ॥ ४३-४४ ॥

मन्त्रवेत्ता पुरुष, भूमितत्त्व के उदय में स्तम्भन तथा वश्य कार्य करे । जल तत्त्व के उदय में शान्तिक पौष्टिक कर्म करे । अग्नितत्त्व के उदय में मारणादि क्रिया करे ॥ ४३ ॥

वायु तत्त्व के उदय काल में शत्रु के उच्चाटन की क्रिया करे तथा आकाश तत्त्व के उदय होने पर क्षुद्रा (?) आदि के विनाश की क्रिया करे ॥ ४४ ॥

अङ्गुलीभिर्दृढं बध्वा करणानि समाहितः।
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने॥ ४५ ॥
नासारन्ध्रे मध्यमाभ्यामन्याभिर्वदनं दृढम्।
बद्धात्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन् ॥ ४६ ॥
धारयेन्मरुतं सम्यग्योगोऽयं योगिवल्लभः।
नादः सञ्जायते तस्य क्रमादभ्यसतः शनैः॥ ४७ ॥

दशविधनादोत्पत्तिः

मत्तभृङ्गाङ्गनागीतसदृशः प्रथमो ध्वनिः।
वंशिकस्याऽनिलापूर्णवंशध्वनिनिभोऽपरः ॥ ४८ ॥
घण्टारवसमः पश्चात् घनमेघस्वनोपमः।
एवमभ्यसतः पुंसः संसारध्वान्तनाशनम् ॥ ४९ ॥
ज्ञानमुत्पद्यते पूर्वं हंसलक्षणमव्ययम्।

बद्धेति । अन्यथा यदि इन्द्रियमार्गेण हठात् वायुः निर्गच्छेत् तदुपघातः स्यात्। करणानि इन्द्रियाणि । उभे इति त्रिषु अन्वेति । घनो निविडो मेघस्वनवत्

स्वनो यस्य इति मध्यपदलोपी समासः । एवमित्यनेनाऽन्वेति । ध्वनिदशकमाहुः— चिणीति प्रथमः शब्दश्चिञ्चिणीति द्वितीयकः ।

चिचिचाकी तृतीयस्तु चतुर्थो घर्घरः स्वरः ॥
पञ्चमस्तु मनागुच्चः षष्ठो मदकलध्वनिः ।
सप्तमः सूक्ष्मनादः स्यादष्टमो वेणुवर्द्धनः ॥
नवमो मधुरध्वानो दशमो दुन्दुभिस्वनः ॥ इति ।

हंसोपनिषद्यपि—अथ दशकोषो नादमनुभवति । हंसवशात् नादो दशविधो जायते । चिणीति प्रथमः । चिणिचिणीति द्वितीयकः । घण्टानादस्तृतीयकः । शङ्खनादस्तुर्यः । पञ्चमस्तन्त्रीनादः । षष्ठस्तालनादः । सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो भेरीनादः । नवमो मृदङ्गनादः । दशमो मेघनादः । नवमं परित्यज्य दशममभ्यसेत् । अस्मात् मनो विलीयते । विलीने मनसि गते सङ्कल्पविकल्पे दग्धे पुण्यपापे सदाशिवोमिति । सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थिता स्वयं ज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरञ्जनः शान्तः प्रकाशत इति । हंसलक्षणं शिवशक्त्यात्मकं जीवात्मकं वा ।

प्रयोगसारे तु— कम्परोमोद्गमानन्दं वैमल्यस्थैर्यलाघवम् ।
प्रकाशज्ञानवैदूष्यं भावोऽद्वैतात्मसञ्चयः ॥
सम्भवन्ति दशाऽवस्था योगिनः सिद्धिसूचकाः ।
ततस्त्रैकाल्यविज्ञानं महाप्रज्ञा मनोज्ञता ॥
छन्दतः प्राणसंरोधो नाडीनां क्रमणं तथा ।
वाचां सिद्धिश्चिरायुष्यमिन्द्रजालानुवर्त्तनम् ॥
देहाद्देहान्तरप्राप्तिरात्मज्योतिः प्रकाशनम् ।
प्रत्यया दश दृश्यते प्राप्तयोगस्य योगिनः ॥ इति ॥ ४५-५० ॥

योगारम्भ के समय साधक समस्त ज्ञानेन्द्रियों को इस प्रकार बाँधे—दोनों अंगूठों से दोनों कान बन्द करे । दोनों तर्जनी से दोनों नेत्र बन्द करे ॥ ४५ ॥

दोनों मध्यमा से दोनों नासा छिद्रों को, तथा शेष अन्य अङ्गुलियों से मुख को अच्छी प्रकार बन्द कर लेवे । इस प्रकार समस्त ज्ञानेन्द्रियों को बाँधकर आत्मा प्राण एवं मन में एकत्व की भावना का स्मरण करते हुये, वायु को भीतर रोक रखे । यह योग योगियों को अत्यन्त प्रिय है । इस प्रकार के योग का क्रमशः अभ्यास करते रहने से नाद का श्रवण होने लगता है ॥ ४६-४७ ॥

मतवाली भ्रमरी के गीत के समान प्रथम ध्वनि, बाँस के छिद्रों में वायु के भर जाने पर जिस प्रकार बाँस से ध्वनि निकलती है उस प्रकार की ध्वनि दूसरी प्रकार की ध्वनि है जो योगी को सुनाई देती है ॥ ४८ ॥

इसके बाद घण्टा के समान तीसरी ध्वनि, पश्चात् मेघ शब्द के समान चौथी ध्वनि सुनाई पड़ती हैं । जब अभ्यास करते करते इस प्रकार के शब्द सुनाई पड़ने लगें तो समझना चाहिए कि अब सांसारिक अँधेरा क्रमशः विनष्ट हो रहा है । सांसारिक अज्ञान के नष्ट हो जाने पर निर्विकार हंस लक्षण ज्ञान उत्पन्न होता है ॥ ४९-५० ॥

विमर्श—हंस लक्षण अर्थात् शिवशक्त्यात्मक या जीवात्मक ज्ञान । हंसोपनिषद् में नाद के दस प्रकार के नाम इस प्रकार आए हैं—१. चिणि, २. चिणिचिणि, ३. घण्टानाद, ४. शङ्खनाद, ५. तन्त्रीनाद, ६. तालनाद, ७. वेणुनाद, ८. भेरीनाद, ९. मृदङ्गनाद, १०. मेघनाद । प्रयोगसार में योगियों की सिद्धिसूचक ये दस अवस्थाएँ बताई गई हैं—कम्प, रोमोदगम, आनन्द, विमलत्व, स्थिरता, लाघव, प्रकाश, ज्ञान, वैदुष्य और अद्वैतात्मसञ्चय का भाव ।

प्रणवोत्पत्तिः

पुंप्रकृत्यात्मकौ प्रोक्तौ बिन्दुसर्गौ मनीषिभिः ॥ ५० ॥
ताभ्यां क्रमात्समुद्भूतौ बिन्दुसर्गावसानकौ ।
हंसौ तौ पुंप्रकृत्याख्यौ हं पुमान् प्रकृतिस्तु सः ॥ ५१ ॥
अजपा कथिता ताभ्यां जीवोऽयमुपतिष्ठति ।
पुरुषं स्वाश्रयं मत्वा प्रकृतिर्नित्यमास्थिता ॥ ५२ ॥
यदा तद्भावमाप्नोति तदा सोऽहमयं भवेत् ।
सकारार्णं हकारार्णं लोपयित्वा ततः परम् ।
सन्धिं कुर्यात् पूर्वरूपस्तदाऽसौ प्रणवो भवेत् ॥ ५३ ॥

प्रणवोत्पत्तिमाह—पुमिति । क्रमादिति बिन्दोः हं विसर्गात् सः । पुं प्रकृत्याख्यौ इति नाम काल्पनिकम् । तत्त्वतः बिन्दुविसर्गाविव । हं पुमानिति । अतएव अत्र आदौ अकारे निपाते योजिते अहमिति लोकप्रसिद्ध आत्माभिनयः । उपतिष्ठति आराधयति । पुरुषं स्वाश्रयं मत्वा नित्यं तमेव अस्थिता प्रकृतिरिति सम्बन्धः । यदा तु प्रकृतेर्नित्यमात्मन इति पाठः तदा आत्मनः प्रकृतेरिति समानाधिकरणे षष्ठ्यौ । प्रकृतिरविद्या सा ब्रह्मभिन्नत्वेन जीवकल्पकत्वात् तदभिन्नेव स्वाश्रयं सदाश्रयं गत्वा इयं यदा तद्भावमाप्नोतीति सम्बन्धः । तद्भावमिति । प्रकृतिपुरुषयोरभेदात् परमात्मैवाऽहम् इति जीवब्रह्मणोरैक्यम् । अस्यार्थः । अजपाभ्यासाच्चैवमैक्यमुदेतीति व्यक्तीकृतम् । लोपयित्वेति । व्यञ्जनयोः कल्पिततत्वादेव लोपः। पूर्वरूपं 'एङः पदान्तादति' इत्यनेन ॥ ५०-५३ ॥

अब जिस प्रकार यह ज्ञान उत्पन्न होता है उसे कहते हैं—मनीषियों ने बिन्दु (अनुस्वार) तथा विसर्ग को पुरुष प्रकृत्यात्मक कहा है ॥ ५० ॥

उनसे क्रमशः बिन्दु (अनुस्वारात्मक हं) तथा विसर्गान्तात्मक (सः) इस प्रकार हंसौ दो पुरुष प्रकृत्यात्मक वर्ण उत्पन्न हुये, जिसमें हँ पुरुष है, और सः प्रकृति है ॥ ५१ ॥

इन्हीं दोनों को अजपा कहते हैं, जिसे जीव नित्य जपता रहता है । प्रकृति पुरुष को अपना आश्रय मानकर निरन्तर उसी के आश्रित रहा करती है । जब प्रकृति पुरुष में अभिन्न होकर एक में मिल जाती है तब जीव और ब्रह्म का ऐक्यभाव हो जाता है और फिर जीव को 'सोऽहम्' की प्रतीति होने लगती है ॥ ५२-५३ ॥

अब **'सोऽहम्' रूप प्रणव की उत्पत्ति** कहते है—'हँ' पुरुष के पहले अकार का निपातन कर देने से 'अहम्' होता है जब सः रूप प्रकृति उससे मिलने (सन्धि करने) जाती है तब दोनों (सः और अहम्) के बीच अकार एङः पदान्तादति से पूर्वरूप होकर लुप्त हो जाता है इस प्रकार सोऽहम् रूप प्रणव की उत्पत्ति होती है ॥ ५३ ॥

परानन्दमयं नित्यञ्चैतन्यैकगुणात्मकम् ।
आत्माभेदस्थितं योगी प्रणवं भावयेत्सदा ॥ ५४ ॥

परानन्दमयमिति । 'आनन्दं ब्रह्मणो रूपं तच्च मोक्षे प्रतिष्ठितम्' इति श्रुतेः । नित्यं वक्ष्यमाणश्रुतेरेव । चैतन्यं ज्ञानं स चासावेको गुणश्च तदात्मकम् । 'सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म' इति श्रुतेः । यद्वा चैतन्यं ज्ञानरूपमेकम् । 'एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म' इति श्रुतेः । संसारोत्पत्तिकर्त्तृत्वात् कल्पितसत्त्वरजस्तमोगुणरूपम् । आत्माभेदस्थितं सोऽहंशब्दोत्थतया तस्य च तदर्थकत्वात् ॥ ५४ ॥

यह प्रणव परानन्दमय है, नित्य ज्ञान स्वरूप है, अविक्रिय एवं एकरस हैं और आत्मा से अभिन्न होकर स्थित रहता है । अतः योगी जन इस (सोऽहम्) का सर्वदा ध्यान कीजिए ॥ ५४ ॥

आम्नायवाचामतिदूरमाद्यं वेद्यं स्वसंवेद्यगुणेन सन्तः ।
आत्मानमानन्दरसैकसिन्धुं पश्यन्ति तारात्मकमात्मनिष्ठाः ॥ ५५॥

आम्नायेति । 'यतो वाचो निवर्त्तन्ते' इति श्रुतेः । आद्यम् । शास्त्रयोनित्वात् । स्वसंवेद्यगुणेन वेद्यं स्वप्रकाशमित्यर्थः । आनन्दमिति । 'आनन्दं ब्रह्मणो रूपम्' इति श्रुतेः । तारात्मकमुक्तरीत्या । आत्मनिष्ठा आदरनैरन्तर्यदीर्घकालाभ्यासैस्तच्चिन्तनपरा योगिनः ॥ ५५ ॥

यह आम्नाय रूप वाणी से नहीं जाना जा सकता, समस्त शास्त्रों का कारण होने से आद्य है तथा स्वयं अपने ही प्रकाश से प्रकाशित है । आदरपूर्वक निरन्तर दीर्घकाल पर्यन्त अभ्यास में लगे हुये योगी जन आत्मस्वरूप आनन्द रस के एक मात्र समुद्र इस प्रणवात्मक का दर्शन करते हैं ॥ ५५ ॥

सत्यं हेतुविवर्जितं श्रुतिगिरामाद्यं जगत्कारणं
व्याप्तस्थावर जङ्गमं निरुपमं चैतन्यमन्तर्गतम् ।
आत्मानं रविवह्निचन्द्रवपुषं तारात्मकं सन्ततं
नित्यानन्दगुणालयं सुकृतिनः पश्यन्ति रुद्धेन्द्रियाः॥५६॥

सत्यम् । 'सत्यं ज्ञानम्' इति श्रुतेः । हेतुविवर्जितम् । नित्यत्वात् अनुत्पाद्यम् । यद्वा ये हेतवो दुस्तर्कास्तद्विवर्जितम् । श्रुतिगिरामाद्यम् । 'शास्त्रयोनित्वात्' इति सूत्रे वेदकर्त्तृत्वोक्तेः । प्रणवात्मकत्वाद्वा । जगत्कारणम् । 'आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते' इति श्रुतेः । व्याप्तेति । तद्विवर्त्तरूपत्वात् जगतः । निरूपममिति ।

अद्वितीयत्वेन । चैतन्यमन्तर्गतम् । प्रत्यक्चैतन्यम् आत्मरूपचैतन्यमित्यर्थः । रविचन्द्रवह्निवपुरिव वपुर्यस्य । प्रकाशरूपमित्यर्थः । न तु तद्वदाकारग्राहित्वे अयं दृष्टान्तः । तस्य निराकारत्वात् प्रणवरूपत्वात् वा तद्वदुक्तिः ॥ ५६ ॥

यह सत्य हैं नित्य होने से इसका कोई कारण नहीं है, यह श्रुति का भी आदि हैं, इसी से संसार उत्पन्न होता है, स्थावर एवं जङ्गम में सर्वत्र व्याप्त है, इसकी किसी से उपमा नहीं दी जा सकती, अत: अद्वितीय है। आत्मरूप चैतन्य से अन्त:करण में स्थित है, सूर्य चन्द्र एवं अग्नि के समान स्वयं प्रकाशित हैं यह तारात्मक एवं शाश्वत है, नित्यानन्द स्वरूप है गुण का आलय है, इन्द्रियों को वश में करने वाले पुण्यात्मा योगीन्द्रगण ही इसका दर्शन करते हैं ॥ ५६ ॥

तारस्य सप्तविभवैः परिचीयमानं
मानैरगम्यमनिशं श्रुतिमौलिमृग्यम् ।
संवित्समस्तगमनश्वरमच्युतं तत्
तेजः परं भजत सान्द्रसुधाम्बुराशिम् ॥ ५७ ॥

तारस्येति । अकारोकारमकारबिन्दुनादशक्तिशान्ताख्यैः परिचीयमानं तद्बुच्य-मानम् । तदेवाह मानैरगम्यमिति । श्रुतिमौलिरुपनिषत् तन्मृग्यम् । सत्तात्मकमस्ति इति भानात् । संवित् प्रकाशम् । 'सद्धीदं सर्वं सत् सत्' इति 'चिद्धीदं सर्वं प्रकाशते' इति श्रुतेः । समस्तगं व्यापकम् । अनश्वरम् अविश्वंसि । अच्युतमेकरूपत्वात् । वाक्यान्तरोपदेशात् श्लोकत्रयस्थानां पदानां परस्परं न पौनरुक्त्यम् ॥ ५७ ॥

प्रणव के अकार उकार मकार, बिन्दु, नाद, शक्ति एवं शान्त इन सात भेदों से इसका संकेत प्राप्त होता है, यह किसी भी प्रकार के प्रमाण से परे है, निरन्तर उपनिषदों के अभ्यास से यह मृग्य है संवित् (प्रकाश) स्वरूप है, सब में व्याप्त है, अविनाशी हैं और अच्युत है। अत: हे योगिजनों आप इस प्रकार घने अमृत समुद्र स्वरूप, इस परतेज का भजन कीजिए ॥ ५७ ॥

हिरण्मयं दीप्तमनेकवर्णं
त्रिमूर्त्तिमूलं निगमादिबीजम् ।
अङ्गुष्ठमात्रं पुरुषं भजन्ते
चैतन्यमात्रं रविमण्डलस्थम् ॥ ५८ ॥

सगुणब्रह्मोपास्तिरपि सगुणब्रह्म (हिरण्यगर्भ) लोकप्राप्तिद्वारा मुक्तेः क्रमात् कारणमिति शास्त्रोक्तेः निर्गुणब्रह्मोपास्तौ असमर्थानां सगुणब्रह्मोपास्तिमाह— हिरण्मयमिति । त्रिमूर्त्तिमूलमित्यनेन अस्याऽभ्यसनीयानि नामानि सूचितानि ।

यदाहुः—ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ॐकारः प्रलयस्तथा । सर्वव्यापी ह्यनन्तश्च तारः सूक्ष्मश्च शुक्लकः ॥ वैद्युतश्च परं ब्रह्म एकश्चाऽप्येकरुद्रकः । ईशानो भगवां-श्चैव ततः स्यात्तु महेश्वरः ॥ महादेवः सदापूर्वः शिवः सर्वादयस्त्रयः । रक्षिताव-

गतश्चैव तथा प्रियतमः स्मृतः ॥ नित्यतृप्तश्च सर्वाद्या षोडशान्तः प्रकीर्त्तिताः । आद्यश्चावगमः कान्त प्रदिष्टश्रोतृस्वामिनौ ॥ समर्थो यावकश्चैव क्रियेच्छादीप्त एव च । अवाप्तालिङ्गितौ चैद हिंसको दाहकस्तथा ॥ भाववृद्धौ गुणं बीजं ध्रुवो वेदादिरादियुक् । उमध्यो मपरश्चैव त्रिमात्रो योनिरेव च ॥ देहाश्रयश्च संवादात्मानौ सर्वादिकास्त्रयः ॥ इति ॥ ५८ ॥

अब निर्गुण ब्रह्म स्वरूप की प्राप्ति में असमर्थ लोगों के लिये इसके सगुण स्वरूप का वर्णन करते हैं—यह हिरण्मय है स्वयं प्रकाशित है इसके अनेक वर्ण हैं, यह त्रिमूर्त्ति (ब्रह्मा, विष्णु एवं शिव इन तीन मूर्त्तियों) का मूल कारण है-निगम का बीज है, अङ्गुष्ठ मात्र पुरुष स्वरूप है, सूर्यमण्डल में रहने वाले चैतन्य स्वरूप उस परमात्मा का योगी जन ध्यान करते हैं ॥ ५८ ॥

ध्यायन्ति दुग्धाब्धिभुजङ्गभोगे
शयानमाद्यं कमलासहायम् ।
प्रफुल्लनेत्राम्बुजमञ्जनाभं
चतुर्मुखेनाश्रि(श्रि) तनाभिपद्मम् ॥ ५९ ॥
आम्नायगं द्विवरणं घननीलमुद्य-
च्छ्रीवत्सकौस्तुभगदाम्बुजशङ्खचक्रम् ।
हृत्पुण्डरीकनिलयं जगदेकमूल-
मालोकयन्ति कृतिनः पुरुषं पुराणम् ॥ ६० ॥

क्रममुक्त्यर्थमन्यां साकारोपास्तिमाह—ध्यायन्तीति श्लोकद्वयेन । आम्नाया वेदास्तद्ग्रथितस्त्रष्टं (सुष्ठु ?) वचनं यस्य ॥ ५९-६० ॥

क्षीर समुद्र में शेष शय्या पर सोये हुये, आद्य, कमला से सुसेवित फूले हुये कमलों के समान नेत्र वाले, अञ्जन के समान शरीर की कान्ति से युक्त, एवं नाभिनिर्गत पद्म से ब्रह्म देव को उत्पन्न करने वाले ऐसे परमात्मा का योगी जन ध्यान करते हैं ॥ ५९ ॥

श्रुतियों में व्याप्त, पृथ्वी तथा लक्ष्मी से आवृत, घन के समान नीले, श्रीवत्स, कौस्तुभ, गदा, पद्म, शङ्ख तथा चक्र धारण करने वाले, हृदय रूपी पुण्डरीक में निवास करने वाले तथा संसार के मूलभूत ऐसे पुराण पुरुष का सुकृती लोग दर्शन करते हैं ॥ ६० ॥

बिन्दोर्नादसमुद्भवः समुदिते नादे जगत्कारणं
तारं तत्त्वमुखाम्बुजं परिवृतं वर्णात्मकैर्भूतजैः ।
आम्नायाङ्घ्रिचतुष्टयं(मुखं)पुररिपोरानन्दमूलं वपुः
पायाद् वो मुकुटेन्दुखण्डविगलद्दिव्यामृतौघप्लुतम् ॥ ६१॥

क्रममुक्त्यर्थमन्यसाकारध्यानयोगमाह—बिन्दोरिति । बिन्दुः शिवात्मा ॐकारस्य शिरोरूपः । तत्त्वमुखाम्बुजं चतुर्विंशतितत्त्वमयमुखकमलम् ॥ ६१ ॥

अब अन्य साकार रूप का वर्णन करते हैं—बिन्दुरूप शिवात्मा से नाद उत्पन्न हुआ, पुनः नाद के उत्पन्न होने पर जगत के कारण भूत शिव हुये प्रणव जिसका शिर हैः २५ तत्त्व जिनके मुख हैं, जो पञ्चमहाभूत जन्य वर्णों से परिवृत हैं, चारों वेद जिनके अङ्घ्रिचतुष्टय है, जिनका शरीर मुकुट में रहने वाले इन्द्र खण्ड से गिरते हुये अमृत समूह से परिप्लुत है ऐसे सदाशिव का आनन्दमूल भूत शरीर आप योगी लोगों की रक्षा करे ॥ ६१ ॥

पिण्डं भवेत् कुण्डलिनी शिवात्मा
पदं तु हंसः सकलान्तरात्मा ।
रूपं भवेद्बिन्दुरनन्त(मन्द) कान्ति
रतीतरूपं शिवसामरस्यम् ॥ ६२ ॥

सबीजयोगमाह—पिण्डमिति । अकारोकारमकारात्मकत्वात् पिण्डं प्रणवः । कुण्डलिनी तद्रूपा सैव शिवात्मा सकलान्तरात्मा हंसः । तस्याः पदं स्थानम् । अनयोरनन्तकान्तिः बिन्दुरूपम् । परमार्थतस्तु शिवयोः सामरस्यमतीतरूपं नीरूपमेव। यद्वा अतीतेति अतिपूर्वस्येणो लोट्मध्यमपुरुषबहुवचनम् । हे लोकाः यूयं सर्वं जगदतिक्रम्यैवं ध्यानात् शिवसामरस्यरूपमतीत आतियात गच्छतेत्यर्थः ॥ ६२ ॥

अकार, उकार तथा मकार रूप होने से पिण्ड अर्थात् (प्रणव) सकलान्तरात्मा कुण्डलिनी हैं । शिवात्मा, सकलान्तरात्मा शिव उसके स्थान हैं, उन दोनों का मिला हुआ स्वरूप बिन्दु है जो अनन्त कान्ति संपन्न हैं अतः हे योगियों आप लोग शिव शक्त्यात्मक उस बिन्दु रूप को प्राप्त कीजिए ॥ ६२ ॥

पिण्डादियोगं शिवसामरस्यात्
सबीजयोगं प्रवदन्ति सन्तः ।
शिवे लयं नित्यगुणाभियुक्ते
निर्बीजयोगं फलनिर्व्यपेक्षम् ॥ ६३ ॥

अनेन सायुज्यमुक्तिर्भवतीत्याह—पिण्डादीति । सारूप्यमुक्तिमाह—शिव इति ॥६३॥

शिव के सामरस्य से पिण्डादियोग को सन्त लोग सबीज योग कहते हैं । इस प्रकार सगुण शिव में लीन होने से सायुज्य मुक्ति प्राप्त होती है । निर्बीज योग का फल निराकार शिव में लीन होना कहा गया है, जो सब प्रकार के अपेक्षाओं से रहित है ॥ ६३ ॥

कुण्डलिनीध्यानम्

मूलोन्निद्रभुजङ्गराज महिषीं यान्तीं सुषुम्णान्तरं
भित्वाऽऽधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनी सन्निभाम् ।

व्योमाम्भोजगतेन्दु मण्डलगलद्दिव्यामृतौघप्लुतं(घैः पतिं)
सम्भाव्य स्वगृहं गतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम् ॥ ६४ ॥

सम्प्रति आत्मानुभवैकगम्यकुण्डलिनीचिन्तनरूपं राजयोगादिप्रकारमाह मूलेति। मूलात् मूलाधारात् । उन्निद्रा जाग्रद्रूपा । कुण्डल्या सर्पाकारत्वात् भुजङ्गराजमहिषीव्यपदेशः । सुषुम्णान्तरमाशु यान्तीम् । आधारसमूहं स्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहतविशुद्धाज्ञारूपम् । व्योमाम्भोजेति । सहस्रदलपतिं शिवम् । स्वगृहं मूलाधारम् ॥ ६४ ॥

मूलाधार से उठी हुई जाग्रत्स्वरूपा जो कुण्डलिनी चमकती हुई बिजली के समान सुषुम्णा के भीतर से जाती हुई समस्त षट्चक्र रूप आधारों का भेदन कर ब्रह्मरन्ध्र में रहने वाले चन्द्रमण्डल से गिरते हुये अमृत समूहों से शिवस्वरूप पति की पूजा कर पुनः अपने स्थान को लौटी आ रही हैं इस प्रकार के कुण्डलिनी का योगी लोग चिन्तन करें ॥ ६४ ॥

हंसं नित्यमनन्तमव्ययगुणं स्वाधारतो निर्गता
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम् ।
याता शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनाऽनुभूय स्वयं
यान्ती स्वाश्रयमर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ॥ ६५ ॥

तं जीवं जप्यमानं हंसं हस्ते गृहीत्वेति सम्बन्धः । यथा च जीवो जपति तथा हंसमन्त्रप्रस्ताव एव उक्तम् । स्वाश्रयं मूलाधारम् । पूर्वश्लोकाद्धंसं गृहीत्वा यातेति विशेषः ॥ ६५ ॥

समस्त जगज्जननी स्वरूपा जो कुण्डलिनी अपने मूल आधार से निकल कर हंस का जप करते हुये जीव को अपने हाथ में लेकर शम्भुनिकेतन (परब्रह्म शिव जो सहस्रार कमल में स्थित है वहाँ) तक जाती है । पुनः उनके साथ परमानन्द का अनुभव कर स्वाश्रय मूलाधार में प्रविष्ट हो जाती है, ऐसी जगन्मोहिनी, करोड़ों सूर्यों के समान भास्वती भगवती कुण्डलिनी का ध्यान योगिजनों को करना चाहिए ॥ ६५ ॥

अव्यक्तं परबिन्दुमञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतमध्यगं पुरमिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं
संवीक्ष्य स्वपुरं गता भगवती ध्येया न वेद्या गुणैः॥ ६६ ॥

अव्यक्तं परबिन्दुं नीत्वेति । पूर्वतो विशेषः । स्वपुरं मूलाधारम् ॥ ६६ ॥

सुन्दर कान्ति वाले अव्यक्त पर बिन्दु को साथ लेकर त्रिगुणात्मक शरीर वाली बिजली के समान जगमगाती हुई जो कुण्डलिनी शक्ति, शिव के निवासभूत, आनन्दामृत के मध्य में रहने वाले पुर को, जो करोड़ों चन्द्रमा के समान भासित हो रहा है, उसे देखकर पुनः अपने पुर को लौट आती है योगिजन ऐसी भगवती का ध्यान करें जो गुणों से वेद्य नहीं है ॥ ६६ ॥

मध्ये वर्त्म समीरणद्वयमिथः सङ्घट्टसंक्षोभजं
शब्दस्तोममतीत्य तेजसि तडित्कोटिप्रभाभासुरे ।
उद्यन्तीं समुपास्महे नवजवासिन्दूरसन्ध्यारुणां
सान्द्रानन्दसुधामयीं परशिवं प्राप्तां परां देवताम् ॥ ६७ ॥

समीरणद्वयेति । अपानवायुनिरोधात् प्राणवायुनिरोधाच्चोर्ध्वाधोगतयोस्तयोर्मिथः सङ्घट्ट इत्यर्थः । अत्र प्राणापानसङ्घट्टजशब्दातिक्रमणमेव विशेषः, आरक्तध्यानञ्च । तदुक्तम्—श्वेतध्याने वाग्विलास आरक्ते वश्यता भवेत् । इति ।
अन्यत्रापि— ध्यायेद्वश्याकर्षणे तां जपाभां श्वेतां शान्तौ स्तम्भने पीतवर्णाम् ।
श्यामां मुक्तौ मारणे कृष्णवर्णां धूम्राभासां द्वेषणोच्चाटने च ॥
इत्याद्यानुषङ्गिकं फलमपि ज्ञेयम् ॥ ६७ ॥

जो अपने बीच मार्ग में प्राण एवं अपान वायु के सङ्घर्षण से उत्पन्न शब्द समूहों को लाँघकर करोडों बिजली की कान्ति के समान प्रकाश समूह में उदय हो रही हैं ऐसी नवीन खिले हुये जपाकुसुम के समान (रक्त) वर्ण वाली अथवा सिन्दूर के समान अथवा सन्ध्या के समान वर्ण वाली भगवती कुण्डलिनी की मैं उपासना करता हूँ, जो घने आनन्द रूप सुधा स्वरूपा है और पर शिव को प्राप्त करने वाली पर देवता हैं ॥ ६७ ॥

गमनागमनेषु जा(ला)ङ्घिकी सा
तनुयाद्योगफलानि कुण्डली ।
मुदिता कुलकामधेनुरेषा
भजतां काङ्क्षितकल्पवल्लरी ॥ ६८ ॥

गमनेति । अत्र गमनागमनेषु जाङ्घिकीति विशेषः ॥ ६८ ॥

जो गमन एवं आगमन में अत्यन्त त्वरित गति से चलने के कारण बलवान् जङ्घों वाली हैं ऐसी यह कुण्डलिनी योगिजनों को योग फल प्रदान करें । जो प्रसन्न होने पर कौल मार्ग वालों को कामधेनु के समान फल देती हैं और भजन करने वालों के लिये तो साक्षात् कल्पलता ही हैं ॥ ६८ ॥

आधारस्थितशक्तिबिन्दुनिलयां नीवारशूकोपमां
नित्यानन्दमयीं गलत्परसुधावर्षैः प्रबोधप्रदैः ।
सिक्त्वा षट् सरसीरुहाणि विधिवत् कोदण्डमध्योदितां
ध्यायेद्भास्वर बन्धुजीवरुचिरां संचि(वि)न्मयीं देवताम् ॥६९॥

आधारेति । आधारो मूलाधारचक्रम् । तत्र स्थिता या शक्तिः त्रिकोणं तस्या मध्यस्थानं बिन्दुः तन्निलयाम् । यद्वा आधारस्थिता या शक्तिः त्रिकोणं अथ च तत्रस्थं कामबीजं तदपि शक्तिबीजमेव । तस्य शिरसि यो बिन्दुः तन्निलयामित्यर्थः ।
यदाहुः—तडित्कोटिप्रख्यं स्वरुचिजितकालानलरुचिं

सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्योतकलितम् ।
स्फुरन्तं योन्यन्तः स्फुटदरुणबन्धूककुसुम
प्रभं कामं ध्यायेद्रुचिरशशभृत्कोटिशिरसम् ॥
तस्योर्ध्वेऽग्निशिखा चिरद्युतिलतापुञ्जप्रभाभासुरा
सूक्ष्मा ब्रह्मपथान्तराम्बरगता चैतन्यमात्रा कला ॥ इति ।

कोदण्डमध्यं भ्रूमध्यम् आज्ञाचक्रम् । तत्रोदिता । अत्रायमेव विशेषः ॥ ६९॥

जो मूलाधार स्थित त्रिकोण रूप शक्ति के मध्य में रहने वाले बिन्दु में निवास करती हैं नीवार के अग्रभाग के समान अत्यन्त सूक्ष्म हैं, नित्यानन्दमयी हैं ज्ञान देने वाले गिरते हुये परसुधा की वर्षा से कमल युक्त षट् चक्रों को विधिपूर्वक सींचती हुई भ्रूमध्य में स्थित आज्ञा चक्र में उदित होती हैं ऐसी उद्दीप्त बन्धुजीव के समान रुधिर वर्ण वाली मोक्ष तथा ज्ञान प्रदात्री परदेवता का योगीजनों को ध्यान करना चाहिए ॥ ६९ ॥

हृत्पङ्केरुहभानु विम्बनिलयां विद्युल्लतामत्सरां
बालार्कारुणतेजसा भगवतीं निर्भर्त्सयन्तीं तमः।
नादाख्यं पदमर्द्धचन्द्रकुटिलं संविन्मयं शाश्वतं
यान्तीमक्षररूपिणीं विमलधीर्ध्यायेद् विभुं तेजसाम् ॥ ७० ॥

मत्सरशब्दः सदृशार्थः । बालार्कारुणतेजसा तमो निर्भर्त्सयन्तीमिति सम्बन्धः। अत्र हृदयादेव नाथं प्रति गमनं वर्णमयध्यानमिति विशेषः । एतच्च प्रतिचक्रं भिन्नाः कुण्डल्य इति मते तैः कुण्डलिनीषट्कस्य स्वीकृतत्वात् ॥ ७० ॥

हृदय में स्थित कमल के भीतर निवास करने वाली, विद्युल्लता को भी अपनी प्रभा से नीचा दिखाने वाली, प्रातःकालीन उदय होते हुये सूर्य के समान अपने तेज से समस्त अन्धकार को दूर करने वाली, जो अक्षरस्वरूपा कुण्डलिनी अर्द्ध-चन्द्र के समान टेढ़े ज्ञानमय शाश्वतनाद नामक पद की ओर निरन्तर गमन करती हैं, विमल बोध वाला योगी इस प्रकार के तेजों के प्रभु का ध्यान करे ॥ ७० ॥

भाले पूर्णनिशापतिप्रतिजटां नीहारहारत्विषा
सिञ्चन्तीममृतेन देवममितेनानन्दयन्तीं तनुम् ।
वर्णानां जननीं तदीयवपुषा संप्राप्य विश्वं स्थितां
ध्यायेत् सम्यगनाकुलेन मनसा संवि(चि)न्मयीमम्बिकाम् ॥७१॥

भाल इति । अत्राज्ञायां शिवेन सङ्गः वर्णोत्पादकत्वञ्च विशेषः । तदुक्तम्—

स्वयम्भुलिङ्गं निजयोनिमध्यरन्ध्रान्तरे हृत्सरसीरुहान्तः ।
बाणाह्वयं चेतरमन्तराले वदन्ति सन्तो गगनाम्बुजेऽन्यः ॥ इति ॥ ७१ ॥

जो नीहार के हार के समान कान्ति वाले अपने अनन्त अमृत समूहों से सदाशिव के शरीर में आनन्द उत्पन्न करती हुई आज्ञा चक्र में उनके शिरःस्थ

जटाओं को सींच रही हैं, जो समस्त वर्णों की जननी हैं तथा जो शिव से संयुक्त होकर अपने शिव शक्त्यात्मक रूप से जगत् में व्याप्त हो कर स्थित हैं, ऐसी मोक्ष तथा ज्ञान स्वरूपा अम्बिका का योगीजन ध्यान करें ॥ ७१ ॥

मूले भाले हृदि च विलसद्वर्णरूपा सवित्री
पीनोत्तुङ्गस्तनभरनम(लस)न्मध्यदेशा महेशी ।
चक्रे चक्रे गलितसुधया सिक्तगात्रा प्रकामं
दद्यादाद्या श्रियमविकलां वाङ्मयी देवता वः ॥ ७२ ॥

स्थानत्रयेऽपि शिवसङ्गमाह—मूल इति । मूलाधारादाज्ञापर्यन्तं गत्वा ततो निवृत्तिर्विशेषः ॥ ७२ ॥

जो मूलाधार, भाल, आज्ञा तथा हृदय, इन तीन स्थानों में शिव से संयुक्त होती है और वर्णरूपा एवं जगत्प्रसू हैं, पीन एवं उत्तुङ्ग स्तन के भार से जिन महेश्वरी का मध्यभाग नीचे की ओर झुक गया है, जिनका शरीर प्रत्येक चक्रों से गिरती हुयी सुधा से निरन्तर सिञ्चित हो रहा है, ऐसी आद्या वाङ्मयी देवता आप योगीजन को स्थिर लक्ष्मी प्रदान करे ॥ ७२ ॥

कुण्डलिनीस्तुतिः

निजभवन निवासादुच्चरन्ती विलासैः
पथि पथि कमलानां चारुहासं विधाय ।
तरुणतरणिकान्तिः कुण्डली देवता सा
शिवसदनसुधाभिर्दीपयेदात्मतेजः ॥ ७३ ॥

आधारबन्धप्रमुखक्रियाभिः
समुत्थिता कुण्डलिनी सुधाभिः ।
त्रिधामबीजं शिवमर्चयन्ती
शिवाङ्गना वः शिवमातनोतु ॥ ७४ ॥

सिन्दूरपुञ्जनिभमिन्दुकलावतंस-
मानन्दपूर्ण नयनत्रयशोभिवक्त्रम् ।
आपीनतुङ्गकुचनम्रमनङ्गतन्त्रं
शम्भोः कलत्रममितां श्रियमातनोतु ॥ ७५ ॥

इतः परं वासनादार्ढ्याय कुण्डलिनीध्यानविशेषान् वदन् स्तुतिमाह—निजभवनेत्यादिना । अपानवायुसंकोचादाधारबन्धः । एवं प्राणवायुनिरोधेऽपि प्रमुखशब्दवाच्यः । अनङ्गतन्त्रम् अनङ्गप्रधानम् ॥ ७३-७५ ॥

अब **वासना की दृढ़ता के लिये कुण्डलिनी का ध्यान** कहते हैं—जो अपने निवास भूत भवन (मूलाधार) से विलास पूर्वक चलती हुई, अपने मार्ग (षट्चक्रों) में रहने वाले समस्त कमल समूहों को विकसित करती हुई ब्रह्मरन्ध्र

प्रदेश तक जाती है, ऐसी मध्याह्नकालीन सूर्य के समान तेज वाली परदेवता नामक कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार चक्र में स्थित शिव के सुधा द्वारा हमारी आत्मा का तेज उद्दीप्त करें ॥ ७३ ॥

आधार संकोचादि प्रमुख क्रियाओं से ऊपर की ओर उठी हुई जो कुण्डलिनी अपनी सुधा से त्रिधाम बीज स्वरूप (तीन स्थान, मूलाधार, भाल और हृदय में रहने वाले) शिव का अर्चन करता हैं ऐसी शिवाङ्गना आप सब योगीजनों का कल्याण करें ॥ ७४ ॥

जिनके शरीर की कान्ति सिन्दूर पुञ्ज के समान है-जिनके भाल में पर चन्द्रमा की कला का आभूषण है, जो निरन्तर आनन्द से परिपूर्ण हैं तथा जिनका मुख तीन नेत्रों से सुशोभित है, जिनका मोटा तथा ऊँचा स्तन अनङ्ग का वर्धन करता है, ऐसी शम्भु की कलत्रभूता भगवती आप योगी जनों को अथाह लक्ष्मी प्रदान करें ॥ ७५ ॥

नयनकमलैर्दीर्घा दीर्घैरलङ्कृतदिङ्मुखं
विनतमरुतां कोटीराग्रैर्निघृष्ट पदाम्बुजम् ।
तरुणशकलं चान्द्रं बिभ्रद् घटस्तनमण्डलं
स्फुरतु हृदये बन्धूकाभं कलत्रमुमापतेः ॥ ७६ ॥

दीर्घादीर्घैरिति । कटाक्षेण दीर्घत्वं तत्संकोचेनाऽदीर्घत्वञ्च । विनतमरुतां विनतदेवानाम् । कोटीराग्रैः मुकुटाग्रभागैः ॥ ७६ ॥

अपने नेत्रों के विकास और संकोच से जो समस्त दिशाओं को अलंकृत कर रहीं है, चरण पर विनम्र हुये देवताओं के प्रणाम काल में उनके मुकुटमणियों से जिन भगवती के चरण कमल बारम्बार निघृष्ट हैं, जो पूर्णमासी के चन्द्रमा के समान घन स्तन मण्डल को धारण की हैं बन्धूक पुष्प की कान्ति के समान (लाल) वर्ण वाली ऐसी शम्भुवनिता हमारे हृदय प्रदेश में स्फुरित होती रहें ॥७६॥

वर्णैरर्णवषड्दिशारविकलाचक्षुर्विभक्तैः क्रमा-
दाद्यैः सादिभिरावृतान् क्षहयुतैः षट्चक्रमध्यानिमान् ।
डाकिन्यादिभिराश्रितान् परिचितान् ब्रह्मादिभिर्दैवतै-
र्भिन्दाना परदेवता त्रिजगतां चित्ते विधत्तां मुदम् ॥ ७७ ॥

अन्तर्मातृकाक्रमेण कुण्डलिनीध्यानमाह—वर्णैरिति । अर्णवाश्चत्वारः, दिशा दश, रवयो द्वादश, कलाः षोडश, चक्षुर्द्वयम् । सादिभिरित्यनेन व्युत्क्रमो दर्शितः । आद्यैरिति मूलाधारस्थितत्वेन आद्यत्वम् । यद्वा साद्यैः सकारादिककारान्तैः । आद्यैः षोडशस्वरैः हक्षयुतैरिति योजना । तत्र विशुद्धचक्रे अकारादीनां क्रमेण स्थितैराद्यै-रिति पृथक्ग्रहणमिति केचित् । अथवाऽन्यत्राकारस्याद्यत्वम् । अत्र वैपरीत्यक्रमेण सकारस्य आद्यत्वमिति आद्यैरित्युक्तम् ।

द्विदले क्षहौ प्रतिलोमार्थमेव क्षहेतिग्रहणम् । डाकिन्यादिभिराश्रितान् । डाकिनी-राकिणी-लाकिनी-काकिनी-शाकिनी-हाकिनीभिः । ब्रह्मादिभिर्दैवतैः परीतान् । ब्रह्मादिस्थितिः दीक्षापटले (=चतुर्थ) उक्ता । एवम्भूतान् षट्चक्रमध्यान् भिन्दानेति सम्बन्धः । तदुक्तम्—

आधारस्तु चतुर्दलोऽरुणरुचिर्वासान्तवर्णाश्रयः
स्वाधिष्ठानमनल्पवैद्युतनिभं बालान्तषट्पत्रकम् ।
रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारान्तकं
पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठान्तान्वितम् ॥
मात्राषोडशपत्रकं विशदरुग्युक्तं विशुद्धाम्बुजं
हक्षेत्यक्षरयुग्दलद्वययुतं रत्नाभमाज्ञापुरम् ।
तस्मादूर्ध्वमधोमुखं विकसितं पद्मं सहस्रच्छदं
नित्यानन्दमयं भजे शिवपदं शक्त्यर्णमच्छारुणम् ॥ इति ।

अन्यत्र तु— मूलाधारं ब्रह्मणः स्थानमेतत् सौवर्णाभं डाकिनी देवताऽत्र ।
स्वाधिष्ठानं विष्णुगेहं प्रदिष्टं बालार्काभं राकिणी देवताऽत्र ॥
मणिपूरकं तु नीलं रुद्रस्थानं लाकिनी देवताऽत्र ।
रक्तमनाहतमीश्वरगृहं तु शाकिन्यपीहोक्ता ॥
सदाशिवस्थानमिदं विशुद्धं काकिन्यथेहाऽपि च धूम्रवर्णम् ।
आज्ञापुरं शारदचन्द्रकान्तं हाकिन्यथोक्ता शिवगेहमेतत् ॥ इति ।

अध्यात्मविवेके एषां प्रतिदलं जीवसञ्चारे फलमुक्तम्—

गुदलिङ्गान्तरे चक्रमाधारं तु चतुर्दलम् ।
परमः सहजस्तद्वदानन्दो वीरपूर्वकः ॥
योगानन्दश्च तस्य स्यादीशानादिदले फलम् ।
स्वाधिष्ठानं लिङ्गमूले षट्पत्रञ्च क्रमस्य तु ॥
पूर्वादिषु दलेष्वाहुः फलान्येतान्यनुक्रमात् ।
प्रश्रयः क्रूरता गर्वो नाशो मूर्च्छा ततः परम् ॥
अवज्ञा स्यादविश्वासो जीवस्य चरतो ध्रुवम् ।
नाभौ दशदलं चक्रं मणिपूरकसंज्ञकम् ॥
सुषुप्तिरत्र तृष्णा स्यादीर्ष्या पिशुनता तथा ।
लज्जा भयं घृणा मोहः कषायोऽथ विषादिता ॥
हृदयेऽनाहतं चक्रं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ।
लौल्यं प्रणाशः कपटं वितर्कोऽप्यनुतापिता ॥
आशा प्रकाशश्चिन्ता च समीहा ममता ततः ।
क्रमेण दम्भो वैकल्यं विवेकोऽहंकृतिस्तथा ॥
फलान्येतानि पूर्वादिदलस्थस्यात्मनो जगुः ।
कण्ठेऽस्ति भारतीस्थानं विशुद्धिः षोडशच्छदम् ॥
तत्र प्रणव उद्गीथो हुं फट् वषट् स्वधा तथा ।
स्वाहा नमोऽमृतं सप्त स्वराः षड्जादयो विषम् ॥
इति पूर्वादिपत्रस्थे फलान्यात्मनि षोडश ॥ इति ॥ ७७ ॥

अब **अन्तर्मातृका क्रम से कुण्डलिनी का ध्यान** कहते हैं—जो व्युत्क्रम (संहार क्रम) से क्रमशः व श ष स इन चार वर्णों वाले चतुर्दल कमल से युक्त मूलाधार चक्र में, पुनः ब भ म य र ल, इन छः वर्णों वाले षड्दल कमल से युक्त स्वाधिष्ठान चक्र में, ड ढ ण त थ द ध न प फ वर्णों वाले दश दल कमल युक्त मणिपूर चक्र में, क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ इन द्वादश वर्णों वाले द्वादश दल कमल युक्त अनाहत चक्र में, अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः इन सोरह स्वरों वाले सोलह दल कमलयुक्त विशुद्ध चक्र में तथा ह क्ष वर्ण वाले द्विदल कमल से युक्त आज्ञाचक्र में, जहाँ क्रमशः डाकिनी, राकिणी, लाकिनी, काकिनी, शाकिनी, तथा हाकिनी यक्षिणियों का एवं ब्रह्मादि देवता स्थित हैं—इस प्रकार के उन सभी यक्षिणियों एवं देवताओं से युक्त षट्चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार चक्र पर्यन्त जाने वाली परदेवता तीनों लोकों के जनों के चित्त में प्रसन्नता उत्पन्न करें ॥ ७७ ॥

आधाराद् गुणवृत्तशोभिततनुं लिङ्गत्रयं सत्वरं
भिन्दन्तीं कमलानि चिन्मयघनानन्दप्रबोधोत्तराम् ।
संक्षुब्धध्रुवमण्डलामृतकरप्रस्यन्दमानामृत-
स्रोतः कन्दलिता(निभा)ममन्दतडिदाकारां शिवां भावयेत्॥ ७८

आधारादिति । त्रिकोणकर्णिकं वृत्तं वर्त्तुलमाधारस्वरूपं तस्माद्गुणवृत्तं सत्त्वरजस्तमोगुणात्मकम् । (लिङ्गत्रयमित्यत्र निर्गच्छन्तीमिति निर्गत्वरीमिति च क्वचित्पाठौ दृश्येते) ॥ ७८ ॥

त्रिकोण कर्णिका युक्त गोलाकार आधार के ऊपर त्रिगुणात्मक स्वरूप शरीर से शोभित होने वाली, तीन लिङ्गों वाली, षट्चक्र स्थित कमलों का भेदन करने वाली, चिन्मय घन सच्चिदानन्द स्वरूपा, जो कुण्डलिनी ध्रुव मण्डल स्थित संक्षुब्ध चन्द्रमण्डल से झरते हुये अमृत कणों के स्रोत से कन्दलित हो रही है, तथा जिसका स्वरूप अत्यन्त प्रकाशित होने वाली बिजली के समान देदीप्यमान है योगीजनों को ऐसी शिवा का ध्यान करना चाहिए ॥ ७८ ॥

आनन्दमौलिमनिशं श्रुतिमौलिमृग्य
मर्द्धेन्दुभूषणमधिष्ठितसर्वलोकम् ।
भक्तार्त्तिभञ्जनपरं पदमीश्वरस्य
दद्याच्छुभानि नियतं वपुरम्बिकायाः ॥ ७९ ॥

आनन्द स्वरूप, निरन्तर श्रुतियों एवं उपनिषदों के अभ्यास से प्राप्त होने वाले अर्धचन्द्र से विभूषित, समस्त जगत् में नाम रूपों से व्याप्त, भक्तों के आर्त्ति को नाश करने वाले साक्षात् परब्रह्म के निवासभूत स्थान इस प्रकार का अम्बिका का विग्रह आप सभी को निश्चित रूप से कल्याण प्रदान करे ॥ ७९ ॥

मञ्जुसिञ्जितमञ्जीरं वाममर्द्धं महेशितुः।
आश्रयामि जगन्मूलं यन्मूलं वचसामपि॥ ८० ॥
स्थूलेन्द्र नीलरुचिरं कुचभारनम्रं
भास्वत्सुभूषणगणैः प्रविभक्तशोभम्।
विश्वैकमूलमनिशं श्रुतिमौलिमृग्य-
मर्द्धं महेशितुरखण्डितमाश्रयामः॥ ८१ ॥

मधुर और मनोहर शब्द करने वाले मञ्जीर धारण करने वाली और महेश्वर के वाम में अर्धनारी रूप से निवास करने वाली भगवती का मैं आश्रय लेता हूँ, जो जगत् का मूल तो हैं ही कुण्डलिनी रूप से समस्त वाणियों का भी मूल हैं ॥ ८० ॥

जो स्थूल इन्द्रनीलमणि के समान मनोहर कान्ति से युक्त है, कुचभार से नीचे की ओर झुके हुये जिसके कटि प्रदेश हैं, जगमगाते हुये नाना प्रकार के आभूषणों से शोभित होने वाले, समस्त जगत् के मूल कारण, श्रुति तथा उपनिषदों के द्वारा प्राप्य, महेश्वर के अर्द्धभाग में अखण्ड रूप से विराजमान किसी अनिर्वचनीय तेज का मैं आश्रय लेता हूँ ॥ ८१ ॥

दिक्कालादिविवर्जिते परशिवे चैतन्यमात्रात्मके
शून्ये कारणपञ्चकस्य विलयं नीते निरालम्बने।
आत्मानं विनिवेश्य निश्चलधिया निर्लीनसर्वेन्द्रियो
योगी योगफलं प्रयाति सुलभं नित्योदितं निष्क्रियम्॥ ८२॥

दिगिति देशतः कालतः। आदिशब्दात् स्वरूपतश्चाऽनवच्छिन्ने। कारण-पञ्चकस्य उपादानसमवायिनिमित्तप्रयोजकसहकारिकारणपञ्चकस्य। यद्यपि प्रयोजकसहकारिकारणे निमित्तकारणान्तर्गते एवेति तार्किकाः कारणत्रयमेवाहुः। तथापीषद्भेदमाश्रित्य कारणपञ्चकोपन्यासः। यद्वा पञ्चभूतानां पञ्चतन्मात्ररूपाणि कारणानि। तदुक्तं महाकपिलपञ्चरात्रे—

मात्राः पञ्च परित्यज्य ततः कारणपञ्चकम्।
दिव्यन्तु कारणं कृत्वा योजयेत् परमं पदम्॥ इति।

अतएव शून्ये अरूपे। निरालम्बने आधाररहिते। आत्मानं जीवात्मानम्। निश्चलधिया विनिवेश्य योगफलं प्रयाति॥ ८२॥

देशकाल और स्वरूप से परे, परशिव, चैतन्यमात्रात्मक उपादानकारण, समवायिकारण, निमित्त कारण, प्रयोजक कारण तथा सहकारिकारण इन पाँच कारणों के विलीन कर देने पर निरालम्ब, अतएव शून्य में निश्चल बुद्धि से सभी इन्द्रियों को वश में कर लेने वाला साधक जब अपनी जीवात्मा को सन्निविष्ट कर देता है, तब वह नित्योदित एवं निष्क्रिय योग फल को प्राप्त कर लेता है ॥ ८२॥

ग्रन्थकृत्परिचयः

महाबलाय प्रणतोऽस्मि तस्मै
संविल्लतालिङ्गनशीतलाय ।
येनाऽर्पितं मुक्तिफलं विपक्व-
माम्नायशाखाभिरुपाश्रितेभ्यः ॥ ८३ ॥

तस्मादभूदखिलदेशिकवारणेन्द्रः
षट्कर्मसागरविहारविनोदशीलः ।
यस्य त्रिलोकविततं विजयाभिधान-
माचार्यपण्डित इति प्रथयन्ति सन्तः ॥ ८४ ॥

तन्नन्दनो देशिकदेशिकोऽभू-
च्छ्रीकृष्ण इत्यभ्युदितप्रभावः ।
यत्पादकारुण्यसुधाभिषेका-
ल्लक्ष्मीं परामश्नुवते कृतार्थाः ॥ ८५ ॥

आचार्य विद्याविभवस्य तस्य
जातः प्रभोर्लक्ष्मणदेशिकेन्द्रः ।
विद्यास्वशेषासु कलासु सर्वा-
स्वपि प्रथां यो महतीं प्रपेदे ॥ ८६ ॥

ग्रन्थकर्त्ता स्ववंशमाख्याति महाबलायेति । महाबलनाम ग्रन्थकर्त्तुः पूर्वजः । ततपुत्र आचार्यपण्डितः ततपुत्रः श्रीकृष्णः ॥ ८३-८६ ॥

अब **ग्रन्थकर्त्ता ग्रन्थ की समाप्ति में अपने वंश का परिचय** देते हैं—

मैं (लक्ष्मण देशिक) संविल्लता के आलिङ्गन से शान्त स्वभाव वाले उन महाबल नामक अपने पूर्वज को प्रणाम करता हूँ, जिन्होंने अपने आश्रितों को वेद की शाखाओं के द्वारा परिपक्व मुक्ता फल (मुक्ति रूपी फल अथवा मोतियों का फल) समर्पित किया ॥ ८३ ॥

उन महात्मा महाबल से आचार्य पण्डित नाम से सन्तों द्वारा विख्यात मेरे पूर्वज हुये, जो संपूर्ण देशिक रूपी हस्ति समूहों के इन्द्र (यूथपति) थे, और ब्राह्मणों के लिये विहित षट्कर्म रूप सागर में बिहार (आचरण) के प्रेमी थे, जिन्हें त्रिलोकी में विख्यात विजय पद से विभूषित, आचार्य पण्डित के नाम से सन्त लोग पुकारते थे ॥ ८४ ॥

उन आचार्य पण्डित के श्री कृष्ण नामक पुत्र हुये, जिनका प्रभाव जगत् में विख्यात था, वे समस्त आचार्यों के भी आचार्य थे, उन महापुरुष की करुणा युक्त सुधामयी दृष्टि के अवलोकन मात्र से मनुष्य कृतार्थ हो जाता था और महान् लक्ष्मी प्राप्त करता था ॥ ८५ ॥

उन आचार्य तथा विद्या विभव संपन्न महाप्रभु पण्डित श्री कृष्ण से लक्ष्मण देशिकेन्द्र उत्पन्न हुये जिन्होंने संपूर्ण विद्याओं में एवं संपूर्ण कलाओ में महान् प्रसिद्धि प्राप्त की ॥ ८६ ॥

ग्रन्थपरिचयः

आदाय सारमखिलं निखिलागमेभ्यः
श्रीशारदातिलकनाम चकार तन्त्रम् ।
प्राज्ञः स एष पटलैरिह तत्त्वसंख्यैः
प्रीतिप्रदानविधये विदुषां चिराय ॥ ८७ ॥

तत्त्वसंख्यैः पञ्चविंशतिसंख्यैः । अत्र आद्यपटलः सृष्टिप्रतिपादकत्वेन मूलप्रकृतिप्रतिपादनपरः । मध्ये त्रयोविंशतिपटलास्तु प्रकृतिविकृतिप्रतिपादनपराः । अन्त्यपटलस्तु प्रकृतिविकृतिव्यतिरिक्तपुरुषप्रतिपादनपरः । एवं पञ्चविंशतितत्त्वात्मकत्वम् अस्य ग्रन्थस्योक्तं भवति ॥ ८७ ॥

उन्हीं लक्ष्मण देशिकेन्द्र ने समस्त आगम शास्त्रों का सार ग्रहण कर श्री शारदातिलक नामक इस तन्त्र ग्रन्थ की रचना की । यतः तत्त्व संख्या २५ हैं अतः उन्होंने भी २५ पटलों में विद्वानों पर चिरकाल पर्यन्त प्रीति उत्पन्न करने के लिये इस ग्रन्थ की रचना की है ॥ ८७ ॥

अनाद्यन्तात् शम्भोर्वपुषि कलितार्द्धेन वपुषा
जगद्रूपं शश्वत् सृजति महनीयामपि गिरम् ।
सदर्था शब्दार्थस्तनभरनता शङ्करवधू-
र्भवेद् भूत्यै भूयाद् भवजनितदुःखौघशमनीं ॥ ८८ ॥
सुखदा दातृसुभगा शङ्करार्द्धशरीरिणी ।
ग्रन्थपुष्पोपहारेण प्रीता नः पार्वती सदा ॥ ८९ ॥

॥ इति श्रीलक्ष्मणदेशिकेन्द्रविरचिते शारदातिलके
पञ्चविंशः पटलः समाप्तः ॥ २५ ॥

परदेवतैव ध्येयेति सकलतन्त्रार्थमुपसंहरन् आशिषा मङ्गलं करोति— अनादीति । 'मङ्गलादीनि मङ्गलमध्यानि मङ्गलान्तानि च शास्त्राणि प्रथन्ते । वीरपुरुषकाणि भवन्ति आयुष्यपुरुषकाणि च' ।

इति भगवत्पतञ्जलिवचनादिति । शिवम् ॥ ८८-८९ ॥

॥ समाप्तोऽयं पदार्थादर्शः ॥

अथ सप्तदशः पटलः

आनन्दभैरवी[1] उवाच

अथ वक्ष्ये महादेव अथर्ववेदलक्षणम् ।
सर्ववर्णस्य सारं हि शक्त्याचारसमन्वितम् ॥ १ ॥
अथर्ववेदादुत्पन्नं सामवेदं तमोगुणम् ।
सामवेदाद्यजुर्वेदं महासत्त्वसमुद्भवम् ॥ २ ॥
रजोगुणमयं ब्रह्मा ऋग्वेदं यजुषः स्थितम् ।
मृणालसूत्रसदृशी [1] [2]अथर्ववेदरूपिणी ॥ ३ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे महादेव ! अब इसके अनन्तर अथर्ववेद का लक्षण कहती हूँ, जो शक्त्याचार से समन्वित समस्त वर्णों का स्थिरांश है । अथर्ववेद से तमोगुण वाला सामवेद उत्पन्न हुआ । पुनः उस सामवेद से समस्त महासत्त्व का उतपत्ति स्थान भूत यजुर्वेद उत्पन्न हुआ। उस यजुर्वेद से रजोगुणमय ॠग्वेद उत्पन्न हुआ, जहाँ ब्रह्मदेव की स्थिति है ॥ १-३ ॥

अथर्वे सर्ववेदाश्च जलखेचरभूचराः ।
निवसन्ति महा विद्या[3] कुलविद्या महर्षयः ॥ ४ ॥
समाप्तिपत्रशेषार्थं समीपं लोकमण्डले ।
शक्तिचक्रसमाक्रान्तं दिव्यभावात्मकं शुभम् ॥ ५ ॥

अथर्ववेद रूपिणी यह महाशक्ति मृणालतन्तु के सदृश है । इस अथर्व वेद में सभी वेद समस्त जलचर, खेचर तथा भूचर समाहित है । इसमें महाविद्यायें, अन्य विद्यायें, कुल विद्या तथा समस्त महर्षिगण निवास करते हैं । समाप्त होने वाले पत्र पर शेष सभी वस्तुयें हैं जो इस लोकमण्डल की सीमा से संयुक्त हैं । यह पत्र शक्तिचक्र से समाक्रान्त तथा कल्याण करने वाला दिव्यभावात्मक है ॥ ३-५ ॥

तत्रैव वीरभावञ्च तत्रैव पशुभावकम् ।
सर्वभावात् परं तत्त्वमथर्वं वेदपत्रकम् ॥ ६ ॥
द्विबिन्दुनिलयस्थानं ब्रह्माविष्णुशिवात्मकम् ।
चतुर्वेदान्वितं तत्त्वं शरीरं दृढनिर्मितम् ॥ ७ ॥

उसी पर वीरभाव तथा पशुभाव भी रहता है । इस प्रकार सबको उत्पन्न करने के

---

१. शूकसूत्रसदृशी—क० । २. विद्या—क० ख० ।
३. मृणालसूत्रेण कमलतन्तुना सदृशी ।

कारण वेद पत्र वाला यह अथर्व सबका तत्त्व है । वह दो बिन्दुओं के निलय का स्थान, ब्रह्मा, विष्णु, शिवात्मक यह शरीर तत्त्व चारों वेदों से युक्त है, इसकी रचना दृढ़तापूर्वक की गई है ॥ ६-७ ॥

चतुर्विंशतितत्त्वानि सन्ति गात्रे मनोहरे ।
ब्रह्मा रजोगुणाक्रान्तः पूरकेणाभिरक्षति ॥ ८ ॥
विष्णुः सत्त्वगुणाक्रान्तः[१] कुम्भकैः स्थिरभावनैः ।
हरस्तमोगुणाक्रान्तो रेचकेणापि विग्रहम् ॥ ९ ॥

इस मनोहर शरीर में चौबीस तत्त्व हैं, इसकी रक्षा रजोगुण से आक्रान्त ब्रह्मदेव पूरक प्राणायाम से करते हैं । सत्त्वगुण से आक्रान्त विष्णुदेव स्थिरभावना वाले कुम्भक प्राणायाम से तथा तमोगुण से आक्रान्त सदाशिव रेचक के द्वारा इस शरीर की रक्षा करते हैं ॥ ८-९ ॥

अथर्ववेदचक्रस्था कुण्डली परदेवता ।
एतन्माया तु यो नैव ब्रह्मविष्णुशिवेन च ॥ १० ॥
शरीरं देवनिलयं भक्तं ज्ञात्वा प्रवक्ष्यति ।
सर्ववेदमयी देवी सर्वमन्त्रस्वरूपिणी ॥ ११ ॥

कुण्डलिनी की महिमा—अथर्ववेद के चक्र पर रहने वाली कुण्डलिनी परा शक्ति हैं। यही माया है जो ब्रह्मा, विष्णु तथा शिव से अलग रहती है । यह शरीर देवताओं का निवास स्थान है, जिसे सर्वदेवमयी, सर्व मन्त्र स्वरूपिणी यह कुण्डलिनी अपने भक्त को ही प्रदान करती है ॥ १०-११ ॥

सर्वयन्त्रात्मिका विद्या वेदविद्याप्रकाशिनी ।
चैतन्या सर्वधर्मज्ञा स्वधर्मस्थानवासिनी ॥ १२ ॥
अचैतन्या ज्ञानरूपा हेमचम्पकमालिनी ।
अकलङ्का निराधारा शुद्धज्ञानमनोजवा ॥ १३ ॥

यह सर्व यन्त्रात्मिका है । यह विद्या है तथा वेद विद्या का प्रकाश इसी से होता है । यह चैतन्य है । यह सब प्रकार के धर्मो को जानने वाली है तथा अपने धर्मस्थान पर निवास करती है । यह अचैतन्या एवं ज्ञानरूपा है । यह सुवर्ण के समान पीत वर्ण की चम्पकमाला धारण करने वाली हैं और कलङ्क से रहित सर्वथा स्वच्छ एवं किसी के आधार पर न रहने वाली शुद्ध ज्ञान स्वरूपा तथा मन के समान वेगवती है ॥ १२-१३ ॥

सर्वसङ्कटहन्त्री च सा शरीरं प्रपाति हि ।
तस्याः कार्यमिदं विश्वं तस्याः पुण्यानि हन्ति हि ॥ १४ ॥
तस्याश्चैतन्यकरणे सदा व्याकुलचेतसः ।
महात्मानः प्रसिद्ध्यन्ति यदि कुर्वन्ति चेतनाम् ॥ १५ ॥

---

४. सत्त्वगुर्णराक्रान्तः ।

तस्या अनुग्रहादेव किं न [1]सिद्ध्यति भूतले ।
षण्मासाभ्यासयोगेन चैतन्या कुण्डली भवेत् ॥ १६ ॥

यह सारे सङ्कटों का विनाश करने वाली है । वही शरीर की रक्षा भी करती है, यह समस्त विश्व उसी का कार्य है, उसी के पुण्य इस विश्व का विनाश भी करते हैं । महात्मा लोग उसी को सचैतन्य बनाने के लिए सदा व्याकुल हो कर यत्न करते रहते हैं यदि उसे सचेतन बना लेते है । तब उसके अनुग्रह से इस भूतल पर क्या सिद्ध नहीं होता ? छः महीने निरन्तर अभ्यास करते रहने पर यह कुण्डलिनी चेतना प्राप्त करती है ॥ १४-१६ ॥

सा देवी वायवी शक्तिः परमाकाशवाहिनी ।
तारिणी वेदमाता च बहिर्याति दिने दिने ॥ १७ ॥
द्वादशाङ्गुलमानेन आयुः क्षरति नित्यशः ।
द्वादशाङ्गुलवायुश्च क्षयं कुर्याद्दिने दिने ॥ १८ ॥
यावद् यावद् बहिर्याति कुण्डली परदेवता ।
तावत्तावत्खण्डलयं भवेद्धि पापमोक्षणम् ॥ १९ ॥

यही वायवी शक्ति है जो सर्वदा परमाकाश में बहती रहती है । यह तारने वाली है । वेदों की जननी है तथा प्रतिदिन (शरीर के) बाहर जाती रहती है । मनुष्य की आयु १२ अंगुल के प्रमाण से नित्य संक्षरण करती है । इसलिए पुरुष को चाहिए कि वह १२ अंगुल के वायु को नित्य क्षय करता रहे । यह पर देवता स्वरूपा, कुण्डलिनी, जब जब बाहर जाती है तब तब खण्डलय होता रहता है, और पाप से छुटकारा मिलता रहता है ॥ १७-१९ ॥

यदा यदा न क्षरति वायवी सूक्ष्मरूपिणी ।
बाह्यचन्द्रे महादेव आग्नेयी सोममण्डले ॥ २० ॥
मूलाधारे कामरूपे ज्वलन्ती चण्डिका शिखा ।
यदा शिरोमण्डले च सहस्रदलपङ्कजे ॥ २१ ॥
तेजोमयी सदा याति शिवं कामेश्वरं प्रभुम् ।
अच्युताख्यं महादेवं तदा ज्ञानी स योगिराट् ॥ २२ ॥

हे महादेव ! जब यह सूक्ष्मरूपिणी अग्निदेवता वाली वायवी शक्ति वाह्य चन्द्र वाले सोम-मण्डल में संक्षरण नहीं करती तब तक कामरूप मूलाधार में यह चण्डिका बन कर शिखा के समान जलती रहती है। जब यह तेजोमयी शिरो मण्डल में स्थित सहस्त्र दल कमल में कामेश्वर सदाशिव अच्युत महादेव के समीप जाती है, तब साधक ज्ञानी एवं योगिराज बन जाता है ॥ २०-२२ ॥

यदि क्षरति सा देवी बाह्यचन्द्रे मनोलये ।
तदा योगं समाकुर्यात् यावत् शीर्षेण [2] गच्छति ॥ २३ ॥

---

१. किं न सिद्धयति, सर्व सिध्यति इति तात्पर्यम् ।

२. वैदिकोऽयं शब्दः क्वचिल्लोकेऽपि ।

यदि शीर्षे समागम्यामृतपानं करोति सा ।
वायवी सूक्ष्मदेहस्था सूक्ष्मालयप्रिया सती ॥ २४ ॥
तदेव[1] परमा सिद्धिर्भक्तिमार्गो न संशयः ।
चतुर्वेद ज्ञानसारं अथर्वं परिकीर्तितम् ॥ २५ ॥

जब यह देवी मन को लीन करने वाले बाह्य चन्द्र में क्षरण करती हैं तब योगारम्भ करना चाहिए, जिससे यह शिरः प्रदेश से सहस्त्र दल पङ्कज में गमन करे । यदि सूक्ष्म देह में रहने वाली सूक्ष्मालय प्रिया यह वायवी शक्ति शिरः स्थान के सहस्त्रदल पङ्कज में जाकर अमृत पान करती है, तभी साधक को परमा सिद्धि प्राप्त होती है । वही भक्ति मार्ग है । इसमें संशय नहीं । इसलिए अथर्व चारों वेदों के ज्ञान का सार कहा जाता है ॥ २३-२५ ॥

अथर्ववेदविद्या च देवता वायवी मता ।
तस्याः सेवनमात्रेण रुद्ररूपो भवेन्नरः ॥ २६ ॥
केवलं कुम्भकस्था सा एका ब्रह्मप्रकाशिनी ।

भैरव उवाच

केन वा वायवी शक्तिः[2] कृपा भवति पार्वति ॥ २७ ॥

अर्थव वेद विद्या की देवता वायवी शक्ति कही गई है । उसके सेवन मात्र से मनुष्य रुद्रस्वरूप बन जाता है । वह केवल कुम्भक प्राणायाम में अकेले रह कर ब्रह्मविद्या का प्रकाश करती है ॥ २६-२७ ॥

भैरव ने कहा—हे पार्वती ! यह वायवी शक्ति किससे उत्पन्न होती है और किस प्रकार कृपा करती है ? ॥ २७ ॥

स्थिरचेता भवेत् केन विवेकी वा कथं भवेत् ।
मन्त्रसिद्धिर्भवेत् केन कायसिद्धिः कथं भवेत् ॥ २८ ॥
विस्तार्य वद चामुण्डे आनन्दभैरवेश्वरी ।

आनन्दभैरवी उवाच

श‍ृणुष्वैकमनाः शम्भो मम प्राणकुलेश्वर ॥ २९ ॥

साधक अपने चित्त को किस प्रकार स्थिर करता है ? और किस प्रकार विवेकी बनता है? किस प्रकार से मन्त्र की सिद्धि की जाती है तथा काय की सिद्धि कैसे होती है ? । हे आनन्द भैरवेश्वरि चामुण्डे ! विस्तार पूर्वक इसका वर्णन कीजिए । **आनन्द भैरवी ने कहा**—हे मेरे प्राणकुलेश्वर ! हे शम्भो ! अब सावधान होकर सुनिए ॥ २८-२९ ॥

एकवाक्येन सकलं कथयामि समासतः ।
श्रद्धया परया भक्त्या मनोनियमतत्परः ॥ ३० ॥

---

१. रूपिणी—ग० । २. आनन्दभैरव—ग० ।

स प्राप्नोति पराशक्तिं वायवीं [1]सूक्ष्मरूपिणीम् ।
धैर्यक्षमामिताहारी[2] शान्तियुक्तो यतिर्महान् ॥ ३१ ॥
सत्यवादी ब्रह्मचारी दयाधर्मसुखोदयः ।
मनसः संयमज्ञानी दिगम्बरकलेवरः ॥ ३२ ॥
सर्वत्र समबुद्धिश्च परमार्थविचारवित् ।
शरशय्या भूमितले वायवीं परमामृतम् ॥ ३३ ॥

वायवी सिद्धि का वर्णन—मैं आपके सभी प्रश्नों का संक्षेप में एक वाक्य से उत्तर दे रही हूँ । श्रद्धा एवं पराभक्ति से जो साधक अपने मन को नियम में तत्पर रखता है, वह सूक्ष्मरूपिणी वायवी पराशक्ति को प्राप्त कर लेता है । जो धैर्य धारण करने वाला क्षमावान् परिमित आहार करने वाला शान्ति युक्त, चित्त को संयम में रखने वाला महान् है । सत्यवादी, ब्रह्मचारी, दयावान् धर्मवान्, सुख पूर्वक अभ्युदय चाहने वाला, मन के संयम का उपाय जानने वाला, नग्न वेश में रहने वाला, सभी में समान बुद्धि रखने वाला, परमार्थ के विचार को जानने वाला, भूमितल पर अथवा चटाई पर सोने वाला साधक है वही वायवी परमामृत शक्ति को प्राप्त करता है ॥ ३०-३३ ॥

य एवं पिबति क्षिप्रं तत्रैव वायवी कृपा ।
गुरुसेवापरे धीरे[3] शुद्धसत्त्वतनुप्रभे ॥ ३४ ॥
भक्ते अष्टाङ्गनिरते वायवी सुकृपा भवेत् ।
अतिथिं भोजयेद्यस्तु न भुक्त्वा स्वयमेव च ॥ ३५ ॥

वायवी कृपा—जो इस प्रकार रह कर उस वायवी परमामृत का पान करता हैं उसी पर वायवी शक्ति की कृपा होती है, जो गुरु की सेवा में सर्वदा निरत रहने वाला धैर्यवान् शुद्ध सत्त्व से युक्त शरीर वाला, अष्टाङ्ग योग से युक्त भक्त है उस पर वायवी शक्ति की सुकृपा होती है, जो स्वयं बिना भोजन किए, अतिथि को भोजन कराता है, उस पर वायवी शक्ति की कृपा होती है ॥ ३४-३५ ॥

सर्वपापविनिर्मुक्तो वायवी सुकृपा ततः ।
अन्तरात्मा महात्मा यः कुरुते वायुधारणम् ॥ ३६ ॥
देवगुरौ सत्यबुद्धिर्वायवी सुकृपा ततः ।
एककालो वृथा याति नैव यस्य महेश्वर ॥ ३७ ॥
वायव्यां चित्तमादाय तत्रानिलकृपा भवेत् ।
विचरन्ति महीमध्ये योगशिक्षानिबन्धनम् ॥ ३८ ॥
प्राणायामेच्छुको यो वा वायवी सुकृपा ततः ।
प्रतिवत्सरमानेन पीठे पीठे वसन्ति ये ॥ ३९ ॥

---

१. गामिनीम्—ग० ।
२. केन हेतुना या वायवी शक्तिः तन्त्रशास्त्रप्रसिद्धा, तस्याः कृपा भवति, पार्वति ! इति सम्बोधनम् ।
३. परमाणु—ग० ।

वायवीं प्रजपन्तीह वायवी सुकृपा ततः।
अल्पाहारी निरोगी च विजयानन्दनन्दितः॥ ४०॥

जो सभी पापों से विनिर्मुक्त है उस पर वायवी कृपा होती हैं, जो अन्तः करण से महात्मा है और वायु को धारण करता है । देवता तथा गुरुजनों में सात्त्विक बुद्धि रखता है उस पर वायवी सुकृपा होती है, हे महेश्वर ! वायवी शक्ति को चित्त में धारण करने से जिसका एक काल भी व्यर्थ नहीं जाता, उस पर वायवी कृपा होती है, जो लोग योग शिक्षा से निपुणेता प्राप्त कर पृथ्वी मण्डल में विचरण करते हैं, अथवा जो प्राणायाम में अभिलाषा रखते हैं उन पर वायवी कृपा होती है । जो एक-एक संवत्सर के क्रम से शक्ति के एक एक पीठ में निवास करते हैं और वायवी शक्ति का जप करते हैं उन पर वायवी शक्ति की कृपा समझनी चाहिए ॥ ३६-४० ॥

वायवीं भजतो योगी वायवी सुकृपा भवेत्।
अन्तर्यागे पीठचक्रे चित्तमाधाय यत्नतः॥ ४१॥
नामनिष्ठो धारणाख्यो वायवी सुकृपा ततः।
पशुभाव समाक्रान्तः सदा रेतोविवर्जितः॥ ४२॥

जो स्वल्प आहार करने वाला, नीरोग, विजया के आनन्द से मस्त रहने वाला योगी वायवी शक्ति का भजन करता है उस पर वायवी कृपा होती है । जो साधक यत्न पूर्वक अन्तर्याग रूप पीठचक्र में चित्त को स्थिर कर नाम में निष्ठा रखता हुआ धारण करता है, उस पर वायवी कृपा होती है ॥ ४०-४२ ॥

शुक्रमैथुनहीनश्च वायवी सुकृपा ततः।
अकालेऽपि सकालेऽपि नित्यं धारणतत्परः॥ ४३॥
योगिनामपि सङ्गी यो वायवी सुकृपा ततः।
बन्धुबान्धवहीनश्च विवेकाक्रान्तमानसः॥ ४४॥

जो पशुभाव से समाक्रान्त होकर रेतः का स्खलन नहीं करता तथा शुक्रपात वाला मैथुन नहीं करता उस पर वायवी सुकृपा होती है । अकाल में अथवा उत्तम काल में जो नित्य 'धारणा' में लगा रहता है और योगियों का साथ करता है, उस पर वायवी कृपा समझनी चाहिए ॥ ४२-४४ ॥

शोकाशोकसमं[1] भावं वायवी सुकृपा ततः।
सर्वदानन्दहृदयः कालज्ञो भौतसाधनः॥ ४५॥
मौनधारणजापश्च वायवी सुकृपा ततः।
निर्जनस्थाननिरतो[2] निश्चेष्टो दीनवत्सलः॥ ४६॥

---

१. शोकः, अशोकः शोकाभावः, उभाभ्यां समं भावमधिगच्छति वायवीकृपया इति भावः।

२. सर्वशास्त्रार्थवेत्ता च विधिवेत्ता च धार्मिकः । सूक्ष्मवायुप्रसादज्ञो वायवी सुकृपा ततः ॥
सहसा बहु इष्टज्ञो निन्दाधर्मविवर्जितः । शिल्पकर्माभिमानी यो वायवी सुकृपा ततः ॥
इति क० अ० पु० पाठः ।

जो बन्धु-बान्धव से हीन तथा विवेक युक्त चित्त वाला है, शोक और हर्ष के भाव जिसके लिए समान है, उस पर वायवी कृपा समझनी चाहिए। जिसका हृदय सर्वदा आनन्द से परिपूर्ण है, जो काल का ज्ञाता है, पञ्चभूत शरीर जिसका साधन है, जो मौन धारण करने वाला तथा जप करने वाला है, उस पर वायवी कृपा समझनी चाहिए ॥ ४४-४६ ॥

बहुजल्पनशून्यश्च स्थिरचेताः प्रकीर्तितः ।
हास्य सन्तोषहिंसादिरहितः[१] पीठपारगः ॥ ४७ ॥
योगशिक्षासमाप्त्यर्थी स्थिरचेताः प्रकीर्तितः ।
मत्कुलागमभावो ज्ञो महाविद्यादिमन्त्रवित् ॥ ४८ ॥

निर्जन स्थान में रहने वाला, किसी प्रकार की चेष्टा न करने वाला, दीनों के ऊपर प्रेम करने वाला, अधिक न बोलने वाला पुरुष स्थिरचित्त कहा जाता है। हास्य, असंतोष, हिंसादि से रहित, पीठ (आसन) का पारवेत्ता योग शिक्षा की समाप्ति चाहने वाला साधक स्थिरचित्त कहा जाता है ॥ ४७-४८ ॥

शुद्धभक्तियुतः शान्तः स्थिरचेताः प्रकीर्तितः ।
मूलाधारे कामरूपे हृदि जालन्धरे तथा ॥ ४९ ॥

मेरे कुलागम के समस्त प्रक्रियाओं को जानने वाला महाविद्या आदि मन्त्रों का जानकार शुद्ध भक्ति से युक्त तथा शान्त साधक स्थिर चित्त वाला कहा जाता है ॥ ४८-४९ ॥

ललाटे पूर्णगिर्याख्ये उड्डीयाने तदूर्ध्वके ।
वाराणस्यां भ्रुवोर्मध्ये ज्वलन्त्यां लोचनत्रये ॥ ५० ॥
मायावत्यां सुखवृत्ते कण्ठे चाष्टपुरे तथा ।
अयोध्यायां नाभिदेशे कट्यां काञ्च्यां महेश्वर ॥ ५१ ॥
पीठेष्वेतेषु भूलोके चित्तमाधाय यत्नतः ।
उदरे पूरयेद् वायुं सूक्ष्मसङ्केतभाषया ॥ ५२ ॥

मूलाधार रूपी कामरूप पीठ में, हृदय रूपी जालन्धर पीठ में, ललाट रूपी पूर्णगिरि पीठ में, उससे ऊपर (मूर्धा) उड्डीयान में, भ्रू के मध्य रूपी वाराणसी में, लोचनत्रय रूपी ज्वालामुखी में, मुखवृत्त रूपी माया तीर्थ में, कण्ठ रूपी अष्टपुरी में, नाभिदेश रूपी अयोध्या में, कटिरूपी काञ्चीपुरी में हे महेश्वर ! जो भूलोक के इन पीठों में यत्न पूर्वक चित्त को लगाकर सूक्ष्म सङ्केत की भाषा से उदर में वायु को पूर्ण बनाता है ॥ ४९-५२ ॥

पादाङ्गुष्ठे च जङ्घायां जानुयुग्मे च मूलके ।
चतुर्दले षड्दले च तथा दशदले तथा ॥ ५३ ॥
दले द्वादशके चैव सिद्धिसिद्धान्तनिर्मले[२] ।
कण्ठे षोडशपत्रे च द्विदले पूर्णतेजसि ॥ ५४ ॥

---

१. हास्यसन्तोषहिंसादिभिः रहितः, तृतीयातत्पुरुषः ।

२. सिद्धिसिद्धान्ताभ्यां निर्मले ।

कैलासाख्ये [१]ब्रह्मरन्ध्रपदे निर्मलतेजसि ।
सहस्रारे महापद्मे कोटिकोटिविधुप्रभे ॥ ५५ ॥
चालयित्वा महावायुं कुम्भयित्वा पुनः पुनः ।
पूरयित्वा रेचयित्वा रोमकूपाद्विनिर्गतम् ॥ ५६ ॥

अपने पैर के दोनों अंगूठों को जंघा पर तथा दोनो जानुओं को मूलाधार में स्थापित कर चार दल वाले छः दल वाले, दश दल वाले, सिद्धि सिद्धान्त से निर्मल द्वादश दल वाले, कण्ठ में रहने वाले सोलह पत्र वाले, पूर्णतेजःस्वरूप में दो दल वाले, करोड़ों करोड़ों चन्द्रमा की प्रभा के समान सहस्र पत्र वाले महापद्म में महावायु को चला चला कर, पुनः पुनः उसे कुम्भक कर, फिर पूरक करे । तदनन्तर रेचक कर रोमकूप से निकले हुये ॥ ५३-५६ ॥

तिस्रः कोट्यर्धकोटि च यानि लोमानि मानुषे ।
नाडीमुखानि सर्वाणि धर्मबिन्दुं च्यवन्ति हि ॥ ५७ ॥
यावत्तद्बिन्दुपातश्च तावत्कालं लयं[२] स्मृतम् ।
तावत्कालं प्राणयोगात् प्रस्वेदाधमसिद्धिदम् ॥ ५८ ॥

अधम सिद्धि का लक्षण—मनुष्य के शरीर में होने वाले साढ़े तीन करोड़ रोम हैं वे तथा सभी प्रमुख नाडियाँ घर्म बिन्दु को चुआते रहते हैं । जब तक इस प्रकार का बिन्दु पात होता रहता है तब तक लय की स्थिति रहती है, उतने समय तक अर्थात् प्रस्वेद पर्यन्त किया गया प्राणायाम अधम प्रकार की सिद्धि प्रदान करता है ॥ ५७-५८ ॥

सूक्ष्मवायुसेवया च किन्न सिद्ध्यति भूतले ।
लोमकूपे मनो दद्यात् लयस्थाने मनोरमे ॥ ५९ ॥
स्थिरचेता भवेत् शीघ्रं नात्र कार्या विचारणा ।
वायुसेवां विना नाथ कथं सिद्धिर्भवेद् भवे ॥ ६० ॥

स्थिरचित्त साधक के लक्षण—सूक्ष्म वायु की सेवा से (= प्राणायाम) इस पृथ्वी तल में कौन सी वस्तु है जो सिद्ध न हो लोभकूप में जो मनोरम लय का स्थान है उसमें अपने मन को लगाना चाहिए । ऐसा करने से साधक अपने चित्त को स्थिर कर लेता है, इसमें संदेह या विचार की आवश्यकता नहीं । हे नाथ ! वायु सेवा (प्राणायाम) किए बिना इस संसार में भला सिद्धि किस प्रकार प्राप्त हो सकती है ॥ ५९-६० ॥

स्थिरचित्तं बिना नाथ मध्यमापि न जायते ।
स्थाने स्थाने मनो दत्वा वायुना कुम्भकेन च ॥ ६१ ॥
धारयेन्मारुतं मन्त्री कालज्ञानी दिवानिशम् ।
एकान्तनिर्जने स्थित्वा स्थिरचेता भवेद् ध्रुवम् ॥ ६२ ॥

---

१. लोकमुखात्—ग० ।
२. लयमिति लिङ्गमशिष्यं लोकाश्रयत्वाल्लिङ्गस्येति नियमेन नपुंसकता, अन्यथा 'घञजपः पुंसि' इति सूत्रेणाच्प्रत्ययान्ततया पुंल्लिङ्गता स्यात् ।

हे नाथ ! चित्त को स्थिर किए बिना मध्यमा सिद्धि भी नहीं होती । इसलिए कुम्भक रूप वायु के द्वारा उन उन स्थानों में मन को लगाना चाहिए । काल का ज्ञान रखते हुये मन्त्रज्ञ साधक किसी एकान्त निर्जन स्थान में रह कर वायु धारण (प्राणायाम) करे । ऐसा करने से वह निश्चय ही स्थिर चित्त वाला हो जाता है ॥ ६१-६२ ॥

स्थिरचित्तं विना शम्भो सिद्धिः स्यादुत्तमा कथम् ॥ ६३ ॥
निवाह्य पञ्चेन्द्रियसञ्ज्ञकानि यत्नेन धैर्यायतिरीश्वरस्त्वम् ।
प्राप्नोति मासन्नयसाधनेन विषासवं भोक्तुमसौ समर्थः ॥ ६४ ॥

हे शम्भो ! जब तक चित्त स्थिर न हो तब तक उत्तमा सिद्धि भी क्या किसी प्रकार प्राप्त हो सकती है ? पञ्चेन्द्रिय संज्ञक वालों को अपने वश में कर यति यत्नपूर्वक धीरता धारण करते हुये एक महीने पर्यन्त वायु का साधन करने से ईश्वरत्व प्राप्त कर लेता है, और वह विष के आसव को भी पान करने में समर्थ हो जाता है ॥ ६३-६४ ॥

मासत्रयाभ्यास-सुसञ्चयेन स्थिरेन्द्रियः स्यादधमादिसिद्धिः ।
सा खेचरी सिद्धिरत्र प्रबुद्धा चतुर्थये मासे तु भवेद्विकल्पनम् ॥ ६५ ॥

तीन महीने तक इस प्रकार के अभ्यास के सञ्चय से साधक की इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती है और उसे अधम प्राणायाम की सिद्धि हो जाती है । फिर चार महीने में उसे प्रबुद्ध होने वाली खेचरी (आकाशगमत्व) सिद्धि भी प्राप्त होती है ऐसा विकल्प संभव है ॥ ६५ ॥

तदाधिकारी पवनाशनोऽसौ स्थिरासनानन्दसुचेतसा भुवि ।
प्रकल्पने सिद्धिं यथार्थगामिनीमुपेति शीघ्रं वरवीरभावम् ॥ ६६ ॥

इस भूमण्डल में वह अधिकारी तब हो सकता है जब स्थिरासन होकर आनन्द युक्त चित्त से वायु पीता रहे अर्थात् प्राणायाम करता रहे, ऐसा करते रहने से उसे यथार्थ गामिनी सिद्धि प्राप्त होती है, तथा वह शीघ्र ही श्रेष्ठ वीरभाव को प्राप्त कर लेता है ॥ ६६ ॥

सा वयवी शक्तिरनन्तरूपिणी लोभावलीनां कुहरे महासुखम् ।
ददाति सौख्यं गतिचञ्चलं जयं स्थिराशयत्वं सति शास्त्रकोविदम् ॥ ६७ ॥

यह वायवी शक्ति अनन्त स्वरूपिणी है, जो रोम समूहों से कुहर में रह कर साधक को महासुख प्रदान करती है, सौख्य देती है तथा गति चाञ्चल्य प्रदान करती है, जय देती है, अन्तःकरण में स्थिरता देती है तथा शास्त्र का ज्ञान प्रदान करती है ॥ ६७ ॥

षण्मासयोगासननिष्ठदेहा [1] वायुश्रमानन्दरसाप्तविग्रहः ।
विहाय कल्पान्वितयोगभावं श्रुत्यागमान् कर्तुमसौ समर्थः ॥ ६८ ॥

जो साधक छः महीने तक योगासन (के अभ्यास) में शरीर को लगा देता है, उसे वायु के श्रम से आनन्द रस की प्राप्ति होती रहती है, फिर वह कल्प युक्त योगभाव

---

१. सर्वत्रगामिनो भावात्—ग० ।

को त्याग कर श्रुति (वेद) तथा आगम (मन्त्र या तन्त्र शास्त्र) की रचना करने में भी समर्थ हो जाता है ॥ ६८ ॥

स्थिरचेता महासिद्धिं प्राप्नोति नात्र संशयः ।
संवत्सरकृताभ्यासे महाखेचरतां व्रजेत् ॥ ६९ ॥
यावन्निर्गच्छति प्रीता वायवी शक्तिरुत्तमा ।
नासाग्रमववार्यैव स्थिरचेता महामतिः ॥ ७० ॥

जिसका चित्त स्थिर होता है, वही महासिद्धि प्राप्त करता है इसमें संशय नहीं । संवत्सर पर्यन्त अभ्यास करते रहने पर साधक महाखेचरत्त्व प्राप्त कर लेता है । जब तक यह उत्तमा वायवी शक्ति, सुखपूर्वक बाहर निकलती रहती है, तब तक महाबुद्धिमान् नासा के अग्रभाग में चित्त को लगावे, ऐसा करने से वह स्थिर चित्त हो जाता है ॥ ६९-७० ॥

चण्डवेगा यदा क्षिप्रमन्तरालं न गच्छति ।
सर्वत्रगामी स भवेत् तावत्कालं विचक्षणः ॥ ७१ ॥
यदि शीर्षादूर्ध्वदेशे द्वादशाङ्गुलकोपरि ।
गन्तुं समर्थो भगवान् शिवतुल्यो गणेश्वरः ॥ ७२ ॥
सर्वत्रगामी प्रभवेत् खेचरो योगिराड् वशी ।
इति सिद्धिर्वत्सरे स्यात् स्थिरचित्तेन शङ्कर ॥ ७३ ॥

प्रचण्ड वेग वाली वायु जब शीघ्रता से भीतर न प्रवेश करे तब तक वह विचक्षण सर्वत्रगामी हो सकता है । यदि शिरःप्रदेश के ऊपर १२ अंगुल ऊपर तक साधक जाने में समर्थ हो जावे तो वह शिव के सदृश भगवान् एवं गणेश्वर है । हे शङ्कर ! एक वर्ष के भीतर स्थिर चित्त होने से सिद्धि अवश्य हो जाती है, वह साधक आकाशचारी, सर्वत्रगामी, योगिराट् तथा जितेन्द्रिय हो जाता है ॥ ७१-७३ ॥

योगी भूत्वा मनःस्थैर्यं न करोति यदा भुवि ।
कृच्छ्रेण पदमारुह्य प्रपतेन्नारकी यथा ॥ ७४ ॥
अत एव महाकाल स्थिरचेता भव प्रभो ।
तदा मां प्राप्स्यसि क्षिप्रं वायवीमष्टसिद्धिदाम्[1] ॥ ७५ ॥

यदि साधक इस भूलोक में योगी बन कर भी मन की स्थिरता का अभ्यास न करे तो वह बड़े कष्ट से ऊचाई पर जा कर भी नारकीय मनुष्य के समान नीचे गिर जाता है । इसलिए, हे महाकाल ! हे प्रभो ! चित्त को स्थिर रखिए, तब बड़ी शीघ्रता से आठों प्रकार की सिद्धियों को देने वाली मुझे आप प्राप्त कर लेंगे ॥ ७४-७५ ॥

यदि सिद्धो भवेद् भूमौ वायवीसुकृपादिभिः ।
सदा कामस्थिरो भूत्वा गोपयेन्मातृजारवत्[2] ॥ ७६ ॥

---

१. अष्टौ सिद्धयोऽष्टसिद्धयस्ता ददाति या सा ताम् ।
२. मातुः जारो यथा गोपनीयो भवति, तद्वत् ।

यदि साधक वायवी शक्ति की सुन्दर कृपा आदि के द्वारा सिद्धि प्राप्त कर ले तो वह सभी कामनाओं से स्थिर हो कर अपनी सिद्धि को इस प्रकार गोपनीय रखे जैसे कोई अपनी माता के जार (उपपति) को प्रगट नहीं करता ॥ ७६ ॥

यदा यदा महादेव योगाभ्यासं करोति यः ।
शिष्येभ्योऽपि सुतेभ्योऽपि दत्वा कार्यं करोति यः ॥ ७७ ॥
तदैव स महासिद्धिं प्राप्नोति नात्र संशयः ।
संवत्सरं चरेद्धर्मं योगमार्गं हि दुर्गमम् ॥ ७८ ॥

हे महादेव ! जो पुरुष जैसे-जैसे योगाभ्यास करता है । उसे वह अपने शिष्यों को तथा अपने पुत्रों को भी शिक्षित करते हुये साधना कार्य करता रहे । उस समय ही वह महासिद्धि प्राप्त कर लेता है, इसमें संशय नहीं । यतः योगमार्ग बहुत दुर्गम है । अतः संवत्सर पर्यन्त धर्म का आचरण करते रहना चाहिए ॥ ७७-७८ ॥

प्रकाशयेन्न कदापि कृत्वा मृत्युमवाप्नुयात् ।
योगयोगाद् भवेन्मोक्षो मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ॥ ७९ ॥
न प्रकाश्यमतो योगं भुक्तिमुक्तिफलाय च ।
नित्यं सुखं महाधर्मं प्राप्नोति वत्सराद् बहिः ॥ ८० ॥

योगमार्ग में सिद्धि प्राप्त कर लेने पर साधक उसे कदापि प्रगट न करे । यदि सबको प्रगट कर देता है तो वह मृत्यु को प्राप्त करता है । योग से युक्त हो जाने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है और मन्त्रसिद्धि भी खण्डित नहीं होती । यतः योग 'भोग और मोक्ष' दोनों प्रकार का फल देने वाला है, इसलिए उसे प्रकाशित न करे । एक संवत्सर से ऊपर बीत जाने पर साधक योगाभ्यास से सुख तथा महाधर्म प्राप्त करने लग जाता है ॥ ७९-८० ॥

आत्मसुखं नित्यसुखं मन्त्रं यन्त्रं तथागमम् ।
प्रकाशयेन्न कदापि कुलमार्ग कुलेश्वर ॥ ८१ ॥
यद्येवं कुरुते धर्मं तदा मरणमाप्नुयात् ।
योगभ्रष्टो विज्ञानज्ञोऽजड़ो मृत्युमवाप्नुयात् ॥ ८२ ॥

आत्मानन्द का सुख, नित्य सुख, मन्त्र, यन्त्र तथा आगम शास्त्र तथा कुलमार्ग कुण्डलिनी का ज्ञान हो जाने पर, हे कुलेश्वर ! उसे कदापि प्रकाशित नहीं करना चाहिए । यदि इस प्रकार के धर्म का आचरण करे तो उसकी मृत्यु नहीं होती । योग से भ्रष्ट हो जाने वाला एवं विधान को न जानने वाला चाहे कितना भी पण्डित हो वह मृत्यु अवश्य प्राप्त करता है ॥ ८१-८२ ॥

येन मृत्युवशो याति तत्कार्यं नापि दर्शयेत् ।
दत्तात्रेयो महायोगी शुको नारद एव च ॥ ८३ ॥
येन कृतं सिद्धिमन्त्रं वर्णजालं कुलार्णवम् ।
एकेन लोकनाथेन योगमार्गपरेण च ॥ ८४ ॥

तथा मङ्गलकार्येण ध्यानेन साधकोत्तमः[१] ।
उत्तमां सिद्धिमाप्नोति वत्सराद् योगशासनात् ॥ ८५ ॥

जिसके प्रकाशित करने से साधक मृत्यु के वश में जा सकता हैं उस कार्य को कदापि प्रकाशित न करे । दत्तात्रेय, महायोगी शुक, और नारद इनमें से प्रत्येक लोगों ने कुलार्णव के समस्त मन्त्र जालों को सिद्ध किया था । योगमार्ग प्रदर्शित करने वाले, लोक को वश में करने वाले एवं समस्त मङ्गल प्रदान करने वाले केवल एक ही मन्त्र से साधकोत्तम अपने ध्यान की सहायता से योगशास्त्र के अनुसार एक संवत्सर में ही सिद्धि प्राप्त कर लेता है ॥ ८३-८५ ॥

आदौ वै ब्रह्मणो ध्यानं पूरकाष्टाङ्गलक्षणैः ।
कुर्यात् सकलसिद्ध्यर्थमम्बिकापूजनेन च ॥ ८६ ॥
ऋग्वेदं चेतसि ध्यात्वा मूलाधारे चतुर्द्दले ।
वायुना चन्द्ररूपेण धारयेन्मारुतं सुधीः ॥ ८७ ॥

सर्वप्रथम पूरक प्राणायाम कर (अष्टाङ्ग विशिष्ट) लक्षण योग से ब्रह्मदेव का ध्यान करना चाहिए । फिर समस्त प्रकार की सिद्धि की प्राप्ति के लिए अम्बिका का पूजन करे । मूलाधार स्थित चतुर्दल कमल में अपने चित्त में ऋग्वेद का ध्यान कर सुधी साधक चन्द्ररूप वायु से वायु धारण (प्राणायाम) करे ॥ ८६-८७ ॥

अथर्वान्निर्गतं सर्वं ऋग्वेदादि चराचरम् ।
तेन पूर्णचन्द्रमसा जीवेनार्यामृतेन च ॥ ८८ ॥
जुहुयादेकभावेन कुण्डलीसूर्यगोऽनले ।
कुम्भकं कारयेन्मन्त्री यजुर्वेदपुरःसरम् ॥ ८९ ॥

अथर्ववेद से समस्त ऋग्वेदादि चराचर निकले हुये है। इसलिए उस चन्द्रमा से निर्गत अमृत द्वारा कुण्डलिनी रूप सूर्याग्नि में होम करना चाहिए । मन्त्र वेत्ता यजुर्वेद को आगे रखकर कुम्भक प्राणायाम करे ॥ ८८-८९ ॥

सर्वसत्त्वाधिष्ठितं तत् सर्वविज्ञानमुत्तमम् ।
वायव्याः पूर्णसंस्थानं योगिनामभिधायकम् ॥ ९० ॥
पुनः पुनः कुम्भयित्वा सत्त्वे निर्मलतेजसि ।
महाप्रलयसारज्ञो[२] भवतीति न संशयः ॥ ९१ ॥
रेचकं शम्भुना व्याप्तं तमोगुणमनोलयम्[३] ।
सर्वमृत्युकुलस्थानं व्याप्तं धर्मफलाफलैः ॥ ९२ ॥

कुम्भक समस्त सत्त्वों से अधिष्ठित है, और वह सभी विज्ञानों में उत्तम है ।

---

१. साधकेषु उत्तमः, सुप्सुपेति समासः ।   २. महाप्रलयस्य सारं जानाति ।
३. तमोगुणविशिष्टस्य मनसो लयो यस्मिन् रेचके, तत् ।

वायवी शक्ति का पूर्ण रूप से स्थान है तथा योगियों के द्वारा प्रशंसित है । बारम्बार निर्मल तेज वाले सत्त्व में कुम्भक प्राणायाम कर साधक महा प्रलय के सार का मर्मज्ञ हो जाता है इसमें संशय नहीं । रेचक प्राणायाम शिव से व्याप्त है । वह तमोगुण वाले मन को अपने में लीन कर लेता है । समस्त मृत्यु रूप कुल का स्थान है तथा धर्म के फलाफल से व्याप्त है ॥ ९०-९२ ॥

पुनः पुनः क्षोभनिष्ठो रेचकेन निवर्तते ।
रेचकेन लयं याति रेचनेन परं पदम् ॥ ९३ ॥
प्राप्नोति साधकश्रेष्ठो रेचकेनापि सिद्धिभाक् ।
रेचकं वह्निरूपञ्च कोटिवह्निशिखोज्ज्वलम् ॥ ९४ ॥
द्वादशाङ्गुलमध्यस्थं ध्यात्वा बाह्ये[1] लयं दिशेत् ।
चन्द्रव्याप्तं सर्वलोकं सर्वपुण्यसमुद्भवम् ॥ ९५ ॥

पुनः पुनः होने वाली चञ्चलता रेचक से दूर हो जाती है । रेचक से चञ्चलता लय को प्राप्त होती है, रेचक से परम पद की प्राप्ति होती है । श्रेष्ठ साधक केवल रेचक से भी सिद्धि का अधिकारी हो जाता है । **रेचक** वह अग्नि है जो करोड़ों-करोड़ों अग्नि ज्वाला से उज्वल है । यह बारह अंगुल के मध्य में रहने वाला है इसका ध्यान कर बाह्य लय करना चाहिए । सब प्रकार के पुण्यों से उत्पन्न यह समस्त लोक चन्द्रमा से व्याप्त है ॥ ९३-९५ ॥

रेचकाग्निर्दहतीह वायुसख्यो महाबली ।
तत् शशाङ्कजीवरूपं पीत्वा जीवति वायवी ॥ ९६ ॥
आग्नेयी दह्यति क्षिप्रं एष होमः परो मतः ।
एतत् कार्यं यः करोति स न मृत्युवशो भवेत् ॥ ९७ ॥

वायु की मित्रता वाली महाबली रेचकाग्नि उसे जलाती रहती है । इस प्रकार वायवी कला शशाङ्क जीवरूप को पी कर वह सर्वदा जीवित रहती है । आग्नेयी उस वायु को शीघ्र जलाती रहती हैं, यह सबसे उत्कृष्ट होम है जो इस कार्य को करता है, वह मृत्यु के वश में नहीं जाता ॥ ९६-९७ ॥

एतयोः सन्धिकालञ्च कुम्भकं तत्त्वसाधनम् ।
तदेव भावकानाञ्च परमस्थानमेव च ॥ ९८ ॥
महाकुम्भकलाकृत्या स्थिरं स्थित्त्वा च कुम्भके ।
अथर्वगामिनीं देवीं भावयेदमरो महान् ॥ ९९ ॥

कुम्भक—इस वायवी तथा रेचकाग्नि को मिलाने वाला कुम्भक उस तत्त्व का साधन है, जो उन भावुकों के लिए परमस्थान कहा जाता है । महाकुम्भ की कला की आकृती वाले कुम्भक में स्थिर रूप से स्थित रह कर अमर महान् साधक अथर्व वेद में रहने वाली (योगिनी) देवी का ध्यान करे ॥ ९८-९९ ॥

---

१. राज्ये—ग० ।

अनन्तभावनं शम्भोरशेषसृष्टिशोभितम् ।
अथर्वं भावयेन्मन्त्री शक्तिचक्रक्रमेण तु ॥१००॥
आज्ञाचक्रे वेददले चतुर्दलसुमन्दिरे ।
अथर्वयोगिनीं ध्यायेत् समाधिस्थेन चेतसा ॥१०१॥

यह अथर्व अनन्त भावना वाला है । सदाशिव की समस्त सृष्टि से शोभित है । उसका शक्ति चक्र के क्रम से मन्त्रवेत्ता साधक ध्यान करे । आज्ञाचक्र में चार पत्तों वाला कमल है उस चतुर्दल कमल कोष में अथर्व रूप योगिनी का समाधि में स्थित चित्त से ध्यान करे ॥१००-१०१ ॥

ततोऽच्युताख्यं जगतामीश्वरं शीर्षपङ्कजे ।
प्रपश्यति जगन्नाथं नित्यसूक्ष्मसुखोदयम्[१] ॥१०२॥
आज्ञाचक्रे शोधनमशेषदलमथर्वं परिकीर्तितम् ।
ज्योतिश्चक्रे तन्मध्ये योगमार्गेण सद्बिलम् ॥१०३॥

तदनन्तर शीर्षस्थ कमल में जगत् के ईश्वर जिन्हें अच्युत कहा जाता है उन जगन्नाथ का दर्शन होता है, जो नित्य सूक्ष्म तथा सुखोदय स्वरूप हैं । इस आज्ञाचक्र में जिसका संपूर्ण दल शुद्ध करने वाला है वही अथर्व नाम से पुकारा जाता है उसी के मध्य में ज्योतिश्चक्र है जिसका उत्तम बिल (द्वार) योगमार्ग से जाना जाता है ॥ १०२-१०३ ॥

प्रपश्यति महाज्ञानी बाह्यदृष्ट्या यथाम्बुजम् ।
कालेन सिद्धिमाप्नोति ब्रह्मज्ञानी च साधक: ॥१०४॥
ततो भजेत् कौलमार्गं ततो विद्यां प्रपश्यति ।
महाविद्यां कोटिसूर्यज्वालामालासमाकुलम् ॥१०५॥

महाज्ञानी बाह्य दृष्टि से जिस प्रकार कमल देखते हैं उसी प्रकार उस द्वार का भी दर्शन करते है, जिससे ब्रह्मज्ञानी साधक काल (समय) पाकर सिद्धि प्राप्त करते हैं । इसलिए कौलमार्ग का आश्रय लेना चाहिए । तभी महाविद्या का दर्शन संभव है । वह महाविद्या करोड़ों सूर्य की ज्वालामाला से व्याप्त है ॥ १०४-१०५ ॥

एतत्तत्त्वं विना नाथ न पश्यति कदाचन ।
वसिष्ठो ब्रह्मपुत्रोऽपि चिरकालं सुसाधनम् ॥१०६॥
चकार निर्जने देशे कृच्छ्रेण तपसा वशी ।
शतसहस्रं वत्सरं च व्याप्य योगादिसाधनम् ॥१०७॥

बुद्ध-वशिष्ठ वृत्तान्त--हे नाथ ! यही तत्त्व है, जिसके बिना महाविद्या का दर्शन नहीं होता । ब्रह्मा के पुत्र वशिष्ठ जी ने भी बहुत काल तक निर्जन स्थान में निवास कर बहुत बड़ी कठिन तपस्या से श्रेष्ठ साधन किया । इस प्रकार वे योगादि साधन निरन्तर एक लाख वर्ष तक करते रहे ॥ १०६-१०७ ॥

---

१. नित्यं सूक्ष्मसुखोदयो यस्मिन्, तं जगन्नाथमित्यर्थ: ।

अथ त्रयोविंशः पटलः

श्रीभैरवी[1] उवाच

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि ब्रह्ममार्गमनुत्तमम् ।
यद् यज्ज्ञात्वा सुराः सर्वे जयाख्याः [2]परमं जगुः ॥ १ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—हे महाभैरव अब इसके अनन्तर मैं सर्वश्रेष्ठ ब्रह्ममार्ग का वर्णन करूँगी । जिसके ज्ञान करने मात्र से सभी देवताओं ने उत्कृष्ट विजय प्राप्त की ॥ १ ॥

न तन्तेजःप्रकाशाय[3] महतां धर्मवृद्धये ।
योगाय योगिनां देव[4] भक्षप्रस्थनिरूपणम् ॥ २ ॥

भक्तों में तेजःप्रकाश के लिए, महान् लोगों में धर्म की वृद्धि के लिए और योगियों में योग के लिए, हे देव ! प्रस्थ मात्रा में भक्ष का निरूपण किया गया है ॥ २ ॥

योगाभ्यासं यः करोति न जानातीह भक्षणम् ।
कोटिवर्षसहस्रेण न योगी भवति ध्रुवम् ॥ ३ ॥
अतो वै भक्षमाहात्म्यं प्रवदामि[5] समासतः ।
यज्ज्ञात्वा सिद्धिमाप्नोति स्वाधिष्ठानादिभेदनम् ॥ ४ ॥
आदौ विवेकी यो भूयाद् भूतले परमेश्वर ।
स एव भक्षनियमं[6] गृहेऽरण्ये समाचरेत् ॥ ५ ॥

जो योगाभ्यास करता है, किन्तु भक्षण की प्रक्रिया नहीं जानता वह करोड़ों वर्षों में भी योगी नहीं बन सकता यह निश्चित है । इसलिए भक्ष का माहात्म्य मैं संक्षेप में कहती हूँ, जिसके जान लेने पर साधक सिद्धि प्राप्त कर लेता है तथा स्वाधिष्ठान नामक चक्र के भेदन को भी जान लेता है । हे परमेश्वर ! इस भूतल पर सर्वप्रथम जो ज्ञानी बनना चाहता है, उसे घर पर अथवा अरण्य प्रदेश में भक्ष के नियम का आचरण करना चाहिए ॥ ३-५ ॥

वाय्वासन[7]दृढानन्दपरमानन्दनिर्भरः ।
मिताहारं सदा कुर्यात् पूरकाह्लादहेतुना ॥ ६ ॥
तदा पूरकसिद्धिः स्याद् भक्षणादिनिरूपणात् ।
उदरं पूरयेन्नित्यं कुम्भयित्वा पुनः पुनः ॥ ७ ॥

---

१. भैरवी उवाच—ग० ।
२. परमा जगुः—क० ।
३. मनः स्थैर्य—क० ।
४. नाथ—क० ।
५. प्रवक्ष्यामि—क० ।
६. भक्षणोयञ्च—क० ।
७. वाय्वासने दृढानन्द एव परमानन्दः, तत्र निर्भरः ।

वायु, आसन, दृढ़ानन्द तथा परमानन्द में निर्भर साधक पूरक प्राणायाम के आह्लाद प्राप्ति हेतु सदैव प्रमित (संतुलित) आहार करना चाहिए । भक्षणादि नियम का पालन करने से पूरक प्राणायाम की सिद्धि होती है । उदर को कुम्भक प्राणायाम के द्वारा बारम्बार परिपूर्ण करते रहना चाहिए ॥ ६-७ ॥

निजहस्तप्रमाणाभि:[१] पूरयेत् पूर्णमेव च ।
तत्पूरयेत् स्थापयेन्नाथ विश्वामित्रकपालके ॥ ८ ॥
हंसद्वादशवारेण शिलायामपि घर्षयेत् ।
नित्यं तत्पात्रपूर्णं च [२]पाकेनैकेन भक्षयेत् ॥ ९ ॥
तण्डुलान् शालिसम्भूतान्कपालप्रस्थपूर्णकान् ।
दिने दिने क्षयं कुर्याद् भक्षणादिषु कर्मसु ॥ १० ॥

अपने हाथ का जितना प्रमाण हो उतने ही ग्रासों से उदर को पूर्ण करे । हे नाथ ! जितनी अञ्जलि पूर्ण करे उसे विश्वामित्रकपाल (तावा) में स्थापित करे । १२ बार हंस मन्त्र का जप करते हुये उस कपाल की शिला पर घर्षण करे । तदनन्तर उस पूर्ण पात्र को एक बार पका (?) कर भक्षण करे । शालिधान्य का तन्दुल (चावल) कपाल में एक प्रस्थ परिमाण में स्थापित कर प्रतिदिन उसका भक्षण करे और प्रतिदिन भक्षण कर उसे खाली कर दे ॥ ८-१० ॥

हंसद्वादशवारेण जपेन संक्षयं चरेत् ।
शिलायां तत्कपालं च वर्द्धयेत् पूरकादिकम्[३] ॥ ११ ॥
यावत्कालं क्षयं याति निजभक्षणनिर्णयम् ।
तत्कालं वायुनापूर्य [४]नोदरं काकचञ्चुभि: ॥ १२ ॥

नियमपूर्वक १२ बार हंस मन्त्र का जप कर कपालस्थ तण्डुल का भोजन करे । पूरकादि प्राणायाम से युक्त उस कपाल को नित्य शिला पर अभिवर्द्धित करे । जब तक भक्षण से उस कपाल का क्षय हो तब तक उदर को वायु से पूर्ण करे किन्तु काकचञ्चु के समान वायु का आकर्षण कर उसे पूर्ण न करे ॥ ११-१२ ॥

आकुञ्चयेत् सदा मूले कुण्डली भक्षधारणात्[५] ।
तत्र[६] सम्पूरयेद्योगी भक्षप्रस्थावनाशनात् ॥ १३ ॥
कालक्रमेण तत् सिद्धिमवाप्नोति जितेन्द्रिय:[७] ।
यत्स्थानं भक्षणस्यैव तत्स्थाने पूरयेत्सुखम् ॥ १४ ॥
पुन:[८] पुनर्भक्षणेन[९] भक्षसिद्धिमुपैति हि ।
विना पूरकयोगेन भक्षणं नापि सिद्ध्यति ॥ १५ ॥

---

१. प्रमाणेनाभिप्रस्थं पूर्णमेव च—क० । २. वायुनैकेन—क० ।
३. पूरकानिलम्—क० । ४. सोदरम्—क० । ५. वारणात्—क० ।
६. तत्र सम्पूरयेत् योगी भक्षणस्य विनाशनात्—अ० पा० क० ।
७. निजेन्द्रिय:—क० । ८. यत् स्थानं भक्षणस्यैव तत्स्थानं पूरयेत्सुखम्—क० ।
९. प्रमादेव—क० ।

अथवान्यप्रकारेण भक्षत्यागं विनिर्णयम् ।
येन हीना न सिद्ध्यन्ति [1]नाडीचक्रस्थदेवताः ॥ १६ ॥

योगी साधक भक्षण कर लेने पर सदैव मूलाधार में स्थित कुण्डली का सङ्कोचन करे और वायुप्राशन के द्वारा उसे पूर्ण करता रहे । यदि साधक भक्षण का जो नियत स्थान है उस स्थान में सुखपूर्वक वायु पूर्ण करता रहे तो ऐसा जितेन्द्रिय योगी धीरे-धीरे काल बीतने पर सिद्धि प्राप्त कर लेता है ।

इस प्रकार बारम्बार वायुभक्षण से भक्ष पदार्थ पच जाता है । क्योंकि बिना पूरक प्राणायाम के भक्षण किया गया पदार्थ नहीं पचता । अथवा इस प्रकार के भक्षण को त्याग कर अन्य प्रकार से भक्षण करना चाहिए । क्योंकि भक्षण के बिना नाड़ी समूह पर स्थित देवता तृप्त नहीं होते ॥ १३-१६ ॥

द्वात्रिंशद्[2] ग्रासमादाय त्रिपर्व्वणि यथास्थितम् ।
अर्द्धग्रासं विहायापि नित्यं भक्षणमाचरेत् ॥ १७ ॥
सदा सम्पूरयेद् वायुं भावको गतभीर्महान् ।
भक्षस्थाने समायोज्य पिबेद् वायुमहर्निशम् ॥ १८ ॥

साधक बत्तीस ग्रास अन्न तीन सन्ध्याओं में जैसा भी हो उसे लेकर आधा ग्रास छोड़कर नित्य भक्षण करे । फिर वह महान् एवं भावुक साधक निडर हो कर वायु से (उदर) पूर्ण करता रहे । उसकी विधि इस प्रकार है कि भक्ष स्थान में वायु को संयुक्त कर दिन रात वायु पान करता रहे ॥ १७-१८ ॥

चतुःषष्टिदिने[3] सर्वं क्षयं कृत्वा ततः सुधीः ।
पयोभक्षणमाकुर्यात् स्थिरचेता जितेन्द्रियः ॥ १९ ॥
पयः प्रमाणं वक्ष्यामि हस्तप्रस्थत्रयं त्रयम् ।
शनैः शनैर्विजेतव्याः प्राणा मत्तगजेन्द्रवत् ॥ २० ॥

इस प्रकार चौसठ दिन लगातार करते हुए सुधी साधक सब का परित्याग कर स्थिर चित्त तथा जितेन्द्रिय हो दूध का भक्षण करे । अब दूध का प्रमाण कहती हूँ । दूध की मात्रा हाथ के द्वारा ३, ३ प्रस्थ होना चाहिए । इस प्रकार की प्रक्रिया से साधक पञ्च प्राणों को मत्त गजेन्द्र के समान अपने वश में करे ॥ १९-२० ॥

षण्मासाज्जायते सिद्धिः पूरकादिषु लक्षणम् ।
क्रमेणाष्टाङ्गसिद्धिः स्यात् यतीनां कामरूपिणाम् ॥ २१ ॥
बद्धपद्मासनं कृत्वा विजयानन्दनन्दितः ।
धारयेन्मारुतं मन्त्री मूलाधारे मनोलयम्[4] ॥ २२ ॥

---

१. चक्रस्य—ग० ।

२. द्वात्रिंशत्संख्याको ग्रासः, ग्रामसमुदायः, अनया रीत्या अर्थबोधः कार्यः ।

३. चतुःषष्टिशब्दः चतुःषष्टितमपरः, अत एव दिनेति एकवचनान्तस्य प्रयोगः ।

४. नलोदयम्—क० ।

इस प्रकार की पूरक की प्रक्रिया में छः मास में सिद्धि हो जाती है यही (प्राणायाम की पूर्णता का) लक्षण है । ऐसा करने वाले कामरूप यतियों को क्रमशः योगमार्ग के प्राणायामादि अष्टाङ्ग योग सिद्ध हो जाते हैं । बद्ध पद्मासन कर विजया के आनन्द में मस्त साधक मूलाधार में वायु धारण करे और वहीं अपने मन का भी लय करे ॥ २१-२२ ॥

अथासनप्रभेदञ्च शृणु मत्सिद्धिकाङ्क्षिणाम् ।
येन विना पूरकाणां सिद्धिभाक् न महीतले ॥ २३ ॥
अधो मुण्डासनं वक्ष्ये सर्वेषां प्राणिनां सुखम् ।
ऊद्र्ध्वमार्गे पदं दत्त्वा धारयेन्मारुतं सुधीः ॥ २४ ॥

आसन निरूपण—हे महाभैरव ! अब मेरी सिद्धि चाहने वाले साधकों के लिए आसन के प्रभेदों को सुनिए जिन आसनों को बिना किए पूरक प्राणायाम करने वाले पृथ्वी पर सिद्धि के अधिकारी नहीं बनते । सर्वप्रथम **मुण्डासन** कहती हूँ जिससे सारे प्राणियों को सुख प्राप्त होता है । अपने पैर को ऊपर की ओर खड़ा करे, फिर नीचे मुख करके वायु का पान करे ॥ २३-२४ ॥

सर्वासनानां श्रेष्ठं हि ऊद्र्ध्वपादो यदा चरेत् ।
तदैव महतीं सिद्धिं ददाति वायवी कला ॥ २५ ॥
एतत्पद्मासनं कुर्यात् प्राणवायुप्रसिद्धये ।
शुभासनं तदा ध्यायेत्पूरयित्वा पुनः पुनः ॥ २६ ॥

पैर को ऊपर खड़ा करने वाला मुण्डासन का आचरण सभी आसनों में श्रेष्ठ है, क्योंकि वायवी कला उसी समय साधक को महती सिद्धि प्रदान करती है । प्राणवायु की सिद्धि के लिए **पद्मासन** उत्तम आसन है, इस आसन पर स्थित होकर पूरक प्राणायाम करते हुए ध्यान करे । इसे इस प्रकार करे ॥ २५-२६ ॥

ऊरुमूले वामपादं पुनस्तद्दक्षिणं पदम् ।
वामोरौ स्थापयित्वा च पद्मासनमितिस्मृतम् ॥ २७ ॥
सव्यपादस्य[1] योगेन आसनं परिकल्पयेत् ।
तदैकासनकाले तु द्वितीयासनमाभवेत् ॥ २८ ॥

दाहिने ऊरु के मूल में वामपाद, फिर दाहिना पैर बायें पैर के ऊरुमूल में स्थापित करे, तब उसी को पद्मासन कहते हैं । यह आसन प्रथम सव्यपाद को दाहिने पैर के ऊरुमूल में, तदनन्तर दाहिने पैर को बायें पैर के ऊरु पर रख कर करे अर्थात् एक पैर से आसन के बाद दूसरा पैर बदल कर आसन करे ॥ २७-२८ ॥

पृष्ठे करद्वयं नीत्वा वृद्धाङ्गुष्ठद्वयं सुधीः ।
कायसङ्कोचमाकृत्य[2] धृत्वा बद्धासनो भवेत् ॥ २९ ॥
बद्धपद्मासनं[3] कृत्वा वायुबद्धं पुनः पुनः ।
चिबुकं स्थापयेद्यत्नाद् ह्लादितेजसि भास्करे ॥ ३० ॥

---

१. सव्यापसव्य—क० । २. माहृत्य—क० । ३. इति बद्धपद्मासनम्—क० ।

पीछे की ओर दोनों हाथ कर शरीर को सिकोड़ कर बायें हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा और दाहिने हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़कर (पद्म की तरह) बद्धासन हो जावे । इस प्रकार बद्धपद्मासन कर वायु से बँधे चिबुक को सुखदायक प्रकाश वाले सूर्य में प्रयत्नपूर्वक स्थापित करे ॥ २९-३० ॥

इत्यासनं हि सर्वेषां प्राणिनां सिद्धिकारणम् ।
वायुवश्याय यः कुर्यात् स योगी नात्र संशयः ॥ ३१ ॥

यह आसन समस्त प्राणियों की सिद्धि में हेतु है, इसलिए वायु को वश में करने के लिए योगी को अवश्य करना चाहिए इसमें संशय न करे ॥ ३१ ॥

स्वभावसिद्धिकरणं सर्वेषां स्वस्तिकासनम् ।
वामपादतले कुर्यात्पाददक्षिणमेव च ॥ ३२ ॥
सव्यापसव्ययोगेन आसनद्वयमेव च ।
सर्वत्रैवं प्रकारं च कृत्वा नाडीव[1] सारमेत् ॥ ३३ ॥

सभी को स्वभावतः सिद्धि प्रदान करने वाला **स्वस्तिकासन** है । बायें पैर के तलवे पर दाहिना पैर अथवा दाहिने पैर के तलवे पर बायाँ पर रखे इस प्रकार सव्यापसव्य के योग से दोनों आसन करे । सर्वत्र इस प्रकार का आसन कर नाड़ियों का संचालन करे ॥ ३२-३३ ॥

आसनानि [2]शृणु ह्येतत्त्रिंशतासंख्यकानि च ।
सव्यापसव्ययोगेन द्विगुणं प्रभवेदिह ॥ ३४ ॥
चतुःषष्ट्यासनानीह वदामि वायुसाधनात् ।
द्वात्रिंशद्बिन्दुभेदाय[3] कल्पयेद् वायुवृद्धये ॥ ३५ ॥

अब, हे महाभैरव ! तीस आसनों को सुनिए, ये सव्यापसव्य के योग से दूनी संख्या में हो जाते हैं । वायु साधन के लिए चौंसठ आसनों को मैं कहती हूँ, जिसमें से वायु की वृद्धि के लिए एवं बिन्दु का भेद करने के लिए बत्तीस आसन अवश्य करे ॥ ३४-३५ ॥

कार्मुकासनमाकृत्य[4] उदरे पूरयेत् सुखम् ।
तदा वायुर्वशो याति कालेन सूक्ष्मवायुना ॥ ३६ ॥
कृत्वा पद्मासनं मन्त्री वेष्टयित्वा प्रधारयेत् ।
करेण दक्षिणेनैव वामपादान्तिकं तटम्[5] ॥ ३७ ॥
सव्यापसव्यद्विगुणं कार्मुकासनमेव च ।
कार्मुकद्वययोगेन शरवद् वायुमानयेत् ॥ ३८ ॥

कार्मुकासन—धनुष के समान शरीर को बढ़ाकर सुख से उदर में वायु को पूर्ण करे तो इस सूक्ष्म वायु के प्रभाव से समय आने पर वायु स्वयं वश में हो जाता है । मन्त्रज्ञ

---

१. सावसेत्—क० । २. शृणुष्वैतत् द्वात्रिंशत्—क० ।
३. ग्रन्थिभेदाय—क० । ४. माहृत्य—क० ।
५. पादाङ्गुलि—क० ।

साधक पद्मासन कर दाहिने हाथ से पृष्ठभाग में घुमाकर बायें पैर की अंगुली को पकड़े । इसी प्रकार बायें हाथ से पृष्ठभाग में घुमाकर दाहिने पैर की अंगुली को पकड़े तो सव्यापसव्य योग से यह आसन दुगुना हो जाता है, इसी प्रकार कार्मुकासन भी सव्यापसव्य से दुगुना हो जाता है, कार्मुकासन के द्वारा सीधे बाण की तरह वायु को भीतर ले जावे ॥ ३६-३८ ॥

कुक्कुटासनमावक्ष्ये नाडीनिर्मलहेतुना ।
मत्कुलागमयोगेन[१] कुर्याद् वायुनिषेवणम् ॥ ३९ ॥
निजहस्तद्वयं भूमौ पातयित्वा जितेन्द्रिय:[२] ।
पद्भ्यां बद्धं य: करोति कूर्परद्वयमध्यत: ॥ ४० ॥
सव्यापसव्ययुगलं कुक्कुटं ब्रह्मणा कृतम् ।
बद्धं कृत्वा अध:शीर्षं य: करोति खगासनम् ॥ ४१ ॥
खगासन प्रसादेन श्रमलोपो[३] भवेद् द्रुतम् ।
पुन: पुन: श्रमादेव[४] विषयश्रमलोपकृत् ॥ ४२ ॥

अब नाड़ियों को निर्मल करने के लिए मैं **कुक्कुटासन** की विधि कहती हूँ । मेरे सम्प्रदाय के आगम के अनुसार कुक्कुटासन से वायु सेवन करे । साधक अपने इन्द्रियों को वश में कर, दोनों हाथों को भूमि पर स्थापित कर, फिर दोनों पैरों को दोनों हाथ के केहुनी में घुमा कर दोनों हाथों को उससे आबद्ध करे । सव्यापसव्य योग से यह आसन भी दो की संख्या में हो जाता है । इसे ब्रह्मदेव ने किया है । शिर के नीचे वाले भाग को अपने हाथ मे बाँध कर जो किया जाता है वह **खगासन** है । खगासन की कृपा से निश्चय ही थकावट शीघ्रता से दूर हो जाती है । यह पुन: पुन: श्रम करने से तथा विषयों से होने वाले श्रम को विनष्ट करता है ॥ ३९-४२ ॥

लोलासनं सदा कुर्याद् वायुलोलापघातनात् ।
स्थिरवायुप्रसादेन स्थिरचेता भवेद्द्रुतम्[५] ॥ ४३ ॥
पद्मासनं समाकृत्य पादयो: सन्धिगह्वरे ।
हस्तद्वयं मध्यदेशं नियोज्य कुक्कुटाकृति: ॥ ४४ ॥

वायु की चञ्चलता को दूर करने के लिए सर्वदा **लोलासन** का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि वायु के स्थिर होने से ही शीघ्रता से चित्त स्थिर हो जाता है । दोनों पैरों के छिद्र के भीतर पद्मासन को समान रूप से करके हाथों को शरीर के मध्य भाग में नियुक्त करे तो **कुक्कुटाकृति आसन** होता है ॥ ४३-४४ ॥

निजहस्तद्वयद्वन्द्वं[६] निपात्य हस्तनिर्भरम् ।
कृत्वा शरीरमुल्लाप्य[७] स्थित्वा पद्मासनेऽनिल: ॥ ४५ ॥

---

१. मार्गेण—क० । २. द्विजोत्तम:—क० ।
३. लेप—ग० । ४. श्रयादेव—क० ।
५. ध्रुवम्—क० । ६. तत्रद्वन्द्वम्—क० ।
७. मुत्थाप्य—क० ।

स्थित्वैतदासने मन्त्री अधःशीर्षं करोति चेत् ।
उत्तमाङ्गासनं ज्ञेयं योगिनामतिदुर्लभम् ॥ ४६ ॥

दोनों हाथ के द्वन्द्व (जोड़े) को नीचे कर हाथ के बल शरीर को ऊपर उठाकर पद्मासन पर वायु के समान ऊपर उठ जावे । फिर इस आसन पर स्थित हो कर अपने शिर को नीचा करले तो वह **उत्तमाङ्गासन** हो जाता है, जो योगियों के लिए अत्यन्त दुर्लभ है ॥ ४५-४६ ॥

एतदासनमात्रेण शरीरं शीतलं भवेत् ।
पुनः पुनः प्रसादेन[1] चैतन्या कुण्डली भवेत् ॥ ४७ ॥
सव्यापसव्य[2]योगेन यः करोति पुनः पुनः ।
पूरयित्वा मूलपद्मे सूक्ष्मवायुं विकुम्भयेत्[3] ॥ ४८ ॥
कृत्वा कुम्भकमेवं हि सूक्ष्मवायुलयं विधौ ।
मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्ते स्थापयेल्लयगे पदे[4] ॥ ४९ ॥
एतत् शुभासनं कृत्वा सूक्ष्मरन्ध्रे मनोलयम् ।
सूचीरन्ध्रे[5] यथासूत्रं पूरयेत् सूक्ष्मवायुना ॥ ५० ॥

इस आसन के करने मात्र से शरीर शीतल हो जाता है । बारम्बार इस आसन को करने से कुण्डलिनी चेतनता को प्राप्त करती है । सव्यापसव्य योग से जो बारम्बार उत्तमाङ्गसन करता है और मूलाधार पद्म में सूक्ष्म वायु भर कर फिर कुम्भक करता है । इस प्रकार कुम्भक प्राणायाम करने से सूक्ष्मवायु को चन्द्र नाड़ी में लय कर उसे मूलाधार से लय करने वाले ब्रह्मरन्ध्र में स्थापित करना चाहिए । इस शुभासन को करने के बाद जिस प्रकार सूई के छिद्र को सूत डालकर पूर्ण किया जाता है, उसी प्रकार सूक्ष्म वायु से सूक्ष्म रन्ध्र को पूर्ण करे तब मन का लय हो जाता है ॥ ४७-५० ॥

एतत् क्रमेण षण्मासान् पूरकस्यापि लक्षणम् ।
महासुखं समाप्नोति योगाष्टाङ्गनिषेवणात् ॥ ५१ ॥
अथ वक्ष्ये महादेव पर्वतासनमङ्गलम् ।
यत्कृत्वा स्थिररूपी स्याद् षट्चक्रादिविलोपनम्[6] ॥ ५२ ॥

इसी क्रम से ६ महीने तक योग के आठों अङ्गों को करता हुआ साधक पूरक द्वारा सूक्ष्म रन्ध्र पूर्ण करे तो महान् सुख प्राप्त करता है । हे महादेव ! अब मैं मङ्गलकारी **पर्वतासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक स्थिर स्वरूप हो जाता है । षट्चक्रादि का भेदन ही पर्वतासन है ॥ ५१-५२ ॥

योन्यासनं पर्वतेन योगं योगफलेऽनिलम्[7] ।
तत्कालफललन्तावत्[8] खेचरो यावदेव हि ॥ ५३ ॥

---

१. श्रमादेव—क० । २. सव्यापसव्ययोर्योगः, तेनेत्यर्थः ।
३. निकुम्भयेत्—क० । ४. लयगोपथे—क० ।
५. शुचिरन्ध्रे—क० । ६. विलोडनम्—क० ।
७. फलोल्वणम्—क० । ८. सफलस्तावत्—क० ।

पादयोगेन[१] चक्रस्य लिङ्गाग्रं यो नियोजयेत् ।
अन्यत्पदमूरौ दत्त्वा तत्र योन्यासनं भुवि ॥ ५४ ॥

पर्वत आसन के साथ योन्यासन का संयोग करने से योग के फलस्वरूप अनिल तब तक फल प्रदान करता है जब तक वह खेचर हो जाता है । जो पृथ्वी पर अपने लिङ्ग के अग्रभाग को एक पैर के अंगूठे से दबाकर रखता है तथा दूसरे पैर को दूसरे पैर के ऊरु पर स्थापित करता है, तो वह योन्यासन हो जाता है ॥ ५३-५४ ॥

तत्र मध्ये[२] महादेव बन्द्धयोन्यासनं शृणु ।
यत्कृत्वा खेचरो भूत्वा विचरेदीश्वरो यथा ॥ ५५ ॥
कृत्वा योन्यासनं नाथ लिङ्गगुह्यादिबन्धनम् ।
मुखनासा[३]नेत्रकर्णकनिष्ठाङ्गुलिभिस्तथा ॥ ५६ ॥
ओष्ठाधरं कनिष्ठाभ्यामनामाभ्याञ्च नासिके ।
मध्यमाभ्यां[४] नेत्रयुग्मं तर्ज्जनीभ्यां[५] परैः श्रुती[६] ॥ ५७ ॥

हे महादेव ! अब उसके मध्य में **बद्धयोन्यासन** सुनिए, जिसके करने से साधक खेचरता प्राप्त कर ईश्वर के समान सर्वत्र विचरण करता है । उक्त विधि से लिङ्ग गुह्यादि स्थान को बाँधकर योन्यासन कर मुख को दोनों कनिष्ठा से, नासिका को दोनों अनामिका से, दोनों नेत्रों को दोनों मध्यमा से और दोनों कानों को दोनों तर्जनी से आच्छादित करे । यह बद्ध योन्यासन है ॥ ५५-५७ ॥

कृत्वा योन्यासनं नाथ योगिनामति दुर्लभम् ।
कृत्वा यः पूरयेद् वायुं मूलमाकुञ्च्य स्तम्भयेत् ॥ ५८ ॥
सव्यापसव्ययोगेन सिद्धो भवति साधकः ।
शनैः शनैः समारुह्य कुम्भकं परिपूरयेत् ॥ ५९ ॥

हे नाथ ! योगियों को अत्यन्त दुर्लभ बद्ध योन्यासन कर जो शरीर में वायु को पूर्ण करता है तथा मूलाधार का सङ्कोच कर उसे स्तम्भित करता है । इस प्रकार बायें से दाहिने तथा दाहिने से बायें के क्रम से जो पूरक तथा स्तम्भन प्राणायाम करता है तो वह साधक सिद्ध हो जाता है ॥ ५८-५९ ॥

अरुणोदयकालाच्च वसुदण्डे[७] सदाशिव ।
सव्यापसव्ययोगेन [८]गृह्णीयाद्वायुगानिलम् ॥ ६० ॥

हे सदाशिव ! अरुणोदय काल से आठ दण्ड पर्यन्त धीरे-धीरे पूरक द्वारा वायु पूर्ण

---

१. पादाङ्गुष्ठेन चाक्रम्य—क० ।
२. एतन्मध्ये—क० ।
३. अथ—क० ।
४. मध्यमाख्यम्—क० ।
५. छादयित्वा परैः श्रुतिम्—क० ।
६. श्रूयते आभ्यामिति श्रुती । करणे स्त्रियां क्तिन् । प्रथमाद्विवचनान्तं पदम् ।
७. वत्स्वदण्डे (दन्ते)—क० ।
८. गृहणत्वं बाह्यगानिलम्—क० ।

कर कुम्भक करे । बायें से दाहिने तथा दाहिने से बायें दोनों प्रकार से सव्यापसव्य योग से नासिका से वायु ग्रहण करे ॥ ५९-६० ॥

द्वितीयप्रहरे कुर्याद् वायुपूजां[१] मनोरमाम् ।
एतदासनमाकृत्य[२] सिद्धो भवति साधकः ॥ ६१ ॥
अथान्यदासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा सोऽमरो भवेत् ।
मत्साधकः शुचिः श्रीमान् कुर्याद्गत्त्वा निराविले ॥ ६२ ॥

इसके बाद द्वितीय प्रहर प्राप्त होने पर मन को रमण करने वाली वायु की पूजा करनी चाहिए । यह पूजा भी किसी आसन विशेष को करते हुए करनी चाहिए । अब इसके बाद अन्य आसन कहती हूँ, जिसके करने से साधक अमर हो जाता है । मेरा साधक पवित्र एवं शोभा सम्पन्न हो कर किसी निर्दोष स्थान में जाकर इन आसनों को करे ॥ ६१-६२ ॥

भेकानामासनं[३] योगं निजवक्षसि सम्मुखम्[४] ।
निधाय पादयुगलं स्कन्धे बाहू पदोपरि ॥ ६३ ॥
ध्यायेद्धि[५] चित्पदं भ्रान्तमासनस्थः सुखाय च ।
यदि सर्वाङ्गमुत्तोल्य गगने खेचरासनम् ॥ ६४ ॥

साधक अपने दोनों पैरों को आमने-सामने वक्षः स्थल पर स्थापित करे । तदनन्तर दोनों हाथों को पैर के ऊपर से ले जाकर अपने कन्धे पर रखे । इस प्रकार के **भेकासन** पर बैठकर सुख प्राप्ति के हेतु प्रकाशमान चित्पद का ध्यान करे । सभी अङ्गों को समान समान भाग में ऊपर आकाश में स्थापित करे तो **खेचरासन** हो जाता है ॥ ६३-६४ ॥

महाभेकासनं[६] प्रोक्तं सर्वसिद्धिप्रदायकम् ।
महाविद्यां महामन्त्रं प्राप्नोति जपतीह यः ॥ ६५ ॥
एतत् प्रभेदं वक्ष्यामि करोति यः स चामरः ।
एकपादमूरौ बद्ध्वा स्कन्धेऽन्यत्पादरक्षणम् ॥ ६६ ॥
एतत्प्राणासनं नाम सर्वसिद्धिप्रदायकम् ।
वायुमूले समारोप्य ध्यात्त्वाऽऽकुञ्च्य प्रकारयेत् ॥ ६७ ॥

सम्पूर्ण सिद्धियों को देने वाला भेकासन हम पहले कह आए हैं । इस आसन पर बैठकर जो महाविद्या के मन्त्र का जप करता है वह अवश्य ही महाविद्या को प्राप्त कर लेता है । अब इस (भेकासन) के भेद को कहती हूँ जो इसे करता है वह अमर हो जाता है । एक पैर को ऊरु पर और दूसरा पैर कन्धे पर रखे तो उसे **प्राणासन** कहते हैं । यह सभी प्रकार की सिद्धियों को देने वाला है । वस्तुतः वायु को मूलाधार में स्थापित कर ध्यान करते हुए उसे संकुचित कर प्राणासन करना चाहिए ॥ ६५-६७ ॥

---

१. बाह्यपूजाम्—क० । २. माहत्त्य—क० ।
३. मेकनामासनम्—क० । ४. षण्मुखम्—क० ।
५. ध्यायेदिष्टपदं श्रीमानासनस्थः—क० ।
६. महाँश्चासौ भेकश्चेति महाभेकः, महान् दर्दुरः, तस्यासनम् ।

केवलं पादमेकञ्च स्कन्धे चारोप्य यत्नतः ।
एकपादेन गगने तिष्ठेत् स दण्डवत् प्रभो ॥ ६८ ॥
अपानासनमेतद्धि सर्वेषां पूरकाश्रयम् ।
कृत्वा सूक्ष्मे शीर्षपद्मे समारोप्य[1] च वायुभिः ॥ ६९ ॥
तदा सिद्धो भवेन्मर्त्यः प्राणापानसमागमः ।
अपानासनयोगेन कृत्वा योगेश्वरो भुवि ॥ ७० ॥

केवल एक पैर यत्न पूर्वक कन्धे पर स्थापित करे और दूसरा पैर ऊपर आकाश में डण्डे की तरह तान कर स्थित रहे, तो हे प्रभो ! यह **अपान** नामक आसन हो जाता है । यदि वायु के द्वारा सूक्ष्म शीर्षपद्म में पूरक प्राणायाम करते हुए इसे करे तो साधक मनुष्य सिद्ध हो जाता है । इसमें प्राण और अपान दोनों परस्पर एक हो जाते हैं । अपान आसन करने से साधक पृथ्वी में योगेश्वर बन जाता है ॥ ६८-७० ॥

समानासनमावक्ष्ये सिद्धमन्त्रादिसाधनात् ।
एकपादमूरौ दत्त्वा गुह्येऽन्यल्लिङ्गवक्त्रके[2] ॥ ७१ ॥
एतद् वीरासनं नाथ समानासनसंज्ञकम् ।
इत्याकृत्य जपेन्मन्त्रं धृत्वा वायुं चतुर्दले ॥ ७२ ॥

अब सिद्धमन्त्र का कारणभूत **समानासन** (=वीरासन) कहती हूँ । एक पैर ऊरु पर रखे दूसरा पैर गुह्य तथा लिङ्ग के मुख भाग पर रखे तो इसे वीरासन और समानासन दोनों कहा जाता है । इस आसन को करते हुए मूलाधार में स्थित चतुर्दल पर वायु धारण कर मन्त्र का जप करे ॥ ७१-७२ ॥

कुण्डलीं [3]भावयेन्मन्त्रं कोटिविद्युल्लताकृतिम् ।
आत्मचन्द्रामृत[4]रसैराप्लुतां योगिनीं सदा ॥ ७३ ॥
वीरासनं तु वीराणां योगवायुप्रधारणम् ।
यो जानाति महावीरः स योगी भवति ध्रुवम् ॥ ७४ ॥

अथवा मन्त्रज्ञ साधक आत्मा रूप चन्द्रमा से निकले हुए अमृत रस से परिपूर्ण योगिनी स्वरूपा करोड़ों विद्युल्लता के समान कुण्डलिनी का ध्यान करे । यही वीरासन वीरों को योगवायु धारण करने के लिए है, जो महावीर इस आसन को जानता है वह निश्चित रूप से योगी हो जाता है ॥ ७३-७४ ॥

अथ वक्ष्ये महाकाल समानासनसाधनम्[5] ।
भेदक्रमेण यज्ज्ञात्वा वीराणामधिपो भवेत् ॥ ७५ ॥

---

१. स्वं समारोप्य—क० । २. लिङ्गरन्ध्रके—क० ।

३. मन्त्री—क० ।

४. आत्मा च चन्द्रश्चेति आत्मचन्द्रौ, तयोरमृतरसैरित्यर्थः ।

५. सञ्ज्ञकम्—क० ।

समानासनमाकृत्य वृद्धाङ्गुष्ठं करेण च ।
एकेन सोऽधिकारी स्यात् स्वरयोगादिसाधने ॥ ७६ ॥

हे महाकाल ! अब समानासन के साधन को कहती हूँ, जिसके भेदों को क्रमशः जान कर साधक वीरेश्वर बन जाता है । समानासन कर एक हाथ से अंगूठा बाँध रखे । ऐसा करने से साधक स्वरयोगादि के साधन में अधिकारी बन जाता है ॥ ७५-७६ ॥

आसनं यो हि जानाति वायूनां हरणं तथा ।
कालादीनां निर्णयं तु स कदाचिन्न नश्यति ॥ ७७ ॥
कालेन लभ्यते सिद्धिः कालरूपो महोज्ज्वलः ।
साधकैर्योगिभिर्ध्येयः सिद्धवीरासनात्मना ॥ ७८ ॥

जो आसन करना जानता है, वायु का हरण करना जानता है तथा कालादि का निर्णय करना जानता है, वह कभी नष्ट नहीं होता । काल प्राप्त करने पर सिद्धि होती है । काल का स्वरूप उज्ज्वल (प्रकाश करने वाला) है । इसलिए साधक योगियों को सिद्ध वीरासन से उसका ध्यान करना चाहिए ॥ ७७-७८ ॥

अथ वक्ष्ये नीलकण्ठ ग्रन्थिभेदासनं शुभम् ।
ज्ञात्वा रुद्रो भवेत् क्षिप्रं सूक्ष्मवायुनिषेवणात् ॥ ७९ ॥
कृत्वा पद्मासनं मन्त्री जङ्घयोः हृदये करौ ।
कूर्परस्थान[१]पर्यन्तं विभेद्य स्कन्धधारणम् ॥ ८० ॥

अब हे नीलकण्ठ ! परम कल्याणकारी **ग्रन्थि भेद** नामक आसन कहती हूँ । जिसके द्वारा सूक्ष्म वायु ग्रहण कर साधक शीघ्रता से रुद्र बन जाता है । मन्त्रज्ञ साधक पद्मासन कर दोनों जंघा और हृदय में दोनों हाथों को कूर्पर (केहुनी) पर्यन्त उसमें डालकर कन्धे पर धारण करे ॥ ७९-८० ॥

भित्वा पद्मासनं मन्त्री सहस्रार्द्धेन[२] घाटनम् ।
येन शीर्षं भावनम्रं[३] सर्वाङ्गुलिभिराश्रमम् ॥ ८१ ॥
ग्रन्थिभेदासनञ्चैतत् खेचरादिप्रदर्शनम् ।
कृत्वा सूक्ष्मवायुलयं परमात्मनि भावयेत् ॥ ८२ ॥

मन्त्रवेत्ता साधक पद्मासन के भीतर हाथ डालकर ५०० बार सिर को नीचे की ओर झुका कर नम्र करे । यह ग्रन्थिभेद नामक आसन है । ऐसा करने से आकाश में रहने वाले समस्त खेचर दिखाई पड़ते हैं अतः साधक इससे सूक्ष्म वायु में मन का लय कर परमात्मा में ध्यान करे ॥ ८१-८२ ॥

---

१. कूर्परस्तनपर्यन्तम्—क० ।
२. हस्तोर्ध्वेन स्वाघाटनम्—क० ।
३. येन शीर्ष भवेन्नम्रं सर्वाङ्गुलिभिराश्रयम्—क० ।

अथान्यासनमावक्ष्ये योगपूरकरक्षणात् ।
कृत्वा पद्मासनं पादा[1] अङ्गुष्ठजङ्घयोः स्थितम् ॥ ८३ ॥
हस्तमेकं तु जङ्घायाः कार्मुकं कूर्परोर्द्धकम् ।
पद्मासने समाधाय अङ्गुष्ठं परिधावयेत् ॥ ८४ ॥
कार्मुकासनमेतद्धि सव्यापसव्ययोगतः ।
पद्मासनं वेष्टयित्वा अङ्गुष्ठाग्रं प्रधावयेत्[2] ॥ ८५ ॥

इसके बाद अन्य आसन कहती हूँ यह योग में पूरक प्राणायाम के रक्षण में कारण है । पद्मासन कर दोनों पैर के अंगूठों को जङ्घा पर रक्खे । एक हाथ जङ्घा पर रखे, दूसरा हाथ धनुष के समान टेढ़ा कर कूर्पर के अधभाग पर और पद्मासन पर रक्खे अपने पैर के अंगूठों को चलाता रहे । सव्यापसव्य के योग से इसे **कार्मुकासन** कहते हैं ॥ ८३-८५ ॥

यः करोति सदा नाथ कार्मुकासनमुत्तमम् ।
तस्य रोगादिशत्रूणां क्षयं नीत्वा सुखी भवेत् ॥ ८६ ॥
अथ वक्ष्येऽत्र संक्षेपात् सर्वाङ्गासनमुत्तमम् ।
यत्कृत्वा योगनिपुणो विद्याभिः पण्डितो यथा ॥ ८७ ॥
अधो निधाय शीर्षं च ऊर्द्ध्वपादद्वयं चरेत् ।
पद्मासनं तु तत्रैव भूमौ कूर्परयुग्मकम् ॥ ८८ ॥

हे नाथ ! जो इस उत्तम कार्मुकासन को करता है, उसके रोगादि समस्त शत्रु नष्ट हो जाते हैं और वह सुखी हो जाता है । अब इसके अनन्तर संक्षेप में सर्वश्रेष्ठ **सर्वाङ्गासन** कहती हूँ । जिसके करने से साधक योगशास्त्र में इस प्रकार निपुण हो जाता है जैसे विद्या में पण्डित निपुण होता है । यह आसन नीचे शिर रख कर तथा दोनों पैरों को ऊपर कर करना चाहिए । भूमि में दोनों हाथों की केहुनियों को पद्मासन की तरह स्थापित करे ॥ ८६-८८ ॥

दण्डे दण्डे सदा कुर्यात् [3]श्रमशान्तिपरः सुधीः ।
नित्यं सर्वासनं हित्वा न कुर्याद् वायुधारणम् ॥ ८९ ॥
मासेन[4] सूक्ष्मवायूनां गमनं चोपलभ्यते ।
त्रिमासे[5] देवपदवीं त्रिमासे शीतलो भवेत् ॥ ९० ॥

बुद्धिमान् साधक को अपने श्रमापनोदन के लिए एक एक दण्ड के अनन्तर यह आसन करना चाहिए । सर्वाङ्गासन को छोड़कर नित्य वायु धारण न करे । ऐसा करने वाले

---

१. जंघा बहिःस्थितम्—क० । २. प्रधारयेत्—क० ।

३. श्रमश्च शान्तिश्च श्रमशान्ती, तयोः परः । अथवा—श्रमजनिता शान्तिः श्रमशान्तिः, मध्यमपदलोपिसमासः, तत्र परः ।

४. यामेन—क० । ५. द्विमासे—क० ।

साधक के शरीर में एक महीने में सूक्ष्म वायु चलने लगती है और वह तीन मास में देव पदवी प्राप्त कर शीतल हो जाता है ॥ ८९-९० ॥

अथ वक्ष्ये महादेव मयूरासनमुत्तमम् ।
भूमौ निपात्य हस्तौ द्वौ कूर्परोपरि देहकम् ॥ ९१ ॥
कूर्परोपरि संस्थाप्य सर्वदेहं स्थिराशयः ।
केवलं हस्तयुगलं निपात्य भुवि सुस्थिरः ॥ ९२ ॥

हे महादेव ! अब इसके अनन्तर सर्वश्रेष्ठ **मयूरासन** कहती हूँ । दोनों हाथों को पृथ्वी पर स्थापित करे तथा दोनों केहुनी पर समस्त शरीर स्थापित करे और आशय (उदर) को केहुनी पर स्थिर रखे तो मयूरासन हो जाता है ॥ ९१-९२ ॥

एतदासनमात्रेण नाडीसम्भेदनं भवेत् ।
पूरकेण दृढो याति सर्वत्राङ्गाश्रयेण च ॥ ९३ ॥
अथान्यदासनं कृत्वा[1] सर्वव्याधिनिवारणम् ।
योगाभ्यासी भवेत्क्षिप्रं ज्ञानासनप्रसादतः ॥ ९४ ॥

केवल दोनों हाथों को पृथ्वी पर रखकर सुस्थिर होकर बैठ जावे । इस आसन के करने मात्र से सभी नाड़ियाँ परस्पर एक हो जाती हैं । पूरक प्राणायाम के द्वारा सर्वाङ्ग का आश्रय हो जाने से साधक दृढ़ता प्राप्त करता है । इसके बाद अन्य ज्ञानासन करने से सभी व्याधियों का विनाश हो जाता है और साधक शीघ्रता से योगाभ्यासी बन जाता है ॥ ९३-९४ ॥

दक्षपादोरुमूले[2] च वामपादतलंतथा ।
दक्षपादतलं दक्षपार्श्वे संयोज्य धारयेत् ॥ ९५ ॥
एतज्ज्ञानासनं नाथ ज्ञानाद्विद्याप्रकाशकम् ।
निरन्तरं यः करोति तस्य ग्रन्थिः श्लथी भवेत् ॥ ९६ ॥

दाहिने पैर के ऊरुमूल पर बायें पैर का तलवा रखें । फिर दाहिने पैर के तलवे को दाहिने बगल के पार्श्वभाग से संयुक्त कर धारण करे । हे नाथ ! इसे **ज्ञानासन** कहा जाता है । इस ज्ञानासन से विद्या का प्रकाश होता है । अतः जो इस आसन का अभ्यास निरन्तर करता है उसकी अज्ञान ग्रन्थि ढ़ीली पड़ जाती है ॥ ९५-९६ ॥

सव्यापसव्ययोगेन मुण्डासनमिति स्मृतम् ।
कृत्वा ध्यात्वा स्थिरो भूत्वा लीयते परमात्मनि ॥ ९७ ॥
गरुडासनमावक्ष्ये येन ध्यानं स्थिरं भुवि ।
सर्वदोषाद्विनिर्मुक्तो भवतीह महाबली ॥ ९८ ॥

---

१. वक्ष्ये—क० ।
२. दक्षपादस्य ऊरुमूले इत्यर्थः ।

सव्यापसव्य के योग से इसे **मुण्डासन** भी कहा जाता है । इसको करने से, ध्यान करने से और स्थिर रखने से साधक परमात्मा में लीन हो जाता है । अब मैं **गरुड़ासन** कहती हूँ जिसके करने से पृथ्वी पर ध्यान स्थिर रहता है, साधक सारे दोषों से मुक्त हो जाता है और महाबलवान् हो जाता है ॥ ९७-९८ ॥

एकपादमुरौ बद्ध्वा एकपादेन दण्डवत् ।
जङ्घापादसन्धिदेशे ज्ञानव्यग्रं व्यवस्थितम् ॥ ९९ ॥
एतदासनमाकृत्य पृष्ठे संहारमुद्रया ।
आराध्य योगनाथं च सदा सर्वेश्वरस्य च ॥ १०० ॥

एक पैर को ऊरु पर रखे दूसरे पैर से दण्ड के समान खड़ा रहे तो गरुड़ासन होता है । एक पैर को जंघा और पैर के सन्धि स्थान में रखे दूसरे को डण्डे के समान खड़ा रखे तो वह व्यवस्थित किन्तु ज्ञानव्यग्र होता है । इस आसन को करने के पश्चात् पीछे से संहार मुद्रा द्वारा योगनाथ की तथा सर्वेश्वर की आराधना करनी चाहिए ॥ ९९-१०० ॥

अथान्यदासनं वक्ष्ये येन सिद्धो भवेन्नरः ।
अकस्माद् वायुसञ्चारं कोकिलाख्यासनेन[१] च ॥ १०१ ॥
ऊर्द्ध्वे हस्तद्वयं कृत्वा तदग्रे पादयोः सुधीः ।
वृद्धाङ्गुष्ठद्वयं नाथ शनैः शनैः प्रकारयेत् ॥ १०२ ॥

अब मैं अन्य आसन कहती हूँ जिससे मनुष्य सिद्धि प्राप्त करता है । वह है **कोकिल** नामक आसन, जिससे शरीर में अकस्मात् वायुसञ्चार होता है । पैर को आगे पसार कर उस पर दोनों हाथ रख कर पैर के आगे का अंगूठा पकड़े, इस क्रिया को धीरे-धीरे सम्पन्न करे ॥ १०१-१०२ ॥

पद्मासनं समाकृत्य कूर्परोपरि संस्थितः[२] ।
अथ[३] वक्ष्ये वीरनाथ आनन्दमन्दिरासनम् ॥ १०३ ॥
यत्कृत्वा अमरो धीरो भवत्येवेह साधकः ।
हस्तयुग्मं पाददेशे पादयुग्मं प्रदापयेत् ॥ १०४ ॥
प्रकृत्य दण्डवत् कौल नितम्बाग्रे प्रतिष्ठति ।
खञ्जनासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा सुस्थिरो भवेत् ॥ १०५ ॥

अथवा पद्मासन कर दोनों कूर्पर के बल स्थित हो जावे तो **कोकिलासन** होता है । हे वीरनाथ ! अब मैं **आनन्दमन्दिरासन** कहती हूँ, जिसके करने से धीर साधक अमर बन जाता

---

१. कोटिलाख्यामलेन च—क० ।

२. रञ्जसम्—क० ।

३. स्थापयेत् कौलिकानाञ्च कौलिकासनमुत्तमम् ।
एतदासनमाकृत्य वायुस्थम्माङ्गनिर्मलम् ॥
तिष्ठेत् ऊर्ध्वमुखो वीरः लिककासनमुत्तमम् ॥ क० अ० पा० ।

है । हे कौल ! दोनों पैरों के ऊपर किसी देश पर क्रमशः दोनों हाथों को रखकर फिर उन्हें दण्डे के समान खड़ा कर नितम्ब के अग्रभाग में स्थापित करे ॥ १०३-१०५ ॥

पृष्ठे पादद्वयं बद्ध्वा हस्तौ भूमौ प्रधारयेत् ।
भूमौ हस्तद्वयं नाथ पातयित्वानिलं पिबेत् ॥ १०६ ॥
पृष्ठे पादद्वयं बद्ध्वा खञ्जनेन जयी भवेत् ।
अथान्यदासनं वक्ष्ये साधकानां हिताय वै ॥ १०७ ॥

अब **खञ्जनासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक सुस्थिर हो जाता है । दोनों पैरों को पीठ पर बाँधकर दोनों हाथ पृथ्वी पर रखे । हे नाथ ! भूमि पर दोनों हाथों को रख कर वायु पान करे । पीठ पर दोनों पैर को बाँध कर खञ्जनासन करने से साधक जयी हो जाता है ॥ १०५-१०७ ॥

पवनासनरूपेण खेचरो योगिराड्भवेत् ।
स्थित्वा बद्धासने[१] धीरो नाभेरधःकरद्वयम् ॥ १०८ ॥
ऊर्द्ध्वमुण्डः पिबेद् वायुं निरुद्ध्येत[२] यमाविले ।

अब साधकों के लिए अन्य आसन कहती हूँ । **पवनासन** करने से साधक खेचर तथा योगिराज हो जाता है । धीर हो कर पद्मासन पर स्थित हो कर नाभि के नीचे दोनों हाथ रखकर शिर को ऊपर उठा कर वायु पान करे और दो छिद्र वाले इन्द्रियों (कान, आँख, नासिका) को रोके ॥ १०८-१०९ ॥

अथ सर्पासनं वक्ष्ये वायुपानाय केवलम् ॥ १०९ ॥
शरीरं दण्डवत्तिष्ठेद्रज्जुबद्धस्तु[३] पादयोः ।
वायवी कुण्डली देवी कुण्डलाकारमङ्गुले ॥ ११० ॥
मण्डिता भूषणाद्यैश्च वक्ष्ये सर्पासनस्थितम् ।
निद्रालस्यभयान् त्यक्त्वा रात्रौ कुर्यात्पुनः पुनः ॥ १११ ॥

अब केवल वायु पान के लिए सर्पासन कहती हूँ । दोनों पैरों में रस्सी बाँधकर शरीर को डण्डे के समान खड़ा रखे । कुण्डली देवी वायवी हैं । उनका आकार कुण्डल के समान गोला है । वे भूषणादि से मण्डित हैं तथा सर्पासन पर स्थित रहने वाली हैं इसे आगे कहूँगी । साधक निद्रा आलस्य तथा भय का त्याग कर बारम्बार इस सर्पासन को करे ॥ १०९-१११ ॥

सर्वान् विघ्नान् वशीकृत्य निद्रादीन् वायुसाधनात् ।
अथ वक्ष्ये [४]काकरूपस्कन्धासनमनुत्तमम् ॥ ११२ ॥

---

१. पद्मासने—क० ।
२. निरुद्धेन्द्रियमारिणे—क० ।
३. रज्वा—क० ।
४. कालरूप कल्पदासनमनुत्तमम्—क० ।
—काकरूपं यत्स्कन्धासनम्, इत्यर्थः ।

कलिपापात् प्रमुच्येत वायवीं वशमानयेत् ।
निजपादद्वयं बद्ध्वा स्कन्धदेशे च साधकः ॥ ११३ ॥
नित्यमेतत्[१] पदद्वन्द्वं भूमौ पुष्टिकरद्वयम् ॥ ११४ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावासननिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धमन्त्रप्रकरणे भैरवीभैरवसंवादे त्रयोविंशः पटलः ॥ २३ ॥

इस आसन से वायु साधन करने के कारण सभी प्रकार के विघ्न तथा निद्रादि उसके वश में हो जाते हैं । अब सर्वश्रेष्ठ **काकस्कन्ध** आसन कहती हूँ । इस आसन से साधक कलि के पापों से मुक्त हो जाता है । वायवी कुण्डलिनी को वश में कर लेता है । साधक अपने दोनों पैरों को बाँधकर कन्धे पर रखे । अथवा दोनों पैरों को पृथ्वी पर ही बाँध कर रखे । ये दोनों प्रकार के आसन पुष्टिकारक हैं ॥ ११२-११४ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावासन निर्णय में पाशवकल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में भैरवी-भैरव संवाद के तेइसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २३ ॥

---

१. निपात्य—क० ।

अथ चतुर्विंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच

अथ वक्ष्ये महादेव योगशास्त्रार्थनिर्णयम् ।
येन विज्ञानमात्रेण षट्चक्रग्रन्थिभेदकः ॥ १ ॥

योगसाधननिरूपणम्

पर्व्वातिरिक्तदिवसे कुर्यात् श्रीयोगसाधनम् ।
कालिकाकुलसर्वस्वं कला[1] कालसमन्वितम् ॥ २ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे महादेव ! अब इसके अनन्तर योगशास्त्र के अर्थ का निर्णय कहती हूँ जिसके ज्ञानमात्र से पुरुष षट्चक्र का भेदन करने वाला बन जाता है । पर्व के दिनों को छोड़कर श्रीविद्या के योग का साधन करना चाहिए । यह श्रीयोग महाकाल से युक्त कालिका कुल सर्वस्व की कला है ॥ १-२ ॥

आसनं विधिना ज्ञानं कोटिकोटिक्रियान्वितम् ।
शतलक्षसहस्राणि आसनानि महीतले ॥ ३ ॥
स्वर्गे पातालमध्ये तु सम्मुक्तानि महर्षिभिः ।
भेदाभेदक्रमेणैव कुर्यान्नित्यं सदासनम् ॥ ४ ॥

करोड़ों करोड़ों क्रियाओं से युक्त आसन का ज्ञान विधिपूर्वक करना चाहिए । इस पृथ्वी पर ही सौ लाख हजार आसन कहे गए हैं । जिन्हें महर्षियों ने स्वर्ग में एवं पाताल में किया था । अतः भेदाभेद के क्रम से उन अच्छे अच्छे आसनों को सर्वदा करना चाहिए ॥ ३-४ ॥

तत्प्रकारं च विविधं यत्कृत्वा सोऽमरो भवेत् ।
अमरः सिद्ध इत्याहुरष्टैश्वर्यसमन्वितम् ॥ ५ ॥
प्रतिभाति स एवार्थो मूलमन्त्रार्थवेदिनः[2] ।
अमरास्ते प्रशंसन्ति सर्वलोकनिरन्तरम् ॥ ६ ॥

अष्टैश्वर्य समन्वित उस आसन के अनेक प्रकार हैं, जिन्हें करने पर साधक अमर हो जाता है । ऐसा लोग कहते हैं कि देवता लोग आसन के प्रभाव से सिद्ध हो गए हैं । यही बात मूलमन्त्र के अर्थवेत्ताओं को भी भासित होती है । देवता लोग भी सभी लोकों में निरन्तर आसन की प्रशंसा करते हैं ॥ ५-६ ॥

---

१. काली (?)—क० ।

२. मूलमन्त्रार्थं विदन्ति, तच्छीला मूलमन्त्रार्थवेदिनः, ताच्छील्ये णिनिः ।

देवा: श्रीकामिनीकान्ता: प्रभवन्ति जगत्त्रये ।
कालं हि वशमाकर्त्तुं नियुक्तो यश्च भावक: ॥ ७ ॥
ते सर्वे विचरन्तीह कोटिवर्षशतेषु च ।
तत्तदासननामानि शृणु तत्साधनानि च ॥ ८ ॥
येन विज्ञानमात्रेण साक्षादीशस्य भक्तिमान् ।
अथ कूर्मासनं नाथ कृत्वा वायुं प्रपूरयेत् ॥ ९ ॥

ऐसे तो देवता लोग श्री (कामिनी) में प्रेम करने वाले होते हैं, किन्तु जो आसन में भावना करने वाले हैं, वे काल को भी वश में करने में समर्थ हैं । ऐसे भावक इस लोक में सैकड़ों करोड़ों वर्षों तक विचरण करते हैं । अब हे सदाशिव ! उन-उन आसनों के नाम तथा उनके सिद्धि के साधनों को सुनिए, जिनके ज्ञानमात्र से साधक ईश्वर की भक्ति करने वाला बन जाता है ॥ ७-९ ॥

कामरूपो भवेत् क्षिप्रं कलिकल्मषनाशनम् ।
समानासनमाकृत्य लिङ्गाग्रे स्वीयमस्तकम् ॥ १० ॥
नितम्बे हस्तयुगलं भूमौ सङ्कोचित: पतेत् ।
कुम्भीरासनमावक्ष्ये वायूनां धारणाय च ॥ ११ ॥

आसन निरूपण—हे नाथ ! **कूर्मासन** कर वायु से शरीर को पूर्ण करे । यह कूर्मासन कलि के समस्त पापों को नष्ट करने वाला है । इसके करने से साधक कामनानुसार रूप धारण करने वाला बन जाता है ! **समानासन** (द्र० . २३ . ७९) करके लिङ्ग के आगे अपना मस्तक तथा नितम्ब पर दोनों हाथ रखकर शरीर को सिकोड़ते हुए पृथ्वी पर गिर जावे ॥ ९-११ ॥

तिष्ठेत् कुण्डाकृतिर्भूमौ करौ शीर्षोपरि स्थितौ ।
पदोपरि पदं दत्त्वा शीर्षोपरि करद्वयम् ॥ १२ ॥
तिष्ठेत् कुण्डाकृतिर्भूमौ कुम्भीरासनमेव तत् ।
अथ मत्स्यासनं पृष्ठे हस्तोपरि कराङ्गुलि: ॥ १३ ॥
पादयुग्मप्रमाणेन[1] वृद्धाङ्गुष्ठस्य योजनम् ।

अब वायु धारण के लिए कुम्भीरासन कहती हूँ । दोनों हाथों को शिर के ऊपर रखे, पैर के ऊपर पैर रखकर कुण्ड की आकृति में पृथ्वी पर गिर जावे, यह कुम्भीरासन कहा जाता है । अब मत्स्यासन सुनिए । हाथ की फैली हुई अङ्गुलियों के ऊपर दोनो पैरों को फैलाकर शरीर को मयूर के समान बनाते हुए पैर के अंगुष्ठ का समायोजन मत्स्यासन कहलाता है ॥ १३-१४ ॥

मकरासनमावक्ष्ये वायुपानाय कुम्भयेत् ॥ १४ ॥
पृष्ठे पादद्वयं दत्त्वा हस्ताभ्यां पृष्ठबन्धनम् ।
अथ सिंहासनं नाथ कूर्परोपरि जानुनी ॥ १५ ॥

---

१. समानन—क० ।

स्थापयित्वा ऊद्र्ध्वमुखो वायुपानं समाचरेत् ।
अथ वक्ष्ये महादेव कुब्जरासनमुत्तमम् ॥ १६ ॥

अब **मकरासन** कहती हूँ जिससे वायुपान के लिए कुम्भक किया जाता है । पीठ पर दोनों पैर रखकर दोनों हाथों से पीठ को बाँध लेवे—यह मकरासन है । अब **सिंहासन** कहती हूँ । क्रमशः दोनों हाथ की केहुनी पर दोनों पैर का जानु स्थापित करे । तदनन्तर मुख को ऊपर कर वायु पान करे । यह सिंहासन है ॥ १४-१६ ॥

करेणैकेन पादाभ्यां भूमौ तिष्ठेत् शिरः करः ।
व्याघ्रासनमथो वक्ष्ये [1]क्रोधकालविनाशनम् ॥ १७ ॥
एकपादं शीर्षमध्ये मेरुदण्डोपरि स्थितम् ।
भल्लूकासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा योगिराड् भवेत् ॥ १८ ॥

हे महादेव ! अब इसके बाद सर्वश्रेष्ठ **कुब्जरासन** कहती हूँ—एक हाथ तथा दोनों पैरों के सहारे पृथ्वी पर स्थित रह कर शिर पर दूसरा पैर रखे तो सिंहासन होता है । अब क्रोधरूपी काल को विनाश करने वाले **व्याघ्रासन** को कहती हूँ । मेरुदण्ड के ऊपर से ले जाकर एक पैर शिर के मध्य में स्थापित करे तो व्याघ्रासन हो जाता है ॥ १७-१८ ॥

नितम्बे च पादगोष्ठी [2]हस्ताभ्यामङ्गुलीयकम् ।
अथ कामासनं वक्ष्ये कामसङ्गेन[3] हेतुना ॥ १९ ॥
गरुडासनमाकृत्य कनिष्ठाग्रं स्पृशोद्भवम्[4] ।
वर्त्तुलासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा भैरवो भवेत् ॥ २० ॥
आकाशस्थितपादाभ्यां पृष्ठदेशं निबन्धयेत् ।

अब **भल्लूकासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक योगिराज बन जाता है । दोनों नितम्ब पर पैर रखकर हाथों से (पैर की) अंगुली पकड़ रखे—यह भल्लूकासन है ।

अब काम का मर्दन करने वाले **कामासन** को कहती हूँ । गरुड़ासन (द्र० . २३. ९९) कर उसे कनिष्ठा अंगुली से पकड़े रहे । अब **वर्तुलासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक साक्षात् भैरव बन जाता है । दोनों पैर को आकाश में खड़ाकर पीठ को बाँध लेवे ।

अथ मोक्षासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा मोक्षमन्दिरम्[5] ॥ २१ ॥
दक्षहस्तं दक्षपादं केवलं स्थापयेत्सुधीः ।
अथ मालासनं नाथ यत्कृत्वा वायवीप्रियः ॥ २२ ॥
शुभयोगं समाप्नोति एकहस्तस्थितो नरः ।
अथ दिव्यासनं वक्ष्ये पृष्ठं हस्तेन बन्धयेत् ॥ २३ ॥

अब **मोक्षासन** कहती हूँ जिसके करने से मोक्षाधिकारी बन जाता है ।

---

१. क्रोध एव कालस्तस्य विनाशनं विनाशकमित्यर्थः ।
२. अङ्गुलीद्वयम्—क० । ३. काममर्दनम्—क० ।
४. भुवि—क० । ५. क्षेम—क० ।

सुधी साधक दाहिना हाथ दाहिना पैर केवल पृथ्वी पर स्थापित करे । अब **मालासन** कहती हूँ जिसके करने से वायु देवता कुण्डलिनी प्रसन्न होती हैं । केवल एक हाथ के बल पृथ्वी पर स्थित रहने वाला साधक उत्तम योग प्राप्त कर लेता है । अब **दिव्यासन** कहती हूँ । पीठ को एक हाथ से बाँधे ॥ २१-२३ ॥

एकहस्तमध्यदेशं भूमिहस्तञ्च नासया ।
अर्द्धोदयासनं नाथ सर्वाङ्गं खे नियोजयेत् ॥ २४ ॥
केवलं हस्तयुगलं भूमिमालोक्य[1] नासया ।
अथ चन्द्रासनं वक्ष्ये पादाभ्यां स्वशरीरकम् ॥ २५ ॥
पुनः पुनः धारयेद्[2] यो वायुधारणपूर्वकम् ।

हे नाथ ! अर्द्धोदयासन उसे कहते हैं जिसमें अपने सभी अङ्गो को आकाश में स्थापित करे और नासिका से पृथ्वी का घर्षण करते हुए दोनों हाथों को पृथ्वी पर रखे । अब **चन्द्रासन** कहती हूँ । बारम्बार वायु को धारण करते हुए दोनों पैरों के बल पर अपना समस्त शरीर बारम्बार स्थापित करे ॥ २४-२६ ॥

अथ हंसासनं वक्ष्ये शरीरेण पुनः पुनः ॥ २६ ॥
भूमौ सन्ताडयेत् श्वासैः प्राणवायुदृढः[3] सुधीः ।
अथ सूर्यासनं वक्ष्ये पृष्ठात् पादेन बन्धनम् ॥ २७ ॥
पृष्ठे[4] भेदान्वितं पादं तस्य हस्तेन[5] बन्धयेत् ।
अथ योगासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा योगिराड् भवेत् ॥ २८ ॥

अब **हंसासन** कहती हूँ । सुधी साधक प्राणवायु को दृढ़ करते हुए अपने शरीर से निर्गत श्वासों द्वारा पृथ्वी को बारम्बार प्रताड़ित करे । अब **सूर्यासन** कहती हूँ । इससे पीछे से पैर के द्वारा सारा शरीर बाँधा जाता है । पीठ पर भेदयुक्त पैर रखकर उसे हाथ से बाँध रखे । अब **योगासन** कहती हूँ जिसके करने से साधक योगिराज बन जाता है ॥ २७-२८ ॥

सर्वाः[6] पादतलद्वन्द्वं स्वाङ्के बद्ध्वा करद्वयम् ।
गदासनमतो वक्ष्ये गदाकृतिर्वसेद् भुवि ॥ २९ ॥
ऊद्र्ध्वबाहुर्भवेद्येन कायशोधनहेतुना ।
अथ लक्ष्म्यासनं वक्ष्ये लिङ्गाग्रेऽङ्घ्रितलद्वयम् ॥ ३० ॥
गुह्यदेशे हस्तयुग्मं तलाभ्यां बन्धयेद् भुवि ।
अथ कुल्यासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा कौलिको भवेत्[7] ॥ ३१ ॥

दोनों ऊरु पर दोनों पैर के तलवे रखकर अपने गोद में दोनों हाथों को परस्पर बाँध

---

१. भुवि व्यालोड्य—क० ।
२. भ्रामयेत् यो वायुधारणतत्परः—क० ।
३. प्राणवायुं दृढं सुधीः—क० ।
४. पृष्ठ—क० ।
५. अन्यहस्तेन—क० ।
६. उर्वो—क० ।
७. कौलिको मुनिः—क० ।

लेवे । अब **गदासन** कहती हूँ । गदा की आकृति में पृथ्वी पर स्थित हो जावे । और कायशुद्धि के लिए बाहुओं को ऊपर उठाए रखे । अब **लक्ष्म्यासन** कहती हूँ—लिङ्ग के अग्रभाग पर दोनों पैर का तलवा रखे तथा गुह्यदेश पर दोनों हाथ रख कर उसके तलवे से भूमि को पकड़ लेवे । अब **कुल्यासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक कुलमार्ग का अधिकारी बन जाता है ॥ ३०-३१ ॥

एकहस्तं मस्तकस्थोऽधः शीर्षेऽभिन्नगे[1] करम् ।
ब्राह्मणासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा ब्राह्मणो भवेत् ॥ ३२ ॥
एकपादमूरौ दत्त्वा तिष्ठेद् दण्डाकृतिर्भुवि ।
क्षत्रियासनमावक्ष्ये यत्कृत्वा धनवान् भवेत् ॥ ३३ ॥
केशेन पादयुगलं बद्ध्वा तिष्ठेदधोमुखः ।
अथ वैश्यासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा सत्यवान्भवेत् ॥ ३४ ॥

एक हाथ को मस्तक के ऊपर रखे, दूसरे हाथ को शीर्ष के नीचे भाग में रखे । अब **ब्रह्मणासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक ब्राह्मण बन जाता है । एक पैर को ऊरु पर स्थापित करे तथा दूसरे पैर को डण्डे के समान पृथ्वी पर खड़ा रखे । अब **क्षत्रियासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक धनी हो जाता है । केश से दोनों पैरों को बाँधकर नीचे अधोमुख स्थित रहे ॥ ३२-३४ ॥

वृद्धाङ्गुष्ठेन यस्तिष्ठेत्[2] हस्तयुग्मं स्वकोरसि[3] ।
अथ शूद्रासनं वक्ष्ये यत्कृत्वा सेवको भवेत् ॥ ३५ ॥
धृत्वाङ्गुष्ठद्वयं योज्यं नासाग्रपादमध्यके[4] ।
अथ जात्यासनं वक्ष्ये येन जातिस्मरो भवेत् ॥ ३६ ॥
हस्ताङ्घ्रियुग्मं भूमौ च गमनागमनं ततः ।
पाशवासनमावक्ष्ये कृत्वा पशुपतिर्भवेत् ॥ ३७ ॥
पृष्ठे हस्तद्वयं दत्त्वा कूर्पराग्रे स्वमस्तकम् ।
एतेषां साधनादेव चिरजीवी भवेन्नरः ॥ ३८ ॥

अब **वैश्यासन** कहती हूँ जिसे कर के वैश्य सत्यनिष्ठ हो जाता है । दोनों हाथों को वक्षःस्थल पर स्थापित करे और दोनों पैर के अंगूठे को एक में सटा पर पृथ्वी पर खड़ा रहे । अब **शूद्रासन** कहती हूँ, जिसे करके साधक सेवक बन जाता है । दोनों अंगूठों को पकड़कर एक को नासिका के अग्रभाग में तथा दूसरे को पैर के मध्य भाग में स्थापित करे । अब **जात्यासन** कहती हूँ, जिसे करने पर साधक को पूर्वजन्म का ज्ञान होता है । दोनों हाथ और दोनों पैर को पृथ्वी पर रखकर गमनागमन करे ।

अब **पाशवासन** कहती हूँ, जिसके करने से साधक पशुपति बन जाता है । पीठ पर दोनों हाथ रखे, दोनों कूर्पर के आगे अपना मस्तक रखे, इन सभी आसनों की साधना से

---

१. एकहस्तमस्तकस्याऽधःशीर्षेऽतिगे करम्—क० । २. सन्तिष्ठेत्—क० ।
३. स्ववक्षसि—क० । ४. नासाग्रम्—क० ।

मनुष्य चिरञ्जीवी बन जाता है ॥ ३४-३८ ॥

संवत्सरं साधनाद्वै जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ।
श्रीविद्यासाधनं पश्चात् कथितव्यं तब प्रभो ॥ ३९ ॥
आसनं योगसिद्ध्यर्थं [1]कायशोधनहेतुना ।
इदानीं शृणु देवेश रहस्यं कोमलासनम् ॥ ४० ॥
योगसिद्धिविचाराय [2] रहस्यं चर्मासनं शुभम् ।
अथ नरासनं वक्ष्ये षोडशादिप्रकारकम् ॥ ४१ ॥
येन साधनमात्रेण योगी भवति साधकः ।
प्रकारं षोडशप्रोक्तं मत्कुलागमसम्भवम् ॥ ४२ ॥

किं बहुना एक संवत्सर की साधना से निश्चित रूप से मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है । हे प्रभो ! अब इसके आगे श्री विद्या के आसन का साधन आपसे कहूँगी । आसन कायशुद्धि के लिए है । कायशुद्धि से योगसिद्धि होती हैं । हे देवेश ! अब **कोमलासन** के गुप्त रहस्य को श्रवण कीजिए । योगसिद्धि के लिए चर्मासन शुभकारक गोपनीय रहस्य हैं ।

अब मैं सोलह प्रकार वाले नरासन को कहती हूँ, जिसके साधन से साधक योगी बन जाता है । नरासन का उक्त सोलह प्रकार हमारे शाक्तागम से उत्पन्न हुआ हैं ॥ ३९-४२ ॥

येन साधनमात्रेण साक्षाद्योगी महीतले ।
एकमासाद् भवेत्कल्पो[3] द्विमासे द्रुतकल्पनम्[4] ॥ ४३ ॥
त्रिमासे योगकल्पः[5] स्याच्चतुर्मासे स्थिराशयः[6] ।
पञ्चमासे सूक्ष्मकल्पे[7] षष्ठमासे विवेकगः ॥ ४४ ॥
सप्तमासे ज्ञानयुक्तो भावको भवति ध्रुवम् ।
अष्टमासेऽन्नसंयुक्तो[8] जितेन्द्रियकलेवरः ॥ ४५ ॥
नवमे सिद्धिमिलनो दशमे चक्रभेदवान् ।
एकादशे महावीरो द्वादशे खेचरो भवेत् ॥ ४६ ॥

इसके साधन से पृथ्वी पर साधक एक मास में योगी के समान हो जाता है । दो मास में योग कल्पक, तीन मास में योगीकल्प, चार मास में स्थिराशय, पाँच मास में सूक्ष्मकल्प तथा षष्ठमास में ज्ञान का पात्र हो जाता है ।

भावक सात मास में निश्चित रूप से ज्ञानवान् हो जाता है । आठ महीने में सत्त्वसम्पन्न तथा इन्द्रिय विजेता बन जाता है । नव महीनें में सिद्धि का मिलन होता है, दश मास में चक्रों का भेदन करने वाला, एकादश में महावीर तथा द्वादश मास में खेचर हो जाता है ॥ ४५-४६ ॥

---

१. कायसाधन—क० । २. योगशिक्षा—क० ।
३. कम्पो—क० । ४. कम्पनम्—क० । ५. कम्पः—क० ।
६. स्थिर आशयोऽन्तःकरणं यस्यासौ । आ समन्तात् शेते यस्मिन्नसौ आशयः ।
७. सूक्ष्मकम्पो—क० । ८. अष्टमे सत्त्वसंयुक्तो—क० ।

इति योगासनस्थश्च[१] योगी भवति साधकः ।
नरासनं यः करोति स सिद्धो नात्र संशयः ॥ ४७ ॥
तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि येन सिद्धो भवेत्प्रभो ।
अधोमुखं महादेव नरासनस्य साधने ॥ ४८ ॥

इस प्रकार योग और आसन से संयुक्त साधक योगी बन जाता है, जो नरासन करता है वह सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ४७ ॥

शवसिद्धिकथन—हे प्रभो ! अब **नरासन** का प्रकार कहती हूँ, जिससे साधक सिद्ध बन जाता है । नरासन के साधन काल में अधोमुख रहना चाहिए ॥ ४८ ॥

करणीयं साधकेन्द्रैर्योगशास्त्रार्थसम्मतैः ।
अक्षीणं यौवनोद्दामं सुन्दरं [२]चारुकुन्तलम् ॥ ४९ ॥
लोकानां श्रेष्ठमेवं हि पतितं रणसम्मुखे ।
तत्सर्वं[३] हि समानीय मङ्गले वासरे निशि ॥ ५० ॥
चन्द्रसूर्यासनं कृत्वा साधयेत्तत्र कौलिकः ।
अथान्यत् सम्प्रवक्ष्यामि सर्वसिद्धिप्रकारकम्[४] ॥ ५१ ॥
भेकासनं यः करोति स एव योगिनीपतिः ।

योगशास्त्र में निष्ठा रखने वाले साधकेन्द्रों को जिस प्रकार नरासन करना चाहिए उसका प्रकार कहती हूँ । जिसकी उत्कृष्ट जवानी क्षीण न हुई हो, जिसके केश अत्यन्त सुन्दर हों, जो शरीर से सुन्दर हो, युद्धभूमि में सामने मारा गया है, ऐसे लोक श्रेष्ठ युवक के शरीर को सर्वाङ्गतया लाकर मङ्गलवार के दिन रात्रि के समय चन्द्रासन और सूर्यासन कर कौलिक (शाक्त) साधक उसकी सिद्धि करे । इसके अतिरिक्त एक और सर्वसिद्धि का प्रकार कहती हूँ । जो उक्त शव पर बैठकर **भेकासन** करता है वही योगिनीपति होता है ॥ ४९-५२ ॥

अथान्यत् सम्प्रवक्ष्यामि यत्कृत्वा योगिराड् भवेत् ॥ ५२ ॥
तत्सर्वोत्तरशिरसि[५] स्थित्वा चन्द्रासने जपेत् ।
अथान्यत् तत्प्रकारञ्च महाविद्यादिदर्शनात् ॥ ५३ ॥
मत्सरे[६] गौरवर्णे च तत्र शैलासने जपेत् ।
अथान्यत्तत्प्रकारं च योगिकौलो न संशयः ॥ ५४ ॥
यद्येवं म्रियते सोऽपि तदा भद्रासने जपेत् ।
तत्तत्साधनकाले च एवं कुर्याद्दिने दिने ॥ ५५ ॥

अब दूसरा आसन कहती हूँ जिसको करके साधक योगिराज बन जाता है । उस शव के शिर के पीछे चन्द्रासन पर स्थित हो जप करे । अब उसका और प्रकार कहती हूँ, जो महाविद्या के दर्शन में कारण है ॥ ५२-५३ ॥

---

१. योगासनद्वन्द्वम्—क० । २. मण्डलम्—क० । ३. शवम्—क० ।
४. सर्वसिद्धिप्रकारणात्—क० ।—सर्वासां सिद्धीनां प्रकृष्टं कारणम्, तस्मात् ।
५. शवोतरशिरसि—क० । ६. यत् शवे—क० ।

मत्सर युक्त किन्तु गौरवर्ण के शवासन पर शैलासन से जप करे । अब उसका एक और प्रकार कहती हूँ, जिससे निस्सन्देह योगी शाक्त बन जाता है । जो उक्त प्रकार से मरा हुआ शव है उस पर भद्रासन से स्थित हो कर जप करे । उसकी सिद्धिकाल में प्रतिदिन ऐसा करे ॥ ५४-५५ ॥

नृत्यवाद्यगीतरागभोगोनविंशतौ [१] दिने ।
चतुर्दशं न वीक्ष्येत [२] भैरवाणां भयाद्‌र्दनात् ॥ ५६ ॥
मनोनिवेशमात्रेण योगी भवति भैरव ।
स्वेच्छासनं [३] समाकृत्य मन्त्रं जपति यो नरः ॥ ५७ ॥
महासारो [४] वीतरागः सिद्धो भवति निश्चितम् ।

शवसाधनानिरूपणम्

अथान्यत् शवमाहात्म्यं शृणुष्वावहितो मम ॥ ५८ ॥

उन्नीसवें दिन साधक नृत्य, वाद्य, गीत, राग तथा भोग इन १४ का दर्शन न करे क्योंकि दर्शन से भैरवों का भय होता है । हे भैरव ! इस प्रकार मन के सन्निवेश मात्र से साधक योगी हो जाता है । स्वेच्छासन करके जो मनुष्य जप करता है, दृढ़ सत्त्ववान्, वीतराग तथा निश्चित रूप से योगी होता है । अब हे सदाशिव ! सावधान हो कर अन्य प्रकार के शव माहात्म्य को सुनिए ॥ ५६-५८ ॥

तत्सर्वं [५] गृहमानीयाच्छाद्य शार्दूलचर्मणा ।
तत्र मन्त्री महापूजां कृत्वा [६]प्रविश्य संजपेत् ॥ ५९ ॥
पद्मासनस्थस्तस्यैव [७] झटिद् योगी न संशयः ॥ ६० ॥
एतत्प्रकाररासनमाशु कृत्वा
जितेन्द्रियो योगफलार्थविज्ञः ।
भवेन्मनुष्यो मम चाज्ञया हि
सिद्धो गणोऽसौ [८] जगतामधीशः ॥ ६१ ॥

उस शव को घर पर लाकर व्याघ्र चर्म से उसे आच्छादित करे । फिर उसकी महापूजा कर उस पर बैठ कर जप करे । पद्मासन लगाकर जप करने से शीघ्र ही योगी बन जाता है इसमें संशय नहीं । इस प्रकार शवसिद्धि का प्रकार सम्पादन कर साधक जितेन्द्रिय और योगफल के अर्थ का ज्ञाता हो जाता है । मेरी आज्ञा से ऐसा साधक सिद्ध हो जाता है, शिवगण हो जाता है तथा जगत् का स्वामी बन जाता है ॥ ५९-६१ ॥

---

१. भोगीन—क० ।—नृत्यवादित्र । २. न वेक्षेत् (ना रक्षेत्)—क० ।
३. देहासनम्—क० । ४. महाशवे—क० ।
५. तत् शवं गृहमानीयच्छाद्यं शार्दूलचर्मणा—क० ।—शार्दूलस्य चर्मणा, इति षष्ठीतत्पुरुषः ।
६. कृत्वोपविश्य—क० । ७. पद्मासनस्थस्तु सैव—क० ।
८. गणेशो—क० ।

मूलखड्ग[१]यष्टिपरडितरवारादिना युतम् ।
.... भूतसर्पराज[२]व्याघ्रं सद्यो मृतं यजेत् ॥ ६२ ॥
यस्य मृत्युर्भवेन्नाथ भैरवस्य सुरापतेः ।
रणे सम्मुखयुद्धस्य तदानीय जपं चरेत् ॥ ६३ ॥
तत्र कौलासनं कृत्वा अथवा कमलासनम् ।
महाविद्यामहामन्त्रं जप्त्वा लिङ्गमवाप्नुयात्[३] ॥ ६४ ॥

मरे हुए भूत सर्प, राजा और व्याघ्र के शव पर मूल, खड्ग, यष्टि, परडि ?, तलवार लेकर जप करे । हे नाथ ! सुरा पीने वाले जिस भैरवोपासक की सम्मुख युद्ध करते हुए मृत्यु हो गई हो उसे लाकर जप किया जा सकता है । उस पर कौलासन अथवा कमलासन (=पद्मासन) से बैठकर महाविद्या के महामन्त्र का जप करे तो स्पष्ट रूप से महाविद्या के चिन्ह दिखाई पड़ने लगते हैं ॥ ६२-६४ ॥

एतत्सर्वं[४] न गृह्णीयाद् यदीच्छेदात्मनो हितम्[५] ।
कुव्याधिमरणं [६]कुष्ठं स्त्रीवश्यं पतितं [७]मृतम् ॥ ६५ ॥
दुर्भिक्षमृतमुन्मत्तमव्यक्तलिङ्गमेव च ।
हीनाङ्गं भूचरवृद्धं[८] पलायनपरं तथा[९] ॥ ६६ ॥
अन्यद्‌यो[१०] यद् विचारेण हत्त्वा लोकं जपन्ति ये ।
ते सर्वे व्याघ्रभक्षा[११] स्युः खादन्ति व्याघ्ररूपिणः ॥ ६७ ॥

शवसाधना में त्याज्य शव—यदि साधक अपना कल्याण चाहे तो निम्न प्रकार के शवों को जप के लिए न ग्रहण करे । जिसकी कुव्याधि से मृत्यु हो, जो कोढ़ी हो, स्त्री-वश्य हो अथवा पतित होकर मरा हो, जो दुर्भिक्ष में मरा हो, उन्मत्त हो कर मरा हो, जो स्त्री पुरुष के लिङ्ग से रहित (नपुंसक) होकर मरा हो, हीनाङ्ग होकर मरा हो, पृथ्वी पर विचरण करने वाला वृद्ध तथा युद्ध में भागते हुए मरा हो अथवा जिसने जिस विचार से किसी की हत्या कर दी हो, ऐसे शव पर बैठकर जो जप करते हैं वे सब व्याघ्र के भक्ष्य हो जाते हैं, उन्हें प्रेत बाघ का रूप धारण कर खा जाते हैं ॥ ६५-६७ ॥

पर्युषितं तथाश्वस्थमधिकाङ्गं[१२] कुकिल्बिषम् ।
ब्राह्मणं गोमयं वीरं धार्मिकं सन्त्यजेत् सुधीः ॥ ६८ ॥
स्त्रीजनं योगिनं त्यक्त्वा साधयेद्वीरसाधनम् ।
तदा सिद्धो भवेन्मन्त्री आज्ञया मे न संशयः ॥ ६९ ॥

---

१. ग० नास्ति । २. श्रृणु शङ्कु तव वारादिनायुतम् वृद्ध अथवा बहु—क० ।
३. सिद्धिम्—क० । ४. शवम्—क० । ५. यदिच्छेत्—क० ।
६. कुष्ठिम्—क० । ७. गुरुम्—क० । ८. तु वरं वृद्धम्—क० ।
९. परायणः—क० । १०. अन्यायादविचारेण—क० ।
११. व्याघ्रभक्षाः स्यात्—मूले क० । १२. तथास्पृश्यम्—क० ।

जो शव बासी हो गया हो, अश्व पर स्थित होकर मरा हो, अधिकाङ्ग हो, बुरे से बुरा पाप किया हो, ब्राह्मण हो, गोबर पर स्थित हो, वीरमार्ग में रहने वाला हो, धार्मिक हो ऐसे शव का परित्याग कर देना चाहिए। स्त्रीजन का शव और योगी का शव इन्हें छोड़कर वीर साधन करना चाहिए। तब मन्त्रज्ञ मेरी आज्ञा से सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ६९ ॥

तरुणं सुन्दरं शूरं मन्त्रविद्यं समुज्ज्वलम् ।
गृहीत्वा जपमाकृत्य सिद्धो भवति नान्यथा ॥ ७० ॥
मनुष्यशवहृत्पद्मे सर्वसिद्धिकुलाकुलाः[1] ।
तत्र सर्वासनान्येव सिद्ध्यन्ति नात्र संशयः ॥ ७१ ॥
अथान्यत्तत्प्रकारं तु यत्कृत्वा योगिराट्[2] भवेत् ।
कोमलाद्यासने स्थित्वा धारयन्[3] मारुतं सुधीः ॥ ७२ ॥

तरुण, सुन्दर, शूर, मन्त्रवेत्ता, प्रकाश से उज्ज्वल शव को ग्रहण कर उस पर जप करने से साधक सिद्ध हो जाता है, अन्यथा नही। मनुष्य के हृत्पद्म में कुल अथवा अकुल सभी सिद्धियाँ रहती हैं। उन पर उन-उन आसनों से जप करने से सिद्धि होती हैं इसमें संशय नहीं। इसके अतिरिक्त **एक अन्य प्रकार** है। कोमलादि आसन पर स्थित रहने वाला सुधी साधक वायु को धारण करने से योगिराज हो जाता है ॥ ७०-७२ ॥

तत्कोमलासनं[4] वक्ष्ये शृणुष्व मम तद्वचः ।
अवृद्धकं[5] मृतं बालं षण्मासात् कोमलं परम् ॥ ७३ ॥
तद्विभेदं प्रवक्ष्यामि गर्भच्युत महाशवम् ।
तद्धि व्याघ्रत्वचारूढं कृत्वा तत्र जपेत् स्थितः ॥ ७४ ॥

अब मैं उस कोमलासन को कहती हूँ, मेरी बात सुनिए। जो बहुत बड़ा न हुआ हो ऐसा ६ महीने के भीतर का मरा हुआ बालक अत्यन्त कोमल कहा जाता है। उनके भेदों को कहती हूँ। गिरे हुए गर्भ वाला बालक महाशव कहा जाता है। उसे वाद्य के चमड़े के ऊपर रख कर सुधी साधक जप करे ॥ ७३-७४ ॥

षण्मासानन्तरं यावद्दशमासाच्च पूर्वकम् ।
मृतं चारुमुखं बालं गर्भाष्टमपुरःसरम् ॥ ७५ ॥
एकहस्ते द्विहस्ते वा चतुर्हस्ते समन्ततः ।
विशुद्ध आसने कुर्यात् संस्कारं पूजनं ततः ॥ ७६ ॥

६ महीने के बाद दश महीने की अवस्था वाले सुन्दर मुख वाले मरे बालक को जो आठवें गर्भ से उत्पन्न हो, उसे लाकर एक हाथ दो हाथ, अथवा चार हाथ वाले विशुद्ध आसन पर बैठकर उसका संस्कार तथा पूजन करे ॥ ७५-७६ ॥

---

१. सर्वसिद्धिकलाकुला—क० । २. योगिनी—मूले क० ।
३. धारयेन् मारुतं सुधीः—क० । ४. तत्कोमलादिमाहात्म्यं शृणुष्वासनं तत्त्वतः—क० ।
५. अचूडकम्—क० ।

पूर्णे पञ्चमवर्षे च साधको वीतभी: स्वयम् ।
हीनवीतोपनयनो[१] यो मृतस्तं हि कोमलम् ॥ ७७ ॥
गर्भच्युतफलं नाथ शृणु तत्फलसिद्धये ।
अणिमाद्यष्टसिद्धि: स्यात् संवत्सरस्य साधनात् ॥ ७८ ॥

पाँच वर्ष पूर्ण हो जाने पर साधक सर्वथा निर्भय हो जाता है । बिना यज्ञोपवीत हुए अथवा वीतोपनयन (?) वाला मरा हुआ बालक भी कोमल कहा जाता है । हे नाथ ! अब गिरे हुए गर्भ वाले बालकों के विषय में होने वाले फलों को सुनिए । जिस पर एक संवत्सर पर्यन्त साधन करने से अणिमा आदि अष्टसिद्धियों की सिद्धि होती है ॥ ७७-७८ ॥

मृतासने जपेन्मन्त्री महाविद्याममुं शुभम् ।
अचिरात्तस्य सिद्धि: स्यान्नात्र कार्या विचारणा ॥ ७९ ॥
अथान्यत् शवमाहात्म्यं शृणु सिद्धिश्च[२] साधनात् ।
साधको योगिराट् भूत्वा मम पादतले वसेत् ॥ ८० ॥

गर्भच्युत मरे हुए बालक के आसन पर बैठकर साधक महाविद्या के मन्त्र का जप करे तो उसे शीघ्र ही सिद्धि होती है इसमें विचार की आवश्यकता नहीं है । अब हे नाथ ! अन्य प्रकार से शव माहात्म्य का श्रवण कीजिए, जिसकी साधना से सिद्धि होती है । ऐसा साधक योगिराज बन कर मेरे पैर के नीचे निवास करता है ॥ ७९-८० ॥

दशसंवत्सरे पूर्णे यो म्रियेत शुभे दिने ।
शनौ मङ्गलवारे च तमानीय प्रसाधयेत् ॥ ८१ ॥
तत्र वीरासनं कृत्वा यो जपेद् भद्रकालिकाम् ।
अथवा बद्धपद्मे च स सिद्धो भवति ध्रुवम् ॥ ८२ ॥

ठीक दश वर्ष बीत जाने पर जो किसी शुभ दिन में मरा हो साधक उसे शनिवार अथवा मङ्गलवार के दिन लाकर सिद्ध करे । इस प्रकार के शव पर वीरासन लगाकर भद्रकाली मन्त्र का जप करे अथवा पद्मासन लगाकर जप करे तो वह निश्चित रूप से सिद्ध हो जाता है ॥ ८१-८२ ॥

अथ भावफलं वक्ष्ये येन शवादिसाधनम् ।
अकस्मात् प्राप्तिमात्रेण शवस्य विहितस्य च ॥ ८३ ॥
यं पञ्चदशवर्षीयं सुन्दरं पतितं रणे ।
तमानीय जपेद्विद्यां निशि वीरासने स्थित: ॥ ८४ ॥

शव के अकस्मात् प्राप्त होने पर उसकी साधना से होने वाले फल कहती हूँ, जो शवादि के साधन से प्राप्त होता है । सुन्दर १५ वर्ष की अवस्था वाला जो रणभूमि में मारा गया हो, ऐसे शव को लाकर वीरासन पर स्थित हो रात्रि के समय महाविद्या मन्त्र का जप करे ॥ ८३-८४ ॥

---

१. हीनवृद्धोपनयनम्—क० । २. तत् सिद्धिसाधनात्—क० ।

शीघ्रमेव सुसिद्धिः स्यात् खेचरी वायुपूरणी ।
धारणाशक्तिसिद्धिः स्यात् यः करोतीह साधनम् ॥ ८५ ॥
अथ [१]षोडशवर्षीयं सर्वसिद्धिकरं नृणाम् ।
भोगमोक्षौ करे तस्य शवेन्द्रस्य च साधनात् ॥ ८६ ॥

ऐसा करने से खेचरी वायुपूरणी सिद्धि होती है । इस प्रकार से साधन करने वाले की धारणा शक्ति की सिद्धि होती है । ऐसे ही षोडश वर्षीय शव पर वीरासन से स्थित हो साधना करे तो पुरुष को सारी सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं । ऐसे शवेन्द्र साधन करने से साधक के हाथ में भोग और मोक्ष दोनों हो जाते हैं ॥ ८५-८६ ॥

एवं क्रमेण पञ्चाशद् वर्षीयं सुन्दरं वरम् ।
आनीय साधयेद्यस्तु स योगी भवति ध्रुवम् ॥ ८७ ॥
शवं [२] रणस्थमानीय साधयेत्सुसमाहितः ।
इन्द्रतुल्यो भवेन्नाथ रणस्थशवसाधनात् ॥ ८८ ॥

इसी प्रकार क्रमशः पचास वर्ष तक की अवस्था वाले युद्ध में मरे हुए श्रेष्ठ शव को लाकर उसके ऊपर जो साधना करता है, वह निश्चित रूप से योगी हो जाता है । रण में मरे हुए शव को लाकर बड़ी सावधानी के साथ सिद्ध करना चाहिए । हे नाथ ! रण में मरे हुए शव के साधन से साधक इन्द्र के समान बलवान् हो जाता है ॥ ८७-८८ ॥

यदि सम्मुखयुद्धे वा [३] शृणु पट्टीशघातनम् ।
शवमानीय वीरेन्द्रो जपेद्वीरासनस्थितः ॥ ८९ ॥
तत् शवं तु महादेव पूजार्थं निजमन्दिरे ।
देवालये निर्णये च स्थापयित्वा जपं चरेत् ॥ ९० ॥

हे नाथ ! और भी सुनिए । यदि सम्मुख युद्ध में पट्टिश अस्त्र से कोई मर गया हो तो ऐसे शव को लाकर उस पर वीरेन्द्र साधक वीरासन से स्थित हो कर जप करे । हे महादेव ! उस शव को पूजा के लिए अपने घर पर देवालय में अथवा किसी निर्जन स्थान में स्थापित कर जप करना चाहिए ॥ ८९-९० ॥

तत्र वीरासनं किं वा योनिमुद्रासनादिकम् ।
पद्मासनं तथाकृत्य वायुं धृत्वा जपं चरेत् ॥ ९१ ॥
मासैकेन भवेद्योगी विप्रो गुणधरः शुचिः ।
सूक्ष्मवायुधारणज्ञो जपेद् यौवनगे शवे ॥ ९२ ॥

उस पर न केवल वीरासन अपितु योनिमुद्रासनादि अथवा पद्मासन लगाकर वायु को

---

१. षोडशसंख्याकानि वर्षाणि इति षोडशवर्षाणि, मध्यमपदलोपिसमासः, तत्र भवं षोडशवर्षीयम् । गहादित्वाच्छप्रत्ययः ।

२. एतद्रणस्थम्—क० । ३. शूल—क० ।

धारण करते हुए जप करे। ऐसा करने से ब्राह्मण साधक गुणी, पवित्र और योगी बन जाता है। युवावस्था वाले शव पर जप करने से सूक्ष्म वायु के धारण का ज्ञान हो जाता है ॥ ९१-९२ ॥

शवसाधनकालेन[१] यद्यत् कर्म करोति हि ।
तत्कर्मसाधनादेव योगी स्यादमरो नरः ॥ ९३ ॥

आनन्दभैरवी[२] उवाच

कालक्रियादिकं ज्ञात्वा सूक्ष्मानिलनिधारणम् ।
साधको विचरेद्वीरो वीराचारविवेचकः ॥ ९४ ॥

शव साधन काल से लेकर साधक जो जो कर्म करता है उस कर्म की साधना से मनुष्य योगी तथा अमर हो जाता है ॥ ९३ ॥

आनन्दभैरवी ने पुनः कहा—काल-क्रिया का ज्ञानकर सूक्ष्म वायु धारण करना चाहिए। ऐसा वीराचार का विवेचन करने वाला वीर साधक भूमण्डल में विचरण करे ॥ ९४ ॥

शवादे[३] रणयातस्य क्रियामाहात्म्यमुत्तमम् ।
शृणु सङ्केतभाषाभिः शिवेन्द्रचन्द्रशेखर ॥ ९५ ॥
एकहस्तार्द्धमाने[४] तु भूम्यधोविधिमन्दिरे[५] ।
संस्थाप्य सुशवं नाथ मायादवगतः प्रभो ॥ ९६ ॥

अब हे शिवेन्द्र ! हे चन्द्रशेखर ! रण में मरे हुए शव की उत्तम क्रिया के माहात्म्य को सुनिए। पृथ्वी में डेढ़ हाथ नीचे खने हुए गड्ढे में विधिपूर्वक मन्दिर बनाकर उसमें शव स्थापन कर हे प्रभो ! माया मन में निम्न धारणा करे ॥ ९५-९६ ॥

एकाहं जगदाधारा आधारान्तर्गता सती ।
पतिहीना सूक्ष्मरूपादधरादिचराचरम् ॥ ९७ ॥
मदीयं साधकं पुण्यं धर्मकामार्थमोक्षगम् ।
प्रकरोमि[६] सदा रक्षां धात्रीरूपा सरस्वती ॥ ९८ ॥

आधार के अन्तर्गत रहने वाली जगत् की आधारभूता केवल मैं ही हूँ। मेरा कोई स्वामी नहीं है। यह सारा चराचर जगत सूक्ष्मरूप से मेरा ही है। मेरा साधक बहुत पुण्य वाला है। वह धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का अधिकारी है। सरस्वती रूप से मैं उसकी धात्री बनकर रक्षा करती हूँ ॥ ९७-९८ ॥

केवलं तदभावेन[७] शम्भो योगपरायण ।
मग्ना संसारकरणात्त्वयि त्वञ्चाहमेव च ॥ ९९ ॥

---

१. वै—क० । २. इति श्रीरुद्रयामले विशतिपटलः समाप्तः—क० ।
३. रणघातस्य—क० । ४. हस्तोर्ध्व—क० ।
५. भूमेरधः स्थिते विधिमन्दिरे इत्यत्र षष्ठीतत्पुरुषः । विधिर्ब्रह्मा।
६. एकावामि—क० । ७. तवभावेन—क० ।

यद्यत्पदार्थनिकरे तिष्ठसि त्वं सदा मुदा।
तत्रैव संस्थिरा हृष्टा चाहमेव न संशयः ॥ १०० ॥

हे योगपरायण शम्भो ! केवल मेरा ज्ञान न होने से अपके द्वारा संसार बनाने के कारण लोग आप में मग्न हो जाते हैं, ऐसे जो आप हैं वही मैं भी हूँ। हे सदाशिव ! जिन पदार्थ समूहों में आप प्रसन्नता से निवास करते हो, उन-उन पदार्थों में प्रसन्नता पूर्वक मैं भी निवास करती हूँ, इसमें संशय नहीं ॥ ९९-१०० ॥

एतद्भावं त्वं करोषि कस्य हेतोस्तव प्रिया।
वामाङ्गे संस्थिरा नित्यं कामक्रोधविवर्जिता ॥ १०१ ॥

आनन्दभैरव उवाच

किं प्रयोजनमेवं हि शवादीनाञ्च साधनात्।
यदि ते श्रीपदाम्भोजमधून्मत्तो भवेद्यतिः ॥ १०२ ॥

आप भी यही भावना करते हो, इसी हेतु से मैं भी आपको प्यारी हूँ, और काम क्रोधादि दोषों से वर्जित रहकर नित्य आपके वामाङ्ग में स्थित रहती हूँ ॥ १०१ ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे भद्रे ! शवादि के साधन से क्या प्रयोजन है ? साधक यदि तुम्हारे चरण कमलों के मधु को पीकर उन्मत्त बना रहे ॥ १०२ ॥

त्रैलोक्यपूजिते भीमे वाग्वादिनीस्वरूपिणी।
शवसाधनमात्रेण केन योगी भवेद्वद ॥ १०३ ॥
आनन्दरस [1]लावण्यमन्द हासमुखाम्बुजे।
योगी भजति योगार्थं केन तत्फलमावद ॥ १०४ ॥

हे त्रैलोक्यपूजिते ! हे भीमे ! हे वाग्वादनस्वरूपिणि ! किस प्रकार शव साधन मात्र से साधक योगी बन जाता है उसे कहिए। आनन्द रस के लावण्य से युक्त मुखाम्बुज से मन्द हास्य करने वाली हे देवी ! साधक लोग योग के लिए जब योगी होते हैं, फिर किस प्रकार शव साधन करते हैं उसका फल कहिए ॥ १०३-१०४ ॥

आनन्दभैरवी[2] उवाच

यदि शङ्कर भक्तोऽसि मम जापपरायणः।
तथापि शवभावेन शववत् शवसाधनम् ॥ १०५ ॥
रात्रियोगे प्रकर्त्तव्यं दिवसे न कदाचन।
शवे स्थिरो यो बभूव स भक्तो मे न संशयः ॥ १०६ ॥

आनन्द भैरवी ने कहा—हे शङ्कर ! यद्यपि आप मेरे भक्त हैं, मुझ शक्ति के जप में परायण हैं फिर भी शव भाव से शव के समान बनकर शव साधन करना चाहिए। शव

---

१. आनन्दरसलावण्यं च मन्दहासश्च मुखाम्बुजे यस्याः सा।
२. आनन्दभैरवी—क०।

साधन रात्रि में ही करे । दिन में कदापि न करे जो शव पर स्थिर रह गया वह मेरा भक्त है इसमें संशय नहीं ॥ १०५-१०६ ॥

मे [१]शवाकृतिमद्द्रव्यं मम तुष्टिनिबन्धनम् ।
ममाज्ञापालने योग्यः कुर्याद् वीरः शवासनम् ॥ १०७ ॥
यद्यहं तत्र गच्छामि तदैव स शिवो भवेत् ।
निःशेषत्यागमात्रेण शवत्वं प्रलयं तनोः ॥ १०८ ॥

शव के समान आकृति वाली वस्तु सदैव मेरे संतुष्टि का साधन है । मेरी आज्ञा पालन की योग्यता रखने वाला वीर साधक शव साधन करे । मैं जिस समय उसके पास जाती हूँ, उसी समय वह शिव स्वरूप बन जाता है । शरीर का सब कुछ त्याग देने पर अथवा प्रलय कर देने पर शवत्व प्राप्त होता है ॥ १०७-१०८ ॥

यः करोति भावराशिं मयि देव्यां महेश्वर ।
त्रैलोक्यपूजितायां तु स शिवः शवमाश्रयेत् ॥ १०९ ॥
अधिकारी [२] तु भक्तस्य पालनं [३]परपृष्ठतः ।
करोमि कामिनीनाथ सन्देहो नात्र भूतले [४] ॥ ११० ॥

हे महेश्वर ! त्रैलोक्य पूजित मुझ देवी में जो साधक अपनी समस्त भावराशि समर्पित कर देता है और शव का आश्रय ले लेता है, वह शिव है । हे कामिनी नाथ ! मैं पृथ्वी पर भक्त पर अधिकार रखती हूँ और शव की पीठ से उसका पालन करती हूँ इसमें संदेह नहीं ॥ १०९-११० ॥

यदाहं त्यज्यते गात्रं पशूनां मारणाय च ।
तदैते च मृताः सर्वे [५]जीवन्ते केन हेतुना ॥ १११ ॥
तदाहुतिमहाद्रव्यं [६] शवेन्द्रं रणहानिगम् ।
आनीय साधयेद्यस्तु स स्थिरो मे सुभक्तिगः ॥ ११२ ॥

पशुमारण के लिए जब शरीर उपस्थित किया जाता है तभी वह अहङ्कार त्याग देता है । इसी प्रकार सभी मरे हुए अपना अहङ्कार त्याग देते हैं वे किस हेतु के बल पर जीवित रहें । रण में प्राण त्याग करने वाला शवेन्द्र हमारी आहुति का महान् द्रव्य है । अतः उसको लाकर जो साधक उससे साधन करता है वह स्थिर रूप से मेरी भक्ति का अधिकारी हो जाता है ॥ १११-११२ ॥

सदा क्रोधी भवेद्यस्तु स क्रूरो नात्र संशयः ।
स कथं [७]वीररात्रौ च साधयेद् विह्वलः शवम् ॥ ११३ ॥
भयविह्वलचेता यः स क्रोधी नात्र संशयः ।

---

१. मे शवा इति सद्द्रव्यम्—क० । २. अधिकालाय भक्तस्य—क० ।
३. शव—क० । ४. नात्र विद्यते इति—क० ।
५. केवलाकृतिहेतुना—क० । ६. तदाकृति—क० । ७. घोररात्रौ—क० ।

नास्ति क्रोधसमं पापं पापात् क्षिप्तो भवेत् शवे ॥ ११४ ॥

जो सर्वदा क्रोध करता है वही क्रूर है इसमें संशय नहीं । ऐसा विह्वल (क्रूर) वीर साधक रात्रि में किस प्रकार शव साधन करने में समर्थ हो सकता है ? । जिसका चित्त भय से विह्वल है वहीं क्रोधी है इसमें संशय नहीं । क्रोध के समान कोई पाप नहीं है अतः पाप से शव साधन करने वाला साधक विक्षिप्त हो जाता है ॥ ११३-११४ ॥

यो भक्तः पापनिर्मुक्तः सिद्धरूपी निराश्रयः ।
विवेकी ध्याननिष्ठश्च स्थिरः संसाधयेत् शवम् ॥ ११५ ॥
यावत्कालं स्थिरचित्तं न प्राप्नोति जितेन्द्रियः ।
तावत्कालं नापि कुर्यात् शवेन्द्रस्यापि साधनम् ॥ ११६ ॥

शवसाधना के अधिकारी—जो भक्त पाप से निर्मुक्त है और किसी (क्रोधादि) का आश्रय नहीं लेता वह सिद्ध का स्वरूप है, विवेकी है और ध्यान निष्ठ है । अतः स्थिर रहने के कारण वह शव साधन का अधिकारी है । जब तक चित्त स्थिर न हो जब तक इन्द्रियाँ अपने वश में न हों तब तक शवेन्द्र का साधन कदापि नहीं करना चाहिए ॥ ११५-११६ ॥

शवमानीय तद्द्वारे तेनैव परिखन्य च ।
तद्दिनात्तद्दिनं यावत् यद्बद्ध्वा[1] व्याप्य साधयेत् ॥ ११७ ॥
एवं कृत्वा हविष्याशी महाविद्यादिसाधनम् ।
जितेन्द्रियो मुदा कुर्याद् अष्टाङ्गसाधनेन च ॥ ११८ ॥

साधक उस शव को द्वार पर ले आवे, उसे खन कर पृथ्वी में गाड़ देवे, फिर उसी से उस दिन से आरम्भ कर उसी दिन पर्यन्त अर्थात् संवत्सर पर्यन्त साधना करनी चाहिए । इस प्रकार जितेन्द्रिय होकर हविष्यान्न भोजन करते हुए प्रसन्नता के साथ अष्टाङ्ग साधन द्वारा महाविद्या की साधना करे ॥ ११७-११८ ॥

शवसाधनाफलश्रुतिकथनम्

तदष्टाङ्गफलं ह्येतत् यत्कृत्वा सिद्धिभाग् भवेत् ।
नाडीमुद्राभेदकञ्च कुलाचारफलान्वितम् ॥ ११९ ॥
अष्टाङ्गसाधनादेव सिद्धरूपो महीतले ।
पश्चादन्य[2]स्वर्गगामी भवेन्न भूतलं बिना ॥ १२० ॥

शवसाधन की फलश्रुति—अष्टाङ्ग साधन योग की साधना का यही फल है कि साधक सिद्धि का सत्पात्र हो जावे । अष्टाङ्ग साधना से कुलाचार के फल से संयुक्त नाडी भेद तथा मुद्रा भेद का ज्ञान हो जाता है । इसी पृथ्वी पर साधक सिद्ध हो जाता है । इसके पश्चात् वह भूलोक को छोड़कर स्वर्गगामी हो जाता है ॥ ११९-१२० ॥

---

१. वत्सरं व्याप्य साधयेत्—क० । बद्ध्वा इति पाठे बन्धनार्थकबन्धधातोः क्त्वाप्रत्ययः । अनिदितामिति नलोपः । २. शून्य—क० ।

आदौ भूतलसिद्धिः[१] स्याद्भुवोलोकस्य सिद्धिभाक् ।
जनलोकस्य[२] सिद्धीशस्तपोलोकस्य सिद्धिभाक् ॥ १२१ ॥
सत्यलोकस्य सिद्धीशः पश्चाद् भवति साधकः ।
एवं क्रमेण सिद्धिः स्यात् स्वर्गादीनां महेश्वर ॥ १२२ ॥

प्रथम भूलोक में सिद्धि, फिर भुवर्लोक में सिद्धि, फिर जनलोक में सिद्धि, फिर तपोलोक में वह सिद्धि का पात्र बन जाता है । इसके बाद वही साधक सत्यलोक में सिद्धेश्वर हो जाता है । हे महेश्वर ! इसी प्रकार स्वर्गादि लोकों में वह साधक सिद्धि प्राप्त कर लेता है ॥ १२१-१२२ ॥

अष्टाङ्गसाधनार्थाय देवा भवन्ति भूतले ।
भूतले सिद्धिमाहृत्य गच्छन्ति ब्रह्ममन्दिरे ॥ १२३ ॥
क्रमेणैवं विलीनास्ते अतो भूतलसाधनम् ।

शवसाधकस्य विधिनिषेध—कथनम्

भूतले शवमास्थाय ब्रह्मचारी दिवा शुचिः ॥ १२४ ॥

इस अष्टाङ्ग योग की सिद्धि के लिए देवता भी पृथ्वी तल पर अवतार लेते हैं फिर भूतल में सिद्धि प्राप्त कर वे ब्रह्मलोक चले जाते हैं । इस प्रकार क्रमशः वे ब्रह्मलोक में विलीन हो जाते है । अतः भूतल ही भूतलसाधन के लिए श्रेष्ठ है । साधक दिन में ब्रह्मचारी और पवित्र रहे ॥ १२३-१२४ ॥

निशायां पञ्चतत्त्वेन दिवसेऽष्टाङ्गसाधनम् ।
जितेन्द्रियो [३]निर्विकारो वित्तवानपरो नरः ॥ १२५ ॥
शवं संसाधयेद्धीरश्चिन्तालस्यविवर्जितः ।
चिन्ताभिर्जायते लोभो लोभात् कामः प्रपद्यते ॥ १२६ ॥
कामाद्भवति सम्मोहो मोहादालस्य सञ्चयः ।
आलस्यदोषजालेन निद्रा भवति तत्क्षणात्[४] ॥ १२७ ॥

रात्रि के समय शव पर बैठकर पञ्चतत्त्व की साधना करे और दिन में अष्टाङ्ग योग करे । जितेन्द्रिय एवं विकाररहित पुरुष चाहे वह धनवान् हो चाहे दरिद्र हो धीर होकर चिन्ता आलस्य का त्याग कर शव सिद्धि करे । चिन्ता से लोभ, लोभ से काम उत्पन्न होता है । काम से मोह, मोह से आलस्य का सञ्चय होता है, आलस्य दोष समूहों से सद्यः तत्क्षण निद्रा उत्पन्न होती है ॥ १२५-१२७ ॥

महानिद्राविपाकेन मृत्युर्भवति निश्चितम् ।
अपक्षनिद्राभङ्गेन[५] क्रोधो भवति निश्चितम् ॥ १२८ ॥

---

१. भुवोलोकस्य—क० ।
२. पश्चात् स्वरलोकसिद्धिः स्यात् महालोकस्य सिद्धिभाक्—क० ।
३. वित्तध्यानपरो—क० । ४. स चासौ क्षणश्चेति कर्मधारयसमासः ।
५. अपक्व—क० ।

तत्क्रोधाच्चित्तविकलो विकलात् श्वासवर्द्धनः।
वृथायुः क्षयमाप्नोति विस्तरे श्वाससंक्षये ॥ १२९ ॥
बलबुद्धिक्षयं याति बुद्धिहीनो जडात्मकः।
जडभावेन मन्त्राणां जपहीनो भवेन्नरः ॥ १३० ॥
जपहीने[1] श्वासनाशः श्वासनाशे तनुक्षयम्।
अतस्तनुं समाश्रित्य जपनिष्ठो भवेत् शुचिः ॥ १३१ ॥

महानिद्रा के परिणाम स्वरूप निश्चित रूप में मृत्यु होती है। असमय में निद्रा भङ्ग होने से निश्चित रूप से क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध से चित्त विकल होता है, चित्त विकल होने से श्वास की वृद्धि होती है, फिर जो अधिक श्वास के संक्षय होते ही आयु का क्षय होने लगता है ॥ १२८-१२९ ॥

श्वास की अधिकता से बल एवं बुद्धि का क्षय होने लगता है। बुद्धि के नष्ट होने से जड़ता आती है। जड़ता से मन्त्र का जप नहीं हो पाता। जपहीन होने से श्वास का नाश और श्वसन प्रश्वसन का नाश होने पर मृत्यु होती है। इसलिए शरीर की रक्षा करते हुए पवित्रता पूर्वक जप करना चाहिए ॥ १३०-१३१ ॥

अष्टाङ्गधारणेनैव सिद्धो भवति नान्यथा।
अष्टाङ्गलक्षणं वक्ष्ये साक्षात् सिद्धिकरं परम् ॥ १३२ ॥
जन्मकोटिसहस्राणां फलेन कुरुते नरः।
यमेन लभ्यते ज्ञानं ज्ञानात् कुलपतिर्भवेत् ॥ १३३ ॥

अष्टाङ्गयोग निरूपण—मनुष्य अष्टाङ्ग योग से ही सिद्ध होता है। सिद्ध होने का और कोई दूसरा उपाय नहीं है। अब साक्षात् सिद्धि देने वाले अष्टाङ्ग योग के विषय में कहती हूँ। मनुष्य करोड़ों जन्म के पुण्य के फल से अष्टाङ्ग योग में प्रवृत्त होता है अष्टाङ्ग योग के प्रथम सोपानभूत यम से ज्ञान उत्पन्न होता है। ज्ञान से कुलपति बनता है ॥ १३२-१३३ ॥

यो योगेशः स कुलेशः शिशुभावस्थनिर्मलः।
नियमेन भवेत् पूजा पूजया लभते शिवम् ॥ १३४ ॥
यत्र कल्याण[2] सम्पूर्णा सम्पूर्णः शुचिरुच्यते।
आसनेन दीर्घजीवी रोगशोकविवर्जितः ॥ १३५ ॥

वही कुलेश्वर योगेश्वर बनता है, जो शिशुभावापन्न होकर सर्वथा निर्मल रहता है। द्वितीय सोपानभूत **नियम** का फल यह है कि नियम से ठीक प्रकार से पूजा होती है और पूजा से कल्याण होता है। **जहां पूर्ण रुप से कल्याण होता है वहां संपूर्ण शुचिता होती है। आसन** का यह फल है कि आसन से दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। रोग और शोक सन्निकट नहीं आते ॥ १३४-१३५ ॥

---

१. बलहीने—क०।
२. यत्र कन्या न सम्पूर्णः सम्पूर्णः शुचिरुच्यते—ख०।

ग्रन्थिभेदनमात्रेण साधकः शीतलो भवेत् ।
प्राणायामेन शुद्धः स्यात् प्राणवायुवशेन च ॥ १३६ ॥
वशी भवति देवेश आत्मारामेऽपि[1] लीयते ।
प्रत्याहारेण चित्तं तु चञ्चलं कामनाप्रियम् ॥ १३७ ॥
तत्कामनाविनाशाय स्थापयेत् पदपङ्कजे ।
धारणेन वायुसिद्धिरष्ट[2]सिद्धिस्ततः परम् ॥ १३८ ॥

साधक जब नाड़ियों की ग्रन्थि तोड़ देता है तो वह शीतल हो जाता है । चतुर्थ सोपानभूत **प्राणायाम** से प्राणवायु को वश में कर लेने से वह शुद्ध हो जाता है । हे देवेश ! वह जितेन्द्रिय हो जाता है और आत्माराम होकर आत्मा में रमण करता है । चित्त स्वभावतः चञ्चल और कामना चाहता रहता है ॥ १३६-१३७ ॥

अतः उस काम के विनाश के लिए **प्रत्याहार** द्वारा भगवत्पादपङ्कज में चित्त को स्थापित करें । षष्ठ सोपानभूत **धारणा** से वायुसिद्धि, फिर वायुसिद्धि से अष्टसिद्धि प्राप्त होती है ॥ १३८ ॥

अणिमासिद्धिमाप्नोति अणुरूपेण वायुना ।
ध्यानेन लभते मोक्षं मोक्षेण लभते सुखम् ॥ १३९ ॥
सुखेनानन्दवृद्धिः स्यादानन्दो ब्रह्मविग्रहः ।
समाधिना महाज्ञानी सूर्याचन्द्रमसोर्गतिः ॥ १४० ॥

इतना ही नहीं, अणुरूप वायु से अष्टसिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । सप्तम सोपान **ध्यान** से मोक्ष प्राप्ति होती है । मोक्ष से सुख प्राप्त होता है । सुख से आनन्द की वृद्धि होती है और आनन्द साक्षात् ब्रह्म का स्वरूप हैं । अष्टम सोपान **समाधि** से महा ज्ञानी होता है । सूर्य तथा चन्द्रमा तक समाधि के बल से जा सकता है ॥ १३९-१४० ॥

महाशून्ये लयस्थाने श्रीपदानन्दसागरः ।
तत्तरङ्गे मनो दत्त्वा परमार्थविनिर्मले ॥ १४१ ॥
श्रीपादमूर्तिमाकल्प्य ध्यायेत् कोटिरवीन्दुवत् ।
श्रीमूर्तिं कोटिचपलां समुज्ज्वलां सुनिर्मलाम् ॥ १४२ ॥

महाशून्य में जहाँ लय का स्थान है वहाँ महाश्री के चरणों में आनन्द का सागर प्रवाहित होता है, उस परमार्थ विनिर्मल आनन्द सागर की तरंगों में मन को स्थापित करना चाहिए । करोड़ों सूर्य एवं चन्द्रमा के समान प्रकाशमान् भगवती महाश्री के पादारविन्द की कल्पना करे तथा करोड़ों विद्युत के समान प्रभा से उज्ज्वल शुभ्र श्री मूर्ति की भी कल्पना करे ॥ १४१-१४२ ॥

ध्यायेद्योगी सहस्रारे कोटिसूर्येन्दुमन्दिराम् ॥ १४३ ॥

---

१. आत्मारामोऽपि—क० ।

२. रिष्टसिद्धि—क० ।—अष्टसंख्याका सिद्धिरष्टसिद्धिः, मध्यमपदलोपिसमासः ।

श्रीविद्यामतिसुन्दरीं त्रिजगतामानन्दपुञ्जेश्वरीं
कोट्यर्कायुत तेजसि प्रियकरीं योगादरीं शाङ्करीम् ।
तां मालां स्थिरचञ्चलां गुरुघनां[1] व्यालाचलां केवलां
ध्यायेत्[2] सूक्ष्मसमाधिना स्थिरमतिः सश्रीपतिर्गच्छति ॥ १४४ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते योगविद्याप्रकरणे मन्त्रसिद्धिशक्त्युपाये भैरवीभैरवसंवादे चतुर्विंशः पटलः ॥ २४ ॥

— ❖ —

योगी को सहस्रार चक्र में रहने वाली करोड़ों सूर्य तथा चन्द्रमा के समान मन्दिर में रहने वाली भगवती महा श्रीविद्या की मूर्ति का ध्यान करना चाहिए । श्रीविद्या अत्यन्त सुन्दरी हैं और तीनों जगत् के आनन्द पुञ्ज की स्वामिनी हैं । वह करोड़ों अयुत सूर्य तेज में निवास करती हैं । स्वामिनी सब का प्रिय करती हैं योग का आदर करने वाली हैं और शङ्कर वल्लभा हैं । ऐसी स्थिर तथा चञ्चल रहने वाली, महाविद्या का स्थिर चित्त से समाधि द्वारा ध्यान करना चाहिए । इस प्रकार ध्यान करने वाला साधक श्रीपति श्रीविद्या को प्राप्त कर लेता है ॥ १४३-१४४ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावनिर्णय में पाशवकल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में योगविद्याप्रकरण में मन्त्रसिद्धि के उपाय कथन में भैरवी-भैरव संवाद में चौबीसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २४ ॥

— ❖ —

१. व्यालोचनाय—क० ।
२. यः सुसमाधिना—क० ।

अथ पञ्चविंश: पटल:

आनन्दभैरव उवाच

वद कान्ते रहस्यं मे तत्त्वावधानपूर्वकम् ।
यद् यज्ज्ञात्वा महायोगी प्रविशत्यनलाम्बुजे ॥ १ ॥
यदि स्नेहदृष्टिरस्ति मम ब्रह्मनिरूपणम् ।
योगसारं तत्त्वपथं निर्मलं वद योगिने ॥ २ ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे कान्ते ! निश्चयपूर्वक तत्त्वों के रहस्यों को कहिए, जिसे जानकर महायोगी वायुरूप में पद्म में प्रवेश करता है । यदि मुझमें आपका स्नेह है, तो योग का सारभूत तत्त्व का प्रदर्शक सर्वथा निर्मलब्रह्म निरूपण मुझ योगी के लिए कहिए ॥ १-२ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

शृणु प्राणेश वक्ष्यामि योगनाथ क्रियागुरो ।
योगाङ्गं योगिनामिष्टं तत्त्वब्रह्मनिरूपणम् ॥ ३ ॥
एतत्[1] सृष्टिप्रकारञ्च प्रपालनविधिं तथा ।
असंख्यसृष्टिसंहारं वदामि तत्त्वत: शृणु ॥ ४ ॥

सूक्ष्मसृष्टिस्थितिसंहारकथनम्

त्वमेव संहारकरो[2] वरप्रिय: प्रधानमेषु त्रितयेषु शङ्कर ।
संहारभावं मलभूतिनाशनं[3]प्रधानमाद्यस्य जगत्प्रपालनम् ॥ ५ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे योगनाथ ! हे क्रियागुरो ! हे प्राणेश ! योगिजनों के लिए इष्टसाधनभूत योग का अङ्गतत्त्व ब्रह्म निरूपण कहती हूँ, सुनिए । इस जगत् की सृष्टि का प्रकार, उसके प्रकृष्ट रूप से पालन का विधान तथा इस असंख्य सृष्टि का संहार तत्त्वत: कहती हूँ, इसे सुनिए ॥ ३-४ ॥

हे शङ्कर ! सृष्टि, पालन और संहार इन तीनों के क्रम में आप ही संहार करने वाले वरदाता तथा प्रधान हैं । त्रिलोक के मलभूत विभूतियों का विनाश ही संहार का लक्षण है । इसके बाद जगत् का पालन प्रधान है ॥ ५ ॥

तत्राधनं[4] मेरुभुजङ्गमङ्गं सृष्टिप्रकारं खलु तत्र मध्यमम् ।
तत्पालनञ्चेति[5] मयैव राज्ये संहाररूपं प्रकृतेर्गुणार्थकम् ॥ ६ ॥

---

१. तत्र दृष्टिप्रकारञ्च—क० ।   २. कलेवरप्रिय:—क० ।
३. भवभूतिनाशनात्—क० । जननाशनात् सदा—इति जीव० पाठ: ।
४. तत्राधमम्—क० ।   ५. तत्पालनं चोक्तमेव बाह्ये—क० ।

एतत्त्रयं नाथ भयादिकारणं तन्नाशनाम्ने[१] प्रणवं गुणात्मकम् ।
त्रयं गुणातीतमनन्तमक्षरं सम्भाव्य योगी भवतीह साधकः ॥ ७ ॥

मेरु के समान अङ्ग को भुजङ्ग के समान रखना यह सृष्टि का प्रकार अधम है । उसका पालन करना मध्यम है प्रकृति के गुणों के अर्थ को बाहर कर देना 'संहार' है ॥ ६ ॥

हे नाथ ! सृष्टि, पालन और संहार ये तीनों ही योगयों के लिए भयप्रद हैं इसके नाश हो जाने पर गुणात्मक प्रणव ही शेष रहता है । यह तीन अक्षरों वाला प्रणव गुणातीत है, अनन्त है और अक्षर है । अतः उस प्रणव का ध्यान करने से योगी सच्चा साधक बन जाता है ॥ ७ ॥

अव्यक्तरूपात् प्रणवाद्धि सृष्टिस्तल्लीयते व्यक्ततनोः समासा ।
सूक्ष्माद्यकारात् प्रतिभान्ति खे सदा प्रणश्यति स्थूलकलान्निरक्षरात् ॥ ८ ॥

अव्यक्त रूप प्रणव से ही सृष्टि होती है उस प्रणव के व्यक्त आकार होने पर सृष्टि संक्षिप्त होकर उसी में लीन हो जाती है । आदि में रहने वाले 'अ उ म' ये तीनों अक्षर आकाश में सर्वदा भासित होते हैं, निरक्षर स्थूल कला से वह 'ॐ' नष्ट हो जाता है ॥ ८ ॥

अतीव चित्रं जगतां विचित्रं नित्यं चरित्रं कथितुं न शक्यते ।
हंसाश्रितास्ते भववासिनो जना ज्ञात्वा न देहस्थमुपाश्रयन्ते ॥ ९ ॥

जगत् के इस विचित्र नित्य चरित्र का वर्णन करना अशक्य है । संसारी मनुष्य इस हंस मन्त्र का आश्रय ले लेने पर पुनः देहबन्धन के झञ्झट में नहीं पड़ते ॥ ९ ॥

देहाधिकारी प्रणवादिदेव मायाश्रितो निद्रित एष[२] कालः ।
प्रलीयते दीर्घपथे च काले तदा प्रणश्यन्ति जगत् स्थिता जनाः ॥१०॥
कालो[३] जगद्भक्षक ईशवेशो तरी तु जीर्णा पतिहीनदीना ।
स एव मृत्युर्विहितं चराचरं प्रभुञ्जति श्रीरहितं पलायनम् ॥ ११ ॥
पञ्चेन्दुतत्त्वेन महेन्द्रसृष्टिः प्रतिष्ठिता यज्ञविधानहेतुना ।
सदैव यज्ञं कुरुते भवार्णवे निःसृष्टिकाले वरयज्ञसाधनम् ॥ १२ ॥

प्रणव रूप ये आदिदेव ही इस देह के अधिकारी हैं, जब देहधारी जीव माया का आश्रय ले लेता है तब वह काल उसके निद्रा का काल कहा जाता है । जब जीव इस दीर्घमार्ग वाले (माया रूप) काल में अपने को लीन कर लेता है तब उसके लिए जगत् में स्थित समस्त जन लीन हो जाते हैं । जब 'आप डूबे तो जग डूबा' ईश्वर रूप धारण करने वाला यह काल जगत् का भक्षक हो जाता है । स्वामी विहीन मेरी जीर्ण नाव दीन हीन है और वही चराचर जगत् का मृत्यु है । श्री से हीन, अहितकारी एवं भगने वाले को वह माया खा जाती है ॥ ११ ॥

यज्ञों के विधान के लिए महेन्द्र से लेकर मनुष्य पर्यन्त यह सारी सृष्टि पञ्च शून्य तत्त्व से रची गई है । योगी जन इस संसार सागर में नित्य यज्ञ करते रहते हैं, क्योंकि निःसृष्टि काल में यज्ञ ही उत्तम साधन कहा गया है ॥ १२ ॥

---

१. तन्नाशनाशे—क० । २. एव—क० ।
३. कालो जगद्भक्षक ईशरोषात् विस्तीर्णगात्रो गतिहीनमीनः—कः । अयमेव पाठो युक्तः ।

हिताहितं तत्र महार्णवे भयं विलोक्य लोका भयविह्वलाः सदा ।
विशन्ति ते कुत्सितमार्गमण्डले अतो महानारकिबुद्धिहीनाः ॥ १३ ॥
मायामये धर्मकुलानले भवे लीनो हरेर्याति[1] पथानुसारी ।
म्रियेत कालानलतुल्यमृत्युना कथं तु योगी कथमेव साधकः ॥ १४ ॥

इस संसार रूप समुद्र में हित और अहित दोनों ही महाभय हैं, फिर भी लोक में अभय होने के लिए व्याकुल वे जन इसी भय को देखकर लोग भयविह्वल हो जाते हैं और कुत्सित मार्ग मण्डल में प्रवेश करते हैं । ऐसे लोग महानारकी एवं बुद्धिहीन हैं ॥ १३ ॥

यह संसार मायामय है । मानव अधर्म समूह रूप अग्नियों से घिरा हुआ है, ऐसा सोचकर जो भगवत्प्राप्ति के पथ से जाकर उसमें लीन हो जाता है, वही श्रेष्ठ है । किन्तु जो कालाग्नि के समान मृत्यु से मर जाता है, भला वह किस प्रकार योगी हो सकता है तथा किस प्रकार साधक हो सकता है ॥ १४ ॥

यः साधकः प्रेम-कलासुभक्त्या स एव मूर्खो यदि याति संसृतौ ।
संसारहीनः प्रियचारुकाल्याः सिद्धो भवेत् कामदचक्रवर्ती ॥ १५ ॥
वसेन्न सिद्धो गृहीणीसमृद्ध्यां महाविपद्दुःखविशोषिकायाम् ।
यदीह काले प्रकरोति वासनां तदा भवेन्मृत्युरतीव निश्चितम् ॥ १६ ॥

जो साधक प्रेम कला सुभक्ति के होते हुए भी इस संसृति में भटकता है वही मूर्ख है किन्तु जो संसार की वासना से हीन है, अत्यन्त सुन्दरी महाकाली का प्रेमी है, वही कामद चक्रवर्ती साधक सिद्ध होता है ॥ १५ ॥

सिद्ध साधक को कभी भी गृहिणी की समृद्धि में निवास नहीं करना चाहिये क्योंकि वह समृद्धि महाविपत्ति दुःख तथा शरीर का शोषण करने वाली है । यदि इस संसार में गृहिणी विषयक कामना हुई तो मृत्यु भी निश्चित है ॥ १६ ॥

कृपावलोक्यं वदनारविन्दं तदैव हे नाथ ममैव चेद्यदि ।
सदैव यः साधुगणाश्रितो नरो ध्यात्वा निगूढमतिभागगद्वतः[2] ॥ १७ ॥
स एव साधुः प्रकृतेर्गुणाश्रितः कृती वशी वेदपुराणवक्ता[3] ।
सत्त्वं महाकाल इतीह चाहं प्रणिश्चयं ते कथितं श्रिये मया ॥ १८ ॥

हे नाथ ! यदि साधक का मुखारविन्द मेरी कृपा के अवलोकन का पात्र बना, तो वह सदैव सज्जनों का समाश्रित हो जाता है और मेरा ध्यान कर गुप्त रहस्य में मतिमान् हो जाता है ॥ १७ ॥

वही साधु है, प्रकृति के गुणों से आश्रित, कृती, वशी और पुराण वक्ता है । हे महाकाल ! मैं सत्त्वगुण स्वरूपा हूँ । मैने श्रीप्राप्ति के लिए यहाँ पर यह सब आप से कहा ॥ १८ ॥

---

१. यतो वेदपथानुसारी—क० ।
२. अतिभावलग्नः—क० ।
३. वेदानां पुराणानां च वक्ता, षष्ठीतत्पुरुषः, तृजकाभ्यामित्यस्यानित्यत्वात् । वक्तेत्यस्य तृन्नन्तपक्षे गम्यादीनामिति द्वितीयाघटितः समासः ।

गुणेन भक्तेन्द्रगणाधिकानां साक्षात् फलं योगजपाख्यसङ्गतिम् ।
अष्टाङ्गभेदेन शृणुष्व कामप्रेमाय भावाय जयाय[1] वक्ष्ये ॥ १९ ॥
मायादिकं य: प्रथमं वशं नयेत् स एव योगी जगतां प्रतिष्ठित: ।
रविप्रकारं यमवासनावशे शृणुष्व तं कालवशार्थकेवलम् ॥ २० ॥

भक्तेन्द्र गुणों में सब से श्रेष्ठ होने वाला फल योगजय की सङ्गति है । अब उस योग के अष्टाङ्ग भेद से होने वाले फलों को सुनिए । यह काम प्रेम के लिए, भावना के लिए तथा जय के लिए कहती हूँ ॥ १९ ॥

जो इस जगत् में रह कर सर्वप्रथम माया को अपने वश में कर लेता है, वही योगी प्रतिष्ठा का पात्र है । निम्नलिखित १२ प्रकार के यम से (द्र० २५. २३-२५) माया को अपने वश में करना चाहिए । अब उन यमों का समय आने पर केवल श्रवण करना चाहिए ॥ २० ॥

सर्वत्र कामादिकमाशु जित्वा जेतुं समर्थो यमकर्मसाधक: ।
कामं तथा क्रोधमतीव लोभं मोहं मदं मात्सरितं[2] सुदुष्टकृतम् ॥ २१ ॥
अतो मया द्वादश शब्द घातकं वशं समाकृत्य महेन्द्रतुल्यम् ।
सर्वत्र वायोर्वशकारणाय करोति योगी सचलान्यथा भवेत् ॥ २२ ॥

यम क्रिया को सिद्ध करने वाला साधक ही कामादि दोषों को अपने वश में कर माया पर विजय प्राप्त कर सकता है । काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद (अहङ्कार), मत्सरादि—ये सभी बड़े दुर्घट पाप हैं ॥ २१ ॥

इनको विनष्ट करने वाला द्वादश प्रकार का यम ही है । ये इन्द्र के समान बलवान् है, अत: इन्हे अपने वश में करे । शरीर में सर्वनाम वायु को वश में करने के लिए यम का अनुष्ठान अत्यन्त आवश्यक है, अन्यथा योगी अस्थिर हो जाता है ॥ २२ ॥

अहिंसनं सत्यसुवाक्यसुप्रियमस्तेयभावं कुरुते वसिष्ठवत् ।
सुब्रह्मचर्यं सुदृढार्ज्जवं सदा क्षमाधृतिं सेवसुसूक्ष्मवायुन: ॥ २३ ॥
तथा मिताहारमसंशयं मन: शौचं प्रपञ्चार्थविवर्जनं प्रभो ।
करोति य: साधकचक्रवर्ती वाद्योत्सवाज्ञानविवर्जनं[3] सदा ॥ २४ ॥

प्रथम यम अहिंसा है, दूसरा सत्य और प्रिय वाक्य है, तीसरा अस्तेय 'अदत्तानामुपादानम्' है । साधक को इन्हें वशिष्ठ के समान संयम करना चाहिए । चौथा ब्रह्मचर्य, पाँचवा अत्यन्त ऋजुता, छठवाँ क्षमा, सातवाँ धैर्य, आठवाँ सुसूक्ष्मवायु की सेवा (प्राणायाम), नवाँ मिताहार का सेवन, दसवाँ मन में किसी प्रकार का संशय न आने देना, ग्यारहवाँ शौच, बारहवाँ प्रपञ्चार्थ का विवर्जन—ये द्वादश संख्या वाले यम हैं । जो इनका अनुष्ठान करता है, वह साधक चक्रवर्ती है । इसके अतिरिक्त उस साधक को वाद्य, उत्सव तथा अज्ञान का त्याग करना चाहिए ॥ २३-२४ ॥

---

१. यमाय—क० । २. त्वहङ्कृतम्—क० ।
३. बाह्योत्सवम्—क० ।

वशी यमद्वादशसंख्ययेति करोति चाष्टाङ्गफलार्थसाधनम् ।
वरानना श्रीचरणारविन्दं [१]सत्त्वादशाच्छन्नत्रिनेत्रगोचरम् ॥ २५ ॥
तपश्च सन्तोषमनस्थिरं सदा आस्तिक्यमेवं द्विजदानपूजनम् ।
नितान्तदेवार्चनमेव भक्त्या सिद्धान्तशुद्धश्रवणं च ह्रीर्मतिः ॥ २६ ॥
जपोहुतं तर्पणमेव सेवनं तद्भावनं चेष्टनमेव नित्यम् ।
इतीह शास्त्रे नियमाश्चतुर्दशा भक्तिक्रियामङ्गलसूचनानि ॥ २७ ॥

जितेन्द्रिय साधक को योग के अष्टाङ्ग के फल की प्राप्ति के लिए उसके साधन भूत १२ यमों का अभ्यास करना चाहिए । ऐसा करने से वरानना महाश्री के चरणारविन्द उसके नेत्र के सामने प्रकट हो जाते हैं ॥ २५ ॥

१. तप, २. संतोष, ३. मन की स्थिरता, ४. आस्तिक्य, ५. द्विजदम्पती की पूजा, ६. मन लगाकर देवार्चन, ७. भक्तिपूर्वक शुद्ध सिद्धान्त का श्रवण, ८. लज्जा, ९. बुद्धि, १०. जप, ११. होम, १२. तर्पण, १३. भगवान् की सेवा और १४. भावनापूर्वक चेष्टा—ये १४ नियम हैं, जो शास्त्र प्रतिपादित हैं और भक्ति, क्रिया तथा मङ्गल के सूचक हैं ॥ २६-२७ ॥

पूर्वोक्तयोन्यासनमेव सत्यं भेकासनं बद्धमहोत्पलासनम् ।
वीरासनं भद्रसुभकासनं [२] च पूर्वोक्तमेवासनमाशु कुर्यात् ॥ २८ ॥
सर्वाणि तन्त्राणि कृतानि नाथ सूक्ष्माणि [३] नालं वशहेतुना मया ।
तथापि मूढो यदि वायुपान[४]माःहत्य योनौ भ्रमतीह पातकी ॥ २९ ॥

पूर्व में कहा गया योन्यासन भेंकासन, बद्धपद्मासन, वीरासन, भद्रासन, सुभकासन तथा अन्य पूर्वोक्त आसनों को करना चाहिए । हे नाथ ! मैंने सभी सूक्ष्म तन्त्रों का निर्माण किया, किन्तु कोई भी मन को वश में करने के लिए समर्थ नहीं है, फिर भी मूर्ख व पापी वह है जो वायु पान को छोड़कर ८४ लक्ष योनियों में भटकता रहता है ॥ २८-२९ ॥

प्राणानिलानन्दवशेन मत्तो गजेन्द्रगामी [५] पुरुषोत्तमं [६] स्मृतम् ।
तस्यैव [७] सेवानिपुणो भवेद्वशी ब्रह्माण्डलोकं परिपाति यो बली ॥ ३० ॥
वदामि देवादिसुरेश्वर प्रभो सूक्ष्मानिलं प्राणवशेन धारयेत् ।
सिद्धो भवेत् साधकचक्रवर्ती सर्वान्तरस्थं परिपश्यति प्रभुम् ॥ ३१ ॥

जो प्राण वायु के आनन्द के वश में हो कर मस्ती में गजेन्द्र के समान चलता है वही पुरुषोत्तम है । ब्रह्माण्ड लोक का परिपालन करने वाला, महाबलवान् वशी परमात्मा उसी की सेवा सर्वोत्तम मानता है ॥ ३०॥

हे देवादि सुरेश्वर ! हे प्रभो ! मैं कहती हूँ कि सूक्ष्मवायु को अपने प्राण द्वारा धारण

---

१. सत्वादशाब्दमतिनेत्रगोचरम्—क० । २. भद्रसु भद्रकासनम्—क० ।
३. सूक्ष्मानिलानाम्—क० । ४. नाहत्य योनौ—क० ।
५. गजेन्द्र इव गच्छति, तच्छीलो गजेन्द्रगामी, ताच्छील्ये णिनिः ।
६. पुरुषोत्तमः स्मृतः—क० । ७. तस्यैवमेवानिपुणो—मूले ।

करे । ऐसा साधक साधन चक्रवर्ती तथा सिद्ध हो जाता है और सभी की अन्तरात्मा में परमात्मा प्रभु को देखता है ॥ ३१ ॥

आनन्दभैरव उवाच

वद कान्ते महाब्रह्मज्ञानं सर्वत्र शोभनम् ।
येन वायुवशं कृत्वा खेचरो भूभृतां पतिः ॥ ३२ ॥
साधको ब्रह्मरूपी स्यात् ब्रह्मज्ञानप्रसादतः ।
ब्रह्मज्ञानात् परं ज्ञानं कुत्रास्ति वद सुन्दरि ॥ ३३ ॥

श्री आनन्दभैरव ने कहा—हे कान्ते ! अब सर्वत्र शोभा देने वाले उस महा ब्रह्मज्ञान को कहिए, जिससे साधक वायु को अपने वश में कर राजाधिराज बन जाता है । जिस ब्रह्मज्ञान की कृपा से ब्रह्मज्ञान द्वारा ब्रह्मरूप हो कर साधक पर ज्ञान प्राप्त कर लेता है, हे सुन्दरि ! ऐसा ज्ञान कहाँ प्राप्त होता है ॥ ३२-३३ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

शृणुष्व योगिनां नाथ धर्मज्ञो ब्रह्मसञ्ज्ञक[1] ।
अज्ञानध्वान्तमोहानां निर्मलं ब्रह्मसाधनम् ॥ ३४ ॥
ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ।
यदि[2] ब्रह्मज्ञानधर्मी स सिद्धो नात्र संशयः ॥ ३५ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—आप धर्मज्ञ हैं । अतः हे योगेश्वर ! हे ब्रह्म संज्ञा वाले ! अज्ञान रूपी अन्धकार से मोहित होने वालों के लिए ब्रह्मसाधन अत्यन्त निर्मल मार्ग है । ब्रह्मज्ञान के धर्म के समान अन्य धर्म का कहीं कोई विधान नहीं प्राप्त होता । यदि साधक ब्रह्मज्ञान का धर्मवेत्ता हो गया तो वह सिद्ध है इसमें संशय नहीं ॥ ३४-३५ ॥

कोटिकन्याप्रदानेन कोटिजापेन किं फलम् ।
ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ॥ ३६ ॥
सरोवरसहस्रेण कोटिहेमाचलेन च ।
कोटिब्राह्मणभोज्येन कोटितीर्थेन किं फलम् ॥ ३७ ॥

करोड़ों कन्यादान से, करोड़ों संख्या के जप से क्या फल है, जब कि ब्रह्मज्ञान की बराबरी करने वाला कोई अन्य धर्म नहीं है । हजारों तीर्थों में करोड़ों सुवर्ण पर्वत से, करोड़ों ब्राह्मण के भोजन से, तथा करोड़ों तीर्थों से क्या फल है, जबकि ब्रह्मज्ञान सबसे श्रेष्ठ है ॥ ३६-३७ ॥

---

१. ब्रह्मसाधक—इति क० पुस्तके पाठः।

२. गयायां पिण्डदानेन वाराणस्यां मृतेन किम् । किं कुरुक्षेत्रदानेन प्रयागे वपनं यदि ॥
अश्वमेधसहस्रेण राजसूयशतेन किम् । ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ।।—क०।

कामरूपे महापीठे साधकैर्लभ्यते यदि ।
ब्रह्मज्ञानसमो धर्मो नान्यधर्मो विधीयते ॥ ३८ ॥
ब्रह्मज्ञानं तु द्विविधं प्राणायामजमव्ययम् ।
भक्तिवाक्यं शब्दरसं स्वरूपं ब्रह्मण: पथम्[१] ॥ ३९ ॥
प्राणायामं तु द्विविधं सुगर्भञ्च निगर्भकम् ।
जपध्यानं सगर्भं तु तदा[२] युक्तं निगर्भकम् ॥ ४० ॥
अव्यया[३]लक्षणाक्रान्तं प्राणायामं परात् परम् ।
ब्रह्मज्ञानेन जानाति साधको विजितेन्द्रिय: ॥ ४१ ॥

कामरूप महापीठ में साधक को भले ही लाभ प्राप्त हो जावे, फिर भी ब्रह्मज्ञान के समान कोई अन्य धर्म का विधान नहीं है । ब्रह्मज्ञान दो प्रकार का है—एक अव्यय प्राणायाम जन्य है तथा दूसरा भक्ति वाक्य जो शब्द रस से परिप्लुत ब्रह्म का स्वरूप है । प्राणायाम भी दो प्रकार का है—पहला सुगर्भ तथा दूसरा अगर्भ । मन्त्र, जप, ध्यान सहित प्राणायाम सगर्भ है । बिना जप ध्यान के जो प्राणायाम है वह अगर्भ है । अव्ययालक्षण से आक्रान्त प्राणायाम सबसे श्रेष्ठ है । जितेन्द्रिय साधक ब्रह्मज्ञान होने पर उसका ज्ञान कर पाता है ॥ ३८-४१ ॥

तत्प्रकारद्वयं नाथ [४]मालावृत्तिं जपक्रमम् ।
मालावृत्ति[५]द्वादशकं जपक्रमं तु षोडश ॥ ४२ ॥
नासिकायां महादेव लक्षणत्रयमनुत्तमम्[६] ।
पूरकं कुम्भकं तत्र रेचकं देवतात्रयम् ॥ ४३ ॥
एतेषामप्यधिष्ठाने ब्रह्मविष्णुशिवा: प्रजा: ।
त्रिवेणी सङ्गमे यान्ति सर्वपापापहारका: ॥ ४४ ॥

उस प्राणायाम के भी दो भेद है—पहला मालावृत्ति तथा दूसरा जपक्रम । मालावृत्ति में द्वादश संख्या तथा जपक्रम में षोडश संख्या होती हैं । हे महादेव ! नासिका में प्राणायाम के तीन लक्षण हैं—पहला पूरक, दूसरा कुम्भक तथा तीसरा रेचक है । इनके भी तीन देवता हैं । ब्रह्मा, विष्णु तथा सदाशिव इन प्राणायामों के अधिष्ठातृ देवता हैं । जिस प्रकार प्रजा अपने समस्त पापों को विनष्ट करने के लिए त्रिवेणी सङ्गम में जाती है, उसी प्रकार साधक को इस त्रिवेणी में जाना चाहिए ॥ ४२-४४ ॥

योगिनां सूक्ष्मतीर्थानि

ईडा च भारती गङ्गा पिङ्गला यमुना मता ।
ईडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती ॥ ४५ ॥

योगियों के शरीर में ईडा भागीरथी गङ्गा है । पिङ्गला यमुना है । ईडा और पिङ्गला के मध्य में सुषुम्ना भारती सरस्वती हैं ॥ ४५ ॥

---

१. पदम्—क० । २. तदयुक्तम्—क० ।
३. अव्ययलक्षणाक्लान्तम्—क० । ४. मालावर्ति—क० ।
५. मात्रावर्ति—क० । ६. लक्षणत्रयमुत्तमम्—क० ।

त्रिवेणीसङ्गमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते ।
त्रिवेणीसङ्गमे वीरश्चालयेत्तान् पुनः पुनः ॥ ४६ ॥
सर्वपापाद् विनिर्मुक्तः सिद्धो भवति नान्यथा ।
पुनः पुनः [१]भ्रामयित्वा महातीर्थे निरञ्जने ॥ ४७ ॥
वायुरूपं महादेवं सिद्धो भवति नान्यथा ।
चन्द्रसूर्यात्मिकामध्ये वह्निरूपे महोज्ज्वले ॥ ४८ ॥

वहाँ जहाँ त्रिवेणी का सङ्गम है उसे तीर्थराज कहा जाता है । यहाँ इस त्रिवेणी सङ्गम में साधक ईडा, पिङ्गला और सुषुम्ना का बारम्बार सञ्चालन करे । इस माया रहित महातीर्थ में बारम्बार इन तीन नाडियों का संचालन करने वाला साधक सभी प्रकारों के पाप से मुक्त हो जाता है और कोई अन्य उपाय नहीं है । चन्द्रात्मक नाडी ईडा, सूर्यात्मक नाडी पिङ्गला, इनके मध्य में रहने वाली अग्निस्वरूपा, महोज्वला सुषुम्ना में वायु स्वरूप महादेव का ध्यान करे, यही सिद्धि का उपाय है और कोई अन्य उपाय नहीं है ॥ ४६-४८ ॥

ध्यात्वा कोटि(रवि)करं कुण्डलीकिरणं वशी ।
त्रिवारभ्रमणं वायोरुत्तमाधममध्यमाः ॥ ४९ ॥
यत्र यत्र गतो वायुस्तत्र तत्र त्रयं त्रयम् ।
इडादेवी च चन्द्राख्या सूर्याख्या पिङ्गला तथा ॥ ५० ॥
सुषुम्ना जननी मुख्या सूक्ष्मा पङ्कजतन्तुवत् ।
सुषुम्ना मध्यदेशे च वज्राख्या नाडिका शुभा ॥ ५१ ॥

करोड़ों सूर्य के समान देदीप्यमान कुण्डली की किरण का ध्यान कर तीन बार वायु का संचालन करे तो उत्तम, मध्यम तथा अधम प्राणायाम होता है ? जहाँ जहाँ वायु जाती है, वहाँ ये तीनों नाडियाँ भी जाती हैं । इडा नाडी चन्द्रा है, पिङ्गला सूर्या है, इन दोनों के मध्य में सुषुम्ना जननी मुख्या है और पङ्कज तन्तु के समान वह सूक्ष्म है । सुषुम्ना के मध्य में कल्याणकारिणी वज्रा नाम की नाडी है ॥ ४९-५१ ॥

तत्र सूक्ष्मा चित्रिणी च तत्र श्रीकुण्डलीगतिः ।
तया सङ्ग्राह्य तं नाड्या षट्पद्मं सुमनोहरम् ॥ ५२ ॥
ध्यानगम्यापरं ज्ञानं षट्शरं शक्तिसंयुतम् ।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ॥ ५३ ॥
ततः परशिवो नाथ षट्शिवाः परिकीर्तिताः ।
डाकिनी राकिणी शक्तिर्लाकिनी काकिनी तथा ॥ ५४ ॥
साकिनी[२] तत्र षट्पद्मे शक्तयः षट्शिवान्विताः ।
मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरं सुपङ्कजम् ॥ ५५ ॥

---

१. भावयित्वा—क० ।
२. शाकिनी हाकिनी तत्र षट्पद्मे षट्शिवात्मिका—क० ।

उस वज्रा में अत्यन्त सूक्ष्मा चित्रिणी है । उसी में से कुण्डली जाती है । वह कुण्डलिनी उस नाडी से अत्यन्त मनोहर षट् पद्मों को ग्रहण कर चलती है । उन षट् पद्मों पर शक्ति से संयुक्त ६ शिव निवास करते हैं । ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव तथा परशिव ये ६ शिव हैं । डाकिनी, राकिणी, शक्ति, लाकिनी, काकिनी तथा साकिनी ये षट् पद्मों पर षट् शिव के साथ निवास करने वाली उनकी शक्तियाँ हैं ॥ ५२-५५ ॥

अनाहतं [1]विशुद्धाख्यमाज्ञाचक्रं महोत्पलम् ।
आज्ञाचक्रादिमध्ये तु चन्द्रं शीतलतेजसम् ॥ ५६ ॥
प्रपतन्तं मूलपद्मे तं ध्यात्वा [2] पूरकानिलम् ।
यावत्कालं स्थैर्यगुणं तत्कालं कुम्भकं स्मृतम् ॥ ५७ ॥
पिङ्गलायां प्रगच्छन्तं रेचकं तं वशं नयेत् ।
अङ्गुष्ठैकपर्वणा [3] च दक्षनासापुटं वशी ॥ ५८ ॥
धृत्वा [4] षोडशवारेण प्रणवेन जपं चरेत् ।
एतत्पूरकमाकृत्य कुर्यात्कुम्भकमद्‌भुतम् [5] ॥ ५९ ॥

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र ये ६ महाचक्र रूप पद्म हैं । आज्ञाचक्र के आदि से लेकर मध्य के पद्मों में होते हुए शीतल तेज वाले चन्द्रमा को नीचे के मूलाधार में आते हुए ध्यान करे तथा पूरक प्राणायाम करे । जब तक वायु को खींचकर स्थिर रखे तब तक कुम्भक प्राणायाम कहा जाता है ॥ ५६-५७ ॥

साधक पिङ्गला में जाते हुए रेचक को अपने वश में करे । अंगूठे के किसी एक पर्व से दाहिने नासिका का छिद्र पकड़कर सोलह बार प्रणव का जप करते हुए वायु को खींचे । यह पूरक प्राणायाम है । इसके बाद अत्यन्त अद्‌भुत कुम्भक प्राणायाम करे ॥ ५८-५९॥

चतुःषष्टिप्रणवेन जपं ध्यानं समाचरेत् ।
कुम्भकानन्तरं नाथ रेचकं कारयेद् बुधः ॥ ६० ॥
द्वात्रिंशद्वारजापेन मूलेन प्रणवेन वा ।
द्विनासिकापुटं बद्‌ध्वा कुम्भकं सर्वसिद्धिदम् ॥ ६१ ॥

चौंसठ बार प्रणव का जप तथा ध्यान करते हुए वायु को रोके । हे नाथ ! इस प्रकार कुम्भक प्राणायाम करने के बाद बुद्धिमान् साधक रेचक प्राणायाम करे । यह प्राणायाम बत्तीस बार प्रणव का जप करते हुए अथवा ध्यान करते हुए करना चाहिए । कुम्भक प्राणायाम के समय दोनों नासिकाच्छिद्र बन्द रखे, यह प्राणायाम सब प्रकार की सिद्धियों को देने वाला है ॥ ६०-६१ ॥

---

१. आनाख्यं षण्मनोहरम्—क० । २. ध्यायेत्—क० ।
३. अङ्गुष्ठस्य एकं पर्व इति षष्ठीतत्पुरुषगर्भः कर्मधारयसमासः ।
४. ध्यात्वा—क० । ५. मुत्तमम्—क० ।

कनिष्ठानामिकाभ्यां तु वाममङ्गुष्ठदक्षिणम् ।
पुनर्दक्षिणनासाग्रे[1] वायुमापूरयेद् बुधः ॥ ६२ ॥
मनुषोडशजापेन[2] कुम्भयेत् [3]पूर्ववत्ततः ।
ततो वामे रेचकञ्च द्वात्रिंशत्प्रणवेन तु ॥ ६३ ॥

पुनः कनिष्ठा और अनामिका से बायें नासिका छिद्र को बन्द कर दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिना नासिका पुट पकड़े हुए दाहिनी नासिका से वायु को पूर्ण कर पूरक करे। तदनन्तर १६ बार मन्त्र का जप करते हुए पूर्ववत् कुम्भक करें, फिर बत्तीस बार प्रणव का जप करते हुए बायीं नासिका से रेचक प्राणायाम करे ॥ ६२-६३ ॥

पुनर्वामेन सम्पूर्य षोडशप्रणवेन तु ।
पुनर्दक्षिणनासाग्रे द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ ६४ ॥
कुम्भयित्वा रेचयेद्यः सर्वत्र पूर्ववत् प्रभो ।
प्राणायामत्रयेणैव प्राणायामैकमुत्तमम् ॥ ६५ ॥
द्विवारं मध्यमं प्रोक्तं मध्यमं चैकवारकम् ।
त्रिकालं कारयेद्यत्नात् अनन्तफलसिद्धये ॥ ६६ ॥

इसके बाद फिर सोलह प्रणव का जप कर बाईं नासिका से वायु खींचे फिर दाहिनी नासिका से बारह अंगुल पर्यन्त वायु को रोक कर हे प्रभो ! पूर्ववत् रेचक करे (द्र०. २५, ६०-६१) । तीन बार पूरक, कुम्भक, रेचक प्राणायाम से एक उत्तम प्राणायाम होता है । केवल दो बार का (पूरक कुम्भक) प्राणायाम मध्यम तथा केवल एक बार मात्र पूरक प्राणायाम अधम कहा जाता है । किन्तु साधक को अनन्त फल की सिद्धि के लिए तीन बार वाला उत्तम प्राणायाम यत्नपूर्वक करना चाहिए ॥ ६४-६६ ॥

प्रातर्मध्याह्नकाले च सायह्ने नियतः शुचिः ।
जपध्यानादिभिर्मु(र्यु)क्तं सगर्भं यः करोति हि ॥ ६७ ॥
मासात् सल्लक्षणं प्राप्य षण्मासे पवनासनः ।
तालुमूले समारोप्य जिह्वाग्रं योगसिद्धये ॥ ६८ ॥

साधक को प्रातः काल, मध्याह्न काल तथा सायङ्काल, नियमपूर्वक पवित्र हो कर प्राणायाम करना चाहिए । जो जप ध्यान से युक्त सगर्भ प्राणायाम करता है, एक महीने के बाद उसे प्राणायाम सिद्धि के लक्षण मालूम पड़ने लगते हैं । इसके बाद योगसिद्धि प्राप्त करने के लिए वायु पान करना चाहिए । जिह्वा के अग्रभाग को तालु के मूल में स्थापित करना चाहिए ॥ ६७-६८ ॥

त्रिकाले सिद्धिमाप्नोति प्राणायामेन षोडश ।
सदाभ्यासी वशीभूत्वा पवनं[4] जनयेत् पुमान् ॥ ६९ ॥

---

१. सम्पूरयेत् ततः—क० ।
२. मनोः षोडशजापेन—क० ।
३. पूरयेत्ततः—क० ।
४. पवनः पाचयेत्—क० ।

षण्मासाभ्यन्तरे सिद्धिरिति योगार्थनिर्णयः ।
योगेन लभ्यते सर्वं योगाधीनमिदं जगत् ॥ ७० ॥

योगाभ्यास प्रशंसा—१६-१६ प्राणायाम तीनों काल में करने से साधक सिद्ध हो जाता है । इस प्रकार जितेन्द्रिय हो कर सदाभ्यास करने के बाद मनुष्य वायु पान करे । ऐसा करने से ६ महीने में सिद्धि प्राप्त हो जाती है । यह योगशास्त्र का निर्णय है । क्योंकि योग से सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है, यह सारा जगत् योग के आधीन है ॥ ६९-७० ॥

तस्माद् योगं परं कार्यं यदा योगी तदा सुखी ।
बिना योगं न सिद्धेऽपि कुण्डली परदेवता ॥ ७१ ॥
अथ योगं सदा कुर्यात् ईश्वरीपाददर्शनात् ।
योगयोगाद् भवेन्मोक्ष इति योगार्थनिर्णयः ॥ ७२ ॥

इसलिए सर्वश्रेष्ठ योग सदैव करना चाहिए । इससे योगी सर्वदा सुखी रहता है । बिना योग के परदेवता कुण्डली सिद्ध नहीं होती । यह योग ईश्वर पद प्राप्ति कराने वाला है । इस कारण सर्वदा योग करना चाहिए । योग से युक्त होने पर ही मोक्ष होता है—ऐसा योग के अर्थ का निर्णय है ॥ ७१-७२ ॥

मन्त्रसिद्धीच्छुको यो वा सैव योगं सदाभ्यसेत् ।
मात्रावृत्तिं प्रवक्ष्यामि काकचञ्चुपुटं तथा ॥ ७३ ॥
सूक्ष्मवायु भक्षणं तत् चन्द्रमण्डलचालनम् ।
त्र्यावृत्तिञ्चैव[1] विविधं तन्मध्ये उत्तमं त्रयम् ॥ ७४ ॥

जो मन्त्र के सिद्धि की इच्छा रखता हो उसे योगाभ्यास सदैव करते रहना चाहिए । अब (प्राणायाम के अन्य प्रकार) मालावृत्ति (द्र० . २५ . ४२) तथा काकचञ्चुपुट कहती हूँ । मालावृत्ति वह है जिसमें सूक्ष्म वायु का भक्षण किया जाता है, वायु भक्षण से चन्द्रमण्डल का संचालन होता है । उसकी तीन आवृत्तियाँ हैं तथा प्रकार अनेक हैं, उसमें भी तीन उत्तम हैं ॥ ७३-७४ ॥

वर्णं सचन्दं संयुक्तं मूलं त्र्यक्षरमेव वा ।
जानुजङ्घामध्यदेशे तत्तत्सर्वासनस्थितः ॥ ७५ ॥
वामहस्ततालुमूलं भ्रामयेद् द्वादशक्रमात् ।
द्वादशक्रमशः कुर्यात् प्राणायामं हि पूर्ववत् ॥ ७६ ॥

१ . अनुस्वार युक्त वर्ण, मूलमन्त्र का जप, अथवा त्र्यक्षर (ॐकार) का जप ये तीन उत्तम हैं । जानु, जंघा के मध्य में जो जो आसन है, उनमें से किसी एक पर स्थित होकर इसका जप करना चाहिए ॥ ७५ ॥

२ . बायाँ हाथ तथा तालु का मूल भाग क्रमशः बारी बारी से घुमावें और इसी क्रम से बायें से दाहिने तथा दाहिने से बायें १२ प्राणायाम भी करे ॥ ७६ ॥

---

१ . मात्रावृत्तिञ्च—क० ।

मात्रावृत्तिक्रमेणैव जपमष्टसहस्रकम् ।
प्राणायामद्वादशैकैर्भवेत्तदष्टसहस्रकम् ।
कृत्वा सिद्धीश्वरो नाम निष्पापी चैकमासतः ॥ ७७ ॥
त्रिसन्ध्यं कारयेद्यत्नाद् ब्रह्मज्ञानी निरञ्जनः ।
भवतीति न सन्देहः सदाभ्यासी हि योगिराट् ॥ ७८ ॥

३. मालावृत्ति का क्रम से आठ हजार जप करना चाहिए । यह आठ हजार जप उक्त १२ प्राणायाम को करते हुए करे, ऐसा एक मास करने से साधक सिद्धिश्वर बन जाता है तथा निष्पाप हो जाता है । इस क्रिया को तीनों सन्ध्या में करने से साधक माया से रहित ब्रह्मज्ञानी हो जाता है तथा सदैव अभ्यास करने से योगिराज बन जाता है इसमें संदेह नहीं ॥ ७७-७८ ॥

योगाभ्यासाद् भवेन्मुक्तो योगाभ्यासात् कुलेश्वरः ।
योगाभ्यासाच्च संन्यासी ब्रह्मज्ञानी निरामयः[१] ॥ ७९ ॥
सदाभ्यासाद् भवेद्योगी सदाभ्यासात् परन्तपः ।
सदाभ्यासात् पापमुक्तो [२]विधिविद्याशकृत् शकृत् ॥ ८० ॥
काकचञ्चुपुटं कृत्वा पिबेद्वायुमहर्निशम् ।
सूक्ष्मवायुक्रमेणैव सिद्धो भवति [३]योगिराट् ॥ ८१ ॥

योगिनां जपनियमः

बद्धपद्मासनं कृत्वा योगिमुद्रां विभाव्य च ।
मूले सम्पूरयेद् वायुं काकचञ्चुपुटेन तु ॥ ८२ ॥

योगाभ्यास से साधक मुक्त हो जाता है । योगाभ्यास से कुलेश्वर (महाशाक्त) हो जाता है, योगाभ्यास से सन्यासी ब्रह्मज्ञानी और नीरोग हो जाता है । सदैव योग के अभ्यास से योगी, सदैव योगाभ्यास से उत्तम तपस्वी अथवा शत्रुहन्ता तथा सदैव योगाभ्यास से वह निष्पाप हो जाता है । काक के समान चञ्चुपुट बना कर दिन रात वायु पान करे । सूक्ष्म वायु के क्रम से साधक सिद्ध तथा योगिराज बन जाता है । पद्मासन लगाकर योगीमुद्रा प्रदर्शित कर मूलाधार में काकचञ्चुपुट से वायु को पूर्ण करे ॥ ७९-८२ ॥

मूलमाकुञ्च्य सर्वत्र प्राणायामे मनोरमे ।
प्रबोधयेत् कुण्डलिनीं[४] चैतन्यां चित्स्वरूपिणीम् ॥ ८३ ॥
ओष्ठाधरकाकतुलं[५] दन्ते दन्ताः प्रगाढकम् ।
बद्ध्वा[६] वा यद् यजेद् योगी जिह्वां नैव प्रसारयेत् ॥ ८४ ॥
राजदन्तयुगं नाथ न स्पृशेज्जिह्वया सुधीः ।
काकचञ्चुपुटं कृत्वा बद्ध्वा वीरासने[७] स्थितः ॥ ८५ ॥

---

१. निर्गता आमया आधिव्याध्यादयो यस्य सः, बहुव्रीहिसमासः ।
२. विधिविद्यात् प्रकाशकृत्—क० ।
३. नान्यथा—क० ।
४. कुण्डलिनी चैतन्या चेन्न महासुखी—क० ।
५. ओष्टाधारं काकतुल्यम्—क० ।
६. बद्धराजद्विजो योगी जिह्वां नैव—क० ।
७. बद्धवीरासनस्थितः—क० ।

तदनन्तर मूलाधार को संकुचित कर उत्तम प्राणायाम से चैतन्या चित्स्वरूपिणी कुण्डलिनी को उद्‌बुद्ध करे। कौवे के तुण्ड के समान अपने ओष्ठ और अधर को तथा दाँतों को दाँत पर प्रगाढ़ रूप से बाँधकर स्थापित करे। जीभ को न प्रसारे, इस प्रकार काकचञ्चुपुट से वायु पान करे। हे नाथ! सुधी साधक गजदन्त (आगे के प्रधान दो दाँत) जिह्वा से स्पर्श न करे। वीरासन पर स्थित होकर काक के चञ्चुपुट के समान ओष्ठाधर को स्थापित करे ॥ ८३-८५ ॥

तालुजिह्वामूलदेशे चान्यजिह्वां प्रयोजयेत् ।
तदुद्भूतामृतरसं काकचञ्चुपुटे पिबेत् ॥ ८६ ॥
यः काकचञ्चुपुटके सूक्ष्मवायुप्रवेशनम् ।
करोति स्तम्भनं योगी सोऽमरो भवति ध्रुवम्[1] ॥ ८७ ॥

तालु तथा जिह्वा के मूल स्थान में अन्य जिह्वा को संयुक्त करे और उससे गिरते हुए अमृत रस को काकचञ्चुपुट में पान करे। जो काकचञ्चुपुट में सूक्ष्म वायु का प्रवेश कर उसका संस्तम्भन करता है वह योगी निश्चित रूप से अमर हो जाता है ॥ ८६-८७ ॥

एतद्योगप्रसादेन जीवन्मुक्तस्तु साधकः ।
जराव्याधि[2]महापीडारहितो भवति क्षणात् ॥ ८८ ॥
अथवा मात्रया कुर्यात् षोडशस्वरसम्पुटम् ।
स्वमन्त्रं प्रणवं वापि जप्त्वा योगी भवेन्नरः ॥ ८९ ॥
अथवा[3] वर्णमालाभिः पुटितं मूलमन्त्रकम् ।
मालासंख्याक्रमेणैव जप्त्वा कालवशं नयेत् ॥ ९० ॥

इस योग की क्रिया के सिद्ध हो जाने पर साधक जीवन्मुक्त हो जाता है और क्षण भर में जरा व्याधि तथा महापीड़ा से रहित हो जाता है। अथवा मातृका वर्णों से षोडश स्वर का सम्पुट करे, अथवा अपने मन्त्र को अथवा प्रणव को सम्पुटित करे ऐसा जप करने से मनुष्य योगी हो जाता है। अथवा वर्णमाला से मूलमन्त्र को सम्पुटित करे, वर्णमाला के संख्या के क्रम से मूलमन्त्र को सम्पुटित करने से साधक काल को अपने वश में कर लेता है ॥ ८८-९० ॥

वदने नोच्चरेद्वर्णं वाञ्छाफलसमृद्धये ।
केवल जिह्वया जप्यं कामनाफलसिद्धये ॥ ९१ ॥
नाभौ सूर्यो वह्निरूपी ललाटे चन्द्रमास्तथा ।
अग्निशिखास्पर्शनेन गलितं चन्द्रमण्डलम् ॥ ९२ ॥
तत्परामृतधाराभिः दीप्तिमाप्नोति भास्करः ।
सन्तुष्टः पाति सततं पूरकेण च योगिनाम् ॥ ९३ ॥

---

१. सूक्ष्मवायुक्रमेणैव सिद्धो भवति योगिराट्—ग० ।
२. जरा च व्याधिश्च महापीडा च, ताभिः रहितः । ३. अयर्व—ग० ।

मनोरथ फल की समृद्धि के लिए मुख से वर्णों का (वैखरी) उच्चारण न करे, कामना फल सिद्धि के लिए केवल जिह्वा से ही जप करे । नाभि में अग्निरूप से सूर्य का निवास है, ललाट में चन्द्रमा का निवास है । प्राणवायु की अग्नि शिखा के स्पर्श से चन्द्रमण्डल द्रवित होता है । उस चन्द्र मण्डल से चूने वाली अमृतधारा से सूर्य प्रकाशित होता है । जब वह संतुष्ट रहता है तो पूरक से योगी की रक्षा करता है ॥ ९१-९३ ॥

ततः पूरकयोगेन अमृतं श्रावयेत् सुधीः ।
कुर्यात्प्रज्वलितं वह्निं रेचकेन वराग्निना ॥ ९४ ॥
अथ मौनजपं कृत्वा ततः सूक्ष्मानिलं मुदा ।
सहस्रारे गुरुं ध्यात्वा योगी भवति भावकः ॥ ९५ ॥
प्राणवायुस्थिरो यावत् तावन्मृत्युभयं कुतः ।
ऊर्ध्वरेता भवेद्यावत्तावत्कालभयं कुतः ॥ ९६ ॥
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे विधुरूपी सुनिर्मलः ।
सदागलत्सुधाव्याप्तस्तावन्मृत्युभयं कुतः ॥ ९७ ॥

तदनन्तर पूरक प्राणायाम के द्वारा सुधी साधक अमृत को गिरावे और रेचक रूप श्रेष्ठ अग्नि से वह्नि को प्रज्वलित करे । इसके बाद मौन हो कर जप करे फिर सूक्ष्म वायु को सहस्रार चक्र में ले जाकर गुरु का ध्यान करे, ऐसा करने से साधक योगी हो जाता है । जब तक प्राणवायु स्थिर है तब तक भला मृत्यु का भय किस प्रकार हो सकता है । जब तक ऊर्ध्वरेता है तब तक भला काल का भय किस प्रकार हो सकता है ॥ ९४-९६ ॥

जब तक चन्द्रमण्डल से गिरे हुए अमृत से व्याप्त वीर्य शरीर में स्थित है, तब तक किस प्रकार मृत्यु का भय हो सकता है ॥ ९७ ॥

आनन्दभैरव उवाच

वद कान्ते कुलानन्दरसिके ज्ञानरूपिणि ।
सर्वतेजोऽग्रदेवेन येन सिद्धो भवेन्नरः ॥ ९८ ॥
महामृता खेचरी च सर्वतत्त्वस्वरूपिणी[1] ।
कीदृशी शाङ्करीविद्या श्रोतुमिच्छामि तत्क्रियाम् ॥ ९९ ॥
अध्यात्म[2]विद्यायोगेशी कीदृशी भवितव्यता ।
कीदृशी परमा देवी तत्प्रकारं वदस्व मे ॥ १०० ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे कुलानन्दरसिके ! हे ज्ञान स्वरूपिणि ! हे कान्ते ! जिस सर्वगा सर्वतेजोग्र देवता से मनुष्य सिद्ध होता है उसे कहिए । सर्वतत्त्वस्वरूपिणी महामृता खेचरी तथा शाङ्करी विद्या क्या है मैं उसकी क्रिया सुनना चाहता हूँ । समस्त योगों की अधीश्वरी वह अध्यात्म विद्या क्या है ? परमा देवी भवितव्यता क्या है ? उसका प्रकार मुझ से कहिए ॥ ९८-१०० ॥

---

१. सर्वाणि च तानि तत्त्वानि च संवतत्त्वानि, पूर्वकालैकसर्वजरदित्यादिना समासः, तेषां स्वरूपमस्ति यस्यामिति नित्ययोगे इनिः । २. अध्याय—ग० ।

आनन्दभैरवी उवाच

यस्य नाथ मनस्थैर्यं महासत्त्वे सुनिर्मले ।
भक्त्या सम्भावनं यत्र विनावलम्बनं प्रभो ॥ १०१ ॥
यस्या मनश्चित्तवशं स्वमिन्द्रियं
स्थिरा स्वदृष्टिर्जगदीश्वरीपदे ।
न खेन्दुशोभे च विनावलोकनं
वायुः स्थिरो यस्य बिना निरोधनम् ॥ १०२ ॥
त एव मुद्रा विचरन्ति खेचरी पापाद्विमुक्ताः प्रपिबन्ति वायुम् ।
यथा हि बालस्य च तस्य वेष्टी निद्राविहीनाः प्रतियान्ति निद्राम् ॥ १०३ ॥

खेचरी मुद्रा—आनन्दभैरवी ने कहा—हे नाथ ! जो साधक बिना अवलम्बन वाले मन को भक्तिपूर्वक सुनिर्मल महासत्त्व में भक्तिपूर्वक स्थापित कर उसका ध्यान करता है, जगदीश्वर पद में उस भक्ति से मन, चित्त तथा समस्त इन्द्रियाँ वश में हो जाती हैं, आकाश स्थित इन्दु के बिना जो देखने में समर्थ है तथा वायु के निरोध के बिना ही जिसका वायु स्थिर है, वही खेचरी मुद्रा है । पाप से विमुक्त साधक उसी खेचरी मुद्रा में वैसे ही विचरण करता है और वायु का पान करता है जिस प्रकार बालक (विचरण करता है) ॥ १०१-१०३ ॥

शाङ्करी-विद्यानिरूपणम्

पथापथज्ञानविवर्जिता ये धर्मार्थकामाद्धि विहीनमानसाः ।
विनावलम्बं जगतामधीश्वर एषैव मुद्रा विचरन्ति शाङ्करी ॥ १०४ ॥

आध्यात्मनिरूपणम्

ज्ञाने साध्यात्मविद्यार्थं जानाति कुलनायकम् ।
अध्याज्ञाचक्रपद्मस्थं शिवात्मानं सुविद्यया ॥ १०५ ॥
अध्यात्मज्ञानमात्रेण सिद्धो योगी न संशयः ।
षट्चक्रभेदको यो हि अध्यात्मज्ञः स उच्यते ॥ १०६ ॥
अध्यात्मशास्त्रसङ्केतमात्मना मण्डितं शिवम् ।
कोटिचन्द्राकृतिं शान्तिं यो जानाति षडम्बुधे ॥ १०७ ॥

शाङ्करी मुद्रा—हे जगत् के अधीश्वर ! जिन्हें मार्ग कुमार्ग का ज्ञान नहीं है तथा जिनका मन धर्म, अर्थ तथा काम से रहित है, ऐसे लोग जिसमें बिनावलम्ब के विचरण करते हैं, वही शाङ्करी मुद्रा है ॥ १०४ ॥

विमर्श—जिस प्रकार बक निद्राविहीन होकर जगत् के प्रति जागरूक नहीं रहता उसी प्रकार शाङ्करी मुद्रा में योगी हो जाता है । (पथापथज्ञानविवर्जिता-) पथे गतौ इत्यस्मात् कर्तरि पचाद्यच्, पथम् इति सिध्यति, तच्चापथं चेति पथापथे, ताभ्यां विहीनाः ॥ १०४ ॥

अध्यात्म के सहित महाविद्या के लिए ज्ञान सम्पन्न होने पर साधक आज्ञा चक्र रूप पद्म में रहने वाले कुल नायक शिव स्वरूप आत्मा को जान लेता है । ऐसा योगी मात्र

अध्यात्म के ज्ञान से सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं । अध्यात्म का ज्ञाता वह है जो षट्चक्र का भेदन करना जानता है । वह षट्चक्र रूप समुद्र में रहने वाले, अध्यात्म शास्त्र के सङ्केत से जानने योग्य, आत्मा से मण्डित, करोड़ों चन्द्रमा के समान शीतल सदाशिव को जान लेता है और अन्ततः वह शान्ति प्राप्त कर लेता है ॥ १०५-१०७ ॥

स ज्ञानी सैव योगी स्यात् सैव देवो महेश्वरः ।
स मां जानाति हे कान्त विस्मयो नास्ति शङ्कर ॥ १०८ ॥
मम सर्वात्मकं रूपं जगत्स्थावरजङ्गमम् ।
सृष्टिस्थितिप्रलयगं[1] यो जानाति स योगिराट् ॥ १०९ ॥

हे कान्त ! हे सदाशिव ! वही ज्ञानी है । वही योगी है । वही महेश्वर देव है और वही मुझे जानता है इसमें विस्मय नहीं करना चाहिए । स्थावर जङ्गमात्मक सारा जगत् मेरा सर्वात्मक रूप है, जो सृष्टि में उसकी स्थिति में तथा उसके प्रलय काल में भी विद्यमान रहता है, ऐसा जो जानता है, वह योगिराज है ॥ १०८-१०९ ॥

आध्यात्मज्ञाननिरूपणम्

अध्यात्मविद्यां विज्ञाप्य[2] नानाशास्त्रं प्रकाशितम् ।
तच्छास्त्रजालयुग्मा[3] ये तेऽध्यात्मज्ञाः कथं नराः ॥ ११० ॥
त्रिदण्डी स्यात्सदाभक्तो[4] वेदाभ्यासपरः कृती ।
वेदादुद्भवशास्त्राणि त्यक्त्वा मां भावयेद्यदि ॥ १११ ॥

अध्यात्म विद्या को उद्देश्य कर अनेक शास्त्र प्रकाशित किए गए हैं । किन्तु जो उस शास्त्र जाल में उलझ गए हैं वे मनुष्य किस प्रकार अध्यात्म ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं । जो त्रिदण्ड धारण करे सर्वदा मुझ में भक्ति रखे, वेदाभ्यास करे, कृतज्ञ हो, ऐसा पुरुष यदि वेद से उत्पन्न समस्त शास्त्रों का त्याग कर मेरा ध्यान करे, तो वह अध्यात्मज्ञ हो सकता है ॥ ११०-१११ ॥

वेदाभ्यासं समाकृत्य नानाशास्त्रार्थनिर्णयम् ।
समुत्पन्नां महाशक्तिं समालोक्य भजेद्यतिः ॥ ११२ ॥
सर्वत्र व्यापिकां शक्तिं कामरूपां[5] निराश्रयाम् ।
व्यक्ताव्यक्तां स्थिरपदां वायवीं मां भजेद्यतिः ॥ ११३ ॥

वेदाभ्यास का आचरण करते हुए नाना शास्त्रों के अर्थ के निर्णय से उत्पन्न मुझ महाशक्ति को जान कर यति मेरा भजन करे । सब जगह व्यापक रूप से रहने वाली बिना किसी आधार के अधिष्ठित इच्छानुसार रूप धारण करने वाली, व्यक्त तथा अव्यक्त सर्वथा स्थिर मुझ वायवी शक्ति का यति भजन करे ॥ ११२-११३ ॥

---

१. सृष्टिश्च स्थितिश्च प्रलयश्चेति सृष्टिस्थितिप्रलयाः, तान् गच्छति, इति गमेर्डप्रत्ययः ।

२. संगोप्य—क० । ३. मुग्धा—क० ।

४. सदा भोक्ता—क० । ५. कालरूपाम—क० ।

यस्या आनन्दमतुलं [१]ज्ञानं यस्य फलाफलम् ।
योगिनां निश्चयज्ञानमेकमेव न संशयः ॥ ११४ ॥
यस्याः प्रभावमात्रेण [२] तत्त्वचिन्तापरो नरः ।
तामेव परमां देवीं सर्पराजसु कुण्डलीम् ॥ ११५ ॥
तामेव वायवीं शक्तिं सूक्ष्मरूपां स्थिराशयाम् ।
आनन्दरसिकां गौरीं ध्यायेत् श्वासनिवासिनीम् ॥ ११६ ॥

जिसके आश्रय में अतुल आनन्द है, जिसमें ज्ञान है, जो फलाफल देने वाली है, जो योगियों में निश्चय ज्ञान देने वाली है, वह तत्त्व एक ही है । जिसके प्रभाव मात्र से मनुष्य तत्त्व की चिन्ता में लग जाता है । सर्पराज पर अधिष्ठित वह परमा देवी कुण्डली वायवीशक्ति हैं, सूक्ष्मस्वरूपा हैं, स्थिर रहने वाली हैं और आनन्द की रसिका हैं । ऐसी श्वास में रहने वाली उस गौरी का ध्यान करे ॥ ११४-११६ ॥

आनन्दं ब्रह्मणो रूपं तत्त्वदेहे [३] व्यवस्थितम् ।
तस्याभिव्यञ्जकं द्रव्यं योगिभिः परिपीयते ॥ ११७ ॥

आनन्द ही ब्रह्म का स्वरूप है, वह तत्त्व साक्षात्कर्ता के देह में निवास करता है । उस आनन्द के अभिव्यञ्जक द्रव्य को योगीजन पान करते हैं ॥ ११७ ॥

तद्द्रव्यस्थां महादेवीं नीलोत्पलदलप्रभाम् ।
मानवीं परमां देवीमष्टादशभुजैर्युताम् ॥ ११८ ॥
कुण्डलीं चेतनाकान्तिं चैतन्यां परदेवताम् ।
आनन्दभैरवीं नित्यां घोरहासां [४] भयानकाम् ॥ ११९ ॥
तामेव परमां देवीं सर्ववायुवशङ्करीम् ।
मदिरासिन्धुसम्भूतां मत्तां रौद्रीं वराभयाम् ॥ १२० ॥
योगिनीं योगजननीं ज्ञानिनां मोहिनीसमाम् [५] ।
सर्वभूत[६]सर्वपक्षस्थितिरूपां महोज्ज्वलाम् ॥ १२१ ॥
षट्चक्रभेदिकां सिद्धिं तासां नित्यां मतिस्थिताम् ।
विमलां निर्मलां ध्यात्त्वा योगी मूलाम्बुजे यजेत् ॥ १२२ ॥

उन द्रव्यों में रहने वाली, नीलकमल पत्र के समान कान्ति वाली, मन्त्रस्वरूपा, अष्टादश भुजा से युक्त परमा महादेवी ही हैं । उस चैतन्या, चेतना से संयुक्त कान्ति वाली, परदेवतास्वरूपा कुण्डली आनन्दभैरवी नित्य घोर हास करने वाली, भयानक, समस्त वायु मण्डल को अपने वश में करने वाली, मदिरा समुद्र से उत्पन्न मस्ती से युक्त, रुद्र स्वरूपा, वर तथा अभय धारण करने वाली योगिनी, योगीजनों की जननी, ज्ञानियों को

---

१. ज्ञानात्—क० (ज्ञानाज्ञस्य)—क० । २. प्रसाद—क० ।
३. तच्च—क० । ४. धीरहासाम्—ग० ।
५. मोहिनीमुमाम्—क० । ३. सर्वभूतेषु सर्वपक्षेषु च या स्थितिः, सा रूपं यस्याः सा ताम् ।

भी मोह के फन्दे में डालने वाली, सब में समभाव से विराजमान, समस्त प्राणियों में तथा समस्त पक्षों में रहने वाली महान् उज्ज्वल स्वरूपा, षट्चक्रों का भेदन करने वाली सिद्धि, नित्या, बुद्धि में स्थित रहने वाली विमला एवं निर्मला का ध्यान कर योगी मूलाधार में उनका यजन करे ॥ ११८-१२२ ॥

एतत्पटलपाठे तु पापमुक्तो विभाकरः ।
यथोद्ध्वरेता धर्मज्ञो विचरेत् ज्ञानसिद्धये ॥ १२३ ॥
एतत्क्रियादर्शनेन ज्ञानी भवति साधकः ।
ज्ञानादेव हि मोक्षः स्यान्मोक्षः समाधिसाधनः ॥ १२४ ॥

इस (२५ वें) पटल के पाठ से साधक पाप मुक्त हो जाता है । सूर्य के समान तेजस्वी हो जाता है । जिस प्रकार ऊर्ध्वरेता विचरण करता है, उसी प्रकार वह धर्मज्ञ भी ज्ञान सिद्धि के लिए विचरण करता है । इस क्रिया को देखने से भी साधक ज्ञानी हो जाता है । ज्ञान से ही मोक्ष होता है । जो मोक्ष समाधि के साधन से प्राप्त होता है ॥ १२३-१२४ ॥

यदुद्धरति[१] वायुश्च धारणाशक्तिरेव च ।
तन्मन्त्रं[२] वर्द्धयित्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ १२५ ॥
प्राणायामात् परं नास्ति पापराशिक्षयाय च ।
सर्वपापक्षये याते किन्न सिद्ध्यति भूतले ॥ १२६ ॥

जो मन्त्र वायु को धारण कराता है, जिससे धारणा शक्ति उत्पन्न होती है, उस मन्त्र के जप को बढ़ाकर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए । पापराशि के क्षय के लिए प्राणायाम से बढ़कर अन्य कोई साधन नहीं है । जब सभी पापों का क्षय हो जाता है तब वह कौन सा पदार्थ है जो इस पृथ्वी पर सिद्ध न हो ? ॥ १२५-१२६ ॥

प्राणवायुं महोग्रं तु महत्तेजोमयं परम् ।
प्राणायामेन जित्वा च योगी मत्तगजं यथा[३] ॥ १२७ ॥
प्राणायामं विना नाथ कुत्र सिद्धो भवेन्नरः ।
सर्वसिद्धिक्रियासारं[४] प्राणायामं परं स्मृतम् ॥ १२८ ॥
प्राणायामं त्रिवेणीस्थं यः करोति मुहुर्मुहुः ।
तस्याष्टाङ्गसमृद्धिः स्याद्योगिनां योगवल्लभः ॥ १२९ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धमन्त्रप्रकरणे प्राणायामोल्लासे भैरवीभैरवसंवादे पञ्चविंशः पटलः ॥ २५ ॥

---

१. यद् यद्धर्थति—क० । २. तत्तन्मन्त्रम्—ग० ।
३. तथा—क० । ४. सर्वासां सिद्धीनां क्रियाः, तासां सारं सारभूतम् ।

प्राणवायु बडा प्रचण्ड है । महातेजस्वी है । योगी उस प्राणवायु को मत्त गजेन्द्र के समान प्राणायाम द्वारा अपने वश में कर लेता है । हे नाथ ! प्राणायाम के बिना कौन मनुष्य कब सिद्ध हुआ है । यह प्राणायाम सभी क्रियाओं की सिद्धि का सार है तथा सबसे श्रेष्ठ है । जो साधक त्रिवेणी में रहने वाले इस प्राणायाम का बारम्बार अभ्यास करते हैं, उन्हें अष्टाङ्ग सिद्धि प्राप्त हो जाती है और वे योगियों के प्रेमपात्र हो जाते हैं ॥ १२७-१२९ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावनिर्णय में पाशवकल्प में षट्चक्रसारसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में प्राणायामोल्लास में भैरवी-भैरव संवाद के मध्य पच्चीसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २५ ॥

अथ षड्विंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच

शृणु प्राणेश सकलं प्राणायामनिरूपणम् ।
प्राणायामे जपं ध्यानं तत्त्वयुक्तं वदामि तत् ॥ १ ॥
प्रकारयेय[1]मुल्लासं प्राणायामेषु शोभितम् ।
देवताविधिविष्णवीशास्ते तु मध्यममध्यमाः ॥ २ ॥
रजस्तमोगुणं नाथ सत्त्वे संस्थाप्य यत्नतः ।
कामक्रोधादिकं त्यक्त्वा योगी भवति योगवित् ॥ ३ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे प्राणेश ! अब सब प्रकार के प्राणायाम का निरूपण कर रही हूँ उसे सुनिए । जिस प्राणायाम में तत्त्वयुक्त जप और ध्यान है उसे कहती हूँ । प्राणायाम क्रिया में शोभा पाने वाले इस उल्लास के कई प्रकार हैं । इसके ब्रह्मा, विष्णु और ईश्वर—ये देवता वे तो मध्यम से भी मध्यम हैं । हे नाथ ! साधक सत्त्व में रज तम गुणों को स्थापित कर तथा काम क्रोधादि दोषों को त्याग कर प्राणायाम करे तो वह योगी योगवेत्ता हो जाता है ॥ १-३ ॥

रजोगुणं नृपाणां तु तमोगुणमतीव च ।
अधिकं तु पशूनां हि साधूनां सत्त्वमेव च ॥ ४ ॥
सत्त्वं विष्णुं वेदरूपं[2] निर्मलं द्वैतवर्जितम् ।
आत्मोपलब्धिविषयं त्रिमूर्तिमूलमाश्रयेत् ॥ ५ ॥

राजाओं में रजोगुण रहता है उससे भी अधिक तमोगुण रहता है, उससे भी अधिक तमोगुण पशुओं में रहता है, किन्तु साधुओं में मात्र सतोगुण की स्थिति रहती है । विष्णु में सत्त्वगुण है वे वेद के स्वरूप निर्मल तथा द्वैत से वर्जित हैं । आत्मोपलब्धि के विषय हैं, तीनों मूर्तियों के मूल हैं, अतः उनका ही आश्रय लेना चाहिए ॥ ४-५ ॥

सत्त्वगुणाश्रयादेव निष्पापी सर्वसिद्धिभाक् ।
जितेन्द्रियो भवेत् शीघ्रं ब्रह्मचारिव्रतेन च ॥ ६ ॥
प्राणवायुवशेनापि वशीभूताश्चराचराः ।
तस्यैव[3] कारणे नाथ जपं ध्यानं समाचरेत् ॥ ७ ॥

---

१. प्रकारत्रयमुल्लासम्—क० । २. विष्णु वेदरूपम्—क० ।
३. करणे—क० ।

वक्ष्यामि तत्प्रकारं जपध्यानं विधिद्वयम् ।
एतत्करणमात्रेण योगी स्यान्नात्र संशयः ॥ ८ ॥

सत्त्वगुण का आश्रय लेने से साधक पाप रहित और सभी सिद्धियों का पात्र होता है, किं बहुना ब्रह्मचर्य व्रत से वह शीघ्र जितेन्द्रिय हो जाता है । हे नाथ ! प्राणवायु को भी वश में कर लेने से संसार के सभी चराचर वश में हो जाते हैं । इसलिए प्राणवायु को वश में करने के लिए जप और ध्यान भी करते रहना चाहिए । प्राणवायु को वश में करने के लिए जप और ध्यान दो ही विधियाँ हैं । उनका प्रकार आगे कहूँगी । इनके कारण ही साधक योगी बन जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ६-८ ॥

जपं च त्रिविधं प्रोक्तं व्यक्ताव्यक्तातिसूक्ष्मगम् ।
व्यक्तं वाचिकमुपांशुमव्यक्तं[१] सूक्ष्ममानसम् ॥ ९ ॥
तत्र ध्यानं प्रवक्ष्यामि प्रकारमेकविंशतिम् ।
ध्यानेन जपसिद्धिः स्यात् जपात् सिद्धिर्न संशयः ॥ १० ॥

जप के प्रकार - १. व्यक्त रूप से होने वाला, २. अव्यक्त रूप से होने वाला तथा ३. अत्यन्त सूक्ष्म रूप से होने वाला—ये जप के तीन भेद हैं । व्यक्त जप वह है जिसे वचन रूप से उच्चारण किया जाय, उपांशु (जिह्वा संचालन) से जो जप किया जाय वह अव्यक्त है और मन से किया जाने वाला जप अत्यन्त सूक्ष्म है । अब **ध्यान** के विषय में कहती हूँ । उस ध्यान के २१ प्रकार हैं । ध्यान से जप कर सिद्धि होती है और जप से वास्तविक सिद्धि होती है इसमें संशय नहीं ॥ ९-१० ॥

आदौ विद्यामहादेवीध्यानं वक्ष्यामि शङ्कर ।
एषा देवी कुण्डलिनी [२]यस्या मूलाम्बुजे मनः ॥ ११ ॥
मनः करोति सर्वाणि धर्मकर्माणि सर्वदा ।
यत्र गच्छति स श्रीमान् तत्र वायुश्च गच्छति ॥ १२ ॥

हे शङ्कर ! सर्वप्रथम मैं विद्यामहादेवी का ध्यान कहती हूँ । यह कुण्डलिनी, ही महाविद्या हैं जिनके मूलाधार रूप कमल में मन का निवास है । यह मन ही समस्त धर्म कर्म सर्वदा किया करता है जहाँ-जहाँ वह जाता है वायु भी उसी स्थान पर उसके साथ जाता है ॥ ११-१२ ॥

अतो मूले समारोप्य मानसं वायुरूपिणम् ।
द्वादशाङ्गुलकं बाह्ये नासाग्रे चावधारयेत् ॥ १३ ॥
मनःस्थं रूपमाकल्प्य मनोधर्मं मुहुर्मुहुः ।
मनस्तत् [३]सदृशं याति गतिर्यत्र[४] सदा भवेत् ॥ १४ ॥
मनोविकाररूपं तु एकमेव न संशयः ।
अज्ञानिनां हि देवेश ब्रह्मणो रूपकल्पना ॥ १५ ॥

---

१. स व्यक्तम्—ग० । २. अस्या—क० ।
३. सहस्रम्—ग० । ४. मतिर्यत्र—ग० ।

अव्यक्तं ब्रह्मरूपं हि तच्च देहे व्यवस्थितम् ।
धर्मकर्मविनिर्मुक्तं मनोगम्यं भजेद्यतिः ॥ १६ ॥

अतः मूलाधार में वायु स्वरूप मन को स्थापित कर नासा के अग्रभाग के बाहर १२ अंगुल पर्यन्त वायु धारण करे । मन में रहने वाले धर्म के स्वरूपभूत (इष्टदेव) की मन में कल्पना करे । मन भी उस स्वरूप के अनुसार ही चलता है जहाँ उसकी गति है । मन में रहने वाला विकार एक ही है, इसमें संशय नहीं । हे देवेश ! परब्रह्म के रूप की कल्पना तो अज्ञानियों की है । वस्तुतः ब्रह्म का स्वरूप अव्यक्त है और वह ब्रह्म शरीर में व्यवस्थित रूप से वर्तमान है । वह धर्म कर्म से सर्वथा निर्लेप है । अतः मनोगम्य होने से साधक यति को उसका भजन करना चाहिए ॥ १३-१६ ॥

पद्मं चतुर्दलं मूले स्वर्णवर्णं मनोहरम् ।
तत्कर्णिकामध्यदेशे स्वयम्भूवेष्टितां भजेत् ॥ १७ ॥
कोटिसूर्यप्रतीकाशां सुषुम्नारन्ध्रगामिनीम्[1] ।
ऊर्द्ध्वं गलत्सुधाधारामण्डितां कुण्डलीं भजेत् ॥ १८ ॥

मूलाधार में स्थित कमल चार दलों वाला है, जो मनोहर तथा सुवर्ण के समान वर्ण वाले हैं उसकी कर्णिका के मध्य में स्वयंभू लिङ्ग को वेष्टित करने वाली कुण्डलिनी का भजन करना चाहिए । वह कुण्डलिनी करोड़ों सूर्य के समान दीप्तिमती है जो सुषुम्ना रन्ध्र से ऊपर जाती है और बहते हुए सुधा धारा से मण्डित है । यति साधक को उस कुण्डलिनी का भजन करना चाहिए ॥ १७-१८ ॥

स्वयम्भूलिङ्ग परमं ज्ञानं [2]चिरविवर्द्धनम् ।
सूक्ष्मातिसूक्ष्ममाकाशं कुण्डलीजडितं भजेत् ॥ १९ ॥
पूर्वोक्तयोगपटलं तत्र मूले विभावयेत् ।
कुण्डलीध्यानमात्रेण षट्चक्रभेदको भवेत् ॥ २० ॥
ध्यायेद् देवीं कुण्डलिनीं परापरगुरुप्रियाम् ।
आनन्दां[3] भुवि मध्यस्थां योगिनीं योगमातरम् ॥ २१ ॥

उससे परिवेष्टित स्वयंम्भू लिङ्ग है, जो सूक्ष्म से भी अति सूक्ष्म है और आकाश के समान निर्लेप है तथा जो परम ज्ञान को निरन्तर बढ़ाता रहता है, उसका भजन करना चाहिए । साधक उस मूलाधार में कुण्डली तथा तत् परिवेष्टित स्वयंभू लिङ्ग के उभय योग का ध्यान करे । इस प्रकार के कुण्डलिनी के ध्यान मात्र से वह सिद्ध साधक षट्चक्रों का भेदक हो जाता है । पर और अवर गुरुओं की प्रेमास्पदा, आनन्दस्वरूपा, मूलाधार रूप भूलोक में रहने वाली योगी जनों की योगमाता कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ १९-२१ ॥

---

१. वज्रगामिनीम्—ग० । सुषुम्नाया रन्ध्रे गच्छति तच्छीला, ताम् ।
२. ज्ञानाङ्कुर—क० । ३. आनन्दार्णव—क० ।

कोटिविद्युल्लताभासां सूक्ष्मातिसूक्ष्मवर्त्मगाम्[१]।
ऊद्ध्र्वमार्गव्याचलन्तीं प्रथमारुणविग्रहाम् ॥ २२ ॥
प्रथमोद्गमने कौलीं[२] ज्ञानमार्गप्रकाशिकाम् ।
प्रति[३] प्रयाणे प्रत्यक्षाममृतव्याप्तविग्रहाम् ॥ २३ ॥
धर्मोदयां भानुमतीं जगत्स्थावरजङ्गमाम् ।
सर्वान्तस्थां निर्विकल्पाञ्चैतन्यानन्दनिर्मलाम् ॥ २४ ॥

करोड़ों विद्युल्लता के समान देदीप्यमान, सूक्ष्म से भी अतिसूक्ष्म मार्ग में गमन करने वाली, ऊपर की ओर के चलने वाली और सर्वश्रेष्ठ अरुण वर्ण के शरीर वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । प्रथम गमन के समय कौलीय रूप धारण करने वाली, ज्ञान मार्ग का प्रकाश करने वाली और ऊपर से नीचे की ओर आने के समय अमृत से व्याप्त विग्रह वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । धर्म से उदय होने वाली, किरणों से व्याप्त, जगत् के स्थावर-जङ्गम स्वरूप वाली, सभी के अन्तःकरण में निवास करने वाली, निर्विकल्पा चैतन्य एवं आनन्द से सर्वथा निर्मल स्वरूप वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ २२-२४ ॥

आकाशवाहिनीं नित्यां [४]सर्ववर्णस्वरूपिणीम् ।
महाकुण्डलिनीं ध्येयां ब्रह्मविष्णुशिवादिभिः ॥ २५ ॥
प्रणवान्तःस्थितां शुद्धांशुद्धज्ञानाश्रयां शिवाम् ।
कुलकुण्डलिनीं सिद्धिं चन्द्रमण्डलभेदिनीम् ॥ २६ ॥

आकाश में उड़ने वाली नित्य स्वरूपा, समस्त वर्ण स्वरूपा, ब्रह्मा, विष्णु, शिवादि, देवताओं से ध्यान करने योग्य श्रीकुण्डली का ध्यान करना चाहिए । प्रणव के मध्य में रहने वाली, शुद्ध स्वरूपा, शुद्ध ज्ञानाश्रया, सबका कल्याण करने वाली, चन्द्र मण्डल का भेदन करने वाली एवं सिद्धि स्वरूपा कुल कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ २५-२६ ॥

मूलाम्भोजस्थितामाद्यां जगद्योनिं जगत्प्रियाम् ।
स्वाधिष्ठानादिपद्मस्थां सर्वशक्तिमयीं पराम् ॥ २७ ॥
आत्मविद्यां शिवानन्दां पीठस्थामतिसुन्दरीम् ।
सर्पाकृतिं रक्तवर्णां [५]सर्वरूपविमोहिनीम् ॥ २८ ॥

मूलाधार के कमल पर निवास करने वाली, आद्या जगत् की कारणभूता, समस्त जगत् से प्रेम करने वाली, स्वाधिष्ठानादि पद्मों में रहने वाली, सर्वशक्तिमयी परा कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । आत्म विद्या, शिवानन्दा पीठ में निवास करने वाली, अत्यन्त सुन्दरी, साँप के समान आकृति वाली, रक्तवर्णा रूप से सबको संमोहित करने वाली कुल कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ २७-२८ ॥

---

१. सूक्ष्मवर्णगाम्—क० ।—सूक्ष्मातिसूक्ष्मं यद् वर्त्म (मार्गः) तद् गच्छति—इति । गमेर्डप्रत्ययः ।
२. प्रथमोद्भमने कौला—ग० । ३. प्रति प्रमाणे प्रत्यक्षाममृतव्याप्तविग्रहाम्—ग० ।
४. निर्बिवर्ण—ग० । ५. सर्प—ग० ।

कामिनीं कामरूपस्थां [1]मातृकामात्मदायिनीम् ।
कुलमार्गानन्दमयीं कालीं कुण्डलिनीं भजेत् ॥ २९ ॥
इति ध्यात्वा मूलपद्मे निर्मले योगसाधने ।
धर्मोदये ज्ञानरूपीं साधयेत् परकुण्डलीम् ॥ ३० ॥

कामिनी, कामरूप में रहने वाली मातृका स्वरूपा, आत्मविद्या देने वाली, कुलमार्ग के उपासकों को आनन्द देने वाली महाकाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । पवित्र योगसाधन काल में इस प्रकार मूलपद्म में कुण्डलिनी का ध्यान कर धर्म के उदय हो जाने पर ज्ञानरूपी पर कुण्डलिनी की सिद्धि करनी चाहिए ॥ २९-३० ॥

कुण्डलीभावनादेव खेचराद्यष्टसिद्धिभाक् ।
ईश्वरत्वमवाप्नोति साधको भूपतिर्भवेत् ॥ ३१ ॥
योगाभ्यासे भावसिद्धौ स्मृतो वायुर्महोदयः ।
प्राणानामादुर्निवार्यो यत्नेन तं प्रचालयेत् ॥ ३२ ॥
प्रतिक्षणं समाकृष्य मूलपद्मस्थ कुण्डलीम् ।
तदा प्राणमहावायुर्वशी भवति निश्चितम् ॥ ३३ ॥

कुण्डलिनी की भावना के करने से ही खेचरता तथा अष्टसिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं और साधक ईश्वरत्व प्राप्त कर लेता है, । किं बहुना वह राजा भी हो जाता है । योगाभ्यास में महोदय वायु भावना से सिद्ध होता है । इन प्राण नाम के वायु को रोकना बड़ा कठिन कार्य है । अतः धीरे-धीरे इनका संचालन करे । मूलपद्म में रहने वाली कुण्डली को प्रतिक्षण ऊपर की ओर खींचते रहना चाहिए तभी प्राणरूप महावायु निश्चित रूप से वश में हो जाती है ॥ ३२-३३ ॥

ये देवाश्चैव ब्रह्माण्डे क्षेत्रे पीठे सुतीर्थके ।
शिलायां [2]शून्यगे नाथ सिद्धाः स्युः प्राणवायुना ॥ ३४ ॥
ब्रह्माण्डे यानि संसन्ति तानि सन्ति कलेवरे ।
ते सर्वे प्राणसंलग्नाः प्राणातीतं निरञ्जनम् ॥ ३५ ॥
यावत्प्राणः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
गते प्राणे समायान्ति देवताश्चेतनास्थिताः ॥ ३६ ॥

ब्रह्माण्ड में, क्षेत्र में, पीठ में तथा उत्तम तीर्थ में, शिला में, शून्य स्थान में रहने वाले जितने तत्त्व भी हैं वे सभी प्राणवायु से सिद्ध हो जाते हैं । वस्तुतः जितने तीर्थ ब्रह्माण्ड में है उतने ही तीर्थ इस शरीर में भी हैं, वे सभी प्राण से जुड़े हुए हैं, किन्तु निरञ्जन परब्रह्म प्राण से सर्वथा परे हैं । जब तक इस शरीर में प्राण हैं, तब तक मरने का भय किस प्रकार हो सकता है । प्राण के जाते ही चेतना में रहने वाले सभी देवता भी (शरीर से) चले जाते हैं ॥ ३४-३६ ॥

---

१. मातृकामर्यदायिनीम्—क० ।
२. मृण्मये—क० ।—'मृन्मये' इति पाठान्तरमुचितम्, न तु मृण्मये इति । णत्वस्याप्राप्तेः ।

सर्वेषां मूलभूता सा कुण्डली भूतदेवता[१] ।
वायुरूपा पाति सर्वमानन्दचेतनामयी ॥ ३७ ॥
जगतां चेतनारूपी कुण्डली योगदेवता ।
आत्ममनःसमायुक्ता ददाति मोक्षमेव सा ॥ ३८ ॥
अतस्तां भावयेन्मन्त्री भावज्ञानप्रसिद्धये ।
भवानीं भोगमोक्षस्थां यदि योगमिहेच्छसि ॥ ३९ ॥

सभी का मूलभूत कुण्डलीभूत देवता है, जो आनन्द युक्त एवं चेतनामयी है इस प्रकार यही वायु रूपा कुण्डलिनी सबकी रक्षा करती है । समस्त जगत् में चेतना रूपी कुण्डलिनी योग की अधिष्ठातृ देवता है जो आत्मा और मन से संयुक्त रह कर मोक्ष प्रदान करती है । इसलिए मन्त्रज्ञ साधक भावज्ञान की सिद्धि के लिए उसका ध्यान करे । यदि कोई योग चाहता हो तो वह भोग और मोक्ष में रहने वाली उस भवानी का ध्यान करें ॥ ३७-३९ ॥

वायुरोधनकाले च कुण्डली चेतनामयी[२] ।
ब्रह्मरन्ध्रावधि ध्येया योगिनं पाति कामिनी ॥ ४० ॥
वायुरूपां[३] परां देवीं नित्यां योगेश्वरी जयाम् ।
निर्विकल्पां त्रिकोणस्थां[४] सदा ध्यायेत् कुलेश्वरीम् ॥ ४१ ॥
अनन्तां कोटिसूर्याभां ब्रह्मविष्णुशिवात्मिकाम् ।
अनन्तज्ञाननिलयां यां भजन्ति मुमुक्षवः ॥ ४२ ॥
अज्ञानतिमिरे घोरे सा लग्ना मूढचेतसि ।
सुप्ता सर्पासना मौला पाति साधकमीश्वरी ॥ ४३ ॥

वायु के रोकने के समय चेतनामयी कुण्डली का ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त ध्यान करें क्योंकि वह कामिनी योगी की रक्षा करती है । वायुरूपा, परादेवी, नित्या, योगीश्वरी, जया, निर्विकल्पा, त्रिकोण में रहने वाली कुलेश्वरी कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । वह अनन्ता करोड़ों सूर्य के समान आभा वाली और ब्रह्मा, विष्णु, शिव स्वरूपा वह अनन्तज्ञान निलया हैं । मुमुक्षु जन उसी का भजन करते हैं । वह मूर्खों के चित्त में घोर अज्ञानान्धकार में पड़ी रहती हैं । सर्पासन पर सवार रहती हैं, सोई रहती है और मूलाधार में स्थित रहने वाली वह ईश्वरी साधक का पालन करती है ॥ ४०-४३ ॥

ईश्वरीं सर्वभूतानां ज्ञानाज्ञानप्रकाशिनीम् ।
धर्माधर्मफलव्याप्तां करुणामयविग्रहाम् ॥ ४४ ॥
नित्यां ध्यायन्ति योगीन्द्राः काञ्चनाभाः कलिस्थिताः ।
कुलकुण्डलिनीं देवीं चैतन्यानन्दनिर्भराम् ॥ ४५ ॥

उस सर्व प्राणियों की ईश्वरी, ज्ञान और अज्ञान का प्रकाशन करने वाली, धर्म और

---

१. परदेवता—क० । २. चेतनमुखी—ग० । ३. जयारूपाम्—क० ।
४. त्रिलोकस्थाम्—क० ।—त्र्यवयवोलोकस्त्रिलोकस्तत्रस्थिताम् । मध्यमपदलोपिसमासगर्भस्तत्पुरुषः ।

अधर्म के फल से व्याप्त करुणामय विग्रह वाली नित्या भगवती का स्वर्ण के समान आभा वाले कलिकाल में उत्पन्न योगेन्द्र ध्यान करते हैं ॥ ४४-४५ ॥

ककारादिमान्तवर्णां मालाविद्युल्लतावृताम्[१] ।
हेमालङ्कारभूषाङ्गीं[२] ये मां सम्भावयन्ति ते ॥ ४६ ॥
ये वै[३] कुण्डलिनीं विद्यां कुलमार्गप्रकाशिनीम् ।
ध्यायन्ति[४] वर्षसंयुक्तास्ते मुक्ता नात्र संशयः ॥ ४७ ॥

चैतन्य और आनन्द से परिपूर्ण, वकार से सकार वर्ण वाली, विद्युल्लता से आवृत सुवर्ण के अलङ्कार से भूषित इस प्रकार के रूप में मेरा जो ध्यान करते हैं वे मुक्त हो जाते हैं । इस प्रकार जो कुलमार्ग का प्रकाश करने वाली कुण्डलिनी विद्या का ध्यान वर्ण पर्यन्त करते हैं वे मुक्त हो जाते हैं इसमें संशय नहीं ॥ ४६-४७ ॥

ये मुक्ता[५] पापराशेस्तु धर्मज्ञानसुमानसाः ।
तेऽवश्यं ध्यानमाकुर्वन् स्तुवन्ति [६]कुण्डलीं पराम् ॥ ४८ ॥
कुलकुण्डलिनीध्यानं भोगमोक्षप्रदायकम् ।
यः करोति महायोगी भूतले नात्र संशयः ॥ ४९ ॥

जो पापराशि से मुक्त हैं, जिनके मन में धर्म ज्ञान हो गया है, वे अवश्य ही कुण्डलिनी का ध्यान कर उस पराकुण्डलिनी की स्तुति करते हैं । कुल कुण्डलिनी का ध्यान भोग और मोक्ष दोनों प्रदान करता है और जो उसका ध्यान करते हैं वह इस भूतल में महायोगी हैं इसमें सन्देह नहीं ॥ ४८-४९ ॥

त्रिविधं कुण्डलिनीध्यानं दिव्यवीरपशुक्रमम् ।
पशुभावादियोगेन सिद्धो भवति योगिराट् ॥ ५० ॥
दिव्यध्यानं प्रवक्ष्यामि सामान्यानन्तरं प्रभो ।
आदौ सामान्यमाकृत्य दिव्यादीन् कारयेत्ततः ॥ ५१ ॥

दिव्य, वीर और पशुभाव से कुण्डलिनी का ध्यान तीन प्रकार का कहा गया है । प्रथम पशुभाव, फिर वीरभाव, फिर दिव्यभाव, इस क्रम से प्राप्त होने पर योगिराज सिद्ध हो जाता है । हे प्रभो ! अब पशु भावादि कहने के बाद दिव्य ध्यान कहूँगी पहले सामान्य पशुभाव का ध्यान, फिर वीरभाव का ध्यान तदनन्तर दिव्यभाव का ध्यान करे ॥ ५०-५१ ॥

कोटिचन्द्रप्रतीकाशां[७] तेजोबिम्बां[८] निराकुलाम् ।
ज्वालामाला[९]सहस्राढ्यां कालानलशतोपमाम् ॥ ५२ ॥

---

१. च्युताम्—ग० । मालाविद्युतां लताभिरावृताम् । २. मन्त्याम्—क० ।
३. ये कुलीनाः कुलाधिस्थाम्—क० । ४. हर्ष—क० ।
५. भक्ताः—क० । ६. कुलकुण्डलीम्—क० ।
७. सूर्य—क० । ८. विध्याम्—ग० । ९. प्राणायाम—ग० ।

द्रंष्ट्राकरालदुर्धर्षां जटामण्डलमण्डिताम् ।
घोररूपां महारौद्रीं सहस्रकोटिचञ्चलाम् ॥ ५३ ॥
कोटिचन्द्रसमस्निग्धां सर्वत्रस्थां भयानकाम् ।
अनन्तसृष्टिसंहारपालनोन्मत्तमानसाम् ॥ ५४ ॥
सर्वव्यापकरूपाद्यामादिनीलाकलेवराम् ।
अनन्तसृष्टिनिलयां ध्यायन्ति तां मुमुक्षवः ॥ ५५ ॥

करोड़ों चन्द्रमा के समान सुशीतल, तेज का बिम्ब, सर्वथा स्थिर सहस्रों ज्वालामाला से युक्त, सैकड़ों कालाग्नि के समान भयङ्कर, कराल दाँतों से एवं महाभयानक जटामण्डल से मण्डित, घोर रूपा, महारौद्री सहस्र करोड़ विद्युत के समान चञ्चल, करोड़ों चन्द्रमा के समान मनोहर, सर्वत्र व्याप्त रहने वाली, महाभयानक, अनन्त जगत् की सृष्टि एवं अनन्त सृष्टि का पालन तथा अनन्त सृष्टि के संहार में उन्मत्त रहने वाली सर्व व्यापक रूप से रहने वाली, आद्या, आदि नील कलेवर वाली तथा अनन्त सृष्टि की निलयभूता उस महाविद्या का मुमुक्षु जन ध्यान करते हैं ॥ ५२-५५ ॥

वीरध्यानं प्रवक्ष्यामि यत्कृत्वा वीरवल्लभः ।
वराणां वल्लभो यो हि मुक्तो[१] भोगी स उच्यते ॥ ५६ ॥
वीराचारे[२] सत्त्वगुणं निर्मलं दिव्यमुत्तमम् ।
सम्प्राप्य च महावीरो योगी भवति तत्क्षणात् ॥ ५७ ॥

अब वीर ध्यान कहती हूँ, जिसके करने से वीर वल्लभ होता है और जो वीरों का वल्लभ हो जाता है, वह योगी भी मुक्त कहा जाता है । वीराचार में सत्त्वगुण की प्रधानता रहती है, दिव्यभाव से साधक निर्मल होता है । इन भावों को प्राप्त कर योगी तत्क्षण महावीर बन जाता है ॥ ५६-५७ ॥

वीराचारं बिना नाथ दिव्याचारं न लभ्यते ।
ततो वीराचारधर्मं कृत्वा दिव्यं समाचरेत् ॥ ५८ ॥
वीराचारं कोटिफलं वारैकजपसाधनम् ।
कोटिकोटिजन्मपापदुःखनाशं स भक्तकः ॥ ५९ ॥

हे नाथ ! बिना वीराचार के दिव्याचार प्राप्त नहीं होता, इसलिए वीराचार करने के बाद दिव्यभाव का आचरण करना चाहिए । वीराचार करोड़ गुना फल देने वाला है और उसका साधन एकमात्र जप है जिससे करोड़ों करोड़ों जन्म के पापों एवं दुःखों का नाश हो जाता है । अन्ततः वही भक्त भी होता है ॥ ५८-५९ ॥

---

१. मुक्तिभागी—क० ।
२. यदि वीराचारभावं करोति भूभृतां पतिः ।
स योगी भोगवक्ता स्यादानन्दपूर्णभावकः ॥
मुधि दाता विधाता विधाता वेदवाचकैः ।
वेदवक्ता महारुद्रो वीराचारेण सम्भवेत् ॥ क० अधिकः।

कुलाचारं समाचारं वीराचारं महाफलम् ।
कृत्वा सिद्धिश्च[1] वै ध्यानं कुलध्यानं[2] मदीयकम् ॥ ६० ॥
कुलकुण्डलिनीं देवीं मां ध्यात्वा पूजयन्ति ये ।
मूलपद्मे[3] महावीरो ध्यात्वा भवति योगिराट् ॥ ६१ ॥

कुलाचार, समाचार (समयाचार) और वीराचार महान् फल देने वाला है । इसलिए मेरा ध्यान अर्थात् कुल ध्यान करके ही साधक सिद्धि प्राप्त करता है । जो महावीर मूलाधार के पद्म में स्थिर रहने वाली कुल कुण्डलिनी देवी के रूप में ध्यान करते हैं, वे ध्यान कर महावीर एवं योगिराज हो जाते हैं ॥ ६०-६१ ॥

कालीं कौलां कुलेशीं कलकल-कलिजध्यानकालानलार्कां
कल्योल्कां कालकवलां किलिकिलिकलिकां केलिलावण्यलीलाम् ।
सूक्ष्माख्यां संक्षयाख्यां क्षयकुलकमले सूक्ष्मतेजोमयीन्ता-
माद्यन्तस्थां भजन्ति प्रणतगतजनाः[4] सुन्दरीं चारुवर्णाम् ॥ ६२ ॥

काली, कौला, कुलमार्ग की ईश्वरी, कलकल कलिजों के ध्यान के लिए कालानल का सूर्य, कलि युग की उल्का, काल को कवलित करने वाली, किलिकिलि की कलिका केलि में अपने लावण्य से लीला करने वाली, सूक्ष्म नाम से अभिहित होने वाली, सूक्ष्म नाम से अभिहित होने वाली, संक्षय नाम से अभिहित होने वाली, क्षयकुल कमल में तेजोरूप से विराजमान, आदि और अन्त में रहने वाली, उन चारुवर्णा सुन्दरी को प्रणत रहने वाले भक्त जन निरन्तर भजते हैं ॥ ६२ ॥

अष्टादशभुजैर्युक्तां नीलेन्दीवरलोचनाम् ।
मदिरासागरोत्पन्नां चन्द्रसूर्याग्निरूपिणीम् ॥ ६३ ॥
चन्द्रसूर्याग्निमध्यस्थां सुन्दरीं वरदायिनीम् ।
कामिनीं कोटिकन्दर्पदर्पान्तकपतिप्रियाम् ॥ ६४ ॥
आनन्दभैरवाक्रान्तामानन्दभैरवीं पराम् ।
भोगिनीं कोटिशीतांशुगलद्गात्रमनोहराम् ॥ ६५ ॥
कोटिविद्युल्लताकारां सदसद्व्यक्तिवर्जिताम् ।
ज्ञानचैतन्यनिरतां तां वीरा भावयन्ति हि ॥ ६६ ॥

अट्ठारह भुजाओं वाली, नीले कमल के समान मनोहर नेत्रों वाली, मदिरा के सागर से उत्पन्न होने वाली, चन्द्र, सूर्य तथा अग्नि स्वरूपा, चन्द्र, सूर्य एवं अग्नि के मध्य में रहने वाली परम सुन्दरी, वरदायिनी, करोड़ों कन्दर्प के दर्प को दलन करने वाली, पति प्रिया, कामिनी, आनन्दभैरव से आक्रान्त, पर स्वरूपा, आनन्दभैरवी, भोगिनी, करोड़ों चन्द्रमा से गिरते हुए अमृतमय गात्र से मनोहर, करोड़ों विद्युल्लता के समान आकार वाली, सदसत् की

---

१. सिद्धश्च—क० । २. यद् यद्—क० ।
३. मूलपङ्के महावीरां भैरवीं ते वशेन्द्रियाम्—ग० । ४. जलाम्—ग० ।

अभिव्यक्ति से वर्जित, ज्ञान एवं चैतन्य में निरत रहने वाली उस महाविद्या का ध्यान वीराचार के लोग करते हैं ॥ ६३-६६ ॥

अस्या ध्यानप्रसादेन त्वं तुष्टो भैरवः स्वयम् ।
अहं च तुष्टा संसारे सर्वे तुष्टा न संशयः ॥ ६७ ॥
प्राणायामान् स करोति साधकः स्थिरमानसः ।
ध्यात्वा देवीं मूलपद्मे वीरो योगमवाप्नुयात् ॥ ६८ ॥
वीरभावं सूक्ष्मवायुधारणेन महेश्वर ।
साधको भुवि जानाति स्वमृत्युं जन्मसङ्कटम् ॥ ६९ ॥

हे प्रभो ! इस देवी के ध्यान से स्वयं आप भैरव संतुष्ट होते हैं और मैं भी संतुष्ट होती हूँ, फिर तो सारा संसार ही संतुष्ट रहता है इसमें संशय नहीं । जो वीर साधक स्थिर चित्त से प्राणायाम करता है और मूलाधार पद्म में देवी का ध्यान करता है वह योग प्राप्त कर लेता है । हे महेश्वर ! सूक्ष्म वायु के धारण करने से वीरभाव को प्राप्त करने वाला साधक इस पृथ्वी पर अपनी मृत्यु तथा जन्म में होने वाले सङ्कटों को जान लेता है ॥ ६७-६९ ॥

मासादाकर्षणीसिद्धिर्वाक्सिद्धिश्च द्विमासतः ।
मासत्रयेण[१] संयोगाज्जायते देववल्लभः[२] ॥ ७० ॥
एवञ्चतुष्टये मासि भवेद्दिकपालगोचरः ।
पञ्चमे पञ्चबाणः स्यात् षष्ठे रुद्रो न संशयः ॥ ७१ ॥

एक महीने में आकर्षण की सिद्धि, दो महीने में वाक्सिद्धि तथा तीन महीने में वायु के संयोग से साधक देवताओं का वल्लभ हो जाता है । इसी प्रकार ऐसा करते रहने से उसे दिक्पालों के दर्शन हो जाते हैं । पाँचवें महीने में वह काम के समान सुन्दर, छठें महीने में (साक्षात्) रुद्र हो जाता है इसमें संशय नहीं ॥ ७०-७१ ॥

वीरभावस्य माहात्म्यं कोटिजन्मफलेन च ।
जानाति साधकश्रेष्ठो [३]देवीभक्तः स योगिराट् ॥ ७२ ॥
वीराचारं महाधर्मं चित्तस्थैर्यस्य कारणम् ।
यस्य प्रसादमात्रेण दिव्यभावाश्रितो भवेत् ॥ ७३ ॥

जो साधक श्रेष्ठ एवं करोड़ों जन्मों के फल से वीरभाव का माहात्म्य जान लेता है वही देवी का भक्त तथा योगिराज है । चित्त को स्थिर रखने में कारणभूत वीराचार महान् धर्म हैं, जिसकी कृपा होने पर साधक दिव्यभाव का आश्रित बन जाता है ॥ ७२-७३ ॥

स्वयं रुद्रो महायोगी महाविष्णुः कृपानिधिः ।
महावीरः स एवात्मा[४] मोक्षभोगी न संशयः ॥ ७४ ॥

---

१. संयोगी—ग० ।
२. देवानां वल्लभः प्रिय इत्यर्थः ।
३. देव—ग० ।
४. स तु वात्मा—ग० ।

अथ नाथ महावीर भावस्नानं कुलाश्रयम् ।
यत्कृत्वा शुचिरेव स्यात् शुचिश्चेत् किं न सिद्ध्यति ॥ ७५ ॥

वीराचार के प्रभाव से रुद्र स्वयं महायोगी हुए और महाविष्णु कृपा के निधान हो गए। इस प्रकार वही आत्मा महावीर है, वही मोक्ष का भोक्ता है, इसमें संशय नहीं । हे नाथ ! हे महावीर ! कुल (= शाक्तों) का यह आश्रय है और भाव स्नान हैं जिसके करने से साधक शुचि हो जाता है और शुचि होने पर क्या नहीं सिद्ध होता ॥ ७४-७५ ॥

कुलस्नानं महास्नानं योगिनामतिदुर्लभम् ।
कृत्वा जितेन्द्रियो वीरः कुलध्यानं समाचरेत् ॥ ७६ ॥
स्नानं तु त्रिविधं प्रोक्तं मज्जनं गात्रमार्जनम् ।
मन्त्रज्ञानादिभिः[१] स्नानमुत्तमं परिकीर्तितम् ॥ ७७ ॥

कुल (शाक्तों) का स्नान (वीराचार) है । यह महास्नान योगियों को भी अत्यन्त दुर्लभ हैं । अतः जितेन्द्रिय वीर साधक इसे कर के कुल का ध्यान करे । स्नान तीन प्रकार का कहा गया है—पहला डुबकी लगाकर, दूसरा शरीर का मार्जन कर, तीसरा मन्त्र और ज्ञान पूर्वक स्नान जो सर्वोत्तम कहा गया है ॥ ७६-७७ ॥

तत्प्रकारं शृणु प्राणवल्लभ प्रियकारक ।
स्नानमात्रेण मुक्तः स्यात् पापशैलादनन्तगः ॥ ७८ ॥
स्नानञ्च[२] विमले तीर्थे हृदयाम्भोजपुष्करे ।
बिन्दुतीर्थेऽथवा स्नायात् सर्वजन्माघमुक्तये ॥ ७९ ॥

हे प्राण वल्लभ ! हे प्रिय करने वाले ! अब उस स्नान का प्रकार सुनिए, जिस स्नान मात्र से स्नानकर्ता पाप के पहाड़ से मुक्त हो जाता है और अनन्त को प्राप्त कर लेता है । सभी जन्म के पापों से छुटकारा पाने के लिए, हृदय रूपी कमल में होने वाले विमल पुष्कर नाम वाले तीर्थ में स्नान करे अथवा बिन्दुतीर्थ में स्नान करना चाहिए ॥ ७८-७९ ॥

इडासुषुम्ने शिवतीर्थकेऽस्मिन् ज्ञानाम्बुपूर्णे वहतः शरीरे ।
ब्रह्मादिभिः[३] स्नाति तयोस्तु नीरे किं तस्य गाङ्गैरपि पुष्करैर्वा ॥ ८० ॥

इस शरीर में कल्याणकारी तीर्थ ईडा और सुषुम्ना नाडियाँ विद्यमान हैं जिसमें ज्ञान का जल बह रहा है, ब्रह्मादि देवता भी उस जल में स्नान करते हैं, जिसने इसमें स्नान कर लिया उसे गङ्गा जल में अथवा पुष्कर में स्नान से क्या लाभ ? ॥ ८० ॥

इडामलस्थान[४]निवासिनी या सूर्यात्मिकायां यमुना प्रवाहिका[५]।
तथा सुषुम्ना मलदेशगामिनी[६] सरस्वती मज्जति[७] भक्षणार्थकम् ॥ ८१ ॥

---

१. मन्त्रजलादिभिः—क० ।—मन्त्रश्च ज्ञानं च मन्त्रज्ञाने, ते आदिर्येषां तैः ।
२. स्नायाच्च—क० ।
३. ब्रह्माम्बुभिः—क० ।
४. इडामलस्थाम्बुनि नाथकन्या—क० ।
५. प्रकाशिका—क० ।
६. वासिनी—क० ।
७. रक्षति मज्जनात्मकम्—क० ।

ईडा जो सर्वथा पवित्र स्थान से निकलने वाली गङ्गा है तथा पिङ्गला सूर्य से उत्पन्न होने वाली यमुना है, उनके बीच में ब्रह्मलोक तक जाने वाली सरस्वती है । अतः जो उसमें स्नान करता है, वह उसके पापों को खा जाती हैं ॥ ८०-८१ ॥

मनोगतस्नानपरो मनुष्यो मन्त्रक्रियायोग विशिष्ट तत्त्ववित् ।
महीस्थतीर्थे विमले जले मुदा मूलाम्बुजे स्नाति च मुक्तिभाग् भवेत् ॥ ८२ ॥
सर्वादितीर्थे सुरतीर्थपावनी गङ्गा महासत्वविनिर्गता सती ।
करोति पापक्षयमेव मुक्तिं ददाति साक्षादतुलार्थपुण्यदा ॥ ८३ ॥

मन में ही स्नान करने वाला मनुष्य मन्त्र की क्रिया के योग का जानने वाला है, जो मूलाधार कमल रूप मही में रहने वाले इस तीर्थ में प्रसन्नता पूर्वक स्नान करता है वह मुक्ति का भागी हो जाता है । देवताओं के तीर्थ को पवित्र करने वाली गङ्गा इस सर्वादि तीर्थ में महासत्त्व से निकली हुई हैं । जो पापों का क्षय करती हैं और मुक्ति प्रदान करती हैं । किं बहुना वे साक्षात् इतना पुण्य प्रदान करती हैं, जिसकी कोई तुलना नहीं है ॥ ८२-८३ ॥

सर्गस्थं यावदातीर्थं स्वाधिष्ठाने सुपङ्कजे ।
मनो निधाय योगीन्द्रः स्नाति गङ्गाजले तथा[१] ॥ ८४ ॥
मणिपूरे देवतीर्थे[२] पञ्चकुण्डं सरोवरम् ।
एतत् श्रीकामनातीर्थं स्नाति यो मुक्तिमिच्छति ॥ ८५ ॥

इस सृष्टि में जहाँ तक जितने तीर्थ हैं वे सभी तीर्थ स्वाधिष्ठान के कमल में निवास करते हैं, योगीन्द्र उसी में अपना मन उस प्रकार लगाकर स्नान करते हैं जैसे गङ्गा जल में स्नान किया जाता है । देवताओं के तीर्थरूप **मणिपूर** हैं जो पाँच कुण्डों वाला सरोवर है । इसे श्रीकामना तीर्थ भी कहते हैं । जो मुक्ति चाहता है वह इस तीर्थ में स्नान करता है ॥ ८४-८५ ॥

अनाहते सर्वतीर्थं सूर्यमण्डलमध्यगम्[३] ।
विभवः[४] सर्वतीर्थानि स्नाति यो मुक्तिमिच्छति ॥ ८६ ॥
विशुद्धाख्ये महापद्मे अष्टतीर्थं समुद्भवम्[५] ।
कैवल्यमुक्तिदं ध्यात्वा स्नाति वीरो विमुक्तये ॥ ८७ ॥

सूर्य मण्डल के मध्य में रहने वाला अनाहत तीर्थ है जिसमें सभी तीर्थ रहते हैं । किं बहुना यहाँ सभी विभव तथा सभी तीर्थ हैं जो साधक मुक्ति चाहता है वह इसमें स्नान करता है । **विशुद्ध** नामक महापद्म में आठ तीर्थ उत्पन्न हुए हैं, वीराचार वाला पुरुष विमुक्ति के लिए कैवल्य मुक्ति देने वाले परमात्मा का ध्यान कर इसमें स्नान करता है ॥ ८६-८७ ॥

---

१. यथा—क० । २. देवतीर्थम्—क० ।
३. सूर्यस्य मण्डलं सूर्यमण्डलम्, तस्य मध्यं गच्छति—इति सूर्यमण्डलमध्यगम् ।
४. विभाव्य—क० । ५. हस्ततीर्थमधूद्भवम्—क० ।

मानसं बिन्दुतीर्थञ्च कालीकुण्ड[1] कलात्मकम् ।
आज्ञाचक्रे[2] सदा ध्यात्वा स्नाति निर्वाणसिद्धये ॥ ८८ ॥
एतत् कुले प्रियस्नानं कुर्वन्ति योगिनो मुदा ।
अतो वीराः सत्त्वयुक्ताः सर्वसिद्धियुताः सुराः ॥ ८९ ॥

आज्ञाचक्र में मानस तीर्थ, बिन्दु तीर्थ, कलात्मक कालीकुण्ड नामक तीर्थों का निवास है । अतः निर्वाण चाहने वाला उनका ध्यान करते हुए स्नान करता है । योगी लोग कुल में रहने वाले इन तीर्थों में प्रसन्नता पूर्वक स्नान करते हैं, इसलिए वीराचार वाले सत्त्व से संयुक्त हैं और देवतागण समस्त सिद्धियों से युक्त हैं ॥ ८८-८९ ॥

नाना पापं सदा कृत्वा ब्रह्महत्याविनिर्गतम् ।
कृत्वा स्नानं महातीर्थे सिद्धाः स्युरणिमादिगाः ॥ ९० ॥
स्नानमात्रेण निष्पापी शक्तः स्याद्वायुसङ्ग्रहे ।
तीर्थानां दर्शनं येषां शक्तो योगी भवेद् ध्रुवम् ॥ ९१ ॥

सदैव ब्रह्म हत्यादि से होने वाले अनेक प्रकार के महा पापों को सदैव करके भी इस महातीर्थ में स्नान कर मनुष्य अणिमादि से उत्पन्न होने वाली सिद्धि प्राप्त कर लेता है । वह इस तीर्थ में स्नान मात्र से पाप रहित हो जाता है और वायु ग्रहण करने में समर्थ हो जाता है। जिन्हें इन तीर्थों का दर्शन भी हो गया है, वे सर्वसमर्थ योगी बन जाते हैं यह निश्चय है ॥ ९०-९१ ॥

अथ सन्ध्यां महातीर्थे कुलनिष्ठः समाचरेत् ।
कुलरूपां योगविद्यां योगयोगाद् यतीश्वरः ॥ ९२ ॥
शिवशक्तौ समायोगो यस्मिन् काले प्रजायते ।
सा सन्ध्या कुलनिष्ठानां समाधिस्थे प्रजायते ॥ ९३ ॥
शिवं सूर्यं हृदि ध्यात्वा भालशक्तीन्दुसङ्गमम् ।
सा सन्ध्या कुलनिष्ठानां समाधिस्थे प्रजायते ॥ ९४ ॥

कुलमार्ग के साधक की सन्ध्या—इस प्रकार स्नान करने के बाद कुलमार्ग का अधिकारी सन्ध्या करे । कुलरूपा महाविद्या रूप योग में युक्त होने के कारण साधक यतीश्वर हो जाता है । जिस समय शिव की महाशक्ति से साधक युक्त हो जाता है, शाक्तों की समाधि में होने वाली वही महासन्ध्या है । हृदय में शिव का तथा सूर्य का ध्यान कर भाल प्रदेश में शक्ति तथा चन्द्रमा के सङ्गम का ध्यान करे तो शाक्तों की समाधि में होने वाली यही सन्ध्या है ॥ ९२-९४ ॥

अथवेन्दुं[3] शिवं ध्यात्वा हृत्सूर्यशक्तिसङ्गमम् ।
संयोगविद्या सा सन्ध्या समाधिस्थे प्रजायते ॥ ९५ ॥

---

१. कलाधरम्—क० । २. आज्ञाचक्रम्—क०
३. अथ बिन्दुम्—क० ।

इति[1] सन्ध्या च कथिता ज्ञानरूपा जगन्मयी ।
सा नित्या वायवी शक्तिः छिन्नभिन्ना विनाशनात् ॥ ९६ ॥

अथवा, इन्दु तथा शिव का ध्यान कर हृदय में शक्ति और सूर्य के सङ्गम का ध्यान करें, तो यही शाक्तों की समाधि में होने वाली संयोग विद्या सन्ध्या हो जाती है । इस प्रकार ज्ञानरूपा जगन्मयी सन्ध्या का निरूपण हमने किया । वही नित्या वायवी शक्ति हैं जिसके विनष्ट होने से सन्ध्या भी छिन्न-भिन्न हो जाती है ॥ ९५-९६ ॥

तत्त्वतीर्थे[2] महादेव तर्पणं यः करोति हि ।
त्रैलोक्यं तर्पितं तेन तत्प्रकारं शृणु प्रभो ॥ ९७ ॥
मूलाम्भोजे कुण्डलिनीं चन्द्रसूर्याग्निरूपिणीम् ।
समुत्थाप्य कुण्डलिनीं परं बिन्दुं निवेश्य च ॥ ९८ ॥
तदुद्भवामृतेनेह तर्पयेद् देहदेवताम् ।
कुलेश्वरीमादिविद्यां स सिद्धो भवति ध्रुवम् ॥ ९९ ॥

हे महादेव ! जो तत्त्वतीर्थ में तर्पण करता है उसने सारे त्रिलोकी को तृप्त कर दिया, हे प्रभो अब उस **तर्पण के प्रकार** को सुनिए । मूलाधार रूप कमल में रहने वाली चन्द्र सूर्याग्नि स्वरूपा कुण्डलिनी को ऊपर उठाकर उसमें पर बिन्दु (सहस्रार चक्र में स्थित चन्द्र मण्डल से झरने वाली सुधा) सन्निविष्ट कर उसमें रहने वाले अमृतमय देह में रहने वाली कुलेश्वरी महाविद्या स्वरूप देवता को तृप्त करे तो वह निश्चय ही सिद्ध हो जाता है ॥ ९७-९९ ॥

चन्द्रसूर्यमहावह्निसम्भूतामृतधारया ।
तर्पयेत् कौलिनीं नित्याममृताक्तां विभावयेत् ॥ १०० ॥
एतत्परपदा काली [3]स्त्रीविद्यादिप्रतर्पणम् ।
कृत्वा योगी भवेदेव सत्यं सत्यं कुलेश्वर ॥ १०१ ॥

चन्द्रमा सूर्य तथा महाग्नि से उत्पन्न हुई अमृतधारा से नित्या कौलिनी का तर्पण करे । तदनन्तर अमृत से भीङ्गी हुई उन देवता का ध्यान करे । यह पर-पद में निवास करने वाली, काली स्त्रीविद्यादि का तर्पण कर साधक योगी हो जाता है । हे कुलेश्वर ! यह सत्य है यह सत्य है ॥ १००-१०१ ॥

मूले पात्रं चान्द्रमसं ललाटेन्द्वमृते न च ।
सम्पूर्य ज्ञानमार्गेण तर्पयेत्तेन खेचरीम् ॥ १०२ ॥

---

१. किं वा देहस्थिता शक्तिर्वायवी सुशिवान्विता ।
नासाग्रसन्धिनिलया सा सन्ध्या वायुसङ्गमा ॥
किं वा बाह्यगता शक्तिः सुन्दरि शिवसङ्गमम् ।
सा सन्ध्या तत्त्वनिष्ठानां सामाधिस्थे प्रजायते ॥ क० ।

२. तत्तु तीर्थे—क०   ३. श्रीविद्या—क० ।

सुधासिन्धोर्मध्यदेशे कुलकन्यां प्रतर्पयेत् ।
मदिरामृतधाराभिः सिद्धो भवति योगिराट् ॥ १०३ ॥

मूलाधार रूप पात्र के ललाटस्थ चन्द्रमण्डल से निर्गत अमृत से ज्ञानमार्ग द्वारा पूर्ण करे । फिर उससे खेचरी देवता का तर्पण करे । सुधा-सिन्धु के मध्य देश में कुल कन्या का तर्पण मदिरा रूप अमृत धारा से करे तो वह योगिराज सिद्ध हो जाता है ॥ १०२-१०३ ॥

तत्र तीर्थे महाज्ञानी ध्यानं कुर्यात्[1] प्रयत्नतः ।
तद्गर्भमभ्य[2]सेन्नित्यं ध्यानमेतद्धि योगिनाम् ॥ १०४ ॥
स्वीयां कन्यां भोजयेद्वै परकीयामथापि वा ।
परितोषाय सर्वेषां युवतीं वा प्रतोषयेत् ॥ १०५ ॥

उस तीर्थ में महाज्ञानी प्रयत्नपूर्वक ध्यान करे और उसके बाद सगर्भ प्राणायाम करे - यही योगियों का ध्यान है । अपनी कन्या को अथवा दूसरों की कन्या को भोजन करावे । अथवा सबको तृप्त करने के लिए युवती को संतुष्ट करे ॥ १०४-१०५ ॥

स्तोत्रेणानेन[3] दिव्येन तोषयेत् शङ्कर प्रभो ।
सहस्रनाम्ना कौमार्याः स्तुत्वा देवीं प्रतोषयेत् ॥ १०६ ॥
यः करोति पूर्णयज्ञं पञ्चाङ्गं जपकर्मणि ।
पुरश्चरणकार्यं च प्राणायामेन[4] कारयेत् ॥ १०७ ॥
प्राणवायुः स्थिरो गेहे पूजाग्रहणहेतुना ।
येऽन्तरस्थं न कुर्वन्ति तेषां सिद्धिः कुतः स्थिता ॥ १०८ ॥

फिर हे प्रभो शङ्कर ! दिव्य कुमारी के सहस्रनाम वाले स्तोत्र से स्तुति कर देवी को संतुष्ट करे । जो जप कर्म में पञ्चाङ्ग पूर्ण यज्ञ (द्र० . २५ . ७८-१०६) स्नान, सन्ध्या, तर्पण, ध्यान एवं कुमारी भोजनपूर्वक सहस्रनाम से स्तुति करता है तथा प्राणायाम के साथ पुरश्चरण कार्य करता है उनके शरीर रूपी गृह में पूजा ग्रहण करने के कारण प्राणवायु स्थिर रहता है । हे प्रभो ! जो अन्तरस्थ इस कर्म को नहीं करता उन्हें सिद्धि कैसे मिले ? ॥ १०६-१०८ ॥

अतोऽन्तर्यजनेनैव[5] कुण्डलीतुष्टमानसा ।
यदि तुष्टा महादेवी तदैव सिद्धिभाक् पुमान् ॥ १०९ ॥

---

१. दहर्निशम्—क० ।
२. प्राणायामपरो भूत्वा एतत्सर्वं विभावयेत् ।
किरणर्स्थं तदग्निस्थं चन्द्रभास्करमध्यगम् ॥
महाशून्ये त्वयं कृत्वा पूर्णः तिष्ठति योगिराट् ।
निरालम्बे पदे शून्ये यत्तेज उपपद्यते ॥ क० ।
३. पूर्वोक्तस्तोत्रसारेण कवचाङ्गेन शङ्कर—क० ।
४. प्राणायामम्—ग० । ५. जलेनापि—क० ।

अभिषिच्य जगद्धात्रीं प्रत्यक्षपरदेवताम् ।
मूलाम्भोजात् सहस्रारे पूजयेद् बिन्दुधारया ॥ ११० ॥

इससे यह सिद्ध होता है कि कुण्डलिनी अन्तर्यजन से ही संतुष्ट मन वाली होती है, जब कुण्डली महादेवी संतुष्ट हो गई तो उसी समय मनुष्य सिद्धि का भाजन बन जाता है । प्रत्यक्ष रूप से पर देवता स्वरूपा जगद्धात्री का अभिषेचन कर मूलाम्भोज से सहस्रार चक्र में जाने वाली उस कुण्डलिनी का बिन्दुधारा द्वारा पूजन करे ॥ १०९-११० ॥

गलच्चन्द्रामृतोल्लासिधारयासिच्य[१] पार्वतीम् ।
पूजयेत् परया भक्त्या मूलमन्त्रं स्मरन् सुधीः ॥ १११ ॥
अर्च्चयन्विषयैः पुष्पैस्तत्क्षणात्तन्मयो भवेत् ।
न्यासस्तन्मयताबुद्धिः सोऽहंभावेन पूजयेत् ॥ ११२ ॥

चन्द्रमा के द्वारा गिरती हुई, अमृत से सुशोभित धारा से पार्वती को अभिषिक्त कर मूलमन्त्र का स्मरण करते हुए सुधी साधक उनका पूजन करे । उनके पूजा के विषय में एकत्रित किए गए पुष्पों से ध्यान कर तत्क्षण तन्मय हो जावें, उनमें तन्मय हो जाने वाली बुद्धि को **न्यास** कहते हैं । इसलिए जो वह हैं, वही मैं हूँ । अतः इस **सोऽहं** भाव से उनका पूजन करे ॥ १११-११२ ॥

मन्त्राक्षराणि चिच्छक्तौ प्रोतानि परिभावयेत् ।
तामेव[२] परमे व्योम्नि परमानन्दसंस्थिते ॥ ११३ ॥
दर्शयत्यात्मसद्भावं[३] पूजाहोमादिभिर्विना[४] ।
तदन्तर्यजनं ज्ञेयं योगिनां शङ्कर प्रभो ॥ ११४ ॥

परमानन्द स्वरूप उस पराकाश में रहने वाली उस महाशक्ति का ध्यान करे जिस चिच्छक्ति में समस्त मन्त्राक्षर ओत प्रोत हैं । ऐसा करने से वह महाविद्या, पूजा, होमादि, के बिना ही अपनी आत्मीयता प्रगट कर देती है । हे शङ्कर ! हे प्रभो ! योगियों का यही अन्तर्याग है ॥ ११३-११४ ॥

अन्तरात्मा महात्मा च परमात्मा स उच्यते ।
तस्य स्मरणमात्रेण साधुयोगी भवेन्नरः ॥ ११५ ॥
अमायमनहङ्कारमरागममदं तथा ।
अमोहकमदम्भञ्च [५]अनिन्दाक्षोभकौ तथा ॥ ११६ ॥
अमात्सर्यमलोभश्च दशपुष्पाणि योगिनाम् ।
अहिंसा परमं पुष्पं पुष्पमिन्द्रियनिग्रहः ॥ ११७ ॥

---

१. ल्लास—ग० । २. भासेव—ग० ।
३. दर्शयेत्यात्म—ग० ।
४. ध्यानपूजादिभिर्विना—क० ।
५. अद्वेष्टा—क० ।—निन्दा च क्षोभश्च (क्षोभकश्च) निन्दाक्षोभकौ, स्वार्थे कप्रत्ययः, ततो नञ्तत्पुरुषः ।

दया पुष्पं क्षमा पुष्पं ज्ञानपुष्पं च पञ्चमम् ।
इत्यष्टसप्तभिः पुष्पैः पूजयेत् परदेवताम् ॥ ११८ ॥

ऐसा साधक अन्तरात्मा, महात्मा और परमात्मा कहा जाता है उसके स्मरण मात्र से मनुष्य उत्तम योगी बन जाता है । १. अमाय (माया से रहित), २. अहङ्कार, ३. अराग, ४. अमद, ५. अमोह, ६. अदम्भ, ७. अनिन्दा और ८. अक्षोभ, ९. अमात्सर्य, १०. अलोभ, पूजा में योगियों के लिए ये दश **पुष्प** कहे गए हैं । इसके अतिरिक्त अहिंसा सर्वोत्कृष्ट पुष्प है, इन्द्रिय निग्रह दूसरा पुष्प है, दया तीसरा पुष्प है, क्षमा चौथा पुष्प है, ज्ञान पाँचवा पुष्प है—इस प्रकार कुल १५ पुष्पों से परदेवता का पूजन करे ॥ ११५-११८ ॥

अथ होमविधिं वक्ष्ये पुरश्चरणसिद्धये ।
सङ्केतभाषया नाथ कथयामि शृणुष्व तत् ॥ ११९ ॥
आत्मानमपरिच्छिन्नं विभाव्य सूक्ष्मवत् स्थितः ।
आत्मत्रयस्वरूपं तु चित्कुण्डं चतुरस्रकम् ॥ १२० ॥
आनन्दमेखलायुक्तं नाभिस्थज्ञानवह्निषु ।
अर्द्धमात्राकृतिर्योनिभूषितं जुहुयात् सुधीः ॥ १२१ ॥

होमविधि—हे नाथ ! अब पुरश्चरण की सिद्धि के लिए सङ्केत भाषा द्वारा **होम का विधान** कहती हूँ, उसे सुनिए । आत्मा अपरिच्छिन्न है और वह सूक्ष्म रूप में स्थित है, ऐसा ध्यान कर आत्मा के तीन स्वरूप की कल्पना करे । चित्त को चौकोर कुण्ड, जिसमें आनन्द की मेखला तथा नाभि ज्ञान की वह्नि हो, जिसकी योनि अर्द्धमात्रा वाली आकृति से भूषित हो साधक को उसी में होम करना चाहिए ॥ ११९-१२१ ॥

इतिमन्त्रेण तद्वह्नौ सोऽहंभावेन होमयेत् ।
बाह्यनारीविधिं त्यक्त्वा मूलान्तेन स्वतेजसम् ॥ १२२ ॥
नाभिचैतन्यरूपाग्नौ हविषा मनसा स्रुचा ।
ज्ञानप्रदीपिते नित्यमक्षवृत्तिर्जुहोम्यहम् ॥ १२३ ॥
इति प्रथममाहुत्या मूलान्ते सञ्चरेत्[1] क्रियाम् ।
द्वितीयाहुतिदानेन होमं कृत्वा भवेद्वशी ॥ १२४ ॥

इस प्रकार मन्त्र से उस वह्नि में **सोऽहं** भाव से होम करे । वाह्न्यादि में विहित विधान का त्याग कर मूल मन्त्र से अपने तेज को छवि मानकर ज्ञान से प्रदीप्त नाभि स्थित चैतन्य रूप अग्नि में मन रूपी स्रुचा के द्वारा अक्षवृत्ति वाला मैं यह नित्य होम करता हूँ, इस प्रकार की प्रथम आहुति से मूल मन्त्र पढ़ते हुए क्रिया का आरम्भ करें, फिर दूसरी आहुति दे कर होम करने से जितेन्द्रिय हो जावे ॥ १२२-१२४ ॥

धर्माधर्मप्रदीप्ते[2] च आत्माग्नौ मनसा स्रुचा ।
सुषुम्ना वर्त्मना नित्यमक्षवृत्तिं जुहोम्यहम् ॥ १२५ ॥

---

१. मन्त्रमुच्चरेत्—क० । २. हविर्दीप्तिम्—क० ।

स्वाहान्तं[१] मन्त्रमुच्चार्य आद्ये[२] मूलं नियोज्य च ।
जुहुयादेकभावेन मूलाम्भोरुहमण्डले ॥ १२६ ॥

धर्माधर्म से प्रदीप्त हुई आत्मा रूप अग्नि में मन की स्रुचा से सुषुम्ना मार्ग द्वारा मैं अपनी अक्षवृत्ति का हवन करता हूँ । प्रथम मूल मन्त्र पढ़कर अन्त में स्वाहा का उच्चारण कर एक भाव से मूलाधार के पद्म मण्डल में होम करे ॥ १२५-१२६ ॥

चतुर्थे पूर्णहवने एतन्मन्त्रेण कारयेत् ।
एतन्मन्त्रचतुर्थं तु पूर्णविद्याफलप्रदम् ॥ १२७ ॥
अन्तर्निरन्तरनिरन्धनमेधमाने
मायान्धकारपरिपन्थिनि संविदग्नौ ।
कस्मिंश्चिदद्भुतमरीचिविकासभूमौ
विश्वं जुहोमि वसुधादिशिवावसानम् ॥ १२८ ॥

चौथी बार पूर्णाहुति के होम में इसी मन्त्र से होम करे । यह चौथा वक्ष्यमाण मन्त्र पूर्ण विद्या का फल प्रदान करता है । अन्तःकरणावच्छिन्न देश में बिना इन्धन के निरन्तर प्रज्वलित होने वाले, माया रूप अन्धकार को नष्ट करने वाले, अद्भुत प्रकाश के विकास की भूमि वाले, ज्ञानरूप अग्नि में वसुधा से लेकर शिव पर्यन्त मैं सबकी आहुति दे देता हूँ ॥ १२७-१२८ ॥

इत्यन्तर्यजनं कृत्वा साक्षाद् ब्रह्ममयो भवेत् ।
न तस्य पुण्यपापानि जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ॥ १२९ ॥
ज्ञानिनां योगिनामेव अन्तर्यागो हि सिद्धिदः ।

इस प्रकार अन्तर्याग कर साधक साक्षात् ब्रह्ममय हो जाता है, उसको पुण्य पाप नहीं लगते, वह निश्चय ही जीवन्मुक्त हो जाता है । ज्ञानी योगियों को उक्त अन्तर्याग सिद्धि प्रदान करता है ॥ १२९-१३० ॥

अथान्तः पञ्चमकारयजनं शृणु शङ्कर ॥ १३० ॥
अन्तर्यजनकाले तु दृढभावेन भावयेत् ।
त्वां मां नाथैकतां ध्यात्वा दिवारात्र्यैकतां यथा ॥ १३१ ॥
सुराशक्तिः शिवो मांसं तद्भक्तो भैरवः स्वयम् ।
तयोरैक्यसमुत्पन्न आनन्दो मोक्षनिर्णयः ॥ १३२ ॥

अब हे शङ्कर ! अन्तःकरण में किए जाने वाले **पञ्च मकार के यजन को**

---

१. द्वितीयाहुतिमेतत्तु तृतीयाहुतिमाशृणु ।
प्रकाशाकाशहस्ताभ्यामवलम्ब्योन्मनीस्रुचा ॥
धर्माधर्मकलास्नेहपूर्णमग्नौ जुहोम्यहम् ॥ क० ।

२. मूलान्ते सञ्चरेत् क्रियाम्—क० ।

सुनिए। हे नाथ ! पञ्चमकार के द्वारा किए जाने वाले अन्तर्याग में दृढ़तापूर्वक आपकी और हमारी एकता का इस प्रकार ध्यान करे, जिस प्रकार दिन और रात्रि की एकता का। पञ्चमकार में प्रथम सुरा (मद्य) शक्ति हैं। मांस शिव हैं, उनका भक्त स्वयं भैरव है, जब शिव-शक्ति रूप मास और सुरा एक में हो जाते हैं तो आनन्द रूप मोक्ष उत्पन्न होता है, ऐसा निर्णय है ॥ १३०-१३२ ॥

आनन्दं ब्रह्मकिरणं देहमध्ये व्यवस्थितम् ।
तदभिव्यञ्जकैर्द्रव्यैः कुर्याद् ब्रह्मादितर्पणम्[1] ॥ १३३ ॥
आनन्दं जगतां सारं ब्रह्मरूपं तनुस्थितम् ।
तदभिव्यञ्जकं द्रव्यं योगिभिस्तैः प्रपूजयेत्[2] ॥ १३४ ॥

इस शरीर के मध्य में आनन्द रूप में ब्रह्म की किरण व्यवस्थित है। इसलिए आनन्द रूप ब्रह्मकिरण के अभिव्यञ्जक द्रव्य से ब्रह्मादि का तर्पण करना चाहिए। आनन्द सारे जगत् का सार है, शरीर में रहने वाला ब्रह्म का स्वरूप है, उसका अभिव्यञ्जक द्रव्य है, योगी जन उन्हीं द्रव्यों से ब्रह्मा का पूजन करते हैं ॥ १३३-१३४ ॥

लिङ्गत्रयं[3] च षट्पद्माधारमध्येन्दुभेदकः[4] ।
पीठस्थानानि चागत्य महापद्मवनं व्रजेत् ॥ १३५ ॥
मूलाम्भोजो ब्रह्मरन्ध्रं चालयेदसुचालयेत्[5] ।
गत्वा पुनः पुनस्तत्र चिच्चन्द्रः परमोदयः ॥ १३६ ॥

साधक षट् पद्माधार के मध्य में रहने वाले तीनों लिंगों के तथा इन्दुमण्डल (चन्द्रमण्डल) को भेदन करते हुए पीठ स्थान में पहुँच कर सहस्रदल कमल रूप महापद्मवन में प्रवेश करे। वहाँ जा कर मूलाम्भोज युक्त ब्रह्मरन्ध्र को संचालन करते हुए प्राण वायु का भी संचालन करे। इस प्रकार बारम्बार करते हुए चिच्चन्द्र (ज्ञान रूप चन्द्र) का परमोदय होता है ॥ १३५-१३६ ॥

चिच्चन्द्रः कुण्डलीशक्तिः सामरस्यमहोदयः ।
व्योमपङ्कजनिस्पन्दसुधापानरतो नरः ॥ १३७ ॥
मधुपानमिदं नाथ बाह्ये चाभ्यन्तरे सताम् ।
इतरं मद्यपानं तु योगिनां योगघातनात् ॥ १३८ ॥
इतरं तु महापानं भ्रान्तिमिथ्याविवर्जितः ।
महावीरः सङ्करोति योगाष्टाङ्गसमृद्धये ॥ १३९ ॥

कुण्डलिनी शक्ति चिच्चन्द्र है। उसकी समरसता महान् अभ्युदयकारक है। साधक व्योम पङ्कज से चूते हुए आनन्द पान में निरत हो जावे। हे नाथ ! सज्जन योगियों के लिए

---

१. ब्रह्मामृतापर्णम्—क०। २. प्रपूज्यते—क०। ३. लिङ्गत्रयज्ञः—क०।
४. भेदनः—क०।—षट्पद्माधारमध्येन्दुं भिनत्ति इति फलितार्थः।
५. दनुचालयेत्—क०।

बाह्य और अभ्यन्तर में होने वाला यही **मधु पान** है और बाह्य मद्यपान तो योगियों के योग का घातक है । इतर (दूसरा) तो महायान है । भ्रान्ति तथा मिथ्या दोष से विवर्जित महावीर तो योग के अष्टाङ्ग की समृद्धि के लिए प्रथम (= योग पङ्कजनिष्यन्दपरामृत) सुधा का पान करता है ॥ १३७-१३९ ॥

पुण्यापुण्यपशुं हत्वा ज्ञानखड्गेन[1] योगवित् ।
परशिवेन[2] यश्चित्तं नियोजयति साधकः ॥ १४० ॥
मांसाशी[3] स भवेदेव इतरे[4] प्राणिघातकाः ।
शरीरस्थे महावह्नौ दग्धमत्स्यानि पूजयेत् ॥ १४१ ॥
शरीरस्थजलस्थानि इतराण्यशुभानि च ।
महीगतस्निग्धसौम्योद्भवमुद्रामहाबलाः ॥ १४२ ॥
तत्सर्वं ब्रह्मकिरणे आरोप्य तर्पयेत्[5] सुधीः ।
तत्र मुद्राभोजनानि[6] आनन्दवर्द्धकानि च ॥ १४३ ॥

योगवेत्ता साधक तो ज्ञान खड्ग से पुण्यापुण्य रूप पशु को मार कर अपने चित्त को परशिव में समर्पण करता है । वही मांसाशी है । इतर तो पशुओं के हत्यारे हैं । शरीर में रहने वाली महावह्नि में शरीरस्थ जल में रहने वाली जलती हुई मानस इन्द्रिय गणों को रोके—यही **मत्स्य-भोजन** (अलौकिक) है और प्रकार का मत्स्य भोजन तो अशुभ है ।

महीगत स्निग्ध सौम्य से उत्पन्न होने वाली **मुद्रा** महाबल प्रदान करती है । उन सभी को ब्रह्म किरण में आरोपित कर सुधी साधक कुण्डलिनी को तृप्त करे । इस प्रकार की मुद्रा के द्वारा किया जाने वाला भोजन आनन्द का वर्द्धक होता है ॥ १४०-१४३ ॥

इतराणि च भोगार्थे एतद्धि योगिनां परम् ।
परशक्त्यात्ममिथुनसंयोगानन्दनिर्भराः ॥ १४४ ॥
मुक्तास्ते मैथुनं तत्स्यादितरे स्त्रीनिषेवकाः ।
एतत्पञ्चमकारेण पूजयेत् परनायिकाम् ॥ १४५ ॥

और (लौकिक) मुद्रायें तो भोग के लिए बनाई गई हैं, योगियों के लिए तो उक्त मुद्रा ही हैं । परशक्ति के साथ आत्मा को मिथुन में संयुक्त करने वाले आनन्द से मस्त हो जाते हैं वही **(अलौकिक) मैथुन** है जिसे मुक्त साधक लोग करते हैं और (लौकिक) मैथुन तो स्त्री का सहवास करने वाले करते हैं । इस प्रकार कहे गए पञ्चमकार से कुण्डलिनी का पूजन करे ॥ १४४-१४५ ॥

---

१. ज्ञानलभ्यो—क० । २. परे शिवे त्रयं चित्तं मांसाशी स महीतले—क० ।
३. बाह्यस्थानं पंशूनान्तु मासं वीरेन्द्रभोजनम् ।
यदि तद्बुद्धिमाप्नोति तदा तत्कर्म प्राचरेत् ॥
मानसेन्द्रियगणं संयम्यात्मनि विनियोजयेत्—क० ।
४. प्राण—ग० । ५. तर्पयेत्—क० । ६. एतन्नमुद्रा—क० ।

पुरश्चरणगूढार्थसारमन्त्रप्रपूजनम् ।
एतद्योगं[1] सदाभ्यसेद् निद्रालस्यविवर्जित: ॥ १४६ ॥
प्राणवायुरयं[2] कुर्यात्[3] कालकारणवारणात् ।
एतत्क्रियां प्राणवशे य: करोति निरन्तरम् ॥ १४७ ॥
तस्य योगसमृद्धि: स्यात् कालसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १४८ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावनिर्णये सूक्ष्मयोगसिद्ध्यधिकरणे पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धिमन्त्रप्रकरणे भैरवभैरवीसंवादे षड्विंश:[4] पटल: ॥ २६ ॥

यहीं तक पुरश्चरण के गूढार्थ का सारभूत मन्त्र प्रपूजन है—निद्रालस्य को त्याग कर इस योग का सदाभ्यास करे । कालरूपी महामत्त गजराज से बचने के लिए यह प्राण वायु करे । निरन्तर इस क्रिया द्वारा जो प्राणवायु को अपने वश में कर लेता है वह योग में समृद्ध होता है तथा कालसिद्धि प्राप्त करता है ॥ १४६-१४८ ॥

॥ इस प्रकार श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावार्थनिर्णय में, पाशव-कल्प में, षट्चक्रसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में सूक्ष्मयोगसिद्ध्याधिकरण में भैरवी-भैरव संवाद के छब्बीसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २६ ॥

१. एतद्योगसदाभ्यासात्—ग० ।
२. प्राणश्चासौ वायुश्च, तस्य रयो वेग:, तम् ।
३. वारणकारणात्—ग० ।—कालकारणस्य वारणम्, तस्मात् ।
४. अष्टाविंश: पटल:—क० ।

अथ सप्तविंशः पटलः

आनन्दभैरव उवाच

विविधानि त्वयोक्तानि योगशास्त्राणि भैरवि ।
सर्वरूपत्वमेवास्या[१] मम कान्ते प्रियंवदे ॥ १ ॥
योगाष्टाङ्गफलान्येव सर्वतत्त्वजलानि[२] च ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि शक्तितत्त्वक्रमेण[३] तु ॥ २ ॥
पूर्वोक्तप्राणवायूनां हरणं वायुधारणम् ।
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं [४]समाधिमावद ॥ ३ ॥

आनन्दभैरव ने कहा—हे भैरवी ! हे कान्ते ! हे प्रियम्वदे ! तुमने अनेक प्रकार के योगशास्त्र, इसकी सर्वरूपता तथा सभी तत्त्वों में उज्ज्वल अष्टाङ्गयोग के फलों का प्रतिपादन किया । अब मैं शक्ति-तत्त्व के क्रम से पूर्वोक्त प्राणवायु का ग्रहण, उस प्राणवायु का धारण, फिर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि सुनना चाहता हूँ उसे कहिए ॥ १-३ ॥

आनन्दभैरवी उवाच

शृणु लोकेश वक्ष्यामि प्राणायामफलाफलम् ।
न गृह्णीयाद्विस्तरं तु [५]स्वल्पं नैव तु कुम्भयेत् ॥ ४ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे प्राणेश ! अब प्राणायाम के फलाफल को कहती हूँ । बहुत विस्तार पूर्वक प्राणवायु को ग्रहण न करे और स्वल्प रूप में कुम्भक भी न करे ॥ ४ ॥

शनैः शनैः प्रकर्तव्यं [६]सङ्घातञ्च विवर्जयेत् ।
पूरकाह्लादसिद्धेश्च[७] प्राणायामशतं शतम् ॥ ५ ॥
वृद्ध्यै[८] प्राणलक्षणं तु यस्मिन् यस्मिन् दिने गतिः ।
कृष्णपक्षे शुक्लपक्षे तिथित्रिंशत्फलोदयः ॥ ६ ॥

---

१. सर्वरूपा त्वमेवात्मा—क० । २. सर्व तत्त्वोज्वलानि च—क० ।
३. शान्ति—क० । ४. मादर—ग०
५. आल्पम्—क० । ६. सहारञ्च—क० ।
७. सिद्धेश्च—ग० ।—पूरकेण जनिता याऽऽह्लादसिद्धिः, तस्या इत्यर्थः ।
८. वक्ष्ये—क० ।

प्राणायाम धीरे धीरे करना चाहिए, संघात (= एक साथ तेजी से वायु खींचना) विवर्जित रखे । पूरकाह्लाद की सिद्धि के लिए सौ सौ की संख्या में प्राणायाम का विधान है प्राण लक्षण की वृद्धि के लिए जिस जिस दिन प्राण वायु की गति जहाँ से होती है उसका फलोदय इस प्रकार है - कृष्ण पक्ष में तथा शुक्लपक्ष में कुल ३० तिथियाँ होती है ॥ ५-६ ॥

शुक्लपक्षे इडायां तु कृष्णपक्षेऽन्यदेव हि ।
कुर्यात् सर्वत्र गमनं सुषुम्ना बहुरूपिणी ॥ ७ ॥
तिथित्रयं सितस्यापि प्रतिपदादिसम्भवम् ।
तद्द्वयं दक्षनासायां वायोर्ज्ञेयं महाप्रभो ॥ ८ ॥

शुक्लपक्ष में ईळा से कृष्णपक्ष में पिङ्गला द्वारा वायु को सर्वत्र गमन कराना चाहिए । सुषुम्ना तो बहुरूपिणी है । शुक्लपक्ष में प्रतिपदा से लेकर तीन तिथि पर्यन्त हे महाप्रभो ! दाहिनी नासिका से पिङ्गला से दोनों से वायुसञ्चार होता है ॥ ७-८ ॥

चतुर्थीं पञ्चमीं षष्ठीं व्याप्योदयति देवता ।
वामनासापुटे ध्येया वायुधारणकर्मणि ॥ ९ ॥
सप्तमीमष्टमीञ्चैव नवमीं व्याप्य तिष्ठति ।
वामनासापुटे ध्येया साधकैः कुलपण्डितैः ॥ १० ॥

इसके बाद शुक्ल पक्ष से चतुर्थी पञ्चमी, षष्ठी, पर्यन्त वायुधारण कर्म में बायें नासिका से देवताओं का उदय होता है, अतः उसी से वायु ग्रहण करना चाहिए । इसके अनन्तर शाक्त विद्या के उपासकों को सप्तमी अष्टमी, नवमीं पर्यन्त बाई नासिका से ही वायु ग्रहण करना चाहिए ॥ ९-१० ॥

दशम्येकादशीं चैव द्वादशीं व्याप्य तिष्ठति ।
वायुर्दक्षिणनासाग्रे ध्येयो योगिभिरीश्वरः ॥ ११ ॥
त्रयोदशीं व्याप्य वायुः पौर्णमासीं चतुर्दशीम् ।
वामनासापुटे ध्येयः संहारहरणाय च ॥ १२ ॥
कृष्णपक्षफलं वक्ष्ये यज्ज्ञात्वा अमरो भवेत् ।
कालज्ञानी भवेत् शीघ्रं नात्र कार्या विचारणा ॥ १३ ॥

इसके बाद दशमीं, एकादशी तथा द्वादशी, को वायु दक्षिण नासापुट में व्याप्त हो कर चलता है, अतः उसी से वायु ग्रहण करना चाहिए । फिर त्रयोदशी, चतुर्दशी तथा पूर्णमासी को बायें नासिका के छिद्र से वायु ग्रहण करना चाहिए । अब कृष्णपक्ष में चलने वाले वायु का फल कहती हूँ, जिसे जान कर साधक अमर हो जाता है तथा काल का ज्ञानी हो जाता है, इसमें विचार की आवश्यकता नहीं ॥ ११-१३ ॥

प्रतिपद्द्वितीयामस्य तृतीयामपि तस्य च ।
पिङ्गलायां समावाप्य वायुर्निःसरते सदा ॥ १४ ॥

चतुर्थी पञ्चमीं षष्ठीं वामे व्याप्य प्रतिष्ठति ।
सप्तमीमष्टमीं वायुर्नवमीं दक्षिणे ततः ॥ १५ ॥

कृष्णपक्ष में प्रतिपदा, द्वितीया तथा तृतीया तक पिङ्गला में व्याप्त हो कर वायु निकलता रहता है । फिर कृष्णपक्ष के चतुर्थी, पञ्चमी तथा षष्ठी, तिथि को बायें नासिका के छिद्र से वायु संचरण होता है, इसके बाद सप्तमी, अष्टमी, नवमी, तिथि पर्यन्त दक्षिण नासिका से वायु सञ्चार होता है ॥ १४-१५ ॥

दशम्येकादशीं वायुर्व्याप्य भ्रमति[1] सर्वदा ।
वामे च दक्षिणेऽन्यानि तिथ्यादीनि सदानिशम् ॥ १६ ॥
यदा[2] एतद्व्यस्तभावं समाप्नोति नरोत्तमः ।
तदैव मरणं रोगं बन्धुनाशं त्रिपक्षके ॥ १७ ॥

इसके बाद दशमी एकादशी पर्यन्त वायु सर्वदा वामनासापुट से चलता है अन्य तिथियों में सर्वदा दक्षिण नासापुट से वायु प्रवाहित होती है । जब मनुष्य इससे विपरीत वायु का सञ्चार प्राप्त करता है तब उस विपक्ष की अवस्था में उसे मरण रोग तथा बन्धुनाश प्राप्त होता है ॥ १६-१७ ॥

भिन्नजन्मतिथिं ज्ञात्वा तस्मिन् काले विरोधयेत् ।
आरभ्य जन्मनाशाय प्राणायामं समाचरेत् ॥ १८ ॥
यदा प्रत्ययभावेन देहं त्यक्त्वा प्रयच्छति[3] ।
तदा निरुध्य श्वसनं कालाग्नौ धारयेदधः ॥ १९ ॥

इस लक्षण को देखकर अपनी जन्म तिथि से भिन्न तिथि में उसे रोकने का प्रयत्न करे और जन्म नाश के लिए प्राणायाम करने का प्रयत्न करे । जब मरण का ज्ञान निश्चित हो जाय और देह त्याग कर जाने की बारी आ जाय तब अपनी श्वास रोक कर कालाग्नि में नीचे वायु धारण करें ॥ १८-१९ ॥

यावत् स्वस्थानमायाति तावत्कालं[4] समभ्यसेत् ।
यावन्न चलते देहं यावन्न चलते मनः ॥ २० ॥
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ।
मध्यमं कम्पसंयुक्तो भूमित्यागः परस्य तु ॥ २१ ॥
षण्मासाद्भूतदर्शी स्यात् दूरश्रवणमेव च ।
संवत्सराभ्यासयोगात् योगविद्याप्रकाशकृत् ॥ २२ ॥

---

१. जप्त्वा—क० । २. दन्तभावम्—क० ।

३. प्रगच्छति—क० ।—'प्रयच्छति' इति पाठे दाण्—दाने इत्यस्य रूपम्, यच्छादेश घटितम् । 'प्रगच्छति' इति पाठे तु गम्धातो रूपम् । प्रकृष्टगमनेऽर्थे प्रयोगः ।

४. तत्त्वमस्य—ग० ।

जब तक वायु अपने स्थान पर न आ जाय तब तक इस क्रिया का अभ्यास करे, जिससे देह चलायमान न हो और न तो मन ही चञ्चल हो । प्राणायाम के धीरे धीरे अभ्यास करने से पुरुष के देह में स्वेद का उद्‌गम होने लगता है - यह **अधम प्राणायाम है** । इसके बाद जब शरीर में कम्पन होने लगे तो **मध्यम प्राणायाम** होता है । जबकि भूमित्याग कर ऊपर उठने की अवस्था तो **उत्तम प्राणायाम** का लक्षण है । ६ महीने के अनन्तर उसे समस्त भूत तत्त्वों के दर्शन हो जाते हैं । इतना ही नही वह दूर की भी बात सुनने में समर्थ हो जाता है । इस प्रकार एक संवत्सर के अभ्यास से वह योग विद्या प्रकाश करने लगता है ॥ २०-२२ ॥

योगी जानाति सर्वाणि तन्त्राणि स्वक्रमाणि च ।
यदि दर्शनदृष्टिः स्यात्तदा योगी न संशयः ॥ २३ ॥
प्रत्याहारफलं वक्ष्ये यत्कृत्वा खेचरो भवेत् ।
ईश्वरे भक्तिमाप्नोति धर्मज्ञानी भवेन्नरः ॥ २४ ॥

योगी को सूक्ष्म दर्शन दृष्टि प्राप्त होने लगे तो वह वास्तव में योगी बन जाता है । ऐसा योगी सारे तन्त्रों का तथा अपने क्रमों का जानकार हो जाता है । इस प्राकर प्राणायाम का फल कहा । अब **प्रत्याहार का फल** कहती हूँ, जिसके करने से साधक खेचर बन जाता है । वह ईश्वर में भक्ति प्राप्त करता है और सारे धर्मों का साक्षात्कार करने लगता है ॥ २३-२४ ॥

उत्तमस्य गुणप्राप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ।
तावज्जपेत् सूक्ष्मवायुः प्रत्याहारप्रसिद्धये ॥ २५ ॥
इन्द्रियाणां विचरतां [1]विषयेषु निवर्तनम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारो विधीयते ॥ २६ ॥

जब तक अभ्यास करने से उत्तम गुणों की प्राप्ति हो तब तक प्रत्याहार की प्राप्ति के लिए सूक्ष्म वायु धारण करें । विषयों में चलायमान इन्द्रियों को विषयों से हठपूर्वक निवृत्त करना या हटा लेना यही प्रत्याहार का लक्षण है ॥ २५-२६ ॥

नान्यकर्मसु धर्मेषु शास्त्रधर्मेषु योगिराट् ।
पतितं चित्तमानीय स्थापयेत् पादपङ्कजे ॥ २७ ॥
दुर्निवार्यं दृढचित्तं दुरत्ययमसम्मतम् ।
बलादाहरणं तस्य प्रत्याहारो विधीयते ॥ २८ ॥

योगिराज अपने चित्त को अन्य कर्मों में अन्य धर्मों में तथा अन्य शास्त्र धर्मों में न लगावे । किन्तु उसमें आसक्त हुए चित्त को वहाँ से हटाकर भगवती के चरण कमलों में लगावे । यह चित्त बहुत दृढ़ एवं दुर्निवार्य है । इसको रोकना बड़ा कठिन काम है । अपने वश के बाहर है । फिर भी हठपूर्वक उसे विषयों से हटाना प्रत्याहार कहा जाता है ॥ २७-२८ ॥

एतत् प्रत्याहारबलात् योगी स्वस्थो भवेद् ध्रुवम् ।
अकस्माद् भावमाप्नोति भावराशिस्थिरो नरः ॥ २९ ॥

---

१. विषाय धनिवर्गणम्—क० ।

भावात् परतरं नास्ति भावाधीनमिदं जगत् ।
भावेन लभ्यते योगं तस्माद्भावं समाश्रयेत् ॥ ३० ॥

इस प्रत्याहार के बल से निश्चित रूप से योगी स्वस्थ हो जाता है उसे अकस्मात् भाव की प्राप्ति होने लगती है । इस प्रकार वह भाव राशि से स्थिर हो जाता है । इस जगत् में भाव से बढ़कर कोई भी श्रेष्ठ पदार्थ नहीं है । यह सारा जगत् भावाधीन है । भाव से ही योग प्राप्त होता है । अतः भाव प्राप्ति के लिए प्रयत्न करते रहना चाहिए ॥ २९-३० ॥

अथ धारणमावक्ष्ये यत्कृत्वा धैर्यरूपभाक् ।
त्रैलोक्यमुदरे कृत्वा पूर्णः तिष्ठति[1] योगिराट् ॥ ३१ ॥
अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीमनि लिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां तथा नसि[2] ॥ ३२ ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥ ३३ ॥
सर्वनाडीग्रन्थिदेशे षट्चक्रे देवतालये ।
ब्रह्ममार्गे धारणं यद् धारणेति निगद्यते ॥ ३४ ॥

अब **धारणा** कहती हूँ जिसके करने से साधक धीर हो जाता है । धारणा वाला योगी सारे त्रैलोक्य को अपने उदर में रख कर पूर्णता प्राप्त कर लेता है । १. अंगूठा, २. गुल्फ, ३. जानु, ४. ऊरु, ५. अण्डकोश, ६. लिङ्ग, ७. नाभि, ८. हृदय, ९. ग्रीवा, १०. कण्ठ प्रदेश में, ११. जिह्वा में एवं १२. नासिका इन द्वादश स्थानों के बाद मस्तक के भ्रूमध्य में अथवा शिरःप्रदेश में प्राणवायु के धारण करने को धारणा कहा जाता है । अथवा सभी नाडियों के ग्रन्थि स्थल में, षटचक्र में जहाँ देवताओं का स्थान है अथवा ब्रह्ममार्ग (सहस्रारचक्र) में प्राणवायु को धारण करना ही धारणा कहा जाता है ॥ ३१-३४ ॥

धारणं मूलदेशे तु कुण्डलीं नासिकातटे ।
प्राणवायोः प्रशमनं[3] धारणेति निगद्यते ॥ ३५ ॥
तत्र श्रीचरणाम्भोजमङ्गले चारुतेजसि ।
भावेन स्थापयेच्चित्तं धारणाशक्तिमाप्नुयात् ॥ ३६ ॥
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि यत् कृत्वा सर्वगो भवेत् ।
ध्यानयोगाद् भवेन्मोक्षो मत्कुलागमनिर्गमः ॥ ३७ ॥

अथवा, मूलाधार में, कुण्डली में तथा नासिका प्रदेश में प्राणवायु को शान्त रखना **धारणा** कहा जाता है । अथवा अत्यन्त सुन्दर तेज वाले श्री भगवती के मङ्गलदायी चरणाम्भोज में भावपूर्वक चित्त को स्थापित करना चाहिए, जिससे धारणा शक्ति प्राप्त हो । अब **ध्यान** कहती हूँ, जिसके करने से साधक सर्वज्ञ हो जाता है । ध्यान योग से साधक को मोक्ष मिलता है और वह मेरे कौलिक आगम का ज्ञाता हो जाता है ॥ ३५-३७ ॥

---

१. स्त्रष्टति—ग० । २. निशि—क० । ३. प्रसम्बन्धो—क० ।

समाहितेन मनसा चैतन्यान्तर्वर्तिना ।
आत्मन्यभीष्टदेवानां[1] योगध्यानमिहोच्यते ॥ ३८ ॥
श्रीपदाम्भोरुहद्वन्द्वे नखकिञ्जल्कचित्रिते ।
स्थापयित्वा मन:पद्मं ध्यायेदिष्टगणं[2] महत् ॥ ३९ ॥

मन को अत्यन्त समाहित कर अन्त:करणवर्ती चैतन्य द्वारा अपनी आत्मा में अथवा अभीष्ट देवता में ध्यान करना ही योग ध्यान कहा जाता है । अथवा भगवती महाश्री के नख किञ्जल्क से चित्रित दोनों चरण कमलों में मन रूपी कमल को स्थापित कर इष्टदेवता का ध्यान करना ही ध्यान कहा जाता है ॥ ३८-३९ ॥

अथ समाधिमाहात्म्यं वदामि तत्त्वत: शृणु ।
यस्यैव कारणादेव पूर्णयोगी भवेन्नर: ॥ ४० ॥
समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनो: ।
समाधिना जयी भूयादान्दभैरवेश्वर ॥ ४१ ॥
संयोगसिद्धिमात्रेण समाधिस्थं महाजनम् ।
प्रपश्यति महायोगी समाध्यष्टाङ्गलक्षणै: ॥ ४२ ॥

हे सदाशिव ! अब **समाधि** का माहात्म्य तत्त्वतः कहती हूँ, उसे सुनिए जिसके साधन से साधक मनुष्य पूर्णयोगी बन जाता है । जीवात्मा और परमात्मा में नित्य समत्व की भावना ही समाधि है । हे आनन्दभैरवेश्वर ! इस समाधि से साधक विजय प्राप्त करता है । जीवात्मा तथा परमात्मा के संयोग की सिद्धि हो जाने पर महायोगी साधक, समाधि में स्थित महाजन का दर्शन प्राप्त करता है, यह अष्टाङ्ग लक्षण योग के आठवें भेद समाधि का फल कहा गया है ॥ ४०-४२ ॥

एतत्समाधिमाकृत्य योगी योगान्वितो भवेत् ।
अथ[3] चन्द्रे मन: कुर्यात् समारोप्य विभावयेत् ॥ ४३ ॥
एतदष्टाङ्गसारेण योगयोग्यो भवेन्नर: ।
योगयोगाद् भवेन्मोक्षो मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ॥ ४४ ॥
योगशास्त्र प्रकारेण सर्वे वै भैरवा: स्मृता: ।
योगशास्त्रात् परं शास्त्रं त्रैलोक्ये नापि वर्तते ॥ ४५ ॥

इस समाधि के पूर्ण हो जाने पर ही योगी योगान्वित होता है । चन्द्रमा में मन लगाकर योगी उसी का ध्यान करे । इस समाधि रूपयोग के आठवें लक्षण से साधक योग के योग्य हो जाता है । योग से युक्त होने पर मोक्ष की प्राप्ति होती है और उसके मन्त्र की सिद्धि कभी खण्डित नहीं होती । योगशास्त्र के विधान के पालन करने से सभी साधक भैरव के समान हो जाते हैं ॥ ४३-४५ ॥

---

१. ध्यानम्—ग० ।   २. गुणम्—ग० ।
३. क० नास्ति ।

त्रैलोक्यातीतशास्त्राणि योगाङ्गविविधानि च ।
ज्ञात्वा या[१] पश्यति क्षिप्रं नानाध्यायेन शङ्कर ॥ ४६ ॥

ऐसे तो त्रैलोक्य में अतीत काल में कितने शास्त्र बने हुए हैं, अनेक प्रकार के योगाङ्ग भी बताए गए हैं, किन्तु योग शास्त्र से बढ़कर अन्य कोई दूसरा शास्त्र नहीं है । हे शङ्कर ! योग के अङ्गभूत इन नाना प्रकार के ध्यानों से साधक मेरा दर्शन शीघ्र ही प्राप्त कर लेता है ॥ ४५-४६ ॥

कामादिदोषनाशाय कथितं ज्ञानमुत्तमम् ।
इदानीं शृणु वक्ष्यामि मन्त्रयोगार्थनिर्णयम् ॥ ४७ ॥
विश्वं [२]शरीरमाक्लेशं पञ्चभूताश्रयं प्रभो ।
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिः जीवब्रह्मैकरूपकम् ॥ ४८ ॥

कामादि दोषों के नाश के लिए हमने यहाँ तक उत्तम योग का ज्ञान (प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि) कहा । अब **मन्त्र के योगार्थ निर्णय** को सुनिए । हे प्रभोः ! पञ्चभूतों का आश्रयभूत यह सारा शरीर क्लेश से व्याप्त है । इसमें चन्द्रमा, सूर्य एवं अग्नि के तेज से ब्रह्म का अंशभूत जीव निवास करता है ॥ ४७-४८ ॥

तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन शरीरे[३] नाडयो[४] मताः ।
तेषु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ॥ ४९ ॥
प्रधाना मेरुदण्डेऽत्र सोमसूर्याग्निरूपिणी ।
नाडीत्रयस्वरूपेण योगमाता प्रतिष्ठिता ॥ ५० ॥

इस शरीर में साढ़े तीन करोड़ नाड़ियाँ हैं । उसमें भी दश मुख्य हैं । उन दशों में भी तीन व्यवस्थित हैं । ये तीन नाड़ियाँ मेरुदण्ड में रहने वाली सोम, सूर्य तथा अग्नि स्वरूपा हैं । इन तीन नाड़ियों के रूप में इस शरीर में योगमाता प्रतिष्ठित हैं ॥ ४९-५० ॥

इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ।
शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ॥ ५१ ॥
दक्षिणे पिङ्गलाख्या तु [५]पुंरूपा सूर्यविग्रहा ।
दाडिमीकुसुमप्रख्या विषाख्या परिकीर्तिता ॥ ५२ ॥

मेरुदण्ड के वामभाग में चन्द्ररूपा शुक्लवर्णा इड़ा नाड़ी है जो साक्षात् शक्ति का स्वरूप एवं अमृतमय शरीर वाली है । मेरु के दक्षिण भाग में पिङ्गला नाम की नाड़ी, पुरुष रूप में सूर्य विग्रह स्वरूप से स्थित है, जो अनार के पुष्प के समान लालवर्णा वाली है । इसे विष भी कहा जाता है ॥ ५१-५२ ॥

---

१. सम्प्राप्यते क्षिप्तम् इति—क० ।

२. माकाशम् इति—ग० । आक्लेशमिति पाठे आ समन्तात् क्लेशो यस्य तदिति बहुव्रीहिसमासो बोध्यः ।

३. दक्षिणत इति—ग० ।

४. शरीरेण तयोः इति—ग० ।

५. स इति—ग० ।

मेरुमध्ये स्थिता या तु सुषुम्ना बहुरूपिणी ।
विसर्गाद्बिन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ॥ ५३ ॥
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ।
मध्ये स्वयंभूलिङ्गं तं कोटिसूर्यसमप्रभम् ॥ ५४ ॥

मेरु के मध्य में जो स्थित है, उसका नाम सुषुम्ना है जो बहुरूपिणी है और विसर्ग से बिन्दु पर्यन्त तत्त्वतः व्याप्य हो कर स्थित है । इच्छा, ज्ञान तथा क्रिया को उत्पन्न करने वाले त्रिकोणात्मक मूलाधार के मध्य में करोड़ों सूर्य के समान तेजस्वी स्वयम्भू लिङ्ग स्थित हैं ॥ ५३-५४ ॥

तदूर्ध्वे कामबीजं तु कलाशान्तीन्दुनायकम् ।
तदूर्ध्वे तु शिखाकारा कुण्डली ब्रह्मविग्रहा ॥ ५५ ॥
तद्बाह्ये हेमवर्णाभं वसुवर्णचतुर्दलम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ ५६ ॥

उसके ऊपर कला, शान्ति तथा इन्दु रूप में सर्वश्रेष्ठ कामबीज का निवास है । उसके ऊपर शिखा के आकार वाली ब्रह्मस्वरूपा कुण्डलिनी रहती है । उसके बाहर वाले भाग में सुवर्ण के समान आभा वाला 'व श ष स' - इन चार वर्णों से युक्त चार पत्तों वाला द्रवीभूत सुर्वण के समान कमल है उसका ध्यान करना चाहिए ॥ ५५-५६ ॥

तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं[१] षड्दलं हीरकप्रभम् ।
वादिलान्तं[२] तु षड्वर्णसहितं[३] रसपत्रकम् ॥ ५७ ॥
स्वाधिष्ठानाख्यममलं[४] योगिनां हृदयङ्गमम् ।
मूलमाधारषट्कानां[५] मूलाधारं प्रकीर्तितम् ॥ ५८ ॥

उसके ऊपर अग्नि के समान प्रदीप्त एवं हीरे के समान प्रदीप्त ६ पत्तों का कमल है । उसमें 'ब भ म य र ल' - ये ६ वर्ण हैं । इस प्रकार षड्दलों पर ६ वर्णों वाले कमल का ध्यान करना चाहिए । इसके ऊपर योगियों द्वारा जानने योग्य अत्यन्त निर्मल स्वाधिष्ठान नाम का चक्र है, मूल आधार में रहने वाले ६ चक्रों में मूलाधार नामक चक्र हमने पहले (बाइसवें पटल में) कह दिया है ॥ ५७-५८ ॥

स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं स्वलिङ्गकम् ।
तदूर्ध्वे नाभिदेशे तु मणिपूरं महाप्रभम् ॥ ५९ ॥
मेघाभं विद्युताभं च बहुतेजोमयं ततः ।
मणिमद्भिन्नतत्पद्मं मणिपूरं शशिप्रभम् ॥ ६० ॥

स्वाधिष्ठान के स्वशब्द से कहा जाने वाला सर्वश्रेष्ठ स्वाधिष्ठान नामक लिङ्ग ही स्व

---

१. सद्ग्रन्थम् इति—ग० । २. लान्तार्ण इति—ग० । ३. वत्स इति—ग० ।
४. सदनम् इति—ग० । ५. षड्कोणम् इति—ग० ।

शब्द का अर्थ है । उसके ऊपर नाभि देश में महाकान्तिमान् मणिपूर नामक चक्र है । मेघ की आभा वाला तथा विद्युत् की आभा वाला अनेक वर्ण के तेजों वाली मणियों से युक्त वह मणिपूर नामक पद्म चन्द्रमा के समान कान्तिमान् है ॥ ५९-६० ॥

कथितं [1]सकलं नाथ हृदयाब्जं शृणु प्रिय ।
दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ॥ ६१ ॥
शिवेनाधिष्ठितं पद्मं विश्वालोकनकारकम् ।
तदूर्ध्वेऽनाहतं पद्मं हृदिस्थं [2]किरणाकुलम् ॥ ६२ ॥

वह पद्म 'ड ढ ण त थ द ध न प और फ' इन दश वर्णों वाले दश दलों से युक्त है । हे नाथ ! उसके विषय में सब कुछ कह दिया । अब हृदय पर विराजमान पद्म चक्र के बारे में सुनिए । हे नाथ ! उस पद्म पर शिव अधिष्ठित हैं, जो चारों ओर अपना प्रकाश विकीर्ण करते रहते हैं । वहाँ पर किरणों से युक्त अनाहत नाम का पद्म है ॥ ६१-६२ ॥

उद्यदादित्यसङ्काशं कादिठान्ताक्षरान्वितम् ।
दलद्वादशसंयुक्तमीश्वराद्यसमन्वितम् ॥ ६३ ॥
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ।
शब्दब्रह्ममयं [3]वक्ष्येऽनाहतस्तत्र दृश्यते ॥ ६४ ॥

जो उदीयमान सूर्य के समान प्रकाश वाला तथा 'क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट और ठ' इन द्वादश वर्णों से युक्त द्वादश पत्तों वाला है । उस पद्म के मध्य में हजारों सूर्य के समान आभा वाला बाणलिङ्ग है वह शब्द ब्रह्ममय है और अनाहत रूप में दिखाई पड़ता है ॥ ६३-६४ ॥

तेनानाहतपद्माख्यं योगिनां योगसाधनम् ।
आनन्दसदनं तत्तु सिद्धेनाधिष्ठितं परम् ॥ ६५ ॥
तदूर्ध्वं तु विशुद्धाख्यं दलषोडशपङ्कजम् ।
वर्णैः षोडशभिर्युक्तं धूम्रवर्णं महाप्रभम् ॥ ६६ ॥

वह अनाहत होने के कारण **'अनाहत पद्म'** नाम से कहा जाता है, जो योगियों के योग का साधन है, आनन्द का सदन है और सिद्धों से अधिष्ठित है । उसके ऊपर **विशुद्धाख्य** नामक पद्म है जिसके दल में १६ पत्ते हैं, वे दल १६ वर्णों से विराजमान हैं । धूम्र के समान उनका वर्ण है तथा महाकान्तिमान् हैं ॥ ६५-६६ ॥

योगिनामद्भुतस्थानं [4]सिद्धिवर्णं समभ्यसेत् ।
विशुद्धं तनुते यस्मात् जीवस्य हंसलोकनात् ॥ ६७ ॥

---

१. सफलम् इति—क० ।
२. विकलाकुलम् इति—ग० । किरणाकुलमिति पाठे किरणैः आकुलमिति तृतीयासमासः ।
३. शब्दो । ४. वर्ग यः इति—ग० ।

विशुद्धं पद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाप्रभम् ।
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु अर्थिनाधिष्ठितं परम् ॥ ६८ ॥

योगियों के अद्भुत स्थानभूत उन सिद्ध वर्णों का सर्वदा अभ्यास करना चाहिए । हंस का परम प्रकाश होने के कारण वह जीव को विशुद्ध ज्ञान देता है । इसलिए उसे विशुद्ध कहते हैं । वह आकाश के समान निर्मल है और अत्यन्त कान्तिमान् है । उसके ऊपर आज्ञाचक्र है जो अनेक प्रकार के अर्थों से अधिष्ठित है ॥ ६७-६८ ॥

आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तितम् ।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु तदूर्ध्वे बोधनं ततः ॥ ६९ ॥
एवंविधानि चक्राणि कथितानि तव प्रभो ।
तदूर्ध्वस्थानममलं सहस्राराम्बुजं परम् ॥ ७० ॥

वहाँ से आज्ञा का संक्रमण होता है । वह आज्ञा गुरु के द्वारा होती है । ऐसा कहा गया है और उसके ऊपर कैलास है उसके ऊपर ज्ञान का निवास है । हे प्रभो ! इस प्रकार हमने चक्रों के विषय में आपसे कहा । उन सबसे ऊपर अत्यन्त निर्मल सर्वश्रेष्ठ सहस्रदल कमल है ॥ ६९-७० ॥

बिन्दुस्थानं परं ज्ञेयं गणानां मतमाशृणु ।
बौद्धा वदन्ति चात्मानमात्मज्ञानी न ईश्वरः ॥ ७१ ॥
सर्वं नास्तीति चार्वाका नानाकर्मविवर्जिताः ।
वेदनिन्दापराः सर्वे बौद्धाः शून्याभिवादिनः[१] ॥ ७२ ॥

वही सर्वश्रेष्ठ बिन्दु स्थान है, **अन्य मतावलम्बियों का मत** सुनिए । ज्ञानीजन उसी को आत्मा कहते हैं और आत्मज्ञानी उसी को ईश्वर कहते हैं । नाना कर्म न करने वाले मात्र शरीरवादी चार्वाक 'कुछ भी नहीं हैं' ऐसा कहते हैं । वेद की निन्दा करने वाले सभी बौद्ध शून्य वादी हैं । वे किसी की सत्ता नहीं मानते ॥ ७१-७२ ॥

मम ज्ञानाश्रिताः कान्ताश्चीनभूमिनिवासिनः ।
आत्मानमपरिच्छिन्नं विभाव्य भाव्यते मया ॥ ७३ ॥
श्रीपदाब्जे बिन्दुयुग्मं नखेन्दुमण्डलं शुभम् ।
शिवस्थानं प्रवदन्ति शैवाः शाक्ता महर्षयः ॥ ७४ ॥

ये बौद्ध चीनभूमि में निवास करने वाले मेरे ज्ञानाश्रित होने के कारण मुझे प्रिय हैं । मैं तो अपने को अपरिच्छिन्न समझकर उस बिन्दु स्थान का ध्यान करती हूँ । भगवती महाश्री के चरण कमलों में नखेन्दु मण्डल के रूप में उन दो बिन्दुओं को शैव, शाक्त तथा महर्षिगण शिव का स्थान देते हैं ॥ ७३-७४ ॥

---

१. शून्यमभिवदन्ति तच्छीलाः शून्याभिवादिनः, शून्योपासनारता इत्यर्थः ।

परमं पुरुषं नित्यं वैष्णवा:[१] प्रीतिकारका: ।
हरिहरात्मकं रूपं संवदन्ति परे जना: ॥ ७५ ॥
देव्या: पदं नित्यरूपाश्चरणानन्दनिर्भरा: ।
वदन्ति मुनयो मुख्या: पुरुषं प्रकृतात्मकम् ॥ ७६ ॥
पुंप्रकृत्याख्यभावेन मग्ना भान्ति महीतले ।
इति ते कथितं नाथ मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥ ७७ ॥

सबसे प्रेम करने वाले वैष्णव उस बिन्दु मण्डल को परम पुरुष के रूप में मानते हैं । अन्य जन उन दोनों बिन्दुमण्डलों को हरिहरात्मक रूप में मानते हैं । भगवती के चरणानन्द में निर्भर भक्त उस बिन्दु को देवी का साक्षात् पद मानते हैं । मुख्य मुख्य मुनिगण उसे प्रकृत्यात्मक पुरुष मानते हैं । इस पृथ्वीतल में प्राय: सभी उस बिन्दु को प्रकृत्यात्मक भाव से मान कर उसी में निमग्न हैं । हे नाथ ! इस प्रकार हमने सर्वश्रेष्ठ मन्त्रयोग कहा ॥ ७५-७७ ॥

योगमार्गानुसारेण भावयेत् सुसमाहित: ।
आदौ [२]महापूरकेण मूले संयोजयेन्मन: ॥ ७८ ॥
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामाकुञ्च्य प्रबुद्धयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव प्रापयेद्बिन्दुचक्रकम् ॥ ७९ ॥
शम्भुलाभां परां [३]शक्तिमेकीभावैर्विचिन्तयेत् ।
तत्रोत्थितामृतरसं द्रुतलाक्षारसोपमम् ॥ ८० ॥
पाययित्वा परां शक्तिं कृष्णाख्यां योगसिद्धिदाम् ।
षट्चक्रभेदकस्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥ ८१ ॥

योग मार्ग के अनुसार साधक समाहित चित्त से उस बिन्दु का ध्यान करे । सर्वप्रथम महापूरक के द्वारा मूलाधार में अपने मन को लगावे । गुदा और मेढ्र के मध्य में रहने वाली शक्ति को संकुचित कर जागृत करे । इस प्रकार तत्तच्चिन्हों का भेदन कर उसे सहस्रार स्थित बिन्दु चक्र में ले जावे । वहाँ से उस पर शक्ति का शिव के साथ एकीभाव के रूप में ध्यान करे । वहाँ से पिघले हुए द्राक्षारस के समान उत्पन्न हुए अमृत रस का उसे पान करावें । इस प्रकार षट्चक्र का भेदन करने वाला साधक अमृत धारा के द्वारा योग में सिद्धि प्रदान करने वाली उस महाकाली शक्ति को तृप्त करावे ॥ ७८-८१ ॥

आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं तत: सुधी: ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि मारुतम् ॥ ८२ ॥
जरामरणदु:खाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
तन्त्रोक्तकथिता मन्त्रा:[४] सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ॥ ८३ ॥

---

१. प्रतिकारका: इति—क० । २. प्रकरणे इति—ग० ।
३. भावम् इति—क० । ४. दूषिता इति—क० ।

उसे तृप्त कराने के बाद सुधी साधक पुनः उसी मार्ग से उसे मूलाधार में ले आवे । इस प्रकार प्रतिदिन वायु का अभ्यास करते हुए साधक जरा मरण तथा समस्त दुःखों से छुटकारा पा जाता है और वह संसार बन्धन से मुक्त हो जाता है, किं बहुना तन्त्र शास्त्र में कहे हुए वे, सभी मन्त्र उसे सिद्ध हो जाते है, जिसे सिद्ध करने का कोई अन्य उपाय नहीं है ॥ ८२-८३ ॥

स्वयं सिद्धो भवेत् क्षिप्रं योगे हि योगवल्लभा ।
ये गुणाः सन्ति देवस्य पञ्चकृत्यविधायिनः[१] ॥ ८४ ॥
ते गुणाः साधकवरे भवन्त्येव न चान्यथा ।
इति ते कथितं नाथ मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥ ८५ ॥

वह स्वयं शीघ्रतापूर्वक सिद्ध हो जाता है, योग में रहने वाली योगवल्लभा उस पर कृपा करती हैं, पञ्चकृत्य विधायी सदाशिव देव में जितने गुण हैं वे सभी गुण उस साधक श्रेष्ठ में आ जाते हैं । अन्यथा नहीं । हे नाथ ! इस प्रकार हमने श्रेष्ठ मन्त्र योग कहा ॥ ८४-८५ ॥

इदानीं धारणाख्यञ्च शृणुष्व परमाञ्जनम् ।
दिक्कालाद्यनवच्छिन्नं त्वयि चित्तं निधाय च ॥ ८६ ॥
मयि वा साधकवरो ध्यात्वा तन्मयतामियात् ।
तन्मयो भवति क्षिप्रं जीवब्रह्मैकयोजनात् ॥ ८७ ॥

वैष्णव ध्यान - अब सर्वश्रेष्ठ अञ्जन के समान दृष्टि प्रदान करने वाले **धारणा** के विषय में सुनिए । देश और काल से सर्वथा अनवच्छिन्न आप शङ्कर में अथवा मुझमें साधक अपना चित्त सन्निविष्ट कर तन्मयता प्राप्त करे । इस प्रकार जीव और **ब्रह्म में एकत्व** की भावना कर शीघ्र ही तन्मयता प्राप्त करे, इस प्रकार जीव और ब्रह्म में एकत्व की भावना करने से शीघ्र ही तन्मयता प्राप्त हो जाती है ॥ ८६-८७ ॥

इष्टपादे मतिं दत्वा नखकिञ्जल्कचित्रिते ।
अथवा मननं चित्तं यदा क्षिप्रं न सिद्ध्यति ॥ ८८ ॥
तदावयवयोगेन योगी योगं समभ्यसेत् ।
पादाम्भोजे मनो दद्याद् नखकिञ्जल्कचित्रिते ॥ ८९ ॥

अथवा नखकिञ्जल्क से चित्रित अपने इष्टदेव के पाद में मन लगावे तब भी चित्त स्थिर हो जाता है । अथवा मनन करने वाला यह चञ्चल चित्त यदि शीघ्रता से सिद्धक (स्थिर) न हो तो शरीर के अवयवभूत एक-एक अङ्गों में योगी योग द्वारा चित्त स्थिर रखे । प्रथम नखकिञ्जलक चित्रित इष्टदेव के चरण कमलों में मन लगावे ॥ ८८-८९ ॥

---

१. पञ्चसंख्याकानि च तानि कृत्यानि चेति पञ्चकृत्यानि, मध्यमपदलोपिसमासः । तानि विदधति तच्छीला इत्यर्थः ।

जङ्घायुग्मे तथाराम[1]कदलीकाण्डमण्डिते ।
ऊरुद्वये मत्तहस्तिकरदण्डसमप्रभे ॥ ९० ॥
गङ्गावर्त्तगभीरे तु नाभौ सिद्धिबिले ततः ।
उदरे वक्षसि तथा हस्ते श्रीवत्सकौस्तुभे ॥ ९१ ॥

इसके बाद वाटिका स्थित कदली काण्ड के समान प्रभा वाले दोनों जाँघों में मन लगावे । फिर मदमत्त हाथी के शुण्डाग्रदण्ड के समान दोनों ऊरु में मन को स्थिर करे । इसके बाद सिद्धि के लिए प्रवेश किए जाने वाले बिल के समान गङ्गा के आवर्त के समान गम्भीर नाभि स्थान में मन लगावे । इसके बाद श्रीवत्सकौस्तुभ से विराजमान उदर एवं वक्षःस्थल में, तदनन्तर कर कमल में मन लगावे ॥ ९०-९१ ॥

पूर्णचन्द्रामृतप्रख्ये ललाटे चारुकुण्डले ।
शङ्खचक्रगदाम्भोजदोर्दण्डपरिमण्डिते ॥ ९२ ॥
सहस्रादित्यसङ्काशे किरीटकुण्डलद्वये ।
स्थानेष्वेषु भजेन्मन्त्री विशुद्धः शुद्धचेतसा ॥ ९३ ॥
मनो निवेश्य श्रीकृष्णे वैष्णवो भवति ध्रुवम् ।
इति वैष्णवमाख्यातं ध्यानं सत्त्वं सुनिर्मलम् ॥ ९४ ॥

इसके बाद अमृत से संयुक्त पूर्णमासी के चन्द्रमा के समान तथा मनोहर कुण्डल से मण्डित ललाट में मन लगावे । फिर शंख, चक्र गदा और कमल से मण्डित चार भुजाओं से संयुक्त सहस्रों सूर्यों के समान देदीप्यमान किरीट एवं दो कुण्डलों से युक्त श्रीकृष्ण परमात्मा में मन लगावे । भगवान् श्रीकृष्ण के इन स्थानों में विशुद्ध चित्त से मन को लगाने वाला मन्त्रज्ञ साधक निश्चित रूप से विष्णुभक्त बन जाता है । यहाँ तक हमने सत्त्वगुण से संयुक्त अत्यन्त निर्मल वैष्णव ध्यान का वर्णन किया ॥ ९२-९४ ॥

विष्णुभक्ताः प्रभजन्ति [2]स्वाधिष्ठानं मनः स्थिराः ।
यावन्मनोलयं याति कृष्णे [3]आत्मनि चिन्तयेत् ॥ ९५ ॥
तावत् स्वाधिष्ठानसिद्धिरिति योगार्थनिर्णयः ।
तावज्जपेन्मनुं मन्त्री जपहोमं समभ्यसेत् ॥ ९६ ॥

जिनका मन स्थिर है, ऐसे विष्णुभक्त स्वाधिष्ठान चक्र में विष्णु का ध्यान करते हैं । जब तक मन श्रीकृष्ण में लय को न प्राप्त होवे, तब तब तक आत्मा में उक्त प्रकार से श्री कृष्ण का ध्यान करना चाहिए । तभी स्वाधिष्ठान चक्र की सिद्धि होती है, ऐसा योगशास्त्र का निर्णय है तभी तक मन्त्रज्ञ मन्त्र का जप करे तथा जप और होम का अभ्यास करे ॥ ९५-९६ ॥

---

१. सिद्धवने इति—ग० ।
२. चन्द्रायुत इति—ग० ।
३. स्वात्मनि चिन्त्ययेत् इति—ग० ।

अतः परं न किञ्चिच्च कृत्यमस्ति मनोहरे[1] ।
विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ॥ ९७ ॥
अत[2] एव सदा कुर्यात् ध्यानं योगं मनुं जपेत् ।
तमः परिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ॥ ९८ ॥

सिद्धि प्राप्त कर लेने के पश्चात् और कोई कृत्य शेष नहीं रह जाता । क्योंकि मन को हरण करने वाले परतत्त्व परमात्मा का साक्षात्कार हो जाने पर समस्त नियम व्यर्थ ही हैं । इसीलिए सर्वदा ध्यान करे, योग करे, मन्त्र का जप करे, जिस प्रकार अन्धकारपूर्ण घर में रहने वाला घड़ा दीप से दिखाई पड़ता है ॥ ९७-९८ ॥

एवं स यो वृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृतः ।
इति ते कथितं नाथ मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥ ९९ ॥
कृत्वा पापोद्भवैर्दुःखैर्मुच्यते नात्र संशयः ।
दुर्लभं विषयासक्तैः सुलभं योगिनामपि ॥ १०० ॥

उसी प्रकार माया से आवृत आत्मा मन्त्र के द्वारा प्रत्यक्ष हो जाती है । हे नाथ ! यहाँ तक हमने सर्वश्रेष्ठ मन्त्र योग कहा । ऐसा करने से साधक पापों से तथा सब प्रकार के दुःखों से छूट जाता है इसमें संशय नहीं । यह ध्यान विषयी लोगों के लिए दुर्लभ है तथा योगियों के लिए सुलभ हैं ॥ ९९-१०० ॥

सुलभं न त्यजेद्विद्वान् यदि सिद्धिमिहेच्छति ।
ब्रह्मज्ञानं योगध्यानं मन्त्रजाप्यं क्रियादिकम् ॥ १०१ ॥
यः करोति सदा भद्रो वीरभद्रो हि योगिराट् ।
भक्तिं कुर्यात् सदा शम्भोः श्रीविद्यायाः परात्पराम् ॥ १०२ ॥

विद्वान् साधक यदि सिद्धि चाहे तो उसे इस सुलभ मार्ग का त्याग नहीं करना चाहिए । जो ब्रह्मज्ञानी ! योग, ध्यान, मन्त्र का जाप तथा अपनी क्रिया करता रहता है वह सदा कल्याणकारी योगिराज वीरभद्र बन जाता है । इसलिए सदैव सदाशिव की भक्ति करनी चाहिए अथवा परात्परा श्रीविद्या की भक्ति करनी चाहिए ॥ १०१-१०२ ॥

योगसाधनकाले च केवलं भावनादिभिः ।
मननं कीर्त्तनं ध्यानं स्मरणं पादसेवनम् ॥ १०३ ॥
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ।
एतद्भक्तिप्रसादेन जीवन्मुक्तस्तु साधकः ॥ १०४ ॥

---

१. हरति इति हरा, पचाद्यच् टाप् । मनसो हरा-मनोहरा, तत्सम्बोधने मनोहरे ! इति रूपम् ।

२. तालवृन्तेन किं कार्यं लब्धे मलयमारुते ।
मन्त्राभ्यासेन योगेन ज्ञानं ज्ञानाय कल्प्यते ॥
न योगेन बिना मन्त्रो न मन्त्रेण विना हि सः ।
द्वयोरभ्यासयोगो हि ब्रह्मत्वं सिद्धिकारणम् ॥ इति—क० अधिकः पाठः ।

योगिनां वल्लभो भूत्वा समाधिस्थो भवेद्यतिः ॥ १०५ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने भावार्थनिर्णये पाशवकल्पे षट्चक्रसारसङ्केते सिद्धमन्त्रप्रकरणे भैरवीभैरवसंवादे[१] सप्तविंशः पटलः ॥ २७ ॥

योगसाधन काल में केवल भावनादि से ही भक्ति करे । मनन, कीर्तन, ध्यान, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वन्दन, दास्य, सख्य तथा आत्मनिवेदन उक्त प्रकार वाली भक्ति के सिद्ध हो जाने पर साधक जीवन्मुक्त हो जाता है और योगियों का वल्लभ हो कर समाधि में स्थित (प्रज्ञ) योगी बन जाता है ॥ १०३-१०५ ॥

॥ श्रीरुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन में भावार्थ निर्णय में, पाशवकल्प में, षट्चक्रसङ्केत में सिद्धमन्त्रप्रकरण में भैरवी-भैरव संवाद में सत्ताइसवें पटल की डॉ० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २७ ॥

---

१. ऊनविंशः पटल इति—क० ।

अथ त्रयस्त्रिंशः पटलः

श्री आनन्दभैरवी उवाच[1]

अथ वक्ष्ये महादेव कुण्डलीकवचं शुभम् ।
परमानन्ददं सिद्धं सिद्धवृन्दनिषेवितम् ॥ १ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे महादेव ! अब इसके अनन्तर कल्याणकारी कुण्डलिनी कवच कहती हूँ । यह कवच परमानन्द देने वाला तथा सिद्ध है और सिद्ध समूहों से सुसेवित है ॥ १ ॥

यत्कृत्वा योगिनः सर्वं धर्माधर्मप्रदर्शकाः ।
ज्ञानिनो मानिनो धर्मा विचरन्ति यथामराः ॥ २ ॥
सिद्धयोऽप्यणिमाद्याश्च करस्थाः सर्वदेवताः ।
एतत् कवचपाठेन देवेन्द्रो योगिराड् भवेत् ॥ ३ ॥

इसके पाठ करने से सभी योगी, धर्म-अधर्म का ज्ञान करने वाले, ज्ञानी, मानी तथा धर्मवान् हो जाते हैं और देवताओं के समान पृथ्वी पर विचरण करते हैं । उनके हाथ में सभी अणिमादि सिद्धियाँ तथा सभी देवता हो जाते हैं । इस कवच के पाठ से पाठकर्ता देवेन्द्र तथा योगिराज बन जाता है ॥ २-३ ॥

ऋषयो योगिनः सर्वे जटिलाः कुलभैरवाः ।
प्रातःकाले त्रिवारं च मध्याह्ने वारयुग्मकम् ॥ ४ ॥
सायाह्ने वारमेकं तु पठेत् कवचमेव च ।
पठेदेवं महायोगी कुण्डलीदर्शनं भवेत् ॥ ५ ॥

सभी योगीजन इसका पाठ करने से ऋषि एवं जटा धारण करने वाले भैरव बन जाते हैं । प्रातः काल में तीन बार, मध्याह्नकाल में दो बार, सायङ्काल में एक बार यदि महायोगी इस कवच का पाठ करें तो उन्हें साक्षात् कुण्डलिनी का दर्शन प्राप्त हो जाता है ॥ ४-५ ॥

कुलकुण्डलीकवचस्य ब्रह्मेन्द्र ऋषिर्गायत्री छन्दः, कुलकुण्डली देवता सर्वाभीष्टसिद्ध्यर्थे विनियोगः ॥

इस कुलकुण्डलीकवच के ब्रह्मेन्द्र ऋषि है; गायत्री छन्द है और कुलकुण्डली देवता है, सभी अभीष्टसिद्धि के लिए इनका विनियोग है ।

---

१. पुस्तके नास्ति—क० ।

कुलकुण्डलीकवचम्

ॐ ईश्वरी जगतां धात्री ललिता सुन्दरी परा ।
कुण्डली कुलरूपा च पातु मां कुलचण्डिका ॥ ६ ॥

विधि—हाथ में जल लेकर 'अस्य कुलकुण्डलीकवचस्य ब्रह्मेन्द्र ऋषिर्गायत्री छन्दः, कुलकुण्डली देवता सर्वाभीष्टसिद्ध्यर्थे जपे विनियोगः' पर्यन्त वाक्य पढ़कर पाठकर्ता उस जल को पृथ्वी पर अथवा किसी पात्र में गिरा देवे ।

ॐ ईश्वरी, कुलरूपा, जगत् का पालन करने वाली परा, सुन्दरी, ललिता, कुण्डलिनी कुल चण्डिका मेरी रक्षा करें ॥ ६ ॥

शिरो मे ललिता देवी पातूग्राख्या कपोलकम् ।
ब्रह्ममन्त्रेण[1] पुटिता भ्रूमध्यं पातु मे सदा ॥ ७ ॥
नेत्रत्रयं महाकाली कालाग्निभक्षिका शिखाम् ।
दन्तावलीं विशालाक्षी ओष्ठमिष्टानुवासिनी ॥ ८ ॥

ललिता देवी मेरे शिर की रक्षा करें । उग्रनाम वाली देवी मेरे कपोल की तथा ब्रह्ममन्त्र से सम्पुटित देवी मेरे भ्रूमध्य की रक्षा करें । महाकाली तीनों नेत्रों की, कालाग्नि भक्षिका देवी शिखा की, विशालाक्षी दन्त समूहों की एवं इष्ट (यज्ञकर्म में) में निवास करने वाली मेरे ओष्ठ की रक्षा करें ॥ ७-८ ॥

कामबीजात्मिका विद्या अधरं पातु मे सदा ।
लृयुगस्था गण्डयुग्मं माया विश्वा रसप्रिया ॥ ९ ॥
भुवनेशी कर्णयुग्मं चिबुकं क्रोधकालिका ।
कपिला मे गलं पातु सर्वबीजस्वरूपिणी ॥ १० ॥

कामबीजात्मिका महाविद्या सर्वदा मेरे अधर की रक्षा करें । दो प्रकार के लृकार में रहने वाली, रस से प्रेम करने वाली, विश्वा एवं माया दोनों गण्डस्थलों की रक्षा करें । भुवनेशी दोनों कानों की, क्रोधकालिका देवी चिबुक की और सर्व बीजस्वरूपिणी कपिला मेरे गले की रक्षा करें ॥ ९-१० ॥

मातृकावर्णपुटिता कुण्डली कण्ठमेव च ।
हृदयं कालपृथ्वी[2] च कङ्काली पातु मे मुखम् ॥ ११ ॥
भुजयुग्मं चतुर्वर्गा चण्डदोर्दण्डखण्डिनी ।
स्कन्धयुग्मं स्कन्दमाता हालाहलगता मम ॥ १२ ॥

मातृका वर्णों से सम्पुटित कुण्डलिनी कण्ठ की और कालपृथ्वी हृदय की तथा कङ्काली देवी मेरे मुख की रक्षा करें । चण्ड के दोनों बाहुओं को खण्ड खण्ड करने वाली चतुर्वर्गा

---

१. ब्रह्मरन्ध्रेण—क० । २. कौल—क० ।

देवी मेरे दोनों भुजाओं की, हालाहल (विष) में रहने वाली स्कन्दमाता मेरे दोनों कन्धों की रक्षा करें ॥ ११-१२ ॥

अङ्गुल्यग्रं कुलानन्दा श्रीविद्या नखमण्डलम् ।
कालिका भुवनेशानी पृष्ठदेशं सदावतु ॥ १३ ॥
पार्श्वयुग्मं महावीरा वीरासनधराभया ।
पातु मां कुलदर्भस्था नाभिमुदरमम्बिका ॥ १४ ॥
कटिदेशं पीठसंस्था महामहिषघातिनी ।
लिङ्गस्थानं महामुद्रा भगं मालामनुप्रिया ॥ १५ ॥

कुलानन्दा अंगुली के अग्रभागों की, श्रीविद्या समस्त नखमण्डलों की, कालिका तथा भुवनेशानी सर्वदा मेरे पृष्ठदेश की रक्षा करें । वीरासन धारण करने वाली महावीरा और अभया मेरे दोनों पार्श्व भाग की, कुलदर्भस्था मेरी तथा अम्बिका मेरे नाभि और उदर प्रदेश की रक्षा करें । पीठ में निवास करने वाली देवी महामहिषघातिनी मेरे कटिदेश की, महामुद्रा लिङ्गस्थान की और माला से प्रेम करने वाली मेरे भग (= ऐश्वर्य) की रक्षा करें ॥ १३-१५ ॥

भगीरथप्रिया धूम्रा मूलाधारं गणेश्वरी ।
चतुर्दलं कक्ष्यपूज्या दलाग्रं मे वसुन्धरा ॥ १६ ॥
शीर्षं राधा रणाख्या च ब्रह्माणी[1] पातु मे मुखम् ।
मेदिनी पातु कमला वाग्देवी पूर्वगं[2] दलम् ॥ १७ ॥

भगीरथ प्रिया धूम्रा और गणेश्वरी मेरे मूलाधार की, कक्ष्य पूज्या देवी मेरे (कुण्डली के) चतुर्दल की तथा वसुन्धरा देवी दल के अग्रभाग की रक्षा करें । राधा तथा रणाख्या मेरे शिरोभाग की, ब्रह्माणी मुख की और भेदिनी वाग्देवी कमला मेरी कुण्डलिनी के पूर्वदल की रक्षा करें ॥ १६-१७ ॥

छेदिनी दक्षिणे पातु पातु चण्डा महातपा ।
चन्द्रघण्टा सदा पातु योगिनी वारुणं दलम् ॥ १८ ॥
उत्तरस्थं दलं पातु पृथिवीमिन्द्रपालिता ।
चतुष्कोणं कामविद्या ब्रह्मविद्याब्जकोणकम् ॥ १९ ॥
अष्टशूलं सदा पातु सर्ववाहनवाहना ।
चतुर्भुजा सदा पातु डाकिनी कुलचञ्चला ॥ २० ॥
मेढ्रस्था मदनाधारा पातु मे चारुपङ्कजम् ।
स्वयम्भूलिङ्गं चार्वाका कोटराक्षी[3] ममासनम् ॥ २१ ॥
कदम्बवनमापातु कदम्बवनवासिनी ।

---

१. ब्राह्मणं पातु मे सदा—ग० । २. सर्वगम् —क० ।
३. कोटरे इवाक्षिणी यस्याः सा ।

वैष्णवी परमा माया पातु मे वैष्णवं पदम् ॥ २२ ॥

छेदिनीदेवी दक्षिण दल की, महातपा, चण्डा, चन्द्रघण्टा एवं योगिनी पश्चिम दल की रक्षा करें । उत्तर दल की, इन्द्र पालिता पृथ्वी (भूपुर) की, कामविद्या चतुष्कोणों की तथा ब्रह्मविद्या कमलरूप कोणों की रक्षा करें ॥ १८-१९ ॥

सर्ववाहन वाहना चतुर्भुजा कुलचञ्चला डाकिनी सदैव मेरे अष्टशूल की रक्षा करें । मेढ्र पर रहने वाली मदनाधारा मेरे सुन्दर कमल की रक्षा करें । चार्वाका स्वयंभू लिङ्ग की तथा कोटराक्षी मेरे आसन की रक्षा करें । कदम्ब वनवासिनी कदम्बवन की रक्षा करें तथा वैष्णवी परमा माया मेरे वैष्णव पद की रक्षा करें ॥ २०-२२ ॥

षड्दलं[१] राकिणी पातु राकिणी कामवासिनी।
कामेश्वरी कामरूपा श्रीकृष्णं पीतवाससम् ॥ २३ ॥
वनमालां वनदुर्गा शङ्खं मे शङ्खिनी[२] शिवा ।
चक्रं चक्रेश्वरी पातु कमलाक्षी गदां मम ॥ २४ ॥
पद्मं मे पद्मगन्धा च पद्ममाला मनोहरा ।
रादिलान्ताक्षरं[३] पातु लाकिनी लोकपालिनी ॥ २५ ॥
षड्दले[४] स्थितदेवांश्च पातु कैलासवासिनी।
अग्निवर्णा सदा पातु गणं[५] मे परमेश्वरी ॥ २६ ॥

कामवासना वाली राकिणी देवी षड्दल की तथा कामरूपा कामेश्वरी उस पर रहने वाले पीताम्बरधारी श्रीकृष्ण की रक्षा करें । मेरी वनमाला की रक्षा वनदुर्गा करें । शिवा शङ्खिनी शङ्ख की, चक्रेश्वरी चक्र की तथा कमलाक्षी मेरे गदा की रक्षा करें ॥ २३-२४ ॥

पद्मगन्धा पद्म की, मनोहरा पद्ममाला की, ब भ म य र ल इन छः अक्षरों की लोकपालिनी लाकिनी रक्षा करें । कैलास वासिनी षड्दल पर स्थित देवताओं की, अग्निवर्णा परमेश्वरी मेरे गणों की सदैव रक्षा करें ॥ २५-२६ ॥

मणिपूरं सदा पातु मणिमालाविभूषणा ।
दशपत्रं दशवर्णं डादिफान्तं त्रिविक्रमा ॥ २७ ॥
पातु नीला महाकाली भद्रा भीमा सरस्वती ।
अयोध्यावासिनी देवी महापीठनिवासिनी ॥ २८ ॥
वाग्भवाद्या महाविद्या कुण्डली कालकुण्डली ।
दशच्छदगतं[६] पातु रुद्रं रुद्रात्मकं मम ॥ २९ ॥

मणिमाला विभूषणा मणिपूर की सदा रक्षा करें । त्रिविक्रमा मणिपूर में रहने वाले ड ढ ण त थ द ध न प फ इन दश वर्णों से युक्त दश पत्ते वाले पद्म की रक्षा करें ॥ २७ ॥

नीला, महाकाली, भद्रा, भीमा, सरस्वती, अयोध्यावासिनी देवी, महापीठाधिवासिनी,

---

१. षड्वर्गम्—ग० । २. शक्तिक्षणी—ग० । ३. वादि—क० ।
४. षड्वर्गस्थितदेवीश्च—ग० । ५. जलम्—ग० । ६. शतम्—क० ।

वाग्भवाद्या, महाविद्या, कुण्डली और कालकुण्डली, दशच्छद पर रहने वाले मेरे रुद्रात्मक रुद्र की रक्षा करें ॥ २८-२९ ॥

सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरा पातु सूक्ष्मस्थाननिवासिनी ।
राकिणी लोकजननी पातु कूटाक्षरस्थिता ॥ ३० ॥
तैजसं पातु नियतं रजकी राजपूजिता ।
विजया कुलबीजस्था तवर्गं तिमिरापहा ॥ ३१ ॥

(मेरे) सूक्ष्म से सूक्ष्म (पाप की) रक्षा करें । सूक्ष्म स्थान में रहने वाली, कूटाक्षर स्थिता, लोकजननी राकिणी नियमपूर्वक मेरे तेज की रक्षा करें । राजपूजिता, रजकी, कुलबीजस्था, तिमिरापहा विजया त वर्ग की रक्षा करें ॥ ३०-३१ ॥

मन्त्रात्मिका मणिग्रन्थिं भेदिनी पातु सर्वदा ।
गर्भदाता भृगुसुता पातु मां नाभिवासिनी ॥ ३२ ॥
नन्दिनी पातु सकलं कुण्डली कालकम्पिता ।
हृत्पद्मं पातु कालाख्या धूम्रवर्णा मनोहरा ॥ ३३ ॥

मन्त्रात्मिका भेदिनी सर्वदा मणिग्रन्थि की रक्षा करें । नाभि में रहने वाली, गर्भदाता भृगुसुता (लक्ष्मी) मेरी रक्षा करें । नन्दिनी, कालकम्पिता, कुण्डली सम्पूर्ण वस्तुओं की रक्षा करें । मनोहरा, धूर्मवर्णा एवं कालाख्या हृत्पद्म की रक्षा करें ॥ ३२-३३ ॥

दलद्वादशवर्णं च भास्करी भावसिद्धिदा ।
पातु मे परमा विद्या कवर्गं कामचारिणी ॥ ३४ ॥
चवर्गं चारुवसना व्याघ्रास्या टङ्कधारिणी ।
चकारं पातु कृष्णाख्या काकिनीं[1] पातु कालिका ॥ ३५ ॥
टकुराङ्गी टकारं मे जीवभावा महोदया ।
ईश्वरी पातु विमला मम हृत्पद्मवासिनी ॥ ३६ ॥
कर्णिकां कालसन्दर्भा योगिनी योगमातरम् ।
इन्द्राणी वारुणी पातु कुलमाला कुलान्तरम् ॥ ३७ ॥

भावसिद्धि प्रदान करने वाली भास्करी द्वादशवर्ण वाले दल की रक्षा करें । कामचारिणी परमा विद्या क वर्ग की रक्षा करें । मनोहर वेश भूषा वाली व्याघ्रमुखी टङ्कधारिणी च वर्ग की रक्षा करें । कृष्णा नाम वाली काकिनी कालिका चकार की रक्षा करें ॥ ३४-३५ ॥

जीवभाव को प्राप्त होने वाली, महान् अभ्युदय देने वाली, टकुराङ्गी टकार की रक्षा करें । मेरे हृदयरूप कमल में निवास करने वाली विमला ईश्वरी मेरी रक्षा करें । कालसंदर्भा कर्णिका की, योगिनी योगमाता की, इन्द्राणी, वारुणी एवं कुलमाला कुलान्तर की रक्षा करें ॥ ३६-३७ ॥

तारिणी शक्तिमाता च कण्ठवाक्यं सदावतु ।
विप्रचित्ता महोग्रोग्रा प्रभा दीप्ता घनासना ॥ ३८ ॥

---

१. काकानी—क० ।

वाक्स्तम्भिनी वज्रदेहा[१] वैदेही वृषवाहिनी ।
उन्मत्तानन्दचित्ता च क्षणोशीशा भगान्तरा ॥ ३९ ॥
मम षोडशपत्राणि पातु मातृतनुस्थिता[१] ।
सुरान् रक्षतु वेदज्ञा सर्वभाषा च कर्णिकाम् ॥ ४० ॥

तारिणी तथा शक्ति माता मेरे कण्ठगत वाक्य की सदा रक्षा करें । १. विप्रचित्ता, २. महोग्रा, ३. उग्रा, ४. प्रभा, ५. दीप्ता, ६. घनासना, ७. वाक्स्तम्भिनी, ८. वज्रदेहा, ९. वैदेही, १०. वृषवाहिनी, ११. उन्मत्ता, १२. आनन्दचित्ता, १३. क्षोणीशा (क्षणोशी?), १४. ईशा, १५. (?) तथा १६. भगान्तरा मेरे षोडश पत्रों की रक्षा करें । मातृतनुस्थिता देवताओं की रक्षा करें, वेदज्ञा सर्वभाषा कर्णिका की रक्षा करें ॥ ३८-४० ॥

ईश्वरार्द्धासनगता प्रपायान्मे सदाशिवम् ।
शाकम्भरी महामाया साकिनी पातु सर्वदा ॥ ४१ ॥
भवानी भवमाता च पायाद् भ्रूमध्यपङ्कजम् ।
द्विदलं व्रतकामाख्या अष्टाङ्गसिद्धिदायिनी ॥ ४२ ॥
पातु नासामखिलानन्दा मनोरूपा जगत्प्रिया ।
लकारं लक्षणाक्रान्ता सर्वलक्षणलक्षणा ॥ ४३ ॥
कृष्णाजिनधरा देवी क्षकारं पातु सर्वदा ।
द्विदलस्थं सर्वदेवं सदा पातु वरानना ॥ ४४ ॥

ईश्वर के आधे आसन पर रहने वाली मेरे सदाशिव की रक्षा करें । शाकम्भरी, महामाया एवं साकिनी मेरी सर्वदा रक्षा करें । भवानी, भवमाता मेरे भ्रूमध्यस्थ पङ्कज की रक्षा करें । अष्टाङ्ग सिद्धि देने वाली व्रतकामाख्या भ्रू पङ्कज में रहने वाले द्विदल की रक्षा करें ॥ ४१-४२ ॥

जगत्प्रिया, मनोरूपा एवं अखिलानन्दा मेरे नासिका की रक्षा करें । लक्षणाक्रान्ता एवं सर्वलक्षणलक्षणा लकार की रक्षा करें । कृष्णमृग का चर्म धारण करने वाली देवी सर्वदा क्षकार की रक्षा करें । वरानना देवी द्विदल पर रहने वाले सभी देवों की रक्षा करें ॥ ४३-४४ ॥

बहुरूपा विश्वरूपा हाकिनी पातु संस्थिता ।
हरापरशिवं पातु मानसं पातु पञ्चमी ॥ ४५ ॥
षट्चक्रस्था सदा पातु षट्चक्रकुलवासिनी ।
अकारादिक्षकारान्ता बिन्दुसर्गसमन्विता ॥ ४६ ॥
मातृकार्णा सदा पातु कुण्डली ज्ञानकुण्डली ।
देवकाली गतिप्रेमा पूर्णा गिरितटं शिवा ॥ ४७ ॥
उड्डीयानेश्वरी देवी सकलं पातु सर्वदा ।
कैलासपर्वतं पातु कैलासगिरिवासिनी ॥ ४८ ॥

---

१. मातुलसंस्थिता—ग० ।   २. नासा सुनानन्दा—क० ।

पातु मे [२]डाकिनीशक्तिर्लाकिनी राकिणी कला ।
साकिनी हाकिनी देवी षट्चक्रादीन् प्रपातु मे ॥ ४९ ॥

बहुरूपा, विश्वरूपा, संस्थिता हाकिनी, हरा परशिव की रक्षा करें तथा पञ्चमी मेरे मन की रक्षा करें । षट्चक्रो में रहने वाली एवं षट्चक्र कुल में निवास करने वाली बिन्दु तथा सर्ग अर्थात् विसर्ग युक्त अकारादि से लेकर क्षकारान्त वर्ण समुदाय की रक्षा करें ॥ ४५-४६ ॥

ज्ञान का कुण्डल धारण करने वाली कुण्डली मातृका वर्णों की रक्षा करें । देवकाली, गतिप्रेमा तथा पूर्ण शिवा गिरितट से रक्षा करें । उड्डीयानेश्वरी देवी सर्वदा हमारे सम्पूर्ण वस्तुओं की रक्षा करें । कैलास गिरिवासिनी देवी कैलास पर्वत की रक्षा करें । डाकिनी, लाकिनी, राकिणी, साकिनी, हाकिनी तथा कला ये छः शक्ति देवी हमारे षट्चक्रों की सर्वदा रक्षा करें ॥ ४७-४९ ॥

कैलासाख्यं सदा पातु पञ्चानन [१]तनूद्भवा ।
हिरण्यवर्णा रजनी चन्द्रसूर्याग्निभक्षिणी ॥ ५० ॥
सहस्रदलपद्मं मे सदा पातु कुलाकुला ।
सहस्रदलपद्मस्था दैवतं पातु खेचरी ॥ ५१ ॥
काली तारा षोडशाख्या मातङ्गी पद्मवासिनी ।
शशिकोटिगलद्रूपा पातु मे सकलं तमः ॥ ५२ ॥
वने [२] घोरे जले देशे युद्धे वादे [३] श्मशानके ।
सर्वत्र गमने ज्ञाने सदा मां पातु शैलजा ॥ ५३ ॥

पञ्चाननतनूद्भवा देवी कैलास नाम की रक्षा करें, हिरण्यवर्णा रजनी चन्द्र सूर्याग्नि भक्षिणी तथा कुलाकुला हमारे सहस्रदल पद्म की सदा रक्षा करें । खेचरी सहस्रदल पद्म पर रहने वाले समस्त देवताओं की रक्षा करें ॥ ५०-५१ ॥

काली, तारा, षोडशी, मातङ्गी, महालक्ष्मी जिनका स्वरूप करोड़ों चन्द्रमा के समान कान्तिमान् है वे मेरे समस्त अज्ञान रूप अन्धकार की रक्षा करें । घोर वन में, जल प्रदेश में, युद्ध में, विवाद में, श्मशान में और सभी स्थानों की यात्रा में तथा ज्ञान में शैलजा मेरी रक्षा करें ॥ ५२-५३ ॥

पर्वते विविधायासे विनाशे पातु कुण्डली ।
पादादिब्रह्मरन्ध्रान्तं सर्वाकाशं सुरेश्वरी ॥ ५४ ॥
सदा पातु सर्वविद्या सर्वज्ञानं सदा मम ।
नवलक्षमहाविद्या दशदिक्षु प्रपातु माम् ॥ ५५ ॥

पर्वत पर, अनेक प्रकार के आयास साध्य कार्य में तथा विनाश में कुण्डली हमारी रक्षा

---

१. मानं मन—ग० ।
२. रणे— क० ।
३. युद्धे वा देश शानेके—ग० ।

करें । पैर से लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त तथा सभी सर्वाकाश में सुरेश्वरी हमारी रक्षा करें । सर्वविद्या सदैव मेरे सर्वज्ञान की रक्षा करें । नव लाख की संख्या में होने वाली महाविद्या देवियाँ दशों दिशाओं में हमारी रक्षा करें ॥ ५४-५५ ॥

इत्येतत् कवचं देवि कुण्डलिन्याः प्रसिद्धिदम् ।
ये पठन्ति ध्यानयोगे योगमार्गव्यवस्थिताः ॥ ५६ ॥
ते यान्ति मुक्तिपदवीमैहिके नात्र संशयः ।
मूलपद्मे मनोयोगं कृत्वा हृदासनस्थितः ॥ ५७ ॥
मन्त्रं ध्यायेत् कुण्डलिनीं मूलपद्मप्रकाशिनीम् ।
धर्मोदयां दयारूढामाकाशस्थानवासिनीम्[१] ॥ ५८ ॥

फलश्रुति—प्रकृष्ट सिद्धि देने वाले कुण्डलिनी देवी के इस कवच का जो लोग योगमार्ग का पालन करते हुए ध्यान पूर्वक पाठ करते हैं वे इसी लोक में मुक्त हो जाते हैं इसमें संशय नहीं । मूलाधार के चतुर्दल पद्म में हृदयासन पर स्थित हो मन लगाकर मन्त्र का जप करते हुए मूलाधार पद्म को प्रकाशित करने वाली, धर्म की अभ्युदयकारिणी दयावती आकाश स्थान में रहने वाली कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए ॥ ५६-५८ ॥

अमृतानन्दरसिकां विकलां सुकलां शिताम् ।
अजितां[२] रक्तरहितां विशक्तां रक्तविग्रहाम् ॥ ५९ ॥
रक्तनेत्रां कुलक्षिप्तां ज्ञानाञ्जनजयोज्ज्वलाम् ।
विश्वाकारां मनोरूपां मूले ध्यात्वा प्रपूजयेत् ॥ ६० ॥

वह कुण्डलिनी देवी अमृतानन्द की रसिक कला रहित (निराकार) सुकला (साकार) शुभ्रवर्णा, अजिता, राग रहित, विशेष आसक्ति वाली, रक्तवर्ण की विग्रह वाली, रक्तनेत्रा, कुल में निवास करने वाली, ज्ञान रूप अञ्जन से विजयोज्ज्वला, विश्वाकारा, मनोरूपा हैं । मूलाधार में स्थित इस प्रकार के स्वरूप वाली उन कुण्डलिनी का ध्यान कर साधक को पूजा करनी चाहिए ॥ ५९-६० ॥

यो योगी कुरुते एवं स सिद्धो नात्र संशयः ।
रोगी रोगात् प्रमुच्येत बद्धो मुच्येत बन्धनात् ॥ ६१ ॥
राज्यं श्रियमवाप्नोति राज्यहीनः पठेद्यदि ।
पुत्रहीनो लभेत् पुत्रं योगहीनो भवेद्वशी ॥ ६२ ॥

जो योगी ऐसा करता है वह सिद्ध हो जाता है इसमें संशय नहीं । इसका पाठ करने से रोगी रोग से मुक्त हो जाता है, बन्धन में पड़ा हुआ व्यक्ति बन्धन मुक्त हो जाता है । यदि राज्य भ्रष्ट इसका पाठ करे तो वह राज्य तो प्राप्त करता ही है श्री भी प्राप्त करता है पुत्रहीन पुत्र प्राप्त करता है, योग न जानने वाला जितेन्द्रिय हो जाता है ॥ ६१-६२ ॥

---

१. वाहिनीम्—ग० ।—आकाशस्थाने वसति तच्छीला ताम् ।
२. असिताम्—ग० ।—कृष्णामित्यर्थः ।
३. शिखाकाराम्—ग० ।

कवचं धारयेद्यस्तु शिखायां[३] दक्षिणे भुजे ।
वामा वामकरे धृत्वा सर्वाभीष्टमवाप्नुयात् ॥ ६३ ॥
स्वर्णे रौप्ये तथा ताम्रे स्थापयित्वा प्रपूजयेत् ।
सर्वदेशे सर्वकाले पठित्वा सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ६४ ॥
स भूयात् कुण्डलीपुत्रो नात्र कार्या विचारणा ॥ ६५ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने सिद्धिविद्याप्रकरणे षट्चक्रप्रकाशे भैरवीभैरवसंवादे कन्दवासिनीकवचं नाम त्रयस्त्रिशः[१] पटलः ॥ ३३ ॥

— ❖ —

जो साधक शिखा में अथवा दक्षिण भुजा में इस कवच को धारण करता है अथवा स्त्री बाई भुजा में धारण करे तो उनके सारे अभीष्टों की तत्काल सिद्धि हो जाती है । स्वर्ण के या चाँदी के अथवा ताम्रपात्र में देवी की स्थापना कर पूजा करनी चाहिए । सभी स्थान पर सभी काल में (कवच) पढ़ने से सिद्धि प्राप्त होती है । ऐसा पुरुष कुण्डली का पुत्र बन जाता है, इसमें विचार की आवश्यकता नहीं ॥ ६३-६५ ॥

॥ श्री रुद्रयामल के उत्तरतन्त्र के महातन्त्रोद्दीपन के सिद्धि विद्या प्रकरण में षष्टचक्र प्रकाश में भैरवी भैरव संवाद में कन्दवासिनी कवच नामक तैंतीसवें पटल की डा० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ३३ ॥

— ❖ —

१. पञ्चत्रिंशत्—क० ।

अथ चतुस्त्रिंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच[1]

अथ भेदान् प्रवक्ष्यामि हिताय जगतां प्रभो ।
निर्मलात्मा शुचिः श्रीमान् ध्यानात्मा[2] च सदाशिवः ॥ १ ॥

आनन्दभैरवी ने कहा—हे प्रभो ! इसके अनन्तर जगत् के हित के लिए (योग को) कहती हूँ । सदाशिव निर्मलात्मा शुचि श्रीमान् ध्यानात्मा हैं ॥ १ ॥

स मोक्षगो ज्ञानरूपी स षट्चक्रार्थभेदकः[3] ।
त्रिगुणज्ञानविकलो[4] न पश्यति दिवानिशम् ॥ २ ॥
दिवारात्र्यज्ञानहेतोर्न पश्यति कलेवरम् ।
इति कृत्वा हि मरणं नृणां जन्मनि जन्मनि ॥ ३ ॥

वही मोक्ष देने वाले ज्ञान स्वरूप तथा षट्चक्रों का भेदन करने वाले हैं । किन्तु मनुष्य दिन रात त्रिगुणात्मक ज्ञान (सत्त्व, रज, तम) से विकल रहने के कारण उनको नहीं देख पाता । दिन रात का ज्ञान न रहने के कारण वह अपने शरीर का भी ध्यान नहीं करता । इसी कारण वह प्रत्येक जन्म में मृत्यु को प्राप्त होता रहता है ॥ २-३ ॥

तज्जन्मक्षयहेतोश्च[5] मम योगं समभ्यसेत् ।
पञ्चस्वरं[6] महायोगं कृत्वा स्यादमरो नरः ॥ ४ ॥

इसलिए जन्म के क्षय के लिए हमारे द्वारा बताए गए योग का अभ्यास करना चाहिए। उस महायोग का नाम पञ्चस्वर है, जिसके करने से मनुष्य अमर हो जाता है ॥ ४ ॥

तत्प्रकारं शृणुष्वाथ[7] वल्लभ प्रियदर्शन ।
तव भावेन[8] कथये न कुत्र वद शङ्कर ॥ ५ ॥

हे वल्लभ ! हे प्रिय दर्शन ! हे शङ्कर ! अब उस पञ्चस्वर नामक महायोग के प्रकार को सुनिए । मैं आपके ऊपर स्नेह के कारण उसे कहती हूँ । अतः उसे अन्यत्र प्रकाशित न कीजिये ॥ ५ ॥

---

१. श्रीभैरवी उवाच—क० । २. ध्यानाचार—ग० । ३. विभेदकः—ग० ।
४. त्रिगुणो विकुको देवोऽनुपश्यति दिवानिशम्—ग० ।
५. तज्जन्य—ग० ।—तज्जन्मनः क्षयस्य हेतुः, तस्येत्यर्थः ।
६. पञ्चामरा—क० । ७. प्राण—ग० ।
८. तदभावेन कायेन कुत्रापि वद शङ्कर—ग० ।

यदि लोकस्य निकटे कथ्यते योगसाधनम्[१] ।
विघ्ना घोरा वसन्त्येव गात्रे योगादिकं कथम् ॥ ६ ॥
योगयोगाद् भवेन्मोक्षः[२] तत्प्रकाशाद्विनाशनम् ।
अतो न दर्शयेद् योगं यदीच्छेदात्मनः शुभम् ॥ ७ ॥

यदि लोगों के सामने योग साधन प्रकाशित हो जाता है तो साधक को महान् विघ्न होने लगते हैं फिर शरीर से किस प्रकार योग संभव हो सकता है । योग से युक्त हो जाने पर मोक्ष प्राप्ति संभव है । यदि योग प्रकाशित हो जाता है तो साधक का विनाश हो जाता है । इसलिए यदि अपना कल्याण चाहे तो अपना योग किसी के सामने प्रगट न करे ॥ ६-७ ॥

कृत्वा पञ्चामरा[३] योगं प्रत्यहं भक्तिसंयुतः ।
पठेत् श्रीकुण्डलीदेवीसहस्रनाम चाष्टकम् ॥ ८ ॥
महायोगी भवेन्नाथ षण्मासे नात्र संशयः ।
पञ्चमे वा[४] योगविद्या सर्वविद्याप्रकाशिनी ॥ ९ ॥

पञ्चामरयोग प्रतिदिन भक्तिपूर्वक निष्पन्न कर श्री कुण्डली देवी के एक हजार आठ नाम का पाठ करना चाहिए । हे नाथ ! ऐसा करने से साधक छः महीने में अथवा पाँच महीने में महायोगी बन जाता है इसमें संशय नहीं । वस्तुतः योगविद्या समस्त विद्याओं को प्रकाशित करने वाली हैं ॥ ८-९ ॥

कृत्वा पञ्चस्वरा सिद्धिं ततोऽष्टाङ्गादिधारणा ।
आदौ पञ्चस्वरा सिद्धिस्ततोऽन्या योगधारणा ॥ १० ॥

पञ्चस्वरों की सिद्धि कर तब अष्टाङ्ग योग वर्णित धारणा करनी चाहिए । अर्थात् पञ्चस्वर की सिद्धि प्रथमतः करके, तदनन्तर अन्य योग धारण का विधान कहा गया है ॥ १० ॥

तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय ।
अहं जानामि संसारे केवलं योगपण्डितान् ॥ ११ ॥
तत् साक्षिणी ह्यहं नाथ भक्तानामुदयाय च ।
इदानीं कथये तेऽहं मम वा योगसाधनम् ॥ १२ ॥

हे नाथ ! उसका प्रकार कहती हूँ, सावधान होकर धारण कीजिए । क्योंकि सभी योग पण्डितों में केवल मैं ही उसका विधान जानती हूँ । हे नाथ ! मैं उसकी साक्षिणी हूँ, इसलिए इस समय भक्तों के कल्याण के लिए उसे कहती हूँ, क्योंकि योग साधन आपके पास है अथवा हमारे पास है ॥ ११-१२ ॥

एवं कृत्वा नित्यरूपी योगानामष्टधा यतः ।
ततः कालेन पुरुषः सिद्धिमाप्नोति निश्चितम् ॥ १३ ॥

---

१. योगधारणम्—ग० । २. योगानां योगस्तस्मादित्यर्थः ।
३. स्वरा—ग० । ४. स्वरा—ग० ।

इसे नित्य करके तब अष्टाङ्ग योग करना चाहिए । फिर तो कुछ काल के अनन्तर पुरुष को निश्चित रूप से सिद्धि प्राप्त होती है ॥ १३ ॥

पञ्चामरा विधानानि क्रमेण शृणु शङ्कर ।
नेतीयोगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनम् ॥ १४ ॥
दन्तियोगं[१] प्रवक्ष्यामि[२] पश्चाद् हृदयभेदनात् ।
धौतीयोगं ततः पश्चात् सर्वमलविनाशनात्[३] ॥ १५ ॥

हे शङ्कर ! अब पञ्चामर विधान को एक एक के क्रम से सुनिए ! **नेती योग** सिद्धों के समस्त कफ को विनष्ट करने वाला है । उसके पश्चात् हृदय का भेदन करने वाले **दन्तीयोग** कहूँगी । इसके पश्चात् सम्पूर्णमल के विनाश करने वाले **धौती योग** कहूँगी ॥ १४-१५ ॥

नेउलीयोगमपरं सर्वाङ्गोदरचालनात् ।
क्षालनं परमं योगं नाडीनां क्षालनात्[४] स्मृतम् ॥ १६ ॥
एतत् पञ्चामरायोगं यमिनामतिगोचरम्[५] ।
यमनियमकाले[६] तु पञ्चामराक्रियां यजेत् ॥ १७ ॥

फिर सर्वाङ्ग तथा उदर को संचालित करने वाले **नेउली योग** इसके बाद **क्षालन** नामक परमयोग को कहूँगी । नाडियों का प्रक्षालन करने के कारण इसका नाम क्षालन हैं । यह पञ्चामर योग संयम करने वाले योगियों की जानकारी से बाहर है । इसलिए यम नियम के समय योगी को पञ्चामर क्रिया करनी चाहिए ॥ १६-१७ ॥

अमरा साधनादेव[७] अमरत्वं लभेद् ध्रुवम् ।
एतत्करणकाले च तथा पञ्चामरासनम्[८] ॥ १८ ॥
पञ्चामराभक्षणेन[९] अमरो योगसिद्धिभाक् ।

अमरा के साधन से साधक अवश्य ही अमरता प्राप्त कर लेता है, इसके करने के समय पञ्चामरासन तथा पञ्चामरा का भक्षण करने से योग की सिद्धि प्राप्त हो जाती है और साधक अमर हो जाता है ॥ १८-१९ ॥

तानि द्रव्याणि वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर ॥ १९ ॥
येन हीना न सिद्ध्यन्ति कल्पकोटिशतेन च ।
एका तु अमरा दूर्वा तस्या ग्रन्थिं समानयेत् ॥ २० ॥

हे परमेश्वर ! अब भक्षण के लिए आपके आगे उन पञ्चामर द्रव्यों को कहती हूँ ।

---

१. दन्तीं—क० । २. ततः पश्चात् हृदयग्रन्थिभेदनात्—ग० ।
३. विनाशनम्—ग० । ४. क्षालनम्—ग० ।
५. स्वरा—ग० । ६. यमाश्च नियमाश्च यमनियमाः, तेषां काले इति भावः ।
७. त्वरक्रियाञ्चरेत्—ग० । ८. पञ्चाखर—ग० । ९. पञ्चमद्या—ग० ।

जिनके बिना सेवन किए कोई सैकड़ों करोड़ कल्प में भी सिद्ध नहीं हो सकता । एक **अमरा दूर्वा** है उसकी ग्रन्थि ले आनी चाहिए ॥ १९-२० ॥

अन्या तु विजया देवी सिद्धिरूपा सरस्वती ।
अन्या तु बिल्वपत्रस्था शिवसन्तोषकारिणी ॥ २१ ॥
अन्या तु योगसिद्ध्यर्थे निर्गुण्डी[1] चामरा मता ।
अन्या तु कालितुलसी श्रीविष्णोः परितोषिणी ॥ २२ ॥

दूसरी अन्य **विजया** देवी हैं जो सिद्धि स्वरूपा सरस्वती हैं, तीसरी **अमरा बिल्वपत्र** में रहने वाली हैं, जो सदाशिव को तृप्त करने वाली हैं । इसके अतिरिक्त योगसिद्धि के लिए चौथी **निर्गुण्डी अमरा** कही गई है । इसके बाद पाँचवी अमरा **काली तुलसी** हैं, जो श्री विष्णु को संतुष्ट करने वाली हैं ॥ २१-२२ ॥

एताः पञ्चस्वराः ज्ञेया योगसाधनकर्मणि ।
एतासां द्विगुणं ग्राह्यं विजयापत्रमुत्तमम्[2] ॥ २३ ॥

इन्हें पञ्चस्वरा भी कहते हैं, योगसाधन कर्म में इनका उपयोग करना चाहिए । इन सभी का दुगुना उत्तम विजया पत्र ग्रहण करना चाहिए ॥ २३ ॥

ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शूद्राः सर्वत्र पूजिताः ।
एतद्द्रव्याणि सङ्ग्राह्य भक्षयेच्चूर्णमुत्तमम् ॥ २४ ॥
तच्चूर्णभक्षसमये एतन्मन्त्रादिपञ्चमम् ।
पठित्वा भक्षणं कृत्वा नरो मुच्येत सङ्कटात् ॥ २५ ॥

ब्राह्मणी, क्षत्रिया, वैश्या और शूद्रा जाति की सभी विजया सर्वत्र पूजनीय हैं । इन द्रव्यों को एकत्रित कर इनका श्रेष्ठ चूर्ण भक्षण करना चाहिए । इनके चूर्ण को भक्षण करते समय इन पाँच मन्त्रों को पढ़कर भक्षण करना चाहिए ऐसा करने से मनुष्य सङ्कटों से छूट जाता है ॥ २४-२५ ॥

ॐ त्वं दूर्वेऽमरपूज्ये त्वं अमृतोद्भवसम्भवे ।
अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व नृहरिप्रिये ॥ २६ ॥
ॐ दूर्वायै नमः स्वाहा इति दूर्वायाः ।
पुनर्विजयामन्त्रेण शोधयेत् सर्वकन्यकाः ।
ॐ संविदे ब्रह्मसम्भूते ब्रह्मपुत्रि सदाऽनघे ।
भैरवाणां च तृप्त्यर्थे पवित्रा भव सर्वदा ॥ २७ ॥
ॐ ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा ।
ॐ सिद्धिमूलकरे देवि हीनबोधप्रबोधिनि ।

---

१. नृत्यन्ती—ग० ।

२. विजयाया भङ्गायाः पत्रम् । भङ्गा इति तु 'भाँग' इति लोके प्रसिद्धम् ।

राजपुत्रीवशङ्करि शूलकण्ठत्रिशूलिनि ॥ २८ ॥
ॐ क्षत्रियायै नमः स्वाहा ।
ॐ अज्ञानेन्धनदीप्ताग्नि ज्ञानाग्निज्ज्वालरूपिणि[१] ।
आनन्दाद्याहुतिं कृत्वा[२] सम्यक्ज्ञानं प्रयच्छ मे ॥ २९ ॥
ह्रीं ह्रीं वैश्यायै नमः स्वाहा
ॐ नमस्यामि नमस्यामि योगमार्गप्रदर्शिनि ।
त्रैलोक्यविजये मातः समाधिफलदा भव ॥ ३० ॥
श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा ।
ॐ काव्यसिद्धिकरी[३] देवी बिल्वपत्रनिवासिनि ।
अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व माम् ॥ ३१ ॥
ॐ शिवदायै नमः स्वाहा ।
निर्गुण्डि परमानन्दे योगानामधिदेवते ।
सा मां रक्षतु अमरे भावसिद्धिप्रदे नमः ॥ ३२ ॥
ॐ शोकापहायै नमः स्वाहा ।
ॐ विष्णोः प्रिये महामाये महाकालनिवारिणी[४] ।
तुलसी मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु ॥ ३३ ॥
ॐ ह्रीं श्रीं ऐं क्लीं अमरायै नमः स्वाहा ।
पुनरेव समाकृत्य सर्वासां शोधनञ्चरेत् ॥ ३४ ॥

१. 'ॐ त्वं दूर्वे ... ... नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र दूर्वा के लिए हैं । फिर विजया मन्त्र पढ़कर ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तथा शूद्र जाति वाली विजया कन्याओं का इस प्रकार शोधन करें ।

२. 'ॐ सम्विदे ... ... ॐ ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर ब्राह्मण जाति वाली विजया का संशोधन करे । तदनन्तर 'ॐ सिद्धिमूल करे ... ... क्षत्रियायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर क्षत्रिय जाति वाली विजया का शोधन करे । इसके बाद 'ॐ अज्ञानेन्धन ... ... वैश्यायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर वैश्या जाति वाली विजया का शोधन करना चाहिए । इसके पश्चात् 'ॐ नमस्यामि ... ... शूद्रायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर शूद्रा जाति वाली विजया का संशोधन करे ।

३. तदनन्तर 'ॐ काव्यसिद्धिकरी ... .. शिवदायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर बिल्वपत्र का संशोधन करे ।

४. फिर 'निर्गुण्डि परमानन्दे ... ... शोकापहायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़ कर निर्गुण्डी का संशोधन करे ।

५. फिर 'ॐ विष्णो प्रिये ... ... मामेकममरं कुरु' पर्यन्त पढ़कर काली तुलसी का

---

१. ज्ञानाग्निज्वल—ग० । २. दत्वा—ग० ।
३. काम—ग० ।
४. कालजालविधारिणी—ग० ।—महाकालं निवारयति, तच्छीला ।

संशोधन करे । इसके बाद 'ॐ ह्रीं श्रीं ऐं क्लीं अमरायै नमः स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर सभी को एक में मिलाकर सभी का संशोधन करे ॥ २६-३४ ॥

ॐ अमृते अमृतोद्भवेऽमृतवर्षिणि अमृतमाकर्षय ।
आकर्षय सिद्धिं देहि स्वाहा ।
धेनुमुद्रां योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत् ।
तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद् बुधः ॥ ३५ ॥

इसके बाद 'ॐ अमृते अमृतोद्भवेऽमृतवर्षिणि अमृतमाकर्षय आकर्षय सिद्धिं देहि स्वाहा' पर्यन्त मन्त्र पढ़कर धेनु मुद्रा, योनिमुद्रा तथा मत्स्य मुद्रा प्रदर्शित करे । तदनन्तर तत्त्व मुद्रा के क्रम से बुद्धिमान् पुरुष तर्पण भी करावे ॥ ३५ ॥

अमन्त्रकं सप्तवारं[१] गुरोर्नाम्ना शिवेऽर्पयेत् ।
सप्तकञ्च स्वेष्टदेव्या नाम्ना शुद्धिं[२] प्रदापयेत् ॥ ३६ ॥
ततस्तर्पणमाकुर्यात्तर्पयामि नमो नमः ।
एतद्वाक्यस्य पूर्वे च इष्टमन्त्रं समुच्चरेत् ॥ ३७ ॥

उस चूर्ण को बिना मन्त्र पढ़े केवल सात बार गुरु का नाम लेकर सदाशिव को अर्पण करे । तदन्तर सात बार अपनी इष्टदेवी का नाम ले कर शुद्धि करवावे । इसके बाद 'तर्पयामि नमो नमः' मन्त्र पढ़कर तर्पण करें । किन्तु इसके पहले अपने इष्ट देवता का मन्त्र उच्चारण करे ॥ ३६-३७ ॥

परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यप्रणवं स्मृतम् ।
ततो मुखे प्रजुहुयात् कुण्डलीनामपूर्वकम् ॥ ३८ ॥

फिर सर्वाद्य प्रणव, तदनन्तर परदेवता, फिर कुण्डली का नाम ले कर अपने मुख में उस चूर्ण की आहुति देवे । मन्त्र का स्वरूप इस प्रकार है 'ॐ परदेवता मे कुण्डल्यै स्वाहा' ॥ ३८ ॥

ॐ ऐं वद वद वाग्वादिनि मम जिह्वाग्रे स्थिरीभव ।
सर्वसत्त्ववशङ्करि[३] शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि स्वाहा ।
एतज्जप्त्वा साश्रमी[४] च वशी साधकसत्तमः ।
पञ्चामरा[५] शासनज्ञः कुलाचारविधिप्रियः ॥ ३९ ॥
स्थिरचेता भवेद्योगी यदि पञ्चामरागतः[६] ।

इसके बाद 'ॐ ऐं वद वद वाग्वादिनि मम जिह्वाग्रे स्थिरीभव सर्वसत्त्ववशङ्करी शत्रुकण्ठत्रिशूलिनि स्वाहा' मन्त्र का जप करे । आश्रम युक्त जितेन्द्रिय साधक इस मन्त्र

---

१. सप्तबारमिष्ट—ग० ।
२. सिद्धिम्—ग० ।
३. स्वर—ग० ।
४. यशस्वी—ग० ।
५. पञ्चस्वरा साधकज्ञः—ग० ।
६. पञ्चमद्यागतः—ग० ।

का जप कर पञ्चामरा के शासन को जानकार, कुलाचार विधि मे प्रेम रखने वाला, स्थिर चित्त योगी तथा पञ्चाङ्ग का सेवक हो जाता है ॥ ३९-४० ॥

नेतीयोगविधानानि शृणु कैलासपूजिते ॥ ४० ॥
येन सर्वमस्तकस्थकफानां दहनं भवेत् ।

अब हे कैलास पूजित ! **नेती के योग के विधान** को सुनिए । इसके करने से मस्तक में रहने वाले समस्त कफ जल जाते हैं ॥ ४०-४१ ॥

सूक्ष्मसूत्रं दृढतरं प्रदद्यात् नासिकाबिले[१] ॥ ४१ ॥
मुखरन्ध्रे समानीय सन्धानेन समानयेत् ।
पुनः पुनः सदा योगी यातायातेन[२] घर्षयेत् ॥ ४२ ॥

अत्यन्त पतला किन्तु परिपुष्ट सूत्र नासिका के बिल में डालना चाहिए । फिर उसे मुख के छिद्र से बाहर निकाल कर पुनः पुनः यातायात द्वारा घर्षण करना चाहिए ॥ ४१-४२ ॥

क्रमेण वर्द्धनं कुर्यात् सूत्रस्य परमेश्वर ।
नेतीयोगेन नासाया रन्ध्रं निर्मलकं भवेत् ॥ ४३ ॥
वायोर्गमनकाले तु महासुखमिति प्रभो ।
दन्तीयोगं ततः पश्चात्कुर्यात् साधकसत्तमः ॥ ४४ ॥

हे परमेश्वर ! क्रमशः क्रमशः सूत्र को बढ़ाता रहे । इस प्रकार के नेती योग से नासा का छिद्र सर्वथा निर्मल हो जाता है । जब नासिका छिद्र से वायु का सञ्चार होता है तब, हे प्रभो ! नेती करने वाले को महासुख की अनुभूति होती है । नेती योग के बाद उत्तम साधक दन्ती योग करे ॥ ४३-४४ ॥

दन्तधावनकाले तु योगमेतत् प्रकाशयेत् ।
दन्तधावनकाष्ठञ्च सार्धहस्तैकसम्भवम् ॥ ४५ ॥
नातिस्थूलं नातिसूक्ष्मं नवीनं नम्रमुत्तमम् ।
अपक्वं यत्नतो ग्राह्यं मृणालसदृशं तरुम् ॥ ४६ ॥

यह योग दन्तधावन काल में प्रदर्शित करना चाहिए । दन्तधावन वाला काष्ठ लगभग डेढ़ हाथ का बनाना चाहिए । जो अत्यन्त मोटा न हो और अत्यन्त पतला भी न हो । सर्वथा नवीन कोमल और उत्तम होना चाहिए । यह बहुत पका भी न हो, मृणाल के सदृश न टूटने वाले पेड़ का होना चाहिए ॥ ४५-४६ ॥

गृहीत्वा दन्तकाष्ठं वै योगी[३] नित्यं प्रभक्षयेत् ।
दन्तकाष्ठाग्रभागञ्च कनिष्ठाङ्गुलिपर्वतः ॥ ४७ ॥
एवं दन्तावलिभ्याञ्च चर्वणं सुन्दरं चरेत् ।

---

१. नासिकाया बिलं छिद्रम् ।

२. यातं चायातं चानयोः समाहारस्तेनेत्यर्थः ।

३. तत् क्रमेण तु—ग० ।

ततः प्रक्षाल्य तोयेन शनैर्गिलनमाचरेत् ॥ ४८ ॥
शनैः शनैः प्रकर्त्तव्यं कायावाक्चित्तशोधनम् ।

योगी इस प्रकार के दन्त काष्ठ को लेकर नित्य उसको चबाना चाहिए । दन्त काष्ठ का अग्रभाग कानी अंगुली के पर्व के समान होना चाहिए । ऐसे दन्तकाष्ठ को दाँतों के बल चबाते रहना उत्तम प्रक्रिया है, उसे जल से धो कर धीरे धीरे निगलते रहना चाहिए । इस प्रकार धीरे धीरे शरीर, वाणी एवं चित्त का शोधन करना चाहिए ॥ ४७-४९ ॥

यावदभिन्नकाष्ठाग्रं[1] नाभिमूले त्वनाक्षतम् ॥ ४९ ॥
तावत् सूक्ष्मतरं ग्राह्यमवश्यं प्रत्यहञ्चरेत् ।
हृदये जलचक्रञ्च यावत् खण्डं न जायते ॥ ५० ॥
तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते दन्तधावनम्[2] ।
हृदये कफभाण्डस्य खण्डनं जायते ध्रुवम् ॥ ५१ ॥

जब तक काष्ठ का अग्रभाग बिना टूटे हुए बिना क्षति के नाभिमूल में पहुँच न जाय तब तक सूक्ष्मतर दन्त धावन प्रतिदिन आवश्यक रूप से करते रहना चाहिए । जब तक हृदय में रहने वाला जलचक्र खण्डित न हो, तब तक प्रतिदिन प्रभात समय में उक्त दन्तधावन करें, जिससे हृदय में स्थित कफभाण्ड निश्चित रूप से खण्डित हो जाए ॥ ४९-५१ ॥

पवनागमने सौख्यं प्रयाति योगनिर्भरम् ।
खेचरत्वं[3] स लभताम् अम्लानञ्च कटूद्भवम् ॥ ५२ ॥
मिष्टान्नं शाकदध्यन्नं द्विवारं रात्रिभोजनम् ।
अवश्यं सन्त्यजेद्योगी यदि योगमिहेच्छति ॥ ५३ ॥

ऐसा करने से वायु के मुख से वायु का आना सुखपूर्वक होता है, वह आकाश गमन में समर्थ हो जाता है ऐसा करने वाले योगी को खट्टा, कडुआ, मीठा, शाक तथा दधि से मिला हुआ अन्न, दो बार भोजन तथा रात्रि भोजन अवश्यमेव त्याग देना चाहिए ॥ ५२-५३ ॥

एकभागं मुद्गबीजं द्विभागं तण्डुलं मतम् ।
उत्तमं पाकमाकृत्य घृतदुग्धेन भक्षयेत् ॥ ५४ ॥
अथवा केवलं दुग्धं तर्पणं कारयेद् बुधः ।
कुण्डलीं कुलरूपाञ्च दुग्धेन परितर्पयेत् ॥ ५५ ॥

यदि वह योग चाहता हो तो एक भाग मूँग का बीज, उसका दूना चावल मिलाकर उत्तम पाक बनावे, फिर घृत मिश्रित दूध से उसका भक्षण करें । अथवा केवल

---

१. यावन्नायाति काष्ठाग्रं नाभिमूले त्वनाकुलम्—क० ।—न भिन्नं छिन्नं यत् काष्ठं तस्य अग्रमित्यर्थः ।
२. वद् धारणम्—ग० ।
३. खेचरान्नं लवणजं अम्लान्नं कटूद्भवम् —क० ।

दूध से ही बुद्धिमान् साधक उदर की तृप्ति करे क्योंकि कुलरूपा कुण्डलिनी दुग्ध से ही संतुष्ट रहती हैं ॥ ५२-५५ ॥

कुण्डलीतर्पणं योगी यदि जानाति शङ्कर ।
अनायासेन योगी स्यात् स ज्ञानीन्द्रो भवेद्ध्रुवम् ॥ ५६ ॥

हे शङ्कर ! यदि योगी कुण्डली का तर्पण जान ले तो वह अनायास ही योगी बन जाता है और निश्चित रूप से ज्ञानियों में सर्वश्रेष्ठ हो जाता है ॥ ५६ ॥

यमनियमपरो यः कुण्डलीसेवनस्थो
विभवविरहितो वा भूरिभाराश्रितो[1] वा ।
स भवति परयोगी सर्वविद्यार्थवेद्यो
गुणगणगगनस्थो मुक्तरूपी गणेशः ॥ ५७ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने षट्चक्रप्रकाशे भैरवभैरवीसंवादे पञ्चामरासाधनं[2] नाम चतुस्त्रिशः[3] पटलः ॥ ३४ ॥

— ❖ —

जो यम नियम का अभ्यास करते हुए कुण्डलिनी का सेवन करता है, वह भले ही वैभव रहित हो अथवा भूमिभार से आक्रान्त हो, वह अवश्य ही सर्वश्रेष्ठ योगी बन जाता है, सभी विद्याओं का अर्थ उसे भासित होने लगता है और गुणगणों में सबसे ऊँचा मुक्त स्वरूप तथा गणेश बन जाता है ॥ ५७ ॥

॥ श्री रुद्रयामल के उत्तरतन्त्र में महातन्त्रोद्दीपन के षट्चक्रप्रकाश प्रकरण में भैरवीभैरव संवाद में चौंतीसवें पटल की डा० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ३४ ॥

— ❖ —

१. भूति—ग० ।—भूरिभारमाश्रित इत्यर्थः ।
२. पञ्चस्वरायोग—ग० ।
३. षट्त्रिंशः—क० ।

अथ पञ्चत्रिंशः पटलः

आनन्दभैरवी उवाच

अथ वक्ष्ये महाकाल रहस्यं चातिदुर्लभम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण नरो ब्रह्मपदं लभेत् ॥ १ ॥
आकाशे तस्य राज्यञ्च खेचरेशो भवेद् ध्रुवम् ।
धनेशो भवति क्षिप्रं ब्रह्मज्ञानी भवेन्नरः ॥ २ ॥

श्री आनन्दभैरवी ने कहा—हे महाकाल ! अब अत्यन्त दुर्लभ रहस्य कहती हूँ जिसके जान लेने मात्र से मनुष्य ब्रह्मपद प्राप्त कर लेता है । उसका राज्य आकाश मण्डल में हो जाता है अवश्यमेव वह खेचरगामी हो जाता है । ऐसा मनुष्य शीघ्र ही धनपति बन जाता है तथा ब्रह्मज्ञानी हो जाता है ॥ १-२ ॥

योगानामधिपो राजा वीरभद्रो यथाकविः ।
विरिञ्चिगणनाथस्य[1] कृपा भवति सर्वदा ॥ ३ ॥

वह वीरभद्र के समान योगेश्वर तथा शुक्र के समान हो जाता है । उसके ऊपर सर्वदा विरिञ्चि (ब्रह्मा) तथा गणनाथ (गणेश) की कृपा रहती है ॥ ३ ॥

यः करोति पञ्चयोगं स स्यादमरविग्रहः ।
धौतीयोगं प्रवक्ष्यामि यत्कृत्वा निर्मलो भवेत् ॥ ४ ॥

जो पञ्चयोग (नेती आदि) की क्रिया करता है वह शरीर से अमर हो जाता है । अब मैं धौत योग कहूँगी, जिसके करने से साधक निष्पाप हो जाता है ॥ ४ ॥

अत्यन्तगुह्यं योगं च समाधिकरणं नृणाम् ।
यदि न कुरुते योगं तदा मरणमाप्नुयात् ॥ ५ ॥

यह योग अत्यन्त, गुप्त है, मनुष्यों को समाधि प्रदान करता है । यदि इस योग का अनुष्ठान नहीं किया गया तो मृत्यु की प्राप्ति होती है ॥ ४-५ ॥

धौतीयोगं विना नाथ कः सिद्ध्यति महीतले ।
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं वस्त्रं द्वात्रिंशद्धस्तमानतः[2] ॥ ६ ॥

---

१. गोविन्द—क० ।   २. कुम्भमानकम्—ग० ।

एकहस्तक्रमेणैव यः करोति शनैः शनैः ।
यावद् द्वात्रिंशद्धस्तञ्च[१] तावत्कालं क्रियाञ्चरेत् ॥ ७ ॥

हे नाथ ! इस भूतल पर धौती योग के बिना कौन सिद्ध हो सकता है ? पतला से पतला वस्त्र जो प्रमाण में ३२ हाथ लम्बा हो उसे ग्रहण करे । एक एक हाथ के क्रम से धीरे-धीरे जो प्रतिदिन निगलता है जब तक ३२ हाथ का निगलन न कर ले तब तक इस क्रिया को करते रहना चाहिए ॥ ६-७ ॥

एतत्क्रिया[२] प्रयोगेण योगी भवति तत्क्षणात् ।
क्रमेण मन्त्रसिद्धिः स्यात् कालजालवशं नयेत् ॥ ८ ॥
एतन्मध्ये चासनानि शरीरस्थानि चाचरेत् ।
दृढासने योगसिद्धिरिति तन्त्रार्थनिर्णयः[३] ॥ ९ ॥

इस क्रिया के अनुष्ठान से साधक तत्क्षण योगी बन जाता है, उसे मन्त्र की सिद्धि हो जाती है तथा वह काल समूहों को अपने वश में कर लेता है । इस क्रिया के करते समय शरीर में होने वाले आसनों को करता रहे । क्योंकि आसन के दृढ़ होने पर ही योगसिद्धि होती है, ऐसा तन्त्र शास्त्रों के द्वारा अर्थ निर्णय किया गया है ॥ ८-९ ॥

सिद्धे मनौ परावाप्तिः पञ्चयोगासनेन च ।
पार्श्वे चाष्टाङ्गुलं वस्त्रं दीर्घे द्वात्रिंशदीश्वर ॥ १० ॥
एतत् सूक्ष्मं सुवसनं गृहीत्वा कारयेद् यतिः ।
जितेन्द्रियः सदा कुर्याद् ज्ञानध्याननिषेवणः ॥ ११ ॥
कुलीनः पण्डितो मानी विवेकी सुस्थिराशयः ।
धौतीयोगं सदा कुर्यात्तदैव शुचिगो भवेत् ॥ १२ ॥

पञ्चयोगासन से मन्त्र सिद्ध होता है और मन्त्र सिद्ध होने पर तत्त्व प्राप्त होता है । हे ईश्वर ! आठ अंगुल चौड़ा तथा ३२ अंगुल लम्बा अत्यन्त पतला सुन्दर वस्त्र ले कर यति को इस क्रिया का आरम्भ करना चाहिए । जितेन्द्रिय, ज्ञान और ध्यान में परायण कुलीन, पण्डित, मानी, विवेकी तथा स्थिर अन्तःकरण वाले साधक को धौतीयोग सर्वदा करना चाहिए, इसके करने से वह सर्वथा पवित्र हो जाता है ॥ १०-१२ ॥

अनाचारेण हानिः स्यादिन्द्रियाणां बलेन च ।
महापातकमुख्यानां सङ्गदोषेण हानयः ॥ १३ ॥

अनाचार करने से हानि तो होती ही है इन्द्रियों के बलवान् होने से तथा प्रधान महापातकों के सङ्ग दोष से भी अनेक हानियाँ उठानी पड़ती है ॥ १३ ॥

सम्भवन्ति महादेव कालयोगं सुकर्म च ।
वृद्धो वा यौवनस्थो वा बालो वा जड एव च ॥ १४ ॥

---

१. घात्रि कुम्भकञ्च—ग० ।

२. एषा चासौ क्रिया च, तस्याः प्रयोगः, तेनेत्यर्थः । ३. मन्त्रार्थ—ग० ।

करणाद्दीर्घजीवी स्यादमरो लोकवल्लभः ।
मन्त्रसिद्धिरष्टसिद्धिः स सिद्धीनामधीश्वरः ॥ १५ ॥

हे महादेव ! उत्तम काल में इस पुण्यधर्म को करना चाहिए । चाहे वृद्ध हो, चाहे जवानी की अवस्था में, चाहे बालक अथवा जड़ ही क्यों न हो, इस क्रिया के करने से दीर्घजीवी, अमर तथा लोकप्रिय होता है, मन्त्रसिद्धि (और अणिमा, महिमा आदि) अष्टसिद्धि प्राप्त करता है तथा सिद्धों का अधीश्वर बन जाता है ॥ १४-१५ ॥

शनैः शनैः सदा कुर्यात् कालदोषविनाशनात् ।
हृदयग्रन्थिभेदेन[१] सर्वावयववर्धनम्[२] ॥ १६ ॥

यह क्रिया धीरे-धीरे और सर्वदा करते रहना चाहिए, फिर काल के दोषों के विनष्ट हो जाने पर तथा हृदयान्तर्गत ग्रन्थि के नष्ट हो जाने पर साधक के शरीरावयवों की वृद्धि होने लगती है ॥ १७ ॥

तदा महाबलो ज्ञानी चारुवर्णो महाशयः ।
धौतीयोगोद्भवं कामं महामरणकारणम् ॥ १७ ॥

वह महाबलवान्, ज्ञानी, मनोहर वर्ण का तथा महाशय हो जाता है । धौती योग का अनुष्ठान करते समय यदि कामवासना उत्पन्न हो गई तो उसे महामरण का कारण समझना चाहिए ॥ १७ ॥

तस्य त्यागं यः करोति स नरो देवविक्रमः ।
श्वासं त्यक्त्वा स्तम्भनञ्च मनो दद्यान्महानिले ॥ १८ ॥

जो उस कामवासना का परित्याग कर देता है, वह साधक साक्षात् देवता के समान पुरुषार्थी है । श्वास का परित्याग कर उसे स्थिर रखे तथा मन को महानिल (प्राणायाम) में लगावे ॥ १८ ॥

श्वासादीनाञ्च गणनमवश्यं भावयेद् गृहे ।
प्राणायामविधानेन सर्वकालं सुखी भवेत् ॥ १९ ॥
वायुपानं सदा कुर्यात् ध्यानं कुर्यात्सदैव हि ।
प्रत्याहारं सदा कुर्यात् मनोनिवेशनं सदा ॥ २० ॥

घर पर प्राणायाम करते समय श्वास की गणना अवश्य करते रहना चाहिए । इस प्रकार के प्राणायाम के विधान से साधक सभी कालों में सुखी रहता है । सर्वदा वायुपान करें तथा सदैव ध्यान करे । इसी प्रकार इन्द्रियों को समेट कर सदा प्रत्याहार करे । जिससे मन परमात्मा में सन्निविष्ट हो जावे ॥ १९-२० ॥

---

१. हृदयस्य ग्रन्थिस्तस्य भेदेनेत्यर्थः।
२. सर्वे च ते अवयवास्तेषां वर्धनम् ।

मानसादिप्रजाप्यञ्च सदा कुर्यान्मनोलयम् ।
धौतीयोगान्तरं हि नेउलीङ्कर्म चाचरेत् ॥ २१ ॥
नेउलीयोगमात्रेण [1] आसने नेउलोपमः ।
नेउलीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः ॥ २२ ॥

मानस जाप कर सदा मन का (ध्यान में) लय करे । धौतीयोग करने के अनन्तर नेउली कर्म का अनुष्ठान करना चाहिए । साधक नेउली के योग मात्रा से आसन पर नेउली के समान हो जाता है नेउली की साधना मात्रा से वह चिरञ्जीवी तथा नीरोग हो जाता है ॥ २१-२२ ॥

अन्तरात्मा सदा मौनी निर्मलात्मा सदा सुखी ।
सर्वदा समयानन्दः कारणानन्दविग्रहः ॥ २३ ॥
योगाभ्यासं सदा कुर्यात् कुण्डली साधनादिकम् ।
कृत्वा मन्त्री खेचरत्वं प्राप्नोति नात्र संशयः ॥ २४ ॥

उसकी अन्तरात्मा सदा मौन हो जाती है वह निर्मलात्मा हो कर सदा सुखी हो जाता है वह योगाचार के समय से आनन्द प्राप्त करता है और इस नेउली के कारण उसका शरीर आनन्द से प्रफुल्लित रहता है । साधक को कुण्डलिनी साधनादि योगाभ्यास सदा करते रहना चाहिए । कुण्डलिनी साधन करने पर मन्त्रवेत्ता खेचरता प्राप्त कर लेता है, इसमें संशय नहीं ॥ २३-२४ ॥

तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय ।
भुक्त्वा मुद्गान्नपक्वञ्च बारैकं प्रतिपालयेत् ॥ २५ ॥
प्रपालयेत्सोदरञ्च कटिनासाविवर्जितः [2] ।
पुनः पुनश्चालनञ्च कुर्यात् [3] स्वोदरमध्यकम् ॥ २६ ॥

हे सदाशिव ! अब उस नेउली का प्रकार कहती हूँ सावधान हो कर सुनिए । मात्र एक बार पका हुआ अन्न खाकर उसके पचने तक प्रतीक्षा करे । फिर कटि तथा नासा को छोड़कर उदर का मध्य भाग बारम्बार संचालन करे ॥ २५-२६ ॥

कुलालचक्रवत् कुर्यात् भ्रामणञ्चोदरस्य च ।
सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीचालनं भवेत् ॥ २७ ॥
चालनात् कुण्डलीदेव्याश्चैतन्या सा भवेत् प्रभो ।

उदर का सञ्चालन कुम्हार के चक्र के समान करना चाहिए । उदर के सर्वांग संचालन से कुण्डलिनी भी चलने लगती है । कुण्डली देवी के सञ्चालन से, हे प्रभो ! वह चेतनता प्राप्त करती है । (यहाँ तक नेउली क्रिया कही गई) ॥ २७-२८ ॥

---

१. कर्मयोगेन इति—ग० ।—कर्मणां योगेनेति षष्ठीतत्पुरुषः । अत्र कुमति चेति सूत्रेण नित्यं णत्वं भवितुमर्हति । किन्तु युवादेर्नेति वार्तिकेन निषेधः ।

२. कटि इति—ग० ।

३. शीलनञ्च इति—क० ।

एतस्यानन्तरं नाथ क्षालनं परिकीर्तितम् ॥ २८ ॥
नाडीनां क्षालनादेव सर्वविद्यानिधिर्भवेत् ।
सर्वत्र जयमाप्नोति कालिकादर्शनं भवेत् ॥ २९ ॥

अब इसके बाद क्षालन की क्रिया करनी चाहिए । नाड़ियों के प्रक्षालन से साधक सभी विद्याओं का निधि बन जाता है । वह सर्वत्र विजय प्राप्त करता है तथा कालिका का दर्शन उसको होता है ॥ २८-२९ ॥

वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य पञ्चभूतस्य सिद्धिभाक् ।
तस्य कीर्तिस्त्रिभुवने कामदेवबलोपम: ॥ ३० ॥
सर्वत्रगामी स भवेदिन्द्रियाणां पतिर्भवेत् ।
मुण्डासनं[१] हि सर्वत्र सर्वदा कारयेद् बुध: ॥ ३१ ॥

उस साधक को वायुसिद्धि हो जाती है तथा वह पञ्चभूतों के साधन का अधिकारी हो जाता है उसकी त्रिभुवन में कीर्ति होती है तथा कामदेव के समान बलवान् होता है । उसकी सर्वत्र अबाध गति हो जाती है, वह अपने इन्द्रियों का स्वामी हो जाता है । बुद्धिमान् साधक सर्वत्र सर्वदा मुण्डासन (शीर्षासन) करे ॥ ३०-३१ ॥

ऊर्द्ध्वे मुण्डासनं[२] कृत्वा अधोहस्ते जपं चरेत् ।
यदि त्रिदिनमाकर्तुं समर्थो मुण्डिकासनम् ॥ ३२ ॥
तदा हि सर्वनाड्यश्च वशीभूता न संशय: ।
नाडीक्षालनयोगेन मोक्षदाता स्वयं भवेत् ॥ ३३ ॥

ऊपर की ओर पैर, नीचे अपने शिर का आसन (द्र०. २३, २४, २५) बनावे तदनन्तर नीचे की ओर रहने वाले हाथ से जप करें । यदि साधक मात्र तीन दिन तक मुण्डिकासन करने में समर्थ हो तो उसके शरीर की सभी नाडियाँ वशीभूत हो जाती हैं इसमें संशय नहीं । नाड़ी क्षालन नामक योग करने से वह स्वयं मोक्ष का अधिकारी हो जाता है ॥ ३२-३३ ॥

नाडीयोगेन सर्वार्थसिद्धि: स्यान्मुण्डिकासनात् ।
मुण्डासन य: करोति नेऊलि-सिद्धिगो यदि ॥ ३४ ॥
नेऊलीसाधनगतो नेऊलीसाधनोत्तम: ।
तदा क्षालनयोगेन सिद्धिमाप्नोति साधक: ॥ ३५ ॥

मुण्डिकासन करने से तथा नाडी क्षालन योग से सभी अर्थों की सिद्धि हो जाती है । नेउली की सिद्धि करने वाला जो पुरुष है, वही मुण्डासन करे । नेउली साधन करने वाला जब नेउली साधन में निपुण हो जाय तब वह साधक नाडियों का क्षालन योग कर सिद्धि प्राप्त करता है ॥ ३४-३५ ॥

---

१. मुद्रासनम् इति—क० ।   २. पद्मासतम् इति—ग० ।

नेऊलीं यो न जानाति स कथं कर्त्तुमुत्तमः ।
स धीरो मानसचरो मतिमान् स[१] जितेन्द्रियः ॥ ३६ ॥

जो नेउली क्रिया नहीं जानता वह उससे आगे की क्रिया करने में किस प्रकार समर्थ हो सकता है । वही धीर है वही मानस राज्य में सञ्चरण करने वाला है वही मतिमान् तथा जितेन्द्रिय भी है ॥ ३६ ॥

यो नेऊली योगसारं कर्त्तुमुत्तमपारगः ।
स चावश्य क्षालनञ्च कुर्यात् नाड्यादिशोधनात्[२] ॥ ३७ ॥
नेऊलीयोगमार्गेण नाडीक्षालनपारगः ।
भवत्येव महाकाल राजराजेश्वरो यथा ॥ ३८ ॥

जो साधक नेउली योगसार करके उसके अनन्तर उसका उत्तम पारगामी बन जाता है, उसे नाड्यादि शोधन के विधान से अवश्य ही क्षालन योग करना चाहिए नेउली योग के मार्ग से नाडी क्षालन का पारगामी पुरुष, हे महाकाल ! राज राजेश्वर के समान हो जाता है ॥ ३६-३८ ॥

पृथिवीपालनरतो विग्रहस्ते प्रपालनम् ।
केवलं प्राणवायोश्च धारणात्[३] क्षालनं भवेत् ॥ ३९ ॥

वह पृथ्वीपालन में निरत रहकर मात्र शरीर धारण करता है । केवल प्राणवायु (प्राणायाम) के धारण करने से भी नाडियों का संक्षालन हो जाता है ॥ ३९ ॥

विना क्षालनयोगेन देहशुद्धिर्नजायते ।
क्षालनं नाडिकादीनां कफपित्तमलादिकम् ॥ ४० ॥
करोति यत्नतो योगी मुण्डासननिषेवणात्[४] ।
वायुग्रहणमेवं हि नेऊलीवशकालके ॥ ४१ ॥

क्षालन क्रिया के किए बिना देह शुद्धि कदापि संभव नहीं है । मुण्डासन का अभ्यास करने वाला योगी साधक नाडी में रहने वाले कफ, पित्तादि समस्त मलों को अपने प्रयत्न से प्रक्षालित कर देता है । इसी प्रकार हे नाथ ! नेउली के वश करने वाले काल में केवल वायु भी ग्रहण नहीं करना चाहिए ॥ ४०-४१ ॥

न कुर्यात् केवलं नाथ अन्यकाले सदा चरेत् ।
यावन्नेऊलीं न जानाति तावत् वायुं न संपिबेत् ॥ ४२ ॥
बहुतरं न सङ्ग्राह्यं वायोरागमनादिकम्[५] ।
केवलं श्वासगणनं यावन्नेऊली न सिद्ध्यति ॥ ४३ ॥

---

१. त्रिदिनमाकर्ण्य (?) इति—ग० । २. धारणम् इति—ग० ।
३. हार्थे इति—ग० । ४. नादिमासनम् इति—ग० ।
५. आगमनमादिर्यस्य तदिति बहुव्रीहिसमासः ।

अन्यकाल में सर्वदा वायु ग्रहण करे। जब तक नेउली का ज्ञान न हो तब तक वायुपान न करे। अधिक संख्या में वायु का आगमन ग्रहण न करें। जब तक नेउली सिद्ध न हो तब तक केवल श्वास गणना (प्राणायाम) ही करे ॥ ४२-४३ ॥

पञ्चस्वरा[1] प्रकथिता[2] योगिनी सिद्धिदायिका।
पञ्चस्वरसाधनादेव[3] पञ्चवायुर्वशो भवेत् ॥ ४४ ॥
प्रतापे सूर्यतुल्य: स्यात् शोकदोषापहारक:।
सर्वयोगस्थिरतरं संप्राप्य योगिराड् भवेत् ॥ ४५ ॥

॥ इति श्रीरुद्रयामले उत्तरतन्त्रे महातन्त्रोद्दीपने षट्चक्रप्रकाशे भैरवभैरवी संवादे पञ्चस्वरयोगसाधनं नाम पञ्चत्रिंश:[4] पटल: ॥ ३५ ॥

— ❖ —

योगिनी सिद्ध करने वाले पञ्चस्वरों का वर्णन हमने पूर्व में कर दिया है। पञ्चस्वरों की साधना से ही पञ्च प्राणवायु वशीभूत हो जाते हैं। पञ्चवायु को वश में करने वाला साधक प्रताप में सूर्य के समान शोक और दोषों को दूर कर देता है तथा सर्वयोग से स्थिर वायु को प्राप्त कर योगिराज बन जाता है ॥ ४४-४५ ॥

॥ श्री रुद्रयामल के उत्तर तन्त्र में महामन्त्रोद्दीपन प्रकरण के षट्चक्र प्रकाश वर्णन में भैरवीभैरव संवाद में साधन नामक पैंतीसवें पटल की डा० सुधाकर मालवीय कृत हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ ३५ ॥

— ❖ —

---

१. श्वासोच्छ्वासं प्रगणयेत यावन्नेऊली न सिव्यति इति—क अधिक: पाठ:।
२. पञ्चामरा इति—क०। ३. पञ्चमे साधनादेव इति—ग०।
४. सप्तत्रिंश: इति—क०।

सप्तविंशः पटलः

योगचर्याकथनम्

अथ योगं ब्रवीम्यद्य महासंवित्प्रदं नृणाम् ।
मुक्तात्मा येन विहरेत् स्वर्गे मर्त्ये रसातले ॥ १ ॥
जीवन्मुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ।
विना योगेन सिध्येत् कुण्डलीचंक्रमः कथम् ॥ २ ॥

अब मैं मनुष्यों को महा ज्ञान देने वाला योग कह रहा हूँ, जिसके अनुष्ठान से मनुष्य मुक्तात्मा होकर स्वर्ग, मृत्युलोक तथा पाताल में विहार करता है । योगनिष्ठ पुरुष इस लोक में जीवन्मुक्त रह कर देहान्त होने पर निर्वाण प्राप्त करता है । यदि योग न किया जाय, तब कुण्डली का उत्थान किस प्रकार हो सकता है?॥ १-२ ॥

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो ।
तावत् किञ्चित् न सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ॥ ३ ॥
यदि जागर्ति सा देवी बहुभिः पुण्यसञ्चयैः ।
तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ॥ ४ ॥
तस्माज्जागरणार्थं तत्साधको योगमभ्यसेत् ।
योगयोगाद् भवेन्मुक्तिर्मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ॥ ५ ॥
सिद्धे मनौ परा प्राप्तिरिति शास्त्रस्य निर्णयः ।
तस्मात् सर्वात्मना योगमभ्यसेत् साधकाग्रणीः ॥ ६ ॥

हे प्रभो! जब तक आधार पद्म में कुण्डलिनी सोती रहती है, तब तक मन्त्र यन्त्र एवं अर्चन कार्यों में सिद्धि नहीं होती । अत्यन्त पुण्यसञ्चय होने पर यदि वह देवी जाग जावे तभी मन्त्र, तन्त्र एवं अर्चनादि कार्य सिद्ध होते हैं । इस कारण कुण्डलिनी को जगाने के लिये साधक को योग का अभ्यास करना चाहिये । योग से युक्त होने पर मुक्ति तो होती ही है, मन्त्र की सिद्धि में कोई बाधा भी नहीं पड़ती । फिर मन्त्र सिद्ध होने पर परा शक्ति प्राप्त होती है; ऐसा शास्त्र का निर्णय है । इस कारण श्रेष्ठ साधक सभी प्रकार के प्रयत्नों से योगाभ्यास करे ॥ ३-६ ॥

योगलक्षणं शारदायाम्—

ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ।
जीवात्मनोरभेदेन प्रतिपत्तिं परे विदुः ।
शिवशक्त्यात्मकं ज्ञानं जगुरागमवेदिनः ॥ ७ ॥
पुराणपुरुषस्यान्ये ज्ञानमाहुर्मनीषिणः ।
चित्तवृत्तिनिरोधं तु योगमाहुश्च योगिनः ॥ ८ ॥ इति ।

अब शारदातिलक के अनुसार योग लक्षण कहते हैं—विशारद लोग जीव और आत्मा की एकता को 'योग' कहते हैं । अन्य आचार्य जीव और आत्मा का अभेदज्ञान होना 'योग' कहते हैं । आगमशास्त्र के जानकार शिवशक्त्यात्मक ज्ञान को 'योग' कहते हैं । अन्य मनीषिगण पुराण पुरुष के ज्ञान को 'योग' कहते हैं । योगी लोग चित्तवृत्ति निरोध को 'योग' कहते हैं ॥ ७-८ ॥

प्रयोगसारेऽपि—

निष्कलस्याप्रमेयस्य देवस्य परमात्मनः ।
सन्धानं योगमित्याहुः संसारोच्छित्तिसाधनम् ॥ ९ ॥ इति ।

प्रयोगसार में भी कहा गया है—निष्कल (मायारहित) अप्रमेय (परिच्छेदरहित) परमात्म देव का सन्धान योग कहते हैं, जो संसार के उच्छेद का कारण है ॥ ९॥

तद्योगश्चतुर्विधो यथा योगशास्त्रे—

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगज्ञैस्तत्त्वदर्शिभिः ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ॥ १० ॥
योगाङ्गैरात्मनः शत्रून् जित्वा योगं समभ्यसेत्।
नियमैश्च यमैश्चैव कामादीन् षट् षडूर्मिगान् ॥ ११ ॥

वह योग चार प्रकार का कहा गया है । जैसा कि योगशास्त्र में भी बतलाया गया है—योगज्ञ तत्त्वदर्शी पुरुषों ने मन्त्रयोग, लययोग, राजयोग तथा हठयोग के भेदों से योग को चार प्रकार कहा है । योगी नियम और यम के द्वारा कामादि षट् शत्रुओं को तथा शोक मोहादि षड् ऊर्मी रूप आत्म शत्रुओं को दो गाङ्गी से जीत कर योगाभ्यास करे ॥ १०-११ ॥

तान् हठयोगे वक्ष्यामः ।

आसनं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकः ।
एतच्चतुष्टयं विद्धि सर्वयोगेषु सम्मतम् ॥ १२ ॥

यम नियमादि का वर्णन आगे चलकर हठयोग में कहेंगे । १. आसन २. प्राणायाम ३. ध्यान और ४. समाधि—ये चार योग के और प्रकार हैं; ऐसा

सर्वयोग सम्मत सिद्धान्त है ॥ १२ ॥

तत्र मन्त्रयोगो द्विधा—आभ्यन्तरो बाह्यश्च । बाह्यः कथित एव । आभ्यन्तरो यथा यामले—

मङ्कारेण मनः प्रोक्तस्त्रकारः प्राण उच्यते ।
मनःप्राणसमायोगाद् योगो वै मन्त्रसञ्ज्ञकः ॥ १३ ॥
ब्रह्मविष्णवीशशक्तीनां मन्त्रं जपविशारदैः ।
साधितो मन्त्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा ॥ १४ ॥

मन्त्रयोग आभ्यन्तर और बाह्य भेद से दो प्रकार का कहा गया है । अब तक २६ पटलों में बाह्य कहा गया है । अब आभ्यन्तर योग यामल के अनुसार कहते हैं—मन्त्र शब्द का अर्थ इस प्रकार है—मङ्कार शब्द का अर्थ मन है, त्र शब्द का अर्थ प्राण है । अत: मन और प्राण का संयुक्त होना मन्त्र सञ्ज्ञक योग कहा जाता है । जप विशारदों ने ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर तथा शक्ति के मन्त्रों को सिद्ध करना 'मन्त्रयोग' कहा है, जैसा कि वत्सराजादि ने सिद्ध किया था ॥ १३-१४ ॥

मन्त्रयोगो यथा यामले गौतमीये च—

इदानीं कथयिष्येऽहं मन्त्रयोगमनुत्तमम् ।

१. मन्त्रयोगकथनम्

विश्वं शरीरमित्युक्तं पञ्चभूतात्मकं शिवे ॥ १५ ॥
षण्णवत्यङ्गुलायामं शिवशक्त्यात्मकं तथा ।
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिर्जीवब्रह्मैक्यरूपिणम् ॥ १६ ॥
गुदध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधाद् द्व्यङ्गुलं विदुः ।
तस्माद् द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम् ॥ १७ ॥
तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन नाड्यस्तत्र प्रकीर्तिताः ।
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ॥ १८ ॥
प्रधाना मेरुदण्डे तु सोमसूर्याग्निरूपिणी ।
इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ॥ १९ ॥
शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ।

अब मन्त्र योग कह रहा हूँ । हे शिवे! पञ्चभूतात्मक इस विश्व को शरीर कहा जाता है । इसकी लम्बाई ९६ अङ्गुल है और यह शिवशक्त्यात्मक है । यह चन्द्रमा, सूर्य और अग्नि के तेज से जीव-ब्रह्मैक्यरूप वाला है । गुदा और लिङ्ग के बीच में दो अङ्गुल ऊँचा एक कन्द है । उसके बाद उसके दूने विस्तार से युक्त वृत्त से वह सुशोभित है । उस शरीर में साढ़े तीन करोड़ नाडियाँ हैं । उसमें मुख्य रूप से दश नाडी तथा उसमें भी मुख्य रूप से तीन नाडी व्यवस्थित है । सोम

सूर्याग्नि रूपिणी प्रधान तीन नाडियाँ मेरुदण्ड में रहती है । उस मेरुदण्ड के बायें इडा नाडी है । जिसका वर्ण श्वेत है जो चन्द्र स्वरूपा है । वही नाडी शक्तिरूपा है जो साक्षात् अमृत विग्रहा है ॥ १५-२० ॥

दक्षिणे पिङ्गला ख्याता पुंरूपा सूर्यविग्रहा ॥ २० ॥
दाडिमीकुसुमप्रख्या मुनिभिः परिकीर्तिता ।
मेरुमध्ये स्थिता या तु मूलादाब्रह्मरन्ध्रगा ॥ २१ ॥
सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्णा ब्रह्मरूपिणी ।
तस्या मध्ये विचित्राख्या अमृतप्लाविनी शुभा ॥ २२ ॥
सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयङ्गमा ।
विसर्गाद् बिन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ॥ २३ ॥
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्यां पद्मसूत्रनिभं परम् ।
आधारांश्च विदुस्तत्र मतभेदादनेकधा ॥ २४ ॥
केचन द्वादश प्राहुः षोडशान्ये बहूनि च ।
दिव्यं मार्गमिदं प्राहुरमृतानन्दकारणम् ॥ २५ ॥

मेरु के दक्षिण भाग में 'पिङ्गला' नाडी है । जो पुरुष रूपा एवं सूर्य विग्रहा है । मुनियों ने उसे अनार पुष्प के समान लाल वर्ण वाली कहा है । जो मेरु के मध्य में स्थित होकर मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त जाती है, वह सर्वतेजोमयी ब्रह्मस्वरूपा 'सुषुम्णा' नाडी है । उसी की मध्य में 'विचित्रा' नाम की नाडी है जो कल्याणकारिणी, अमृतप्लाविनी एवं सर्वदेवमयी है । वह केवल योगीजनों द्वारा प्रत्यक्ष की जाती है और तत्त्व के द्वारा विसर्ग से बिन्दु पर्यन्त व्याप्त होकर स्थित रहती है । उसका आकार पद्मसूत्र (मृणाल) के समान है और स्थान ब्रह्मरन्ध्र है । मतभेद होने से उसके आधार अनेक प्रकार के कहे गये हैं । कोई उसका आधार द्वादश मानते हैं तो कोई षोडश मानते हैं—कोई अनेक मानते हैं यह मार्ग दिव्य है जो अमृतानन्द का कारण है ॥ २०-२५ ॥

इडायां संस्थितश्चन्द्रः पिङ्गलायां च भास्करः ।
सुषुम्णा शम्भुरूपेण शम्भुर्हंसस्वरूपकः ॥ २६ ॥

इडा पर चन्द्रमा का निवास है । पिङ्गला पर सूर्य का निवास है । सुषुम्णा स्वयं शिव का स्वरूप है और शम्भु स्वयं हंस स्वरूप हैं ॥ २६ ॥

हकारो निर्गमे प्रोक्तः सकारोऽन्तः प्रवेशने ।
हकारः शिवरूपः स्यात्सकारः शक्तिरुच्यते ॥ २७ ॥

श्वास वायु के निकलने की स्थिति में हकार वर्ण होता है । श्वास वायु के प्रवेश के समय सकार का प्रयोग होता है । हकार शिवस्वरूप है और सकार

शक्त्यात्मक है ॥ २७ ॥

शक्तिरूपः स्थितश्चन्द्रो वामनाडीप्रवाहकः ।
दक्षनाडीप्रवाहश्च शम्भुरूपी दिवाकरः ॥ २८ ॥
आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम् ।
ज्योतिषां निलयं दिव्यं प्राहुरागमवेदिनः ॥ २९ ॥
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ।
मध्ये स्वयम्भूलिङ्गं तु कोटिसूर्यसमप्रभम् ।
तदूर्ध्वे कामबीजं तु कला स्याद् बिन्दुनादकम्॥ ३० ॥

शक्तिरूप से चन्द्रमा स्थित है जो वामनाडी को चलाता है । बायें नाडी को प्रवाहित करने वाले स्वयं सूर्यस्वरूप सदाशिव हैं । आधारकन्द के मध्य में अत्यन्त सुन्दर त्रिकोण है । आगमवेत्तागण उसे समस्त दिव्य ज्योतिःपुञ्जों का स्थान मानते हैं । मूलाधार में, जिसे त्रिकोण कहते हैं, जो इच्छा, ज्ञान, क्रियात्मक है उसके मध्य में स्वयम्भू लिङ्ग है । जिसका प्रकाश करोड़ों सूर्य के समान देदीप्यमान है । उसके ऊपर कामबीज का निवास है और उसके ऊपर कला, फिर बिन्दु, फिर नाद की स्थिति है ॥ २८-३० ॥

कामबीजध्यानं यथा प्रयोगसारे—

तडित्कोटिप्रख्यं स्वरुचिजितकालानलरुचिं
सहस्रादित्यांशुप्रकरसदृशोद्योतकलितम् ।
स्फुरन्तं योन्यन्तस्फुटदरुणवन्धूककुसुम-
प्रभं कामं ध्यायेत् शरदशशभृत्कोटिशिशिरम् ॥३१॥

प्रयोगसार के अनुसार कामबीज का ध्यान कहते हैं—वह कामबीज करोड़ों विद्युत् के समान चमकीला है जो अपनी कान्ति से प्रलयकालीन अग्नि की दीप्ति को भी तुच्छ बना देता है । उसका प्रकाश सहस्रों आदित्य के किरणों के समान चमकीला है । वह योनि में खिले हुये लाल वर्ण के बन्धूक पुष्प के समान स्फुरित हो रहा है । ऐसे शरत्कालीन करोड़ों चन्द्रमा के समान शिशिर रूप काम का ध्यान करना चाहिये ॥ ३१ ॥

तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।
परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताहि सदृशाकृतिः ॥ ३२ ॥
बिभर्त्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता ।
हंसः प्राणाश्रयो नित्यं प्राणो नाडीपथाश्रयः ॥ ३३ ॥
आधारादुद्गतो वायुर्यथावत् सर्वदेहिनाम् ।
देहं व्याप्य स्वनाडीभिः प्रयाणं कुरुते बहिः ॥ ३४ ॥

उसी त्रिकोण में त्रिवलयाकार सोते हुये साँप के समान आकृति वाली, विद्युल्लता के आकार के समान, सर्वात्मा, परदेवता कुण्डलिनी स्फुरित होती रहती है। वह कुण्डली शक्ति 'हंस' का आश्रय लेकर अपने को धारण करती है। हंस का आश्रय प्राण है, जो नाडी पथ से बराबर गतिमान् रहता है। आधार से निकला हुआ वायु ठीक प्रकार से सभी चराचर जगत् के प्राणियों के शरीर में व्याप्त होकर बाहर निकलता रहता है ॥ ३२-३४ ॥

द्वादशाङ्गुलमानेन तस्मात् प्राण इतीरितः ।
रम्ये मृद्वासने शुद्धे यद्वाजिनकुशोत्तरे ॥ ३५ ॥
बध्वैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत् ।
ज्ञात्वा भूतोदयं देहे विधिवत् प्राणवायुना ॥ ३६ ॥
तत् तद् भूतं जयेद् देहे दृढत्वावाप्तये सुधीः ।
अङ्गुलीभिर्दृढं बध्वा करणानि समाहितः ॥ ३७ ॥

वह वायु बारह अङ्गुल तक बाहर निकलता है। इसलिये उसे 'प्राण' कहते हैं। योगी, कुशा का आसन, उसके ऊपर मृगचर्म के शुद्ध, कोमल एवं मनोहर आसन बिछाकर, एक आसन से बैठकर योगमार्ग में तत्पर होवे। फिर प्राणवायु से भूतोदय का ज्ञान कर दृढ़ता की प्राप्ति के लिये देह में विद्यमान् तत्तद् भूतों पर विजय प्राप्त करे। योगी अङ्गुलियों से समस्त ज्ञानेन्द्रियों को सावधानी से बन्द कर देवे ॥ ३५-३७ ॥

अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने ।
नासारन्ध्रे मध्यमाभ्यामन्याभिर्वदनं दृढम् ॥ ३८ ॥
बध्वात्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन् ।
धारयेन् मारुतं सम्यग्योगोऽयं योगिवल्लभः ॥ ३९ ॥

दोनों अङ्गूठों से दोनों कान, दोनों तर्जनी से दोनों नेत्र, दोनों मध्यमा से दोनों नासिका के छिद्र और अन्यों से दृढ़तापूर्वक मुख बन्द करे। इस प्रकार अङ्गुलियों से इन्द्रियों को बन्द कर आत्मा, प्राण और मन की एकता का ध्यान करते हुये, प्राणवायु धारण करे। इस प्रकार का योग योगियों का वल्लभ है ॥ ३८-३९ ॥

अव्यययोगकथनम्

एवं धारणया युक्तश्चिन्तयेद् योगमव्ययम् ।
मूलत्रिकोणात् परितो बाह्ये च हेमवर्णकम् ॥ ४० ॥
वादिसान्तार्णसंयुक्तं चतुर्दलमनोहरम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ ४१ ॥
मूलमाधारषट्कानां मूलाधारं ततो विदुः ।

तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं षड्दलं हीरकप्रभम् ॥ ४२ ॥
वादिलान्तषडर्णेन स्वाधिष्ठानं हि तद्युतम् ।
स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं ततो विदुः ॥ ४३ ॥
तदूर्ध्वे नाभिदेशे तु मणिपूरं महत्प्रभम् ।
मेघाभं विद्युताभं च बहुतेजोमयं ततः ॥ ४४ ॥
मणिवद् भिन्नताप्तं यन्मणिबन्धं तदुच्यते ।
दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ॥ ४५ ॥
शिवेनाधिष्ठितं पद्मं विश्वलोकनकारकम् ।
तदूर्ध्वेनाहतं पद्ममुद्यदादित्यसन्निभम् ॥ ४६ ॥
कादिठान्ताक्षरैरर्कपत्रैश्च समधिष्ठितम् ।
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ॥ ४७ ॥
शब्दब्रह्ममयं शब्दानाहतस्तत्र दृश्यते ।
तेनानाहतपद्मं तु मुनिभिः परिकीर्तितम् ॥ ४८ ॥
आनन्दसदनं तत्तु पुरुषाधिष्ठितं परम् ।

इसी प्रकार की धारणा से युक्त होकर योगी 'अव्यय योग' का अभ्यास करे । १. मूल त्रिकोण के चारों ओर बाहर सुवर्ण वर्ण का व से लेकर सान्त वर्ण (व श ष स) चार वर्ण वाले, चतुर्दल युक्त, पिघले हुये सुवर्ण के समान कमल का ध्यान करे । यह छह प्रकार के कमलों का मूल है । इसलिये इसे 'मूलाधार' कहा जाता है । २. उसके ऊपर अग्नि के समान देदीप्यमान बादि से लान्त (ब भ म य र ल) वर्ण वाले षड्दल हीरा के समान चमकीले पद्म का ध्यान करे । स्व शब्द का अर्थ परलिङ्ग है । यतः यह परलिङ्ग से युक्त है इसलिये इसे 'स्वाधिष्ठान' कहा जाता है । ३. उसके ऊपर नाभिदेश में अत्यन्त प्रकाशमान 'मणिपूर चक्र' है जो मेघ के समान विद्युत् के समान बहुतेजोमय है । मणि के समान होकर भी वह मणि से भिन्न है । इसलिये उसे मणिबन्ध कहा जाता है । यह ड से लेकर फ वर्ण (ड ढ ण त थ द ध न प फ) दश वर्ण रूप दश दलों वाला है । वह पद्म शिव से अधिष्ठित है और विश्व का अवलोकन करने वाला है । ४. उसके ऊपर उदीयमान सूर्य के समान 'अनाहत पद्म' है । जो क से लेकर ठ पर्यन्त (क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ) द्वादश वर्ण युक्त दलों से अधिष्ठित है । उसके मध्य में दश हजार सूर्य के समान किरणों वाला बाण लिङ्ग है । वह शब्द ब्रह्ममय है और वह शब्दों से अनाहत है । इसलिये मुनियों ने उसे अनाहत कहा है । वह आनन्द का सदन है और पर-पुरुष से अधिष्ठित है ॥ ४०-४९ ॥

तदूर्ध्वं तु विशुद्ध्याख्यं पङ्कजं षोडशच्छदम् ॥ ४९ ॥
स्वरैः षोडशकैर्युक्तं धूम्रवर्णं मनोहरम् ।

विशुद्धिं तनुते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ॥ ५० ॥
विशुद्धं पद्ममाख्यातमाकाशाख्यं महाद्भुतम् ।
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु आत्मनाधिष्ठितं परम् ॥ ५१ ॥
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तिता ।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु रोधिनी तु तदूर्ध्वतः ॥ ५२ ॥
एवं तु सर्वचक्राणि प्रोक्तानि तव सुव्रते ।

५. उसके ऊपर विशुद्ध नाम का कमल है जो सोलह स्वरों से संयुक्त षोडश पत्रों वाला है । उसका वर्ण धूम है किन्तु मनोहर है । यत: वह हंस (सूर्य) अपने आलोक से जीव को 'विशुद्ध' करता है इसलिये उसे 'विशुद्ध' कहा जाता है । वह आकाशात्मक है और अद्‌भुत है । ६. उसके ऊपर आत्मा से अधिष्ठित 'आज्ञा चक्र' है । वह गुरु की आज्ञा से संक्रमण होता है । इसलिये उसे 'आज्ञा चक्र' कहा जाता है । उसके ऊपर 'कैलास' है । उसके ऊपर रोधिनी है । इस प्रकार हे सुव्रते! हमने आपसे सारे चक्रों का वर्णन किया ॥ ४९-५३ ॥

सहस्राराम्बुजं पद्मं बिन्दुस्थानं तदीरितम् ॥ ५३ ॥
इत्येतत् कथितं सर्वं योगमार्गमनुत्तमम् ।
आदौ पूरकयोगेन आधारे योजयेन्मनः ॥ ५४ ॥
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत् ।
पद्मभेदक्रमेणैव बिन्दुचक्रं समानयेत् ॥ ५५ ॥
शम्भुना तां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत् ।
तदुत्थितामृतं देवि द्रुतलाक्षारसोपमम् ॥ ५६ ॥
तर्पयित्वा च तां शक्तिमिष्टदेवस्वरूपिणीम् ।
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥ ५७ ॥
आनयेत् तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि पार्वति ॥ ५८ ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनैः ।
पूर्वोक्तदूषिता मन्त्राः सर्वे सिध्यन्ति योगतः ॥ ५९ ॥

इसके बाद 'सहस्राम्बुज पद्म' है, जिसे 'बिन्दुस्थान' भी कहा जाता है । इस प्रकार अत्युत्तम योग मार्ग हमने आपसे कहा । साधक सर्वप्रथम पूरक प्राणायाम से मन को आधार चक्र में स्थापित करे । गुदा और लिङ्ग के मध्य में रहने वाली शक्ति को सङ्कुचित (सिकोड़) कर उसे प्रबुद्ध करे (जगावे) । फिर क्रमशः छ पद्मों का भेदन करते हुये उसे बिन्दु चक्र में ले आवे । फिर उस शक्ति को सदाशिव के साथ मिलाकर उनकी एकता का ध्यान करे । हे देवि! उन दोनों के एकीभाव से

द्रुत लाक्षारस के समान उत्पन्न अमृत से इष्टदेव स्वरूपा उस शक्ति का तर्पण करे । फिर उसकी अमृतधारा से षट्चक्र के देवताओं का भी तर्पण करे । तदनन्तर सुधी साधक उस शक्ति को उसी मार्ग से मूलाधार में ले आवे । हे पार्वति! इस प्रकार प्रतिदिन अभ्यास करते हुये साधक अब बन्धन से तथा जरामरण के दुःखों से मुक्त हो जाता है । इस प्रकार योग करने से पूर्वोक्त छिन्नादि दोष दूषित सभी मन्त्र उसे सिद्ध हो जाते हैं ॥ ५३-५९ ॥

ये गुणाः सन्ति देवस्य पञ्चकृत्यविधायिनः ।
ते गुणाः साधकवरे भवन्त्येव न चान्यथा ॥ ६० ॥
इति ते कथितं देवि वायुधारणमुत्तमम् ।
नादः सञ्जायते तस्य क्रमादभ्यसतः शनैः ॥ ६१ ॥
मत्तभृङ्गाङ्गनागीतसदृशः प्रथमो ध्वनिः ।
वंशिकास्यानिलापूर्णवंशध्वनिनिभोऽपरः ॥ ६२ ॥
घण्टारवसमः पश्चात् घनमेघस्वनोऽपरः ।
एवमभ्यसतः पुंसः संसारध्वान्तनाशनम् ।
ज्ञानमुत्पद्यते पूर्वं हंसलक्षणमव्ययम् ॥ ६३ ॥

पञ्चकृत्य करने वाले देवता के जितने गुण हैं, वे सभी गुण इस योग से साधक में स्वयं आ जाते हैं, इसमें सन्देह नहीं । हे देवि! इस प्रकार हमने सर्वोत्तम वायुधारण का प्रकार कहा । इस प्रकार शनैः शनैः इस योग का अभ्यास करते रहने से नाद उत्पन्न हो जाता है । उस नाद की प्रथम गति मदमाती भ्रमरी के गीत समान होती है । फिर वायु से पूर्ण होने पर बाँस की वंशी जैसी ध्वनि निकलती है । वैसा शब्द होता है इसके बाद घण्टा के शब्द के समान, फिर घने मेघ के गर्जन के समान शब्द सुनाई पड़ने लगता है । इसी प्रकार शब्द के सुनने से संसार के अज्ञान रूप अन्धकार का नाश हो जाता है । फिर हंस लक्षण अव्यय ज्ञान उत्पन्न होता है ॥ ६०-६३ ॥

प्रयोगसारे तु विशेषः—

बिम्बीति प्रथमः शब्दश्चिञ्चिणीति द्वितीयकः ।
चिरिचाकी तृतीयस्तु चतुर्थो घर्घरस्वनः ॥ ६४ ॥
पञ्चमस्तु मनागुच्चः षष्ठो मदकलध्वनिः ।
सप्तमः सूक्ष्मनादः स्यादष्टमो वेणुवर्धनः ॥ ६५ ॥
नवमो मधुरध्वानो दशमो दुन्दुभिस्वनः ।
कम्परोमोद्गमानन्दवैमल्यस्थैर्यलाघवम् ॥ ६६ ॥
प्रकाशज्ञानवैदुष्यभावो द्वैतात्मसञ्चयः ।

सम्भवन्ति दशावस्था योगिनः सिद्धिसूचकाः ॥ ६७ ॥

अब प्रयोगसार में विशेष कहते हैं—बिम्बी प्रथम शब्द, चिञ्चिणी द्वितीय शब्द, चिरिचाकी तृतीय शब्द, घर्घर चौथा शब्द, 'मनागुच्च' पाँचवाँ शब्द, षष्ठी मदकलध्वनि, सप्तम सूक्ष्मनाद, अष्टम वेणुवर्धन, नवम मधुरध्वान और दशम दुन्दुभी शब्द सुनाई पड़ता है। इसी प्रकार कम्पन, रोमाञ्च, आनन्द, वैमल्य, स्थिरता, लाघव, प्रकाश, ज्ञान, वैदुष्यभाव तथा द्वैतात्मसञ्चय—ये दश अवस्थायें योगियों की होती है, जो उनकी सिद्धियों की सूचिका है ॥ ६४-६७ ॥

ततस्त्रैकाल्यविज्ञानग्रहा प्रज्ञामनोज्ञता ।
छन्दन्तः प्राणसंरोधो नाडीनां क्रमणं तथा ॥ ६८ ॥
वाचां सिद्धिश्चिरायुश्च कालानुवर्तनं तथा ।
देहाद् देहान्तरप्राप्तिरात्मज्योतिःप्रकाशनम् ।
प्रत्यया दश दृश्यन्ते प्राप्तयोगस्य योगिनः ॥ ६९ ॥ इति ।

इसके बाद त्रिकालविज्ञान का ग्रह, प्रज्ञा, मनोज्ञता इच्छानुसार प्राणों का निरोध, नाडियों का संक्रमण, वाणी की सिद्धि, चिरायु, कालानुवर्त्तन, एक शरीर से दूसरे शरीर में प्रवेश, आत्मज्योति का प्राश। इस प्रकार योग-प्राप्त योगी की अन्य दश अवस्थायें होती है ॥ ६८-६९ ॥

शारदायामन्यच्च—

पुम्प्रकृत्यात्मकौ प्रोक्तौ बिन्दुसर्गौ मनीषिभिः ।
ताभ्यां क्रमात् समुत्पन्नौ बिन्दुसर्गावसानकौ ॥ ७० ॥
हंसौ तौ पुम्प्रकृत्याख्यौ हं पुमान् प्रकृतिस्तु सः ।
अजपा कथिता ताभ्यां जीवोऽयमुपतिष्ठते ॥ ७१ ॥
पुरुषं स्वाश्रयं मत्वा प्रकृतिर्नित्यमास्थिता ।
यदा तद् भावमाप्नोति तदा सोऽहमयं भवेत् ॥ ७२ ॥
सकारार्णं हकारार्णं लोपयित्वा ततः परम् ।
सन्धिं कुर्यात् पूर्वरूपं तदासौ प्रणवो भवेत् ॥ ७३ ॥
परानन्दमयं नित्यं चैतन्यैकगुणात्मकम् ।
आत्माभेदस्थितं योगो प्रणवं भावयेत् सदा ॥ ७४ ॥

शारदातिलक में कुछ अन्य बात कहते हैं—मनीषियों ने बिन्दु और सर्ग को पुरुष और प्रकृत्यात्मक कहा है। उनसे क्रमशः बिन्दु और सर्गावसान उत्पन्न हुये। हं सः ये दोनों शब्द क्रमशः पुमान् और प्रकृत्यात्मक हैं। इसमें 'हं' पुरुष है, सः प्रकृति है, ये दोनों मिलाकर 'अजपा' कहे जाते हैं। जिसे जीव निरन्तर

जपता रहता है । प्रकृति पुरुष को अपना समझकर नित्य उसी में आश्रित रहती है । जब ऐसी स्थिति आती है । तब हंस 'सोऽहम्' का रूप धारण करता है । फिर जब सकार और हकार का लोप हो जाता है और सन्धि कर ली जावे तब वह ओम् (प्रणव) का रूप हो जाता है । अतः योगी परानन्दमय नित्य चैतन्य-गुणात्मक आत्माभिन्न प्रणव का ही निरन्तर अभ्यास करे ॥ ७०-७४ ॥

आम्नायवाचामतिदूरमाद्यं
वेद्यं स्वसंवेद्यगुणेन सन्तः ।
आत्मानमानन्दरसैकसिन्धुं
पश्यन्ति तारात्मकमात्मनिष्ठाः ॥ ७५ ॥

सत्यं हेतुविवर्जितं श्रुतिगिरामाद्यं जगत्कारणं
व्याप्तं स्थावरजङ्गमं निरुपमं चैतन्यमन्तर्गतम् ।
आत्मानं रविचन्द्रवह्निवपुषं तारात्मकं सन्ततं
नित्यानन्दगुणालयं सुकृतिनः पश्यन्ति रुद्धेन्द्रियाः ॥ ७६ ॥

आत्मनिष्ठ सन्त स्व संवेद्य गुण से, वेद वाणी से अत्यन्त दूर, आदि वेद्य आनन्दरस के एकमात्र समुद्र, आत्मस्वरूप, तारात्मक (ॐ) का दर्शन करते हैं । जो सत्य है और हेतुरहित है । वेद वाणी का आद्य है और समूचे जगत् का कारण है । स्थावर जङ्गम सर्वत्र व्याप्त है, उपमारहित है, अन्तर्गत चैतन्यस्वरूप है, आत्मा है, रवि, चन्द्र एवं अग्नि शरीर वाला है । सर्वदा प्रणवात्मक है । ऐसे नित्यानन्द समस्त गुणों के आलय प्रणव का दर्शन पुण्यात्मा जितेन्द्रिय योगीजन करते हैं ॥ ७५-७६ ॥

पिण्डं भवेत् कुण्डलिनी शिवात्मा
पदं तु हंसः सकलान्तरात्मा ।
रूपं भवेद् बिन्दुरमन्दकान्ति-
रतीतरूपं शिवसामरस्यम् ॥ ७७ ॥

जिसका पिण्ड (शरीर) कुण्डलिनी है, शिव आत्मा है, हंस पद है, जो सकलान्तरात्मा है, बिन्दु जिसका रूप है, जिसकी कान्ति अलौकिक है और जो शिव सामरस्य है तथा जिसका रूप मन वाणी से परे है ॥ ७७ ॥

पिण्डादियोगं शिवसामरस्यात्
सबीजयोगं प्रवदन्ति सन्तः ।
शिवे लयं नित्यगुणाभियुक्ते
निर्बीजयोगं फलनिर्व्यपेक्षम् ॥ ७८ ॥

शिव सामरस्य से जिसका पिण्डादियोग होता है। सन्त लोग उसे सुबीजयोग कहते हैं। नित्य गुणाभियुक्त शिव में फल की आकाङ्क्षा के बिना जिसका लय होता है उसे 'निर्बीजयोग' कहा जाता है ॥ ७८ ॥

मूलोन्निद्रभुजङ्गराजसदृशीं यान्तीं सुषुम्णान्तरं
भित्वाधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनीसन्निभाम्।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डलगलद्दिव्यामृतौघप्लुतिं
सम्भाव्य स्वगृहं गतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम् ॥ ७९ ॥

जो जाग जाने पर मूलाधार से सर्पराज के समान अत्यन्त वेग से सुषुम्णा के भीतर से जाती हुई, षट् षट् चक्र रूप आधार समूहों का भेदन करती हुई, चमकती हुई बिजली के समान देदीप्यमान होकर सहस्रार मण्डल में स्थित चन्द्र मण्डल से झरती हुई, अमृत समूहों की धारा में स्नान कर, पुनः अपने आधार मण्डल में लौट आती है ऐसी कुण्डलिनी का योगी ध्यान करे ॥ ७९ ॥

हंसं नित्यमनन्तमव्ययगुणं स्वाधारतो निर्गता
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम्।
यातां शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनानुभूय स्वयं
यान्ती स्वाश्रयमर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ॥ ८० ॥

अपने आधार से निकल कर समस्त जननी कुण्डलिनी शक्ति, अनन्त, अव्यय गुणों से युक्त हंस को अपने हाथों से पकड़कर, सदाशिव के सहस्रार चक्र रूप गृह को जाया करती है। फिर उनके साथ सम्भोग के सुख का अनुभव कर अपने घर में पुनः लौट आती है। ऐसी करोड़ों सूर्य के समान जाज्वल्यमान 'जगन्मोहिनी कुण्डलिनी' का ध्यान करना चाहिये ॥ ८० ॥

अव्यक्तं परबिन्दुसञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा।
आनन्दामृतमध्यगं पुरमिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं
संवीक्ष्य स्वपुरं गता भगवती ध्येयानवद्या गुणैः ॥ ८१ ॥
इत्येवं भावनासक्तो स्वेष्टं धारणया भजेत्।

विद्युल्लता के समान प्रदीप्त, त्रिगुणा, कुण्डलिनी शक्ति अव्यक्त, परबिन्दु रुचि को सञ्चित कर, शिवालय को ले जाकर, पुनः करोड़ों चन्द्रमा और करोड़ों सूर्य के समान प्रकाशमान, अमृतानन्द के समुद्र में बसे हुये, उनके पुर को देखकर अपने घर वापस आ जाती है। अनवद्य (निर्दोष) गुणों से युक्त ऐसी कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिये। साधक इस प्रकार की धारणा से युक्त होकर अपने इष्टदेवता का भजन करे ॥ ८१-८२ ॥

सा च गौतमीये—

इदानीं धारणाख्यां तु शृणुष्वावहितो मम ॥ ८२ ॥
दिक्कालाद्यनवच्छिन्ने कृष्णे चेतो निधाय च ।
तन्मयो भवति क्षिप्रं जीवब्रह्मैक्ययोजनात् ॥ ८३ ॥

वह 'धारणा' गौतमीय में इस प्रकार कही गई है—अब मैं धारणा के विषय में कहता हूँ सावधान होकर सुनिए । दिक् काल से परे प्रभु श्रीकृष्ण में चित्त को स्थापित कर देवे । इस प्रकार जीव ब्रह्म की एकता करने से साधक तन्मय हो जाता है ॥ ८२-८३ ॥

अथवा निष्कलं चित्तं यदि क्षिप्रं न सिद्ध्यति ।
तदावयवयोगेन योगी योगान् समभ्यसेत् ॥ ८४ ॥

अथवा यदि चित्त शीघ्रतापूर्वक निष्कल (=मायारहित) न होवे, तब भगवान् के शरीर के अङ्गावयवों के ध्यान का योगी योग द्वारा अभ्यास करे ॥ ८४ ॥

पादाम्भोजे मनो दध्यान् नखकिञ्जल्कशोभिते ।
जङ्घायुग्मे मनोरामे कदलीकाण्डशोभिते ॥ ८५ ॥
ऊरुद्वये मत्तहस्तिकरदण्डसमप्रभे ।
गङ्गावर्तगभीरे च नाभौ सिद्धिबिले ततः ॥ ८६ ॥
उदरे वक्षसि तथा हारे श्रीवत्सकौस्तुभे ।
पूर्णचन्द्रायुतप्रख्ये ललाटे चारुमण्डले ॥ ८७ ॥
शङ्खचक्रगदाम्भोजदोर्दण्डपरिमण्डिते ।
सहस्त्रादित्यसङ्काशकिरीटकुण्डलोज्ज्वले ॥ ८८ ॥
स्थाने नियोजयेन् मन्त्री विशुद्धेन च चेतसा ।
मनो निवेश्य कृष्णे वै तन्मयो भवति ध्रुवम् ॥ ८९ ॥

नख, किञ्जल्क से शोभित भगवान् के पादकमल में मन स्थापित करे । फिर कदली काण्ड शोभित मनोहर भगवान् के दोनों जङ्घा में मन स्थापित करे । फिर मदमत्त हाथी के कर दण्ड के समान शोभा वाले दोनों उरुओं में ध्यान लगावे । फिर गङ्गावर्त्त के समान गम्भीर नाभि में, फिर सिद्ध बिल के समान उदर में, श्रीवत्स एवं कौस्तुभ से विराजमान हार युक्त वक्षःस्थल में, फिर हजारों चन्द्रमा के समान मनोहर मण्डल वाले ललाट में, फिर शङ्ख, चक्र, गदा एवं कमल से सुशोभित हाथों में, फिर सहस्त्रों आदित्य के समान देदीप्यमान किरीट एवं उज्ज्वल कुण्डल में मन स्थापित करे । इस प्रकार मन्त्रज्ञ अपने विशुद्ध चित्त को तत्-तत् स्थानों में नियोजन करे । ऐसा करने से वह शीघ्र ही निश्चित रूप से भगवन्मय हो जाता है ॥ ८५-८९ ॥

यावन् मनो लयं याति कृष्णे स्वात्मनि चिन्मये ।
तावदिष्टमनुर्मन्त्री जपहोमैः समभ्यसेत् ॥ ९० ॥

कृष्ण इत्युपलक्षणम् ।

जब तक चिन्मय आत्मस्वरूप श्रीकृष्ण में मन का लय न हो तब तक इष्ट मन्त्र का साधक जप एवं होम करता रहे ॥ ९० ॥

यहाँ इष्ट के लिए कृष्ण शब्द उपलक्षण प्रयुक्त है ।

अतः परं न किञ्चिच्च कृत्यमस्ति वशे हरेः ।
विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ॥ ९१ ॥

भगवान् को वश में कर लेने के बाद कोई भी कृत्य शेष नहीं रह जाता है । परतत्त्व के ज्ञान हो जाने पर समस्त नियमों की आवश्यकता नहीं रहती ॥ ९१ ॥

तालवृन्तेन किं कार्यं लब्धे मलयमारुते ।
मन्त्राभ्यासेन योगेन ज्ञेयं ज्ञानाय कल्प्यते ॥ ९२ ॥

यदि मलयाचल वायु चल रहा हो, तब ताड़ के पङ्खे से क्या करना है । मन्त्राभ्यास से तथा योग से ही ज्ञान प्राप्त हो जाता है ॥ ९२ ॥

न योगेन विना मन्त्रो न मन्त्रेण विना हि सः ।
द्वयोरभ्यासयोगेन मन्त्रं संसिद्धिकारणम् ॥ ९३ ॥

योग के बिना मन्त्र नहीं और मन्त्र के बिना योग नहीं । दोनों ही अभ्यास करने पर मन्त्र संसिद्धि में कारण बनते हैं ॥ ९३ ॥

तमःपरिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ।
एवं मायावृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृतः ॥ ९४ ॥

घर जब अन्धकार पूर्ण हो, तब दीप से घट दिखाई पड़ता है । इसी प्रकार माया से आवृत आत्मा मन्त्र से गोचरीकृत होती है ॥ ९४ ॥

एवं ते कथितं ब्रह्मन् मन्त्रयोगमनुत्तमम् ।
दुर्लभं विषयासक्तैः सुलभं त्वादृशैरपि ॥ ९५ ॥

इति मन्त्रयोगः ।

हे ब्रह्मन्! इस प्रकार हमने सर्वश्रेष्ठ मन्त्रयोग कहा । जो विषयासक्तों के लिये अत्यन्त दुर्लभ है । किन्तु तुम्हारे जैसे सत्पात्रों के लिये सुलभ है ॥ ९५ ॥

अथ लययोगः—

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसञ्ज्ञकः ।

नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्त्वा महात्मभिः ॥ ९६ ॥

२. लययोगकथनम्

प्रथमं ब्रह्मचक्रं स्यात् तृणावर्तं भगाकृति ।
अपाने मूलकन्दाख्यं कामरूपं च तज्जगुः ॥ ९७ ॥
तदेव वह्निकुण्डं स्यात् तत्र कुण्डलिनी परा ।
तां जीवरूपिणीं ध्यायेज्ज्योतिष्कं मुक्तिहेतवे ॥ ९८ ॥

अब लययोग के विषय में कहते हैं—कृष्ण द्वैपायनादि ने लय योग सिद्ध किया था । उन महात्माओं ने नव चक्रों में आत्मा का लय किया था । प्रथम ब्रह्मचक्र, फिर जो तृणावर्त्त और भगाकृति है, अपान में मूलकन्द है, जिसे कामरूप भी कहा जाता है, वहाँ वह्निकुण्ड है जहाँ परा कुण्डलिनी का निवास है । वह जीवरूपिणी है । अतः साधक योगी को उस ज्योतिःसमूह का मुक्ति के लिये ध्यान करना चाहिये ॥ ९६-९८ ॥

स्वाधिष्ठानं द्वितीयं स्याच्चक्रं तन्मध्यगं विदुः ।
पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं प्रवालाङ्कुरसन्निभम् ॥ ९९ ॥
तत्रोड्डीयानपीठे तु तद् ध्यात्वाऽऽकर्षयेज्जगत् ।
तृतीयं नाभिचक्रं स्यात् तन्मध्ये भुजगी स्थिता ॥ १०० ॥
पञ्चावर्त्ता मध्यशक्तिश्चिद्रूपाविद्युदाकृतिः ।
तां ध्यात्वा सर्वसिद्धीनां भाजनं जायते बुधः ॥ १०१ ॥

दूसरा चक्र स्वाधिष्ठान है । उसके मध्य में प्रवाल (मूँगा) के अङ्कुर के समान पश्चिमाभिमुख लिङ्ग है । वहाँ उड्डीयान पीठ में उस लिङ्ग का ध्यान कर साधक समस्त जगत् का आकर्षण कर लेता है । तृतीय नाभिचक्र है, जिसके मध्य में भुजगी (सर्पिणी) का निवास है । वह पाँच आवर्त्तों में स्थित है और मध्य की शक्ति है । वह चिद्रूपा विद्युत् के आकार वाली है अतः बुद्धिमान् उसका ध्यान कर सभी सिद्धियों का भाजन हो जाता है ॥ ९९-१०१ ॥

चतुर्थं हृदये चक्रं विज्ञेयं तदधोमुखम् ।
ज्योतिः स्वरूपं तन्मध्ये हंसं ध्यायेत् प्रयत्नतः ॥ १०२ ॥
तं ध्यायतो जगत्सर्वं वश्यं स्यान्नात्र संशयः ।
पञ्चमं कण्ठचक्रं स्यात् तत्र वामे इडा भवेत् ॥ १०३ ॥
दक्षिणे पिङ्गला ज्ञेया सुषुम्णा मध्यतः स्थिता ।
तत्र ध्यात्वा शुचिर्ज्योतिः सिद्धीनां भाजनं भवेत् ॥ १०४ ॥

चौथा चक्र हृदय में स्थित है । उसका मुख नीचे की ओर है । उसके मध्य में ज्योतिःस्वरूप हंस का ध्यान साधक को प्रयत्नपूर्वक करना चाहिये । उसका ध्यान

करने से समस्त जगत् वशीभूत हो जाता है; इसमें कोई संशय नहीं । पाँचवाँ कण्ठचक्र है जिसके बायें ओर इडा नाडी है, दक्षिण में पिङ्गला तथा मध्य में सुषुम्णा नाडी स्थित है । उस ज्योतिः का पवित्रात्मा साधक ध्यान कर सिद्धियों का भाजन बन जाता है ॥ १०२-१०४ ॥

षष्ठं च तालुकाचक्रं घण्टिकास्थानमुच्यते ।
दशमद्वारमार्गं तु राज्यदं तत् प्रकीर्तितम् ॥ १०५ ॥
तत्र शून्ये लयं कृत्त्वा मुक्तो भवति निश्चितम् ।

छठाँ तालुका चक्र है जिसे घण्टिका स्थान भी कहा जाता है । वह शरीर में दशम द्वारमार्ग है । वह राज्य देने वाला कहा जाता है । वहाँ उस शून्य में आत्मलय कर साधक निश्चित रूप से मुक्त हो जाता है ॥ १०५-१०६ ॥

भूचक्रं सप्तमं विद्याद् बिन्दुस्थानं च तद् विदुः॥ १०६ ॥
भ्रुवोर्मध्ये वर्तुलं च ध्यात्वा ज्योतिः प्रमुच्यते ।
अष्टमं ब्रह्मरन्ध्रे स्यात् परं निर्वाणसूचकम् ॥ १०७ ॥
तद् ध्यात्वा सूचिकाग्राभं धूमाकारं विमुच्यते।
तच्च जालन्धरं श्रेयं मोक्षदं लीनचेतसाम्॥ १०८ ॥

सातवाँ 'भूचक्र' है उसे 'बिन्दुस्थान' भी कहा जाता है । वह दोनों भ्रू के मध्य में गोलाकार स्थित है । उस ज्योति का ध्यान करने से साधक मुक्त हो जाता है । आठवाँ 'ब्रह्मरन्ध्र चक्र' है जो 'पर-निर्वाण' का सूचक है । वहाँ धूम्र के समान कान्तिमान्, सूचिका के अग्र के समान आभा वाले, अनिर्वचनीय प्रकाश का ध्यान कर साधक मुक्त हो जाता है । उसे जालन्धर पीठ भी कहा जाता है जो लीन चित्त वालों को मोक्ष प्रदान करता है ॥ १०६-१०८ ॥

नवमं ब्रह्मचक्रं स्याद्दलैः षोडशभिर्युतम् ।
संविद्रूपा च तन्मध्ये शक्तिरूर्ध्वा स्थिता परा॥ १०९ ॥
तत्र पूर्णगिरौ पीठे शक्तिं ध्यात्वा विमुच्यते।
एतेषां नवचक्राणामेकैकं ध्यायतो मुनेः॥ ११० ॥
सिद्धयो मुक्तिसहिताः करस्थाः स्युर्दिने दिने ।
कोदण्डद्वयमध्यस्थं पश्यति ज्ञानचक्षुषा ॥ १११ ॥
कदम्बगोलकाकारं ब्रह्मलोकं व्रजन्ति ते ।
ऊर्ध्वशक्तिनिपातेन अधः शक्तेर्निकुञ्चनात् ।
मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखम् ॥ ११२ ॥

नवम षोडश दलों से युक्त 'ब्रह्मचक्र' है उसके मध्य में संवित्स्वरूपा पराशक्ति ऊर्ध्वमुख स्थित है । वहाँ पूर्णगिरि पीठ पर उस शक्ति का ध्यान करने से

साधक मुक्त हो जाता है। हे मुने! इन नव चक्रों में एक-एक का ध्यान करने से मुक्ति सहित सभी सिद्धियाँ दिन प्रतिदिन हाथ में हो जाती हैं। ऐसा सिद्ध साधक अपने ज्ञान चक्षु से समस्त ब्रह्मलोक को दो धनुष् के मध्य में देख लेता है। ऐसे लोग कदम्बगोलाकार ब्रह्मलोक में चले जाते हैं। इस प्रकार ऊर्ध्व शक्ति के निपात से और नीचे की शक्ति के सिकोड़ने से लय योगी के मध्य शक्ति का प्रबोध होने से हो जाता है और उसे परम सुख प्राप्त होता है ॥ १०९-११२ ॥

अथ राजयोग:—

अपानवृत्तिमाकृष्य प्राणे गच्छति मध्यमे।
राजते गगनाम्भोजे राजयोगस्तु तेन वै ॥ ११३ ॥

अब राजयोग कहते हैं—जब प्राण अपान वृत्ति को खींच कर सुषुम्णा मार्ग से गगना भोज (ब्रह्मरन्ध्र) में विराजने लगता है तब उसे 'राजयोग' कहते हैं ॥११३॥

३. राजयोगकथनम्

न दृष्टिलक्षाणि न चित्तबन्धो
न देशकालौ न च वायुरोध:।
न धारणाध्यानपरिश्रमो वा
समेधमाने सति राजयोगे ॥ ११४ ॥

इस राजयोग के बढ़ जाने पर दृष्टि का कोई लक्षण नहीं होता अर्थात् दूरदृष्टि हो जाती है और न चित्त को बाँधने की आवश्यकता होती है, देश काल की अपेक्षा नहीं होती तथा न वायु को रोकना पड़ता है। धारणा एवं ध्यान का परिश्रम भी नहीं करना पड़ता है ॥ ११४ ॥

न जागरो नास्ति सुषुप्तिभावो
न जीवितं नो मरणं विचित्रम्।
अहं ममत्वाद्यपहाय सर्वं
श्रीराजयोगे स्थिरचेतनानाम् ॥ ११५ ॥

इस राजयोग में जिनका चित्त स्थिर हो गया है और जिन्होंने अहन्ता ममता का सर्वथा त्याग कर दिया है, उनके लिये जागरभाव अथवा सुषुप्तिभाव तथा जीवन और मरण कुछ नहीं होता। यह विचित्र एवं अनिर्वचनीय है ॥ ११५ ॥

दत्तात्रेयादिभि: पूर्वं साधितोऽयं महात्मभि:।
राजयोगो मनोवायू स्थिरौ कृत्त्वा प्रयत्नत: ॥ ११६ ॥

इस राजयोग को दत्तात्रेय आदि महर्षियों ने मन और वायु को प्रयत्नपूर्वक स्थिर करके प्राप्त किया था ॥ ११६ ॥

पूर्वाभ्यस्तौ मनोवातौ मूलाधारनिकुञ्चनात् ।
पश्चिमं दण्डमार्गं तु शङ्खिन्यन्तः प्रवेशयेत् ॥ ११७ ॥
ग्रन्थित्रयं भेदयित्वा नीत्वा भ्रमरकन्दरम् ।
ततस्तु नादयेद् बिन्दुं ततः शून्यालयं व्रजेत् ॥ ११८ ॥
अभ्यासात्तु स्थिरस्वान्त ऊर्ध्वरिताश्च जायते ।
परानन्दमयो योगी जरामरणवर्जितः ।

इस राजयोग में प्रयत्नपूर्वक मन और वायु को स्थिर किया जाता है । इस प्रकार पूर्वाभ्यस्त मनोवात को मूलाधार को सिकोड़ते हुये, मेरु के पश्चिम शङ्खिनी नाडी में प्रवेश करावे । फिर तीन ग्रन्थियों का भेदन कर भ्रमर कन्दरा में ले जावे । वहाँ बिन्दु को निनादित करे । फिर शून्यालय में जावे । इस प्रकार निरन्तर अभ्यास करते रहने से योगी साधक का स्वान्त स्थिर हो जाता है और वह ऊर्ध्वरिता बन जाता है । ऐसा योगी जरामरण से वर्जित होता है और परानन्दमय हो जाता है ॥ ११७-११९ ॥

अथवा मूलसंस्थानमुद्यतैस्तु प्रबोधयेत् ॥ ११९ ॥
सुप्तां कुण्डलिनीं शक्तिं बिसतन्तुतनीयसीम् ।
सुषुम्णान्तःप्रवेश्यैव पञ्चचक्राणि भेदयेत् ॥ १२० ॥
ततः शिवे शशाङ्केन स्फुरन्निर्मलरोचिषि ।
सहस्रदलपद्मान्तस्थिते शक्तिं नियोजयेत् ॥ १२१ ॥
अथ तत्सुधया सर्वां सबाह्याभ्यन्तरां तनुम् ।
प्लावयित्वा ततो योगी न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ १२२ ॥
तत उत्पद्यते तस्य समाधिर्निस्तरङ्गिणी ।
एवं निरन्तराभ्यासाद् योगसिद्धिः प्रजायते ॥ १२३ ॥

अथवा मूल स्थान (आधारचक्र स्थित कुण्डलिनी) को ऊपर उठाते हुये प्रबुद्ध करे । विस तन्तु के समान, अत्यन्त सूक्ष्म, सुप्त कुण्डलिनी शक्ति का, सुषुम्णा के भीतर ले जाकर पञ्च चक्रों का भेदन करावे । फिर सहस्र दल पद्म के भीतर चन्द्रमा की चन्द्रिका के समान निर्मल कान्ति वाले सदाशिव में शक्ति को मिला देवे । दोनों के सामरस्य से उत्पन्न सुधा से बाहर भीतर समस्त शरीर को आप्लावित करे । फिर योगी किसी अन्य की चिन्ता न करे । ऐसा करने से उस योगी की स्थिर समाधि लग जाती है । इस प्रकार निरन्तर अभ्यास से योगसिद्धि हो जाती है ॥ ११९-१२३ ॥

अथ हठयोगः—

द्विधा हठः स्यादेकस्तु मत्स्येन्द्राद्यैरुपासितः ।

अन्यो मृकण्डुपुत्राद्यैः साधितश्चिरजीविभिः ॥ १२४ ॥

अब हठयोग कहते हैं—हठयोग दो प्रकार का कहा गया है । जिसमें एक की उपासना मत्स्येन्द्रादि योगियों ने की थी और अन्य हठयोग की उपासना चिरजीवी मृकण्डु पुत्रादि ने की थी ॥ १२४ ॥

४. हठयोगनिरूपणम्

तत्र मत्स्येन्द्रसदृशैः साधितो यः स कथ्यते ।
धीरैरपि हि दुस्साध्यः किं पुनः प्राकृतैर्जनैः ॥ १२५ ॥

उसमें जिस हठयोग की साधना मत्स्येन्द्र सदृश योगियों ने की थी उसको कह रहा हूँ । यह हठयोग बड़े-बड़े धैर्यशालियों से भी दुःसाध्य है । फिर साधारण जनों की बात क्या ? ॥ १२५ ॥

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्रसञ्ज्ञकः ।
सूर्यचन्द्रसमीभूते हठश्च परमार्थदः ॥ १२६ ॥

हकार का अर्थ सूर्य है, ठकार का अर्थ चन्द्रमा है, जब सूर्य चन्द्र दोनों ही नाडी समान रूप में हो जावें तो 'हठ' कहा जाता है और यह साधक को मुक्ति प्रदान करता है ॥ १२६ ॥

षट्योगाङ्गानि

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि स्मृतानि षट् ॥ १२७ ॥

आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—ये छह योग के अङ्ग कहे गये हैं ॥ १२७ ॥

एकान्ते विजने देशे पवित्रे निरुपद्रवे ।
कम्बलाजिनवस्त्राणामुपर्य्यासनमभ्यसेत् ॥ १२८ ॥

पद्मासनलक्षणम्

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी पद्मासनं त्विदम् ॥ १२९ ॥

एकान्त, निर्जन, पवित्र एवं उपद्रवरहित किसी पवित्र स्थान में कम्बल, फिर उसके ऊपर अजिन, फिर उसके ऊपर वस्त्र बिछाकर आसन लगावे । फिर योगाभ्यास आरम्भ करे । दोनों चरणों को उतान कर प्रयत्नपूर्वक उन्हें ऊरुओं पर स्थापित करे । फिर दोनों ऊरु के मध्य में उतान हाथ स्थापित करे तो 'पद्मासन' हो जाता है ॥ १२८-१२९ ॥

अथ प्राणायामः—

तत्र पद्मासनं बध्वा ततः सङ्कोचयेदधः ।
समदण्डं शिरः कृत्वा नासिकान्तर्दृशं नयेत् ॥ १३० ॥
यथैवोत्पलनालेन आकर्षति नरो जलम् ।
योगी योगसमाविष्टस्तथाकर्षति मारुतम् ॥ १३१ ॥
काकचञ्चुपुटीकृत्य ओष्ठौ शक्त्याऽनिलं पिबेत्।
ओंकारध्वनिनाकृष्य पूरयेद्यावदन्तरम् ॥ १३२ ॥

अब प्राणायाम कहते हैं—साधक इस प्रकार प्राणायाम कर मेरुदण्ड को दण्डे के समान शिरःपर्यन्त सीधा रखे । नेत्र को नासिका के मध्य में स्थापित करे । जिस प्रकार मनुष्य कमल नाल से जल खींचता है, उसी प्रकार योग समाविष्ट योगी नासिका से वायु का आकर्षण करे । दोनों ओठों को काक के चञ्चु के समान बनाकर शक्ति के अनुसार वायु पान करे । फिर ॐकार पढ़ते हुये भीतर जितना अवकाश हो, उतने वायु से उसे पूर्ण करे ॥ १३०-१३२ ॥

पूरणात् पूरकं प्रोक्तं कुम्भकस्तु निकुम्भनात् ।
रेचनं रेचनात् सूक्ष्मं ततोऽन्तःशोधयेत् त्रिभिः॥ १३३ ॥
प्राणायामान्नरः षष्टिं कुर्यादेवमहर्मुखे ।
चत्वारिंशच्च मध्याह्ने सन्ध्यायां विंशतिर्भवेत्॥ १३४ ॥
अर्धरात्रे विंशतिः स्यादेवं प्राणविनिग्रहः ।
शरीरलघुता दीप्तिर्जठराग्निविवर्धनम् ॥ १३५ ॥
कृशत्वं च शरीरस्य जायते वै ध्रुवं तदा ।
लवणं सर्षपान् साम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम्।
स्त्रीसेवामग्निसेवां च बह्वाशित्वं च वर्जयेत् ॥ १३६ ॥

पूर्ण करने के कारण उसे 'पूरक' कहा जाता है निकुम्भन (रोकने) से उसे 'कुम्भक' कहा जाता है और रेचन करने से उसे 'रेचक' कहा जाता है । इस प्रकार साधक पूरक, कुम्भक और रेचक—इन तीन से अन्तःकरण को शुद्ध करे । मनुष्य दिन में ६० प्राणायाम करे । मध्याह्न में ४० प्राणायाम और सायङ्काल में २० प्राणायाम करे । इसके अतिरिक्त अर्धरात्रि में २० प्राणायाम और करे । इस प्रकार प्राण का निग्रह करे । ऐसा करने से शरीर हल्का हो जाता है और शरीर पर दीप्ति होती है । जठराग्नि का विवर्धन होता है । शरीर कृश होता है यह निश्चित है । लवण, सरसों, खट्टा, उष्ण, रुक्ष और तीक्ष्ण पदार्थ का तथा स्त्री सेवा, अग्नि सेवा और अधिक भोजन वर्जित रखे ॥ १३३-१३६ ॥

अन्यत्रापि—

मांसं दधि कुलुत्थं च लशुनं शाकमेव च ।

कट्वम्लतिक्तपिण्याकहिङ्गुसौवीरसर्षपाः ॥ १३७ ॥
तैलं च वर्ज्याण्येतानि यत्नतो योगिना सदा ।
क्षीरं घृतं च मिष्टान्नं मिताहारश्च शस्यते ।
मितोक्तिः पवनाभ्यासे निद्रायाश्च जयस्तथा ॥१३८॥ इति ।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—मांस, दधि, कुल्थी की दाल, लशुन, शाक, कटु, अम्ल, तिक्त, पिण्याक, हिंगु, सौवीर (?), सरसों और तैल का वर्जन योगी प्रयत्नपूर्वक करे । दूध, घी, मिष्ठान्न, मिताहार योग में प्रशस्त कहा गया है । स्वल्प भाषण, प्राणायाम और निद्रा पर विजय प्राप्त करे ॥ १३७-१३८ ॥

अन्यत्रापि—

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।
शुण्ठीपटोलपलकादिकपञ्चशाकं
मुद्गादिचाल्पमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यम् ॥ १३९ ॥

अन्यत्र भी बतलाया गया है—गेहूँ, चावल, यव, साठी का चावल इस प्रकार के शोभन अन्न, दूध, घी, खाँड, नवनीत, मिश्री, मधु, सोंठ, परवर, पालकादि पञ्चशाक, मूँग आदि और स्वल्प जल—ये वस्तुयें मुनीन्द्रों के लिये पथ्य बतलायी गई है ॥ १३९ ॥

क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा ।
मेघनादेति पञ्चैते शाकनाम प्रकीर्तिताः ॥ १४० ॥

क्षीरपर्णी, जीवन्ती, मत्स्याक्षी, पुनर्नवा और मेघनादा (आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी, द्र. भावप्रकाश निघण्टु)—ये पञ्चशाक कहे जाते हैं ॥ १४० ॥

मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं दिव्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ १४१ ॥
केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ १४२ ॥

मीठा, मधुर, चिकना और गाय का दूध—यह धातु को पुष्ट करने वाले पदार्थ कहे गये हैं । योगी सदैव मनोऽभिलषित दिव्य भोजन करे । रेचक एवं पूरक बिना केवल कुम्भक प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर उस योगी के लिये तीनों लोकों में कोई भी पदार्थ दुर्लभ नहीं होता ॥ १४१-१४२ ॥

ततोऽधिकतराभ्यासाद् भवतः स्वेदकम्पने ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दर्दुरो जायते ध्रुवम् ॥ १४३ ॥

यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥ १४४ ॥
ततोऽधिकतराभ्यासाद् भूमित्यागश्च जायते ।
स्वल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगी न व्यथते तदा ॥ १४५ ॥
अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते ।
किट्टिभो दूषिका लाला स्वेदो दुर्गन्धिता तथा ।
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते ततः परम् ॥ १४६ ॥
स्त्रीसङ्गं वर्जयेत् यत्नाद् बिन्दुं रक्षेत् प्रयत्नतः ।
आयुःक्षयो बिन्दुनाशादसामर्थ्यं च जायते ॥ १४७ ॥

प्राणायाम के अधिक अभ्यास से स्वेद और कम्पन होता है । उससे भी अधिक अभ्यास से योगी मेढक के समान हो जाता है, जिस प्रकार मेढक कूद-कूद कर पृथ्वी पर चलता है । पद्मासन पर स्थित हुआ योगी उस प्रकार पृथ्वी पर कूद-कूद कर चलता है । उससे भी अधिक प्राणायाम के अभ्यास से योगी सर्वथा पृथ्वी त्याग कर आकाशमार्ग से चलता है । योगी चाहे स्वल्पाहार करे अथवा बह्वाहार करे; उसे व्यथा नहीं होती । प्राणायाम से मल-मूत्र स्वल्प होता है और निद्रा भी स्वल्प आती है । किं वा दूषिका, लाला, स्वेद और शरीर से दुर्गन्ध—ये सभी दोष योगी को सर्वथा नहीं होते । योगी स्त्रीजनों का संसर्ग त्याग देवे और प्रयत्नपूर्वक बिन्दु (वीर्य) की रक्षा करे । क्योंकि बिन्दु के नाश से ही आयु का क्षय और शक्ति की हानि होती है ॥ १४३-१४७ ॥

अथ प्रत्याहारः—

विषयद्वारनिष्क्रान्तं यावत् स्वविषयान् प्रति ।
चित्तं निवार्यते यत्र प्रत्याहारः स उच्यते ॥ १४८ ॥

अब प्रत्याहार के विषय में बतलाते हैं—जिस क्रिया से अपने विषय के प्रति विषय द्वार से निकले हुये चित्त को रोका लिया जाता है; उसको ही प्रत्याहार कहते हैं ॥ १४८ ॥

अथ पञ्चधारणा—

गुरूपदेशतश्चित्तमेकस्मिन् स्थानके यदि ।
वायुश्च रुध्यते यत्र धारणा सा विधीयते ॥ १४९ ॥
नाभेरधो गुदस्योर्ध्वे घटिकाः पञ्च धारयेत् ।
वायुं ततो लभेत् पृथ्वीधारणं तद् भयापहम् ॥ १५० ॥

अब पञ्चधारणा कहते हैं—यदि गुरु के उपदेश से किसी एक स्थान में अपने चित्त को तथा वायु को रोक लिया जाता है तब उसे 'धारणा' कहते हैं । यह

धारणा गुदा से ऊपर और नाभि के नीचे पाँच घड़ी तक धारण करनी चाहिये । उससे समस्त भय को दूर करने वाले पृथ्वी को भी धारण करने वाले वायु की प्राप्ति होती है ॥ १४९-१५० ॥

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्चनाडिकाः ।
ततो जलाद् भयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः ॥ १५१ ॥
नाभ्यूर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
आग्नेयी धारणा सेयं मृत्युस्तस्य न वह्निना ॥ १५२ ॥

इसके बाद नाभि स्थान पर पाँच घड़ी पर्यन्त वायु धारण करे । ऐसा करने वाले योगी को जल से कोई भय नहीं रहता और न जल से उसकी मृत्यु ही सम्भावित होती है । इसके बाद शरीर में नाभि के ऊपरी भाग में पाँच घड़ी तक वायु धारण करे । इसे 'आग्नेयी धारणा' कहते हैं । ऐसे योगी की मृत्यु अग्नि से नहीं होती ॥ १५१-१५२ ॥

नासाभ्रूमध्यदेशे तु तथा वायुं च धारयेत् ।
वायवी धारणा सेयं मृत्युस्तस्य न वायुना ॥ १५३ ॥
भ्रूमध्यस्योपरिष्टाच्च धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥ १५४ ॥
आकाशधारणां कुर्वन् मृत्युं जयति निश्चितम् ।
यत्र यत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ॥ १५५ ॥

नासिका और भ्रूमध्य प्रदेश में पाँच घड़ी तक वायु धारण करे । उसे 'वायवीय धारणा' कहते हैं । ऐसे योगी की मृत्यु वायु से नहीं होती । भ्रूमध्य के ऊपर पाँच घड़ी तक वायु धारण करे, तो उसे आकाश धारणा कहते हैं । जो इस प्रकार आकाश धारणा करता है; वह योगी निश्चय ही मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है । इस प्रकार का योगी चाहे जहाँ भी निवास करे, उसे अत्यन्त सुख की प्राप्ति होती रहती है ॥ १५३-१५५ ॥

अथ ध्यानम्—

वायुः परिचितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १५६ ॥
महापथं प्रविश्यैव शून्यस्थाने लयं व्रजेत् ।
यदा तदा भवेद् योगी त्रिकालामलदर्शनः ॥ १५७ ॥

अब ध्यान के विषय में कहते हैं—जब परिचित वायु प्रयत्न कर अग्नि के साथ मिलकर, कुण्डली को प्रबुद्ध कर, बिना रोक-टोक सुषुम्णा में प्रवेश करे । फिर महापथ में प्रवेश कर जब शून्यालय विलीन हो जावे, तब वह योगी

त्रिकालदर्शी बन जाता है ॥ १५६-१५७ ॥

अथ समाधिः—

यदेतद् ध्यानमाख्यातं तच्चेत् परिणमत्यपि ।
चैतन्यानन्दरूपेण सा समाधिरुदीरिता ॥ १५८ ॥

अब समाधि के विषय में कहते हैं—अभी जिस ध्यान को हमने कहा है, वह यदि चैतन्यानन्द रूप से परिणामी हो जावे तो उसे 'समाधि' कहते हैं ॥ १५८ ॥

अथ जाग्रदाद्यवस्थाः—

बुद्धिपूर्वं तु यद् ज्ञानं बहिर्विषयसेवितम् ।
प्रत्यक्षमविरुद्धं च तज्जागरितमुच्यते ॥ १५९ ॥
अर्थाभावे तु यज्ज्ञानं प्रत्यक्षमिव दृश्यते ।
गन्धर्वनगराकारं स्वप्नं तदुपलक्षयेद् ॥ १६० ॥
जाग्रत्स्वप्नावुभावेतौ नित्यं यत्र प्रतिष्ठितौ ।
उत्पत्तिः प्रलयश्चैव सौषुप्तमवधारयेत् ॥ १६१ ॥
स्वप्नाभावो विनिद्रा च द्वयं यत्र न विद्यते ।
तत्तुरीयमिति प्रोक्तमुत्पत्तिलयवर्जितम् ॥ १६२ ॥

अब जाग्रदवस्था के विषय में कहते हैं—बुद्धिपूर्वक जिसका ज्ञान बाह्य विषयों में प्रत्यक्ष रूप से आसक्त है और अविरुद्ध है तो उसे 'जाग्रत् अवस्था' कहा जाता है। वस्तु रूप अर्थ के न रहने पर भी जो ज्ञान गन्धर्व नगर के समान झूठा होने पर भी प्रत्यक्ष दिखलाई पड़े उसे 'स्वप्न' कहा जाता है। जिसमें जाग्रत् और स्वप्न—ये दोनों नित्य प्रतिष्ठित रहते हैं। जिसमें उत्पत्ति और प्रलय दोनों ही होते रहते हैं, उसे 'सुषुप्ति' कहा जाता है। जिसमें स्वप्नाभाव तथा जाग्रत् दोनों ही दिखाई न पड़े उसे 'तुरीयावस्था' कहते हैं। उसमें न उत्पत्ति दिखाई पड़ती है और न प्रलय ही। यहाँ तक अवस्था के विषय में कहा गया ॥ १५९-१६२ ॥

अथ शुद्धिकर्माणि

अथ देहं स्थिरीकर्तुं योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
कथ्यन्ते शुद्धिकर्माणि यैः सिद्धिं प्रापुरुत्तमाः ॥ १६३ ॥
महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं स्थिरं दण्डं तद्वच्च शक्तिचालनम् ॥ १६४ ॥
चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ॥१६५॥ इति ।

अब सिद्धि की इच्छा रखने वाले योगीजनों के शरीर की स्थिरता के लिये शुद्ध कर्मों को कहता हूँ । जिससे श्रेष्ठ महात्माओं ने उत्तम सिद्धि प्राप्त की है । महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान बन्ध, जलन्धर बन्ध, मूल बन्ध, स्थिर दण्ड, उसी प्रकार स्थिर चालन—ये उपाय हैं । चिबुक को हृदय से सदा लगा देवे । फिर वायु से उसे पूर्ण करे । फिर अपनी शक्ति के अनुसार कुम्भक से उसे रोके और फिर उसका विरेचन करे । इस प्राणायाम की क्रिया में बायें नासा पुट से वायु ऊपर खींचे और दाहिने से बाहर करे । अथवा दाहिने नासा पुट से वायु खींचे और बायें से बाहर करे । इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करे ॥ १६३-१६५॥

अन्यच्च—

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि वसिष्ठेनोदितां पुरा ।

महामुद्राविधानम्

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ॥ १६६ ॥
पादं प्रसारितं कृत्वा स्वराभ्यां पूरयेन्मुखम् ।
कण्ठे बन्धं समारोप्य पूरयेद् वायुमूर्ध्वतः ॥ १६७ ॥
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ।
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ॥ १६८ ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटीस्थिता ।
न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥ १६९ ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ।
क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्मप्लीहपुरोगमाः ॥ १७० ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ।
कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ १७१ ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ।

और भी बतलाया गया है—अब मैं पूर्वकाल में वशिष्ठ द्वारा कही गई महामुद्रा को कहता हूँ—बायें पैर के मूल से दाहिनी ओर की योनि को पीड़ित कर दूसरा पैर फैला देवे, फिर दोनों स्वरों से मुख को पूर्ण करे और कण्ठ में बाँध कर, रोक कर, ऊपर से वायु खीचकर, उस बन्ध को पूर्ण करे । जिस प्रकार डण्डे से आहत साँप दण्डाकार हो जाता है, उसी प्रकार कुण्डली शक्ति सहसा सीधी हो जाती है । उस समय उसके दोनों पुट पूँछ और मुख अलग-अलग होकर स्थित हो जाते हैं और वह 'मरणावस्था' को प्राप्त हो जाती है । उस समय योगी को पथ्यापथ्य का विचार नहीं रहता । सभी नीरस पदार्थ उसे सरस लगते हैं । यहाँ तक कि विष भी खा लेने पर अमृत के समान जीर्ण हो जाता है । उस समय उस योगी के क्षय, कोढ़, उदावर्त्त, गुल्म, प्लीहादि समस्त

दोष नष्ट हो जाते हैं । इस महामुद्रा का अभ्यास करने वाले योगी की ऐसी दशा होती है । हमने जरा-मृत्यु का विनाश करने वाली इस 'महामुद्रा' को कहा । इसे प्रयत्नपूर्वक साधक गुप्त रखे; जिस किसी को कदापि न देवे ॥ १६६-१७२ ॥

अथास्याङ्गभूतो महाबन्धः—

पार्ष्णिर्वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं पुनः ॥ १७२ ॥
पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ।
निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ १७३ ॥
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते ।
अयं योगी महाबन्धः सर्वसिद्धिप्रदायकः ॥ १७४ ॥

अब इसके अङ्गभूत अन्य महाबन्धों को कहते हैं—बायें पैर की पार्ष्णि योनि स्थान पर स्थापित करे । पुनः दाहिना पैर बायें पैर के ऊरु पर स्थापित करे । फिर ठुड्डी को हृदय में दृढ़तापूर्वक सटा कर उसमें मुख से वायु पूर्ण करे । फिर योनि को सिकोड़ कर मन को मध्य भाग में स्थापित करे । फिर धीरे-धीरे उस वायु का रेचन करे । इस योग को 'महाबन्ध' कहा जाता है; जो सभी सिद्धियाँ प्रदान करता है ॥ १७२-१७४ ॥

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणाङ्गे समभ्यसेत् ।
अयं च सर्वनाडीनां गतिमूर्ध्वां विबोधकः ॥ १७५ ॥
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेत् पुनः ।
रूपलावण्यसम्पूर्णा यथा स्त्री पुरुषं विना ॥ १७६ ॥
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ।

बायें भाग में इसका अभ्यास कर पुनः दक्षिण भाग में भी इसका अभ्यास करे। यह 'महाबन्ध' योग समस्त नाडियों की गति को ऊर्ध्व की ओर पहुँचाने वाला है । यह योग त्रिवेणी के सङ्गम को धारण करता है और पुनः इसे ऊपर उठाकर केदारेश्वर में पहुँचा देता है । जिस प्रकार रूप लावण्य से सम्पन्न स्त्री पुरुष के बिना निष्फल है; उसी प्रकार महामुद्रा और महाबन्ध दोनों ही वेधरहित होने के कारण निष्फल जानना चाहिये ॥ १७५-१७७ ॥

वायूनां गतिमाकृष्य निभृतं कण्ठमुद्रया ।
अष्टधा क्रियते चैतद् यामे यामे दिने दिने ॥ १७७ ॥
पुण्यसङ्घातसन्धायी पापौघभिदुरं सदा ।
सम्यक् श्रद्धावतामेव सुखं प्रथमसाधने ॥ १७८ ॥
वह्निस्त्रीपथसेवानामादौ वर्जनमादिशेत् ।

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेत् शनैः ॥ १७९ ॥
अयमेव महावेधः सिद्धिदोऽभ्यासतो भवेत् ।
एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥ १८० ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ।

कण्ठ की मुद्रा से जो वायु का आकर्षण आठ-आठ बार प्रत्येक याम और प्रत्येक दिन निरन्तर करता है; वह पुण्य समूहों का धारण करता है तथा पाप समूहों का भेदन करने वाला योगी होता है । इसका सुख प्रथम साधन में श्रद्धावानों को ही प्राप्त होता है । योगी वह्नि, स्त्री तथा रास्ते की सेवा, योगाभ्यास में प्रथम ही वर्जित करे । दोनों हाथों को समतल बनाकर, दोनों स्फिचों (नितम्ब चूतड़) को पृथ्वी पर ताडन धीरे-धीरे करे । यही 'महावेध' है जो अभ्यास करने से सिद्धिप्रद हो जाता है । यह महाबन्ध, महामुद्रा तथा वेध—ये तीनों ही जरा-मृत्यु का विनाश करने वाले हैं । यह जठराग्नि को प्रदीप्त करते हैं तथा अणिमादि सिद्धियों के गुणों को भी प्रदान करते हैं ॥ १७७-१८१ ॥

अथ नभोमुद्रा—

अन्तःकपालकुहरे जिह्वामाकुञ्च्य धारयेत् ।
भ्रूमध्यदृष्टिरमृतं पिबेत् खेचरिमुद्रया ॥ १८१ ॥

अब नभोमुद्रा कहते हैं—कपाल कुहर के भीतर जिह्वा को संकुचित कर धारण करे । फिर दोनों भ्रू के मध्य में दृष्टि स्थापित कर 'खेचरी मुद्रा' से अमृतपान करे ॥ १८१ ॥

दत्तात्रेयस्तु—

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ १८२ ॥

दत्तात्रेयतन्त्र के अनुसार बतलाया गया है—कपाल कुहर में विपरीत रीति से जिह्वा प्रविष्ट करे और दृष्टि को दोनों भ्रुवों के मध्य में स्थापित करे । तब 'खेचरी मुद्रा' बन जाती हे ॥ १८२ ॥

न रोगी मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ १८३ ॥
पीड्यते न च रोगाद्यैर्लिप्यते न च कर्मणा ।
वध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ १८४ ॥
स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समतायास्तु जिह्वाया रोममात्रं समुच्छिदेत् ॥ १८५ ॥

रोममात्रस्य भेदेन विलम्बेन हि लम्बिका ।
हृदयं ग्रन्थकाराणामाकूतं भणितं मया ॥ १८६ ॥

ऐसे योगी को रोग नहीं होता, मरण नहीं होता, निद्रा, क्षुधा और प्यास नहीं लगती । किं बहुना; उसे मूर्च्छा नहीं होती जो इस खेचरी मुद्रा को जान लेता है । रोगादि उसे पीड़ित नहीं करते, कर्म उसे लिप्त नहीं करता और काल उसका वध नहीं कर सकता जो खेचर मुद्रा को जानता है । अत्यन्त तीक्ष्ण, चिकना, निर्मल, स्नुही पत्र के समान पतला शस्त्र हो, उससे समान रूप वाली (समतल) जिह्वा पर उत्पन्न समस्त रोम का उच्छेद करे । उस रोम मात्र के भेदन से लम्बिका (=जिह्वा) के विलम्बन से ग्रन्थकारों का हृदय आकूत (?) हो जाता है; यह मैंने लम्बिका के विषय में कहा ॥ १८३-१८६ ॥

खेचरीपटले तु विशेषः—

छेदनचालनदोहैः कलाक्रमेण वर्धयेत् तावत् ।
सा याति यावद् भ्रूमध्यं स्पृशति तदानीं हि खेचरीसिद्धिः ॥ १८७ ॥
छेदनस्य प्रकारोक्तेरभावान्मूढता यतः ।
साधारणोक्तिदुर्बोधान् नाङ्गीकार्यमिदं मतम् ॥ १८८ ॥
गुरुदर्शितमार्गेण सङ्केतः कथ्यते मया ।
सङ्केतशृङ्खलाभावे खेचरी तु कथं भवेत् ॥ १८९ ॥

अब खेचरी पटल में विशेष कहते हैं—जिह्वा को छेदन, चालन और दोहन करते रहने से उसे तब तक बढ़ावे, जब तक वह दोनों भ्रुवों के मध्य में जाकर उसका स्पर्श न करे; यही 'खेचरी सिद्धि' कही जाती है । जिह्वा का च्छेदन असम्भव है । अतः उसका अभाव होने के कारण जिह्वा छेदनोक्ति मूर्खता की उक्ति है । अतः इस मत को अङ्गीकार नहीं करना चाहिये । यह साधारणोक्ति दुर्बोध होने के कारण कही गई है । अब आपको गुरु दर्शित मार्ग से मैं सङ्कतों को बतलाता हूँ । यदि सङ्केत रूप शृङ्खला न हो, तब खेचरी की सिद्धि भला किस प्रकार हो सकती है?॥ १८७-१८९ ॥

सर्पाकारं सवलयं शृङ्खलाद्वयसंमितम् ।
स खर्परं षड्वितस्तेर्दैर्घ्यं सङ्केतलक्षणम् ॥ १९० ॥
शृङ्खलाद्वितयनिर्मितां वरां सर्पवद्वलयखर्परान्विताम् ।
विंशदङ्गुलमितां सुदीर्घिकां लम्बिकोत्पादकारिणीं विदुः॥ १९१ ॥

सर्पाकार जो वलय के सहित हो, जो दो शृङ्खला से युक्त हो, वह खर्पर से संयुक्त हों, जिसकी लम्बाई छह वित्ते की हो, ऐसा सङ्केत का लक्षण है । दो शृङ्खला में बनाई गई, साँप के समान वलय और खर्पर से युक्त हो, जिसकी

लम्बाई २० अङ्गुल हो, चौड़ाई अत्यन्त सुन्दर हो, जो लम्बिका उत्पन्न करने में समर्थ हो, ऐसी शृङ्खला होनी चाहिये ॥ १९०-१९१ ॥

शृङ्खलायाश्च वलये जिह्वां तत्र प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे पश्चाज्जिह्वां चैव प्रवेशयेत् ॥१९२॥ इति ।

उस शृङ्खला के वलय में जिह्वा को प्रविष्ट करे । इसके पश्चात् उस शृङ्खला के द्वारा जिह्वा को कपाल कुहर में प्रविष्ट करावे ॥ १९२ ॥

अथ जालन्धरबन्धः—

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं सुधाव्ययनिवारणः ॥ १९३ ॥

अब जालन्धर बन्ध कहते हैं—कण्ठ को हृदय तक संकुचित कर, उसमें चिबुक (ठुड्डी) दृढ़तापूर्वक स्थापित करे । यह जालन्धर बन्ध कहा जाता है; जिससे अमृत का व्यय होना रुक जाता है ॥ १९३ ॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा सर्वं पिबन् ज्वलति देहिनाम् ॥ १९४ ॥

नाभि में रहने वाली अग्नि, कपालस्थ सहस्रकमल से गिरने वाले अमृत को पीते हुये, समस्त प्राणियों के शरीर में जलती रहती है ॥ १९४ ॥

यथा सोऽग्निस्तदमृतं न पिबेत् तद् व्यधात् स्वयम्।
यान्ति दक्षिणमार्गेण एवमभ्यसता सदा ॥ १९५ ॥
अमृतीकुरुते देहं जरामृत्युं विनाशयेत् ।
बध्नाति हि शिराजालं नाधो याति नभोजलम् ॥ १९६ ॥

अतः जिस प्रकार वह नाभिस्थ अग्नि उस अमृत का पान न कर सके, उसका एक मात्र यही उपाय है । इस प्रकार अभ्यास करने से समस्त नाडियाँ दक्षिण मार्ग से जाने लगती हैं । तब वह अमृत व्यय न होने के कारण समस्त देह को अमृत बना देता है और जरा-मृत्यु को विनष्ट कर देता है । समस्त नाडियों में ऊपर से गिरता हुआ वह अमृत प्रवाह रुक जाता है और नीचे जाने नहीं पाता ॥ १९५-१९६ ॥

ततो जालन्धरो बन्धः कृतो दुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥१९७॥ इति ।

वह नाडी जाल को बाँध देता है । इसलिये वह जालन्धर बन्ध कहा जाता है । जो समस्त दुःख समूहों को नष्ट करने वाला है । कण्ठ सङ्कोच लक्षण

जालन्धर बन्ध के करने से अमृत 'नाभिस्थ अग्नि' में न जाकर जलने से बच जाता है और वायु का प्रकोप भी नहीं होता ॥ १९७ ॥

अथ उड्डीयानबन्धः—

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डीयानं तु कारयेत्।
उड्डीयानं तु सहजं कथितं गुरुणा सदा ॥ १९८ ॥
अभ्यसेत् सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्।
इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमां पथम् ॥ १९९ ॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥२००॥ इति।

अब उड्डीयान बन्ध के विषय में कहते हैं—मूलस्थान को आकुञ्चित कर 'उड्डीयान बन्ध' करना चाहिये। उड्डीयान सहज है। ऐसा हमारे गुरु जी का कहना है जो सर्वदा इसका अभ्यास करता है वह वृद्ध होते हुये भी युवावस्था सम्पन्न हो जाता है। इडा और पिङ्गला को बाँधकर पश्चिम नासा पुट से वायु निकाले। इस विधान से वायु लय हो जाता है। ऐसा करने से जरा-मृत्यु नहीं होती और न रोगादि होते हैं ॥ १९८-२०० ॥

अन्यत्रापि—

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि पानं कुर्यात् प्रयत्नतः।
षणमासाभ्यासतो मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥२०१॥ इति।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—साधक प्रयत्नपूर्वक प्राणवायु को नाभि के ऊपर और नीचे करे। छह मास के अभ्यास से निःसन्देह साधक मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेता है ॥ २०१ ॥

अथ मूलबन्धः—

मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत् स हि योगवित्।
पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद् गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥ २०२ ॥
अधोगतिमनेनैव चोर्ध्वगं कुरुते बलात्।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ २०३ ॥
गुदं पार्ष्ण्या च सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात्।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ २०४ ॥

अब मूलबन्ध कहते हैं—जो नित्य 'मूलबन्ध' का अभ्यास करता है वही योगवेत्ता योगी है। योनि को पार्ष्णि भाग से दबाकर गुदास्थान को सिकोड़े

(संकुचित करे), अपान कों ऊपर ले जावे, इसे 'मूलबन्ध' कहा जाता है । साधक इस आकुञ्चन विधान से नीचे जाने वाले अपान को बलात् ऊर्ध्वगति बनाता है, इसलिये इसे मूलबन्ध कहते हैं । गुदा स्थान को पार्ष्णि से दबा कर वायु को बलात् आकुञ्चित करे । इस क्रिया को बारम्बार इस प्रकार करे जिससे वायु ऊपर की ओर गतिमान् होवे ॥ २०२-२०४ ॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गते योगस्य संसिद्धिं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ २०५ ॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ २०६ ॥
अपाने चोर्ध्वगं याते प्रयाते वह्निमण्डले ।
यथानले शिखादीप्तं वह्निना प्रेरितं तथा ॥ २०७ ॥
यातायातौ वह्न्यपानौ प्राणमूलस्वरूपकौ ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ २०८ ॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यति ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋतुतां व्रजेत् ॥ २०९ ॥
विलं प्रविष्टे च ततो ब्रह्मनाड्यन्तरे व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्त्तव्यो योगिभिः सदा ॥२१०॥ इति ।

मूलबन्ध के द्वारा प्राण, अपान, नाद एवं बिन्दु के एक करने से योग संसिद्धि हो जाती है; इसमें संशय नहीं । मूलबन्ध से प्राण, अपान की एकता और मूत्र पुरीष का क्षय होता है । मूलबन्ध करने से वृद्ध पुरुष भी युवावस्था सम्पन्न हो जाता है । अपान ऊपर की ओर उठते हुये जब वह्निमण्डल में पहुँच जाता है । तब जिस प्रकार अग्नि में दीप्त ज्वाला उठती है, उसी प्रकार वह्नि से प्रेरित वह अपान भी ज्वाला युक्त हो जाता है । प्राण स्वरूप और मूल स्वरूप जब अग्नि और अपान यातायात करते हैं, तब शरीर में रहने वाली जठराग्नि अत्यन्त प्रदीप्त हो जाती है । उस ज्वाला से सन्तप्त होने के कारण सुप्त कुण्डलिनी जाग जाती है । जिस प्रकार दण्ड से आहत होने पर सर्पिणी क्रुद्ध हो जाती है और क्रोध से भयङ्कर श्वास लेती है, वैसे ही कुण्डलिनी निश्वास लेती हुई ऋतुमती (कामार्त्त!) हो जाती है । फिर बिल में प्रवेश करते हुये ब्रह्मनाडी तक पहुँच जाती है । इस कारण योगिजनों को निरन्तर ही 'मूलबन्ध' का अभ्यास करते रहना चाहिये ॥ २०५-२१० ॥

अथ दण्डधारणम्—

पृष्ठबन्धं दृढं कुर्यादनम्रं स्थिरसञ्चयम् ।
दण्डधारणमेतद्धि योगिनां परमं मतम् ॥ २११ ॥

अब दण्डधारण कहते हैं—पृष्ठबन्ध अर्थात् रीढ़ की हड्डी को अत्यन्त कड़ा रखे और स्थिर रखे। यही दण्डधारण कहा जाता है। जो योगीजनों द्वारा परम आदरणीय कहा गया है ॥ २११ ॥

अथ मार्कण्डेयादिसाधितो द्वितीयो हठयोगः—

श्लोकार्धेन प्रवक्ष्यामि यदुक्तं व्यासकोटिभिः ।
ममेति मूलं दुःखस्य निर्ममेति सुखस्य च ॥ २१२ ॥

अब मार्कण्डेयादि साधित द्वितीय हठयोग कहते हैं—करोड़ों व्यासों ने जो कहा है उसे मैं आधे श्लोक में कह रहा हूँ। 'मम' यह शब्द दुःख का मूल है और 'न मम' यह शब्द सुख का मूल है ॥ २१२ ॥

निर्ममत्वं विरागाय वैराग्याद् योगसन्ततिः ।
योगाच्च जायते ज्ञानं ज्ञानान्मुक्तिः प्रजायते ॥ २१३ ॥
उपभोगेन पुण्यानां प्राकृतानां तथांहसाम् ।
कर्त्तव्यमिति नित्यानामकामकरणात्तथा ॥ २१४ ॥
असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्जितस्य च ।
कर्मणो बन्धमाप्नोति शारीरं न पुनः पुनः ॥ २१५ ॥

निर्ममत्व से विराग उत्पन्न होता है, वैराग्य से योग सिद्धि होती है, योग से ज्ञान प्राप्त होता है और ज्ञान से मुक्ति प्राप्त होती है। पूर्व जन्म में किये गये पुण्यों के तथा पूर्वजन्म में किये गये पापों के भोग से नित्य कर्म तथा निष्काम कर्म करने से तथा पूर्वार्जित सञ्चय के नष्ट होने से, किसी अपूर्व अनिर्वचनीय के सञ्चय होने से मनुष्य कर्म के बन्धन में नहीं पड़ता है। अतः पुनः-पुनः शरीर भी धारण नहीं करता ॥ २१३-२१५ ॥

अथेह कथ्यतेऽस्माभिः कर्मणां येन बन्धनम्।
छिद्यते सदुपायेन श्रुत्वा तत्र प्रवर्तताम् ॥ २१६ ॥
जित्वाऽऽदावात्मनः शत्रून् कामादीन् योगमभ्यसेत् ।
कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यसञ्ज्ञकान् ।
योगाङ्गैस्तांश्च निर्जित्य योगिनो योगमाप्नुयुः ॥ २१७ ॥
अष्टावङ्गानि योगस्य यमो नियम आसनम् ।
प्राणायामः प्रत्याहारो धारणाध्यानतत्परौ ॥ २१८ ॥

तत्परः = समाधिरिति ।

अब हम जिस कर्म से मनुष्य बन्धन में पड़ता है, उस कर्म को कहते हैं—यह कर्म बन्धन उत्तम उपाय से छिन्न-भिन्न होकर टूट जाता है। अतः आप

सुनकर उस कर्म बन्धन को तोड़ने का प्रयत्न करें। साधक सर्वप्रथम आत्मा के शत्रुभूत कामादि विकारों पर विजय प्राप्त कर योगाभ्यास करे। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मात्सर्य—ये आत्मा के शत्रु कहे गए हैं। योगियों ने योग साधन द्वारा इन पर विजय प्राप्त कर योगसिद्धि प्राप्त की है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—ये आठ योग के अङ्ग बतलाए गये हैं ॥ २१६-२१८ ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ २१९ ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, धृति, मिताहार और शौच—ये दश यम कहे गये हैं ॥ २१९ ॥

अस्यार्थः—न कञ्चन हन्मीत्याभासप्रवणताहिंसा। असत्यं न वच्मि इत्याभासप्रवणचित्तता सत्यम्। चौर्यनिवृत्तिरस्तेयम्। स्त्रीभोगेच्छा निवृत्तिर्ब्रह्मचर्यम्। प्राणिषु क्रूरचित्तनिवृत्तिर्दया। चित्तकौटिल्यनिवृत्तिरार्जवम्। अभिभावकं प्रति अक्रोधप्रवणचित्तता क्षमा। इष्टवस्त्वाद्यलाभतश्चिन्ताभावो धृतिः। क्रमेणाहारापकर्षणाद् यावत् शरीरस्थितिमात्रभोजनं मिताहारम्। चित्तनैर्मल्यार्थे यथोक्तशीलता शौचमिति। यमा इति। यम उपरमे कामादेर्निवृत्तिरूपा इत्यर्थः। तत्र धृतिः सर्वानुषक्तता। अहिंसा ब्रह्मचर्याभ्यां कामस्य जयः। दयाक्षमाभ्यां क्रोधस्य। अस्तेयसत्यार्जवेभ्यो लोभस्य। मिताहारशौचाभ्यां मोहस्य। क्षमार्जवाभ्यां मदस्य। अहिंसाकृपार्जवक्षमाभ्यो मत्सरस्येति यमाः।

'मैं किसी को न मारुँगा' इस प्रकार के आभास की प्रवणता 'अहिंसा' है। 'मैं झूठ न बोलूँगा' इस प्रकार की आभासप्रवणचित्तता 'सत्य' है। 'चोरी न करूँगा' यह 'अस्तेय' है। स्त्री के सम्भोगेच्छा की निवृत्ति 'ब्रह्मचर्य' है। प्राणियों के विषय में क्रूरता के त्याग की भावना 'दया' है। चित्त में रहने वाली कुटिलता का त्याग आर्जव है। अपराधी के प्रति भी क्रोध न करने की भावना 'क्षमा' है। अभीष्ट वस्तु के प्राप्त न होने पर चिन्ता का अभाव 'धृति', क्रमशः आहार को स्वल्प करते हुये शरीर की स्थिति मात्र भोजन करना 'मिताहार', चित्त को निर्मल बनाये रखने के लिये अपनी शक्ति के अनुसार शीलता का पालन 'शौच' है। (यमा इति यम उपरमे अर्थात् कामादि से निवृत्त होना) इसमें धृति उसे कहते हैं किसी भी पदार्थ में आसक्ति न रखना। १. अहिंसा ब्रह्मचर्य से काम पर विजय हो जाता है, २. दया और क्षमा से क्रोध निवृत्त हो जाता है। ३. अस्तेय, आर्जव और सत्य से लोभ पर विजय हो जाता है। ४. मिताहार और शौच से मोह पर विजय प्राप्त करना चाहिये। ५. क्षमा और आर्जव से अहङ्कार पर विजय प्राप्त करना चाहिये। ६. अहिंसा, कृपा, आर्जव और क्षमा से मात्सर्य पर विजय प्राप्त करना चाहिये। ये दश यम कहे गये हैं।

अथ नियमाः—

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ।
दशैते नियमाः प्रोक्ताः योगशास्त्रविशारदैः ॥ २२० ॥

अस्यार्थः—कृच्छ्रादिव्रतचर्या तपः । बहुतरानभिलाषः सन्तोाषः । अस्ति परलोक इति मतिर्यस्य स आस्तिकः । आस्तिकस्य भावः आस्तिक्यम् । परलोक-बुद्ध्या धर्माद्याचरणमिति । यथाविभवं देवपितृमनुष्योद्देशेन वितरणं दानम् । देवस्य पूजनमुक्तरीत्यानुष्ठानम् । सिद्धान्तं उपनिषन्मोक्षोपायोपदेशशास्त्रं तस्य श्रवणम् । परिमलादि कुत्सिताचारात् स्वत उद्वेगो ह्रीः, तथा सति चित्तमालिन्ये ज्ञानानुदयात् । मतिर्मननम् ।

अब नियम कहते हैं—तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, देवता पूजन, सिद्धान्तश्रवण, लज्जा, मति, जप और होम इन दशों को योग विशारदों ने नियम कहा है ॥ २२० ॥

इसका अर्थ इस प्रकार है—१. कृच्छ्रादि व्रतचर्या को 'तप' कहा जाता है । २. बहुत अभिलाषा न करना यह सन्तोष है । ३. परलोक है जिसकी ऐसी बुद्धि है उसे 'आस्तिक' कहा जाता है । आस्तिक का भाव आस्तिक्य है अर्थात् परलोक बुद्धि से धर्माचरण ही आस्तिक्य है । ४. अपने विभव के अनुसार देवता, पितर और मनुष्य के उद्देश्य से धन वितरण करना 'दान' है । ५. शास्त्रीय रीति से देवता का अनुष्ठान 'देव पूजन' कहा जाता है । ६. सिद्धान्त उपनिषदों में कहे गये मोक्षोपाय के उपदेश रूप शास्त्र का श्रवण 'सिद्धान्त श्रवण' कहा जाता है तथा ७. दूसरों की निन्दा कुत्सिताचार से स्वयं उद्विग्न होना 'ह्री' कहा जाता है । क्योंकि कुत्सिताचार से चित्त मलीन होता है और ज्ञान का उदय नहीं हो पाता । ८. मति = मनन को कहते हैं । (९. जप = मन्त्र जप और १०. होम = तद्देवताक हवन को कहते हैं ।)

तथा च स्मृतिः—

श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः । इति ।

जैसा कि स्मृति में कहा भी गया है—पहले श्रुतिवाक्यों से श्रवण करना पश्चात् अनेक उपपत्तियों से उसका मनन करना चाहिये ॥ २२१ ॥

उक्तप्रकारेष्टमन्त्रस्मरणं जपः । 'जपतो नास्ति पातकम्' इत्युक्तेश्चित्तशुद्धावुप-योगात् । हुतमग्निहोत्रादि होमः । यदकरणे प्रत्यवायात् चित्तमालिन्ये ज्ञानानुदयात् । यद्वा हुतं मन्त्रजपस्य दशांशहोमः ।

९. इसी प्रकार इष्टमन्त्र का बारम्बार स्मरण करना जप है । कहा भी है—जप करने से पाप नहीं आता । अतः चित्त की शुद्धि के लिये जप का प्रयोग

आवश्यक है । १०. अग्निहोत्रादि विधिपूर्वक होम को 'हुत' कहा जाता है । जिसके न करने से प्रत्यवाय होता है और चित्त मलिन होता है तथा चित्त मालिन्य से ज्ञान का उदय नहीं होता । अथवा किये गये मन्त्र के जप का दशांश होम 'हुत' कहा जाता है ।

तथा चोक्तम्—

नाजपात् सिद्ध्यते मन्त्रो नाहुताच्च फलप्रदः ।
अनर्चितो हरेत् कामान् तस्मात् त्रितयमाचरेत् ॥ २२१ ॥

अवश्यकर्त्तव्यतया नियमत्वमेषाम् । अतः कदाचिदालस्यादिना त्यागो न कार्यः ।

कहा भी है—जप के बिना मन्त्र सिद्धि नहीं होती । जप भी बिना होम के फलप्रद नहीं होता । बिना अर्चना के जप से अभिलषित प्राप्ति नहीं होती । अतः जप, होम और अर्चन तीनों आचरणीय है ॥ २२१ ॥

अवश्यकर्त्तव्य होने के कारण ही इन्हें 'नियम' कहा जाता है । अतः आलस्यादिवश इनका त्याग कदापि नहीं करना चाहिये ।

अन्यच्च—

प्रत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ २२२ ॥
उत्साहात् साहसाद् धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ २२३ ॥

और भी बतलाया गया है—प्रत्याहार (एक बार आहार के पश्चात् पुनः आहार), परिश्रम, बहुत बोलना, अपने नियम में आग्रह, जनसङ्ग और इन्द्रिय लौल्य इन छह के कारण योग विनष्ट होता है । १. उत्साह, २. साहस, ३. धैर्य, ४. तत्त्वज्ञान, ५. निश्चय एवं ६. जनसङ्ग का परित्याग—इन छह कर्मों से योग सिद्ध होता है ॥ २२२-२२३ ॥

अथ आसनम्—

नाध्मातः क्षुधितोऽशान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं योगज्ञो नित्यं सिद्ध्यर्थमादृतः ॥ २२४ ॥

अब आसन के विषय में कहते हैं—परिश्रम से थके रहने पर, भूखे होने पर, अशान्त तथा चित्त की व्याकुलता की स्थिति में, योग की सिद्धि का आदर करने वाला योगी योग न करे ॥ २२४ ॥

न शीते नातिचैवोष्णे न दुर्गे नाम्बुनस्तटे ।
न च सोपद्रवे देशे योगः सन्धीयते क्वचित् ॥ २२५ ॥

अत्यन्त शीत, अत्यन्त उष्ण, दुर्गम स्थान, जल के सन्निकट और उपद्रव युक्त देश में योगानुसन्धान न करे ॥ २२५ ॥

एकान्ते विजनेऽरण्ये पवित्रे निरुपद्रवे ।
सुखासीनः समाधिः स्याद् वस्त्राजिनकुशोत्तरे ॥ २२६ ॥

एकान्त, निर्जन, अरण्य, पवित्र, उपद्रवरहित स्थान में, वस्त्र, उसके नीचे अजिन, उसके नीचे कुशा बिछा कर, उस पर सुखासीन होकर, योग करने से 'समाधि' लगती है ॥ २२६ ॥

पद्ममर्धासनं चापि तथा सिद्धासनादिकम् ।
आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥ २२७ ॥

साधक पद्मासन, अर्धासन, अथवा सिद्धासन से बैठकर प्रणव का जप करते हुये योग करे ॥ २२७ ॥

समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ ।
संवृतास्यस्तदाचम्य सम्यग् विष्टभ्य चाग्रतः ॥ २२८ ॥
पाणिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन् प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुन्नामितशिरो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ २२९ ॥
सम्पश्यन् नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।
कुर्यात् दृष्टं पृष्ठवंशमुड्डीयानं तथोत्तरे ॥ २३० ॥

सम होकर, दोनों चरणों को संकुचित कर, समासन से बैठकर, मुख ढक कर, आगे की ओर स्थिर होकर सम्यक् आचमन करे। लिङ्ग तथा अण्डकोश का हाथ से स्पर्श न करे। सावधानतया स्थित होकर साधक शिर को किञ्चित् उन्नमित करते हुये, दाँतों से दाँत का स्पर्श न करते हुये, अपनी नासिका के अग्रभाग को देखते हुये, अपनी ओर तथा दिशाओं की ओर न देखकर, उसके बाद उड्डीयान बन्ध करे ॥ २२८-२३० ॥

त्रिभिर्विशेषकम्—

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी पद्मासनं त्विदम् ॥ २३१ ॥
दक्षिणोरुतले वामं पादं न्यस्य तु दक्षिणम् ।
वामोरोरुपरि स्थाप्यमेतदर्धासनं त्विदम् ॥ २३२ ॥
पार्ष्णिं तु वामपादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
वामोरोरुपरि स्थाप्य दक्षिणः सिद्धमासनम् ॥ २३३ ॥

अब तीन श्लोकों में विशेष कहते हैं—प्रयत्नपूर्वक चरणों को उतान कर एक

दूसरे के ऊरु के ऊपर स्थापित करे । फिर दोनों ऊरुओं के मध्य में हाथ उतान कर डाल देवे तो 'पद्मासन' बन जाता है । दाहिने चरण के ऊरु के नीचे वाम पाद तथा दाहिने पैर को बायें ऊरु के ऊपर स्थापित करे, तब 'अर्धासन' बन जाता है । बायें पैर की पार्ष्णि को योनि स्थान में स्थापित करे । फिर बायें पैर के ऊरु पर दाहिना पैर स्थापित करे यह 'सिद्धासन' कहा जाता है ॥ २३१-२३३ ॥

एषां फलं वसिष्ठसंहितायाम्—

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥ २३४ ॥
धारणाभिर्मनो धैर्यं ज्ञानादैश्वर्यमुत्तमम् ।
समाधेर्मोक्षमाप्नोति त्यक्तसर्वशुभाशुभः ॥२३५॥ इति ।

इन आसनों का फल वशिष्ठसंहिता में भी बतलाया गया है—योगी सर्वदा आसन से रोग का नाश, प्राणायाम से पातक और प्रत्याहार से मानसिक विकारों का नाश करे । धारणाओं से मन वश में करे और धैर्य धारण करे । ज्ञान से उत्तम ऐश्वर्य प्राप्त करे । इस प्रकार शुभाशुभ का त्याग कर समाधि द्वारा मोक्ष प्राप्त करे ॥ २३४-२३५ ॥

अन्यत्राभियुक्तवाक्यम्—

प्राणायामैर्दहेद् दोषान् प्रत्याहारेण पातकम् ।
धारणाभिश्च दुःखानि ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥ २३६ ॥
यथा पर्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ २३७ ॥
वश्यं कर्तुं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी योगेन प्राणं नयति साधितुम् ॥ २३८ ॥
यथाहि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानवान् ।
तथैव साधितः प्राणः किल्विषं न नृणां तनुम् ॥ २३९ ॥
प्राणायामं विना योगं साधयेद् यस्तु मन्दधीः ।
स न साध्वीं गतिं याति पङ्गुर्वाजिगतिं यथा ॥ २४० ॥
तस्मात्तु साधनं कुर्यात् प्राणायामस्य योगवित् ।
प्राणापाननिरोधेन प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ २४१ ॥
चक्षुस्स्पन्दनमात्रस्य यावत् द्वादशसञ्ज्ञकाः ।
तावन्निरुध्यते प्राणः प्राणायामः स एव हि ॥ २४२ ॥

अब अन्यत्र विद्वानों के द्वारा कहे गए प्रामाणिक वाक्य कहते हैं—योगी प्राणायाम से शारीरिक दोषों का नाश करे । प्रत्याहार (इन्द्रियों के विषयों का त्याग

कर) पातक का नाश करे। धारणा से सब प्रकार के दुःखों का तथा ध्यान से कृत्रिम गुणों का नाश करे। जिस प्रकार पर्वतीय धातुओं का मल अग्नि में जलाने से जल जाता है उसी प्रकार प्राणायाम से इन्द्रियों में होने वाले दोष नष्ट हो जाते हैं। जिस प्रकार पीलवान् हाथी को वश में कर अपनी इच्छानुसार उसे ले चलता है, उसी प्रकार योगी योग से साधना के अनुसार प्राण को अपनी इच्छानुसार चलावे। जिस प्रकार शिक्षित सिंह मृगों का ही वध करता है; मनुष्यों का नहीं, उसी प्रकार प्राणायाम से सिद्ध किया गया प्राण मात्र किल्विष (=पाप) का विनाश करता है। वह साधक के शरीर का विनाश नहीं करता है। जो मूर्ख प्राणायाम के बिना योग साधना करता है वह साध्वी गति नहीं प्राप्त कर सकता। जैसे पङ्गु घोड़ा तीव्र गति से नहीं चल सकता। इस कारण योगवेत्ता को प्राणायाम का साधन करना चाहिए। प्राण और अपान के निरोध से प्राणायाम होता है। जब तक बारह संख्या में पलकों का निमेष-उन्मेष हो, उतनी ही मात्रा में प्राण का निरोध प्राणायाम कहा जाता है ॥ २३६-२४२ ॥

अन्यत्रापि—

इडया कर्षयेद् वायुं बाह्यं षोडशमात्रया।
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥ २४३ ॥
सुषुम्णामध्यगं सम्यग् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः।
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद् योगवित्तमः ॥ २४४ ॥
प्राणायाममिदं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः।

अन्यत्र भी बतलाया गया है—इडा (बायीं नासिका) से सोलह मात्रा में बाह्य वायु को भीतर खींचे। फिर पूरित वायु को ६४ मात्रा की संख्या में सुषुम्णा के मध्य में सम्यग् रूप से धारण करे। फिर पिङ्गला से धीरे-धीरे ३२ मात्रा में रेचन करे। योगशास्त्र विशारद इसी को 'प्राणायाम' कहते हैं ॥ २४३-२४५ ॥

मात्रालक्षणं वायवीयसंहितायाम्—

जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम्।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात् सा मात्रेति प्रकीर्त्यते॥ २४५ ॥
भूयोभूयः क्रमात् तस्य व्यत्यासेन समाचरेत्।
मात्रावृद्धिक्रमेणैव क्रमाद् द्वादश षोडश ॥ २४६ ॥
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः।
तदपेतं विगर्भं च प्राणायामं परे विदुः ॥ २४७ ॥
क्रमादभ्यसतां पुंसां देहे स्वेदोद्गमोऽधमः।
मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागः परो मतः।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावत् शीलनमिष्यते ॥२४८॥ इति।

मात्रा का लक्षण वायवीय संहिता में भी बतलाया गया है—जानु को न बहुत जल्दी और न बहुत शीघ्र (साधारण रूप से) प्रदक्षिण क्रम से घुमाकर अङ्गुली स्फोटन करे, तो उसे 'मात्रा' कहते हैं। नासिका के व्यत्यास क्रम से एक-एक मात्रा की वृद्धि करते हुये द्वादश अथवा षोडश प्राणायाम करे। जिस प्राणायाम में योगी जप अथवा ध्यान करता रहता है, उस प्राणायाम को बुद्धिमानों ने 'सगर्भ प्राणायाम' कहा है। इसके अतिरिक्त जप एवं ध्यान रहित जो प्राणायाम किया जाता है, उसे 'विगर्भ प्राणायाम' कहा जाता है ऐसा अन्य लोग कहते हैं। इस प्रकार अभ्यास करते रहने से जब स्वेदोद्गम होने लगे तो वह अधम प्रकार का प्राणायाम कहा जाता है। कम्पन उत्पन्न होने की अवस्था में मध्यम, भूमित्याग की अवस्था में श्रेष्ठ प्राणायाम माना जाता है। प्राणायाम का अभ्यास तब तक करे, जब तक उत्तम प्राणायाम की अवस्था न आ जावे ॥ २४५-२४८ ॥

एतदेव तत्रान्तरे—

शुचिः प्राणायामान् प्रणवसहितान् षोडश वशी
प्रभाते सायं च प्रतिदिवसमेवं वितनुते।
द्विजो यस्तं भ्रूणप्रहननकृतांहोऽधिकलितं
पुनन्त्येते मासादपि दुरिततूलौघदलनान् ॥ २४९ ॥

यही बात तन्त्रान्तर में कही गई है—जो योगी प्रतिदिन प्रभात और सायङ्काल के समय प्रणव सहित षोडश प्राणायाम करता है वह शुचि होकर अपने द्वारा किये गये भ्रूणहत्या जनित पाप को भी एक मास में उसी प्रकार नष्ट कर देता है, जिस प्रकार अग्नि रुई के ढेर को समाप्त कर देती है ॥ २४९ ॥

अयं प्राणायामः सकलदुरितध्वंसनकरो
विगर्भः प्रोक्तोऽसौ शतगुणफलो गर्भकलितः।
जपध्यानापेतः स तु निगदितो गर्भरहितः
सगर्भस्तद्युक्तो मुनिपरिवृढैर्योगनिरतैः ॥ २५० ॥

यह विगर्भ प्राणायाम समस्त पापसमूहों का विनाशक कहा गया है। सगर्भ प्राणायाम का फल सौ गुना होता है। जिस प्राणायाम में जप एवं ध्यान नहीं होता वह गर्भरहित (विगर्भ) कहा जाता है। किन्तु जप एवं ध्यान युक्त जो प्राणायाम किया जाता है, वह 'सगर्भ प्राणायाम' होता है। ऐसा योगनिरत श्रेष्ठ मुनियों का कथन है ॥ २५० ॥

योगे—

प्राणायामो लघुस्त्वेको द्विगुणो मध्यमः स्मृतः।
उत्तमस्त्रिगुणो ज्ञेय इत्येषा वैदिकी स्थितिः ॥ २५१ ॥

प्रथमेन जयेत् स्वेदं द्वितीयेन च वेपथुम् ।
विषादं च तृतीयेन जयेद् दोषाननुक्रमात् ॥ २५२ ॥
द्विगुणोत्तरया वृद्ध्या प्रत्याहारस्तु धारणा ।
ध्यानं समाधिरित्येवं प्राणायामादनुक्रमात् ॥ २५३ ॥

योग में भी बतलाया गया है—एक प्राणायाम लघु होता है, द्विगुणित प्राणायाम मध्यम है तथा त्रिगुणित को उत्तम प्राणायाम जानना चाहिये । यह वैदिकी स्थिति है । प्रथम प्राणायाम से स्वेद पर विजय प्राप्त करे । दो से कम्पन पर तथा तृतीय से विषाद पर विजय प्राप्त करे । इस प्रकार अनुक्रम से साधक दोषों पर विजय प्राप्त करे । इसके दुगुने प्राणायाम के बाद उत्तम प्राणायाम की वृद्धि के क्रम से प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—इस प्रकार प्राणायाम का अनुक्रम करे ॥ २५१-२५३ ॥

तस्माद् युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥ २५४ ॥

इस कारण युक्त योगी सदा प्राणायाम में संलग्न रहे । अब उस प्राणायाम की चारों अवस्थाओं को सुनिये; जो मुक्ति रूप फल देने वाली है ॥ २५४ ॥

ध्वस्तिः प्राप्तिस्तथा संवित् प्रसादश्च तुरीयकः ।
स्वरूपं शृणु चैतेषां कथ्यमानाननुक्रमात् ॥ २५५ ॥

ध्वस्ति, प्राप्ति, संवित् और चतुर्थी 'प्रसाद' नाम की अवस्था है । अब मेरे द्वारा कहे जाने वाले उनके स्वरूपों को क्रमशः सुनिए ॥ २५५ ॥

प्राणायामस्य अवस्था चतुष्टयकथनम्

कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसङ्क्षयः ।
चेतसोऽर्थे कषायत्वाद् यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ॥ २५६ ॥
ऐहिकामुष्मिकान् कामान् लोभमोहात्मकाँश्चयान् ।
निरुध्यास्ते यदा योगी प्राप्तिः स्यात्सर्वकामिकी ॥ २५७ ॥
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान् ।
विजानाति यदा योगी तदा संविदिति स्मृता ॥ २५८ ॥
याति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च वायवः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः ॥ २५९ ॥

१. जिस प्राणायाम से अभीष्ट दुष्ट कर्मों के फल का सङ्क्षय हो जावे । चित्त सोचे हुये विषय में कषायपना बढ़ जावे उसे 'ध्वस्ति' कहा जाता है । २. जिससे योगी लोभात्मक, मोहात्मक, ऐहिक, आमुष्मिक कामों को रोक लेता है उसे

'सर्वकामिकी प्राप्ति' कहते हैं । ३. जिस प्राणायाम के करने से योगी अतीत, अनागत, सन्निकट एवं दूर के तथा इन्द्रियातीत पदार्थों को जान लेता है उसे 'संविदित' कहा जाता है । ४. जिस प्राणायाम से योगी का मन प्रसन्न हो जाता है पञ्च वायु, इन्द्रियाँ, इन्द्रियों के विषय अपने आप प्राप्त हो जाते हैं उसे 'प्रसाद' कहा जाता है ॥ २५६-२५९ ॥

प्राणायामस्य युक्तिस्तु पूर्वाभ्यासस्य कथ्यते ।
यं चक्रुर्मुनय सर्वे नाडीसंशुद्धिहेतवे ॥ २६० ॥
पूर्वं दक्षिणहस्तस्य स्वाङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ।
निरुद्ध्य पूरयेद् वायुमिडया तु शनैः शनैः ॥ २६१ ॥
यथाशक्ति निरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम् ।
पुनस्त्यजेत् पिङ्गलया शनै रेचनकं गतः ॥ २६२ ॥
पुनः पिङ्गलया पूर्वं पूरयेदुदरं शनैः ।
यथा त्यजेत् तथा पूर्वं धारयेदनिरोधतः ।
नाडीविशुद्धौ जातायां ततः कुर्याद् यथेच्छया ॥२६३॥ इति ।

जिस प्राणायाम को मुनियों ने नाडी शुद्धि के लिये किया था अब उस पूर्वाभ्यास वाले प्राणायाम की युक्ति कहता हूँ । प्रथम योगी दाहिने हाथ के अङ्गूठे से पिङ्गला नाडी से धीरे-धीरे वायु द्वारा उदर को पूर्ण करे । फिर उसे धारण करे । फिर धीरे-धीरे वायु को बाहर निकाले । इस प्रकार नाडी शुद्ध हो जाने पर अपनी इच्छानुसार प्राणायाम करे ॥ २६०-२६३ ॥

अथ प्रत्याहारः—

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निरर्गलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽभिधीयते ॥ २६४ ॥

अब प्रत्याहार के विषय में कहते हैं—इन्द्रियाँ बेरोक-टोक अपने-अपने विषयों में स्वतन्त्र रूप से विचरण करती हैं । उन्हें विषयों से अलग करना (हटाना) ही 'प्रत्याहार' कहा जाता है ॥ २६४ ॥

अन्यच्च—

शब्दादिभ्यः प्रपन्नानि यदक्षाणि यतात्मभिः ।
प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ॥ २६५ ॥
सबाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधः प्राणैः प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ २६६ ॥

और भी बतलाया गया है—शब्दादि विषयों में प्रपन्न रहने वाली इन्द्रियों को

संयतात्मा योगीजन योग से उन्हें अपने-अपने विषयों से हटा देते हैं, वही प्रत्याहार कहा गया है। बुद्धिमान् योगी भीतर और बाहर से शुद्ध होकर, नाभि से लेकर कण्ठ पर्यन्त स्थान को प्राणवायु से पूर्ण कर, तदनन्तर प्रत्याहार का उपक्रम करे ॥ २६५-२६६ ॥

रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
संछाद्य निर्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥ २६७ ॥

योगवेत्ता योगी रज से तमोगुण की वृत्ति को तथा सत्त्व से रजोगुण की वृत्ति को आच्छादित कर निर्मल सत्त्व में स्थित होकर योगारम्भ करे ॥ २६७ ॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन् मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ २६८ ॥
यस्तु प्रत्याहरेत् कामान् सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सत्त्वात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मना ॥२६९॥ इति ।

साधक इन्द्रियों को उनके विषयों से, उसी प्रकार प्राणादिकों को मन के समवाय (समूह) रूप से हटाकर प्रत्याहार का प्रारम्भ करे। जिस प्रकार कच्छप अपने सभी अङ्गों को सिकोड़ कर रहता है उसी प्रकार साधक सभी कामनाओं को समेट कर सत्त्व स्वरूप 'आत्मरति' (=स्वयं में सन्तुष्ट) में जब स्थित हो जावे तब स्वयं अपने को अपने से देख लेता है ॥ २६८-२६९ ॥

अथ धारणा—

अङ्गुष्ठगुल्फजानूरुसीमनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि ॥ २७० ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥ २७१ ॥

अब धारणा के विषय में कहते हैं—अङ्गूठा, गुल्फ, जानु, ऊरु, सीमनी, लिङ्ग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, लम्बिका, नासा, भ्रूमध्य, मस्तक, शिर तथा द्वादशान्त में विधान के अनुसार योगी द्वारा प्राणवायु का धारण करना ही 'धारणा' कही जाती है ॥ २७०-२७१ ॥

अन्यत्रापि—

प्राणायामा दश द्वौ च धारणेत्यभिधीयते ।
द्वे धारणे स्मृते योगे मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ २७२ ॥
गुरूपदेशमासाद्य एकस्मिन् स्थानके यदि ।
रुध्येते जन्मनो वातौ धारणा सा निगद्यते ॥ २७३ ॥

अन्यत्र भी बतलाया गया है—बारह बार के प्राणायाम को 'धारणा' कहते हैं। तत्त्वदर्शी मुनिगणों ने योग में दो प्रकार की 'धारणा' बतलायी है। गुरु का उपदेश प्राप्त कर यदि साधक एक ही स्थान पर जन्मजात दोनों प्रकार के वातों को रोक लेवे तब उसे 'धारणा' कहते हैं ॥ २७२-२७३ ॥

वसिष्ठसंहितायां पञ्च धारणा अप्युक्ताः—

भूतानां मानसं चैकं धारणा च पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा साऽभिधीयते ॥ २७४ ॥

वशिष्ठसंहिता में और पाँच धारणायें कही गई हैं—पञ्चभूतों को पृथक्-पृथक् केवल एक मन में धारण करना और मन को निश्चल रखना ही 'धारणा' कही जाती है ॥ २७४ ॥

१. क्षमाधारणाकथनम्

प्राप्तश्रीहरितालहेमरुचिरा तन्वी कलालांछिता
संयुक्ता कमलासनेन च चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषास्तम्भकरी सदा क्षितिपरा ख्याता क्षमा धारणा ॥ २७५ ॥

अब पञ्चभूतों में प्रथम 'पृथ्वी धारणा' कहते हैं—जो हरिताल एवं हेम के समान पीतवर्ण होने से अत्यन्त मनोहर है, जो ब्रह्मदेव से संयुक्त चौकोर है। उसे हृदय में स्थित कर योगी साधक वहाँ चित्त से संयुक्त प्राण को ले जाकर पाँच घड़ी तक धारण करे। यह सदा स्तम्भन करने वाली क्षितिपरक 'क्षमा धारणा' कही जाती है ॥ २७५ ॥

२. वारुणीधारणाकथनम्

अर्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे च तत्त्वान्वितं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा दुःसहकालकालकरणी स्याद् वारुणी धारणा ॥ २७६ ॥

अब 'वारुणी धारणा' कहते हैं—जिसका आकार अर्धचन्द्र के समान कहा गया है। जो कुन्द के समान धवल वर्ण वाला बतलाया गया है। जो पञ्चतत्त्वों में एकतत्त्व वाला कहा गया है। जो पीयूष के 'वकार' (वं) सहित बीज है, किं बहुना; विष्णु से युक्त है। मन्त्रज्ञ साधक वहाँ चित्तान्वित प्राण को पाँच घड़ी तक स्थापित करे। यह दुःसह काल की भी काल करने वाली 'वारुणी धारणा' बतलायी गई है ॥ २७६ ॥

३. वैश्वानरीधारणाकथनम्

तत्त्वस्थं शिवमिन्द्रगोपसदृशं तत्र त्रिकोणेऽनलं
तेजोनेकमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण तत् सङ्गतम् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा वह्निसमं वपुर्विदधती वैश्वानरी धारणा ॥ २७७ ॥

जो तत्त्वों में स्वयं शिव है (अग्निर्वै रुद्र इति श्रुतः)। जिसका आकार इन्द्र गोप (=वीरबहूटी) के सदृश (प्रथम वर्षा में आकाश से गिरा हुआ लालवर्ण का कीट विशेष) वर्ण वाला बतलाया गया है । जो त्रिकोण स्थित अनल है, अनेक तेजों से युक्त है, प्रवाल के समान रुचिर है और जो रुद्र से युक्त बतलाया गया है, वहाँ मन्त्रज्ञ साधक को चित्त से संयुक्त प्राण को पाँच घड़ी तक स्थापित करना चाहिए । अग्नि के समान तेजस्विनी रूप धारण करने वाली यह 'वैश्वानरी धारणा' कही गई है ॥ २७७ ॥

४. वायोः धारणाकथनम्

यन्मूलं च जगत् प्रपञ्चसहितं दृष्टं भ्रुवोरन्तरे
तद्वत् सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति नियतं वायोः सदा धारणा ॥ २७८ ॥

प्रपञ्च सहित यह सारा जगत् जिसका मूल है, जो दोनों भ्रुवों के मध्य में देखा जा सकता है, जो यकार सहित सत्त्वमय कहा गया है, जिसके स्वयं महेश्वर देवता हैं, बुद्धिमान साधक को उससे चित्त संयुक्त प्राण को पाँच घड़ी तक स्थापित करना चाहिए । यह आकाश में नियमपूर्वक सदा गमन करती है इसे 'वायु की धारणा' कहते हैं ॥ २७८ ॥

५. नभो धारणाकथनम्

आकाशं च विशुद्धवारिसदृशं यद् ब्रह्मरन्ध्रस्थितं
तन्नाथेन सदाशिवेन सहितं युक्तं हकारेण यत् ।
प्राणांस्तत्र विनीय पञ्चघटिकाचित्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकपाटभेदनकरी प्रोक्ता नभो धारणा ॥ २७९ ॥

जो विशुद्ध वारि के समान स्वच्छ है, जो ब्रह्मरन्ध्र में स्थित है, सदाशिव के सहित उनके हकार बीज से संयुक्त है । मन्त्रज्ञ साधक को उस भ्रूमध्य में चित्तान्वित प्राण को पाँच घड़ी तक धारण करना चाहिए । यह मोक्षकपाट का भेदन करने वाली 'नभो धारणा' कही गई है ॥ २७९ ॥

अथ ध्यानम्—

शून्येषु चावकाशेषु गुहासूपवनेषु च ।
नित्ययुक्तः सदायोगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत् ॥ २८० ॥

यहाँ तक पञ्चभूतमयी धारणा पृथक्-पृथक् कही गई । अब ध्यान के विषय में कहते हैं—शून्य स्थान में, अवकाश में, गुफा में या उपवन में नियमवान् योगी सदा ध्यान का आरम्भ करे ॥ २८० ॥

त्यक्तसङ्गो जितमना लध्वाहारो जितेन्द्रियः ।
पिधाय बुद्धिद्वाराणि मनो ध्याने नियोजयेत् ॥ २८१ ॥
समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्तिना ।
आत्मन्यभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते ॥ २८२ ॥

ध्यान करने वाला योगी सङ्ग का ध्यान करे और मन को अपने वश में रखे । मिताहार करे और इन्द्रियों को वश में रखे । बुद्धि के सभी द्वारों को आच्छन्न कर मन को ध्यान में लगावे । अपने भीतर चैतन्य को जागरुक रखे । फिर समाहित मन से योगी अपनी आत्मा में अभीष्ट देवता का ध्यान करे । इसी को 'ध्यान' कहा जाता है ॥ २८१-२८२ ॥

यत् तत्त्वे निश्चलं चित्तं तद्ध्यानं परमुच्यते ।
द्विधा भवति तद् ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा ॥ २८३ ॥
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं तथा ।
अश्वमेधसहस्त्राणि वाजपेयशतानि च ॥ २८४ ॥
एकस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ।

जिस तत्त्व में मन निश्चल हो उसी का ध्यान करे । वह ध्यान सगुण और निर्गुण भेद से दो प्रकार का कहा गया है । वर्णभेद से सगुण का ध्यान तथा वर्ण रहित केवल का निर्गुण ध्यान करे । सहस्त्रों अश्वमेध तथा सैकड़ों वाजपेय यज्ञ ध्यानयोग की एक कला की भी बराबरी नहीं कर सकते ॥ २८३-२८५ ॥

अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरधः स्थाप्य सुखासनम् ॥ २८५ ॥
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमाहुश्च सिद्धिदम् ।
नासाग्रे दृष्टिमाधाय ध्यात्वा मुञ्चति बन्धनात् ॥ २८६ ॥
आत्मानं च जगत् सर्वं दृशा नित्याविभिन्नया ।
चिदाकाशमयं ध्यायन् योगी याति परां गतिम् ॥ २८७ ॥

चित्त को भीतर रखे । नेत्र को बाहर नीचे की ओर रखे और सुखासन से बैठे । शरीर को सीधा समान रूप में रखे, ऐसा ध्यान सिद्धि प्रदान करता है ।

योगी अपनी दृष्टि नासा के अग्रभाग में स्थापित करने से संयुक्त हो जाता है। साधक अपनी नित्य अभिन्न दृष्टि से अपने को तथा समस्त जगत् को चिदाकाशमय रूप में देखे ऐसा योगी मुक्त हो जाता है ॥ २८५-२८७ ॥

अथवा प्रोच्यते ध्यानमन्यदेवात्र योगिनाम्।
रहस्यं परमं मुक्तेः कारणं प्रथमं च यत् ॥ २८८ ॥
वायुवच्चलितं चित्तं स्थिरीकर्तुं न शक्यते।
तदर्थं सकले योज्यं ततो भवति निष्कलम् ॥ २८९ ॥

अथवा योगियों के लिये एक दूसरे प्रकार का ध्यान कहता हूँ—जो परम रहस्य है और मुक्ति में प्रथम कारण है। यह चित्त वायु के समान अत्यन्त चञ्चल कहा गया है, इसका स्थिर करना शक्य नहीं है। इसलिये उसे स्थिर करने के लिये सकल परभात्मा में ध्यान लगावे। ऐसा करने से वह 'निष्कल' (= माया रहित) हो जाता है ॥ २८८-२८९ ॥

मूलाधारस्थितं जीवं प्रदीपकलिकाकृतिम्।
प्रणवेन समाकृष्य दशमान्ते निवेशयेत् ॥ २९० ॥
ततो जपेच्च सततं मूलाधारात् समुत्थितम्।
नियतिं दशमद्वारे मनसा दानरूपिणम् ॥ २९१ ॥

प्रदीप कलिका के समान आकार वाले मूलाधार में स्थित जीव को प्रणव के द्वारा खींच कर दशम के अन्त में स्थापित करे। तदनन्तर मूलाधार से ऊपर उठाये गये उठे हुये जीव मन्त्र (हंसः) का जप करे ॥ २९०-२९१ ॥

यथा प्रयुक्तमोङ्कारः प्रतिनिर्याति मूर्धनि।
तथोङ्कारमयो योगी ह्यक्षरे त्वक्षरो भवेत् ॥ २९२ ॥
कुर्वन्नेव यथा पश्येत् मनो नेत्रेण योगवित्।
हंसं बिन्दुशिखां ज्योतिस्ततो लयमवाप्नुयात् ॥ २९३ ॥

जिस प्रकार उच्चारण किया गया प्रणव शिरः स्थान में पहुँचता है, उसी प्रकार अक्षर ॐकारमय योगी अक्षर परमात्मा में लीन हो जाता है। ऐसा करते हुये योगी उसी प्रकार मनो नेत्र से हंस, बिन्दु एवं शिखा, फिर ज्योति को देखता हुआ पुनः उसी में लय हो जाता है ॥ २९२-२९३ ॥

ब्रह्मद्वारे मुखे सूक्ष्मं निर्विकल्पं परात् परम्।
परमं ज्योतिरासाद्य योगी तन्मयतां व्रजेत् ॥ २९४ ॥
निर्विकल्पपदे प्राप्ते जीवे तन्मयतां गते।
नश्यन्ति सर्वकर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥ २९५ ॥

वृक्षमूर्ध्नि यथा पक्षी ह्यकस्मादेव प्राप्यते ।
बुद्धिस्थो दृश्यतामेति झटित्येव तथा विभुः ॥ २९६ ॥

योगी ब्रह्मद्वार के मुख में सूक्ष्म, निर्विकल्प, परात्पर, परम ज्योति को प्राप्त कर तन्मय हो जाता है । जीव के तन्मय हो जाने पर उसके निर्विकल्पपद के प्राप्त कर लेने पर, उस परावर परमात्मा के दर्शन कर लेने पर, मनुष्य के सारे कर्म प्रकृष्ट रूप से नष्ट हो जाते हैं । जिस प्रकार पक्षी वृक्ष के ऊपरी भाग को अनायास प्राप्त कर लेता है, उसी प्रकार 'बुद्धिस्थ विभु योगी भी शीघ्रातिशीघ्र दृश्यता को प्राप्त कर लेता है ॥ २९४-२९६ ॥

अग्रतः पृष्ठतो मध्ये पार्श्वतोऽथ समन्ततः ।
विद्युच्चकितवद् भाति सूर्यकोटिसमप्रभः ॥ २९७ ॥
रतान्ते स्त्री यथात्मानं क्षणं क्वाहं न बुध्यते ।
रमणोऽपि न जानाति कोऽहं योगे तथा पुमान्॥ २९८ ॥
शृणोत्याश्चर्यवत् कोऽपि कोऽप्याश्चर्यवदीक्षते ।
श्रुत्वा दृष्ट्वा तथाप्येनं सम्यग् वेद न कश्चन ॥ २९९ ॥
गुरुप्रसादतो लक्ष्यं लब्ध्वा यत्नात् समभ्यसेत्।
अभ्यासाद् दृश्यते देवो ज्ञानदृष्ट्या महेश्वरः ॥ ३०० ॥

सहस्र करोड़ सूर्य के समान कान्तिमान् उस योगी के आगे, पीछे, मध्य में, अगल-बगल, किं बहुना; चारो ओर विभु परमात्मा विद्युत्प्रकाश के समान भासित होने लगता है । रति के अन्त में जिस प्रकार स्त्री 'मैं कहाँ हूँ'; इस बात को नहीं जानती । उसी प्रकार रमण कर्त्ता पुरुष को भी यह पता नहीं चलता कि 'मैं कहाँ हूँ' । उसी प्रकार योगी साधक को भी योगावस्था में 'मैं कौन हूँ'; इसका पता नहीं होता । कोई योगी किसी बात को आश्चर्यवत् सुनता है तो कोई आश्चर्यवत् देखता है । कोई सुनकर और देखकर भी उसे ठीक प्रकार से समझ नहीं पाता । योगी गुरु के प्रसाद से अपना लक्ष्य प्राप्त कर प्रयत्नपूर्वक योगाभ्यास करे । क्योंकि अभ्यास करते रहने पर ज्ञान दृष्टि होने पर ही महेश्वर देव का दर्शन किया जा सकता है ॥ २९७-३०० ॥

तेजः परं द्युतिमतां तमसः परस्ता-
दादित्यवर्णममलं कनकस्वरूपम् ।
आत्मानमात्मनि गतं प्रकृतेर्विभिन्न-
मानन्दमात्रमिति पश्यति यः स मुक्तः ॥ ३०१ ॥

जो योगी समस्त तेजस्वियों में श्रेष्ठ तेज वाले, तम से परे, आदित्य वर्ण वाले, अमल एवं कनकस्वरूप प्रकृति से भिन्न आनन्दमात्र आत्मा को अपने में

देख लेता है, वह मुक्त हो जाता है ॥ ३०१ ॥

अथ समाधिः—

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
निस्तरङ्गपदप्राप्तिः परमानन्दरूपिणी ॥ ३०२ ॥

अब समाधि के विषय में कहते हैं—जीवात्मा और परमात्मा की समतावस्था 'समाधि' कही जाती है । जो कि निस्तरङ्ग पद (शान्ति) की प्राप्ति हेतु तथा परमानन्दरूपिणी है ॥ ३०२ ॥

निःश्वासोच्छ्वासयुक्तो वा निस्पन्दोऽचललोचनः ।
शिवध्यायी सुलीनश्च स समाधिस्थ उच्यते ॥ ३०३ ॥
न शृणोति यदा किञ्चिन्न पश्यति न जिघ्रति ।
न च स्पर्शं विजानाति स समाधिस्थ उच्यते ।
इत्थं तु मुनयः प्राहुर्योगमष्टाङ्गलक्षणम् ॥ ३०४ ॥

जो निःश्वास एवं उच्छ्वास से युक्त, निःस्पन्द, अचललोचन होकर शिव का ध्यान करता है वह शिव में लीन हो जाता है । उसे समाधिस्थ कहा जाता है । जब योगी कुछ न सुने, कुछ न देखे, कुछ न आघ्राण करे और जब स्पर्श का ज्ञान भी उसे न हो तब उसे समाधिस्थ कहा जाता है । मुनियों ने योग के अष्टाङ्ग लक्षणों को इस प्रकार कहा है ॥ ३०३-३०४ ॥

अथ तुर्यातीतम्—

अत्यन्तशुद्धचिन्मात्रे परिणामश्चिरादपि ।
तुर्यातीतं पदं तत् स्याद् भूयः तत्स्थो न शोचति ॥ ३०५ ॥
निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भाव उपपद्यते ।
तद्भावभावितो योगी मुक्तो भवति नान्यथा ॥ ३०६ ॥
य आकाशवदेकात्मा सर्वभावगतोऽपि सन् ।
न भावरञ्जनामेति स महात्मा महेश्वरः ॥ ३०७ ॥

अब तुर्यातीत अवस्था को कहते हैं—अत्यन्त शुद्ध चिन्मात्र में चिरकाल तक होने वाला परिणाम 'तुर्यातीत' पद कहा जाता है । उस तुर्यातीत पद में रहने वाला योगी शोक नहीं करता किन्तु आनन्दमय रहता है । निद्रा के आदि तथा जागरण के अन्त में जो अनिर्वचनीय भाव उत्पन्न होता है उस भाव से भावित योगी मुक्त होता है; यह अन्यथा नहीं है । जिस प्रकार सभी भावों में रहने पर भी आकाश एक ही समान रहता है उसी प्रकार वह महात्मा महेश्वर किसी पदार्थ से रञ्जित नहीं होता है ॥ ३०५-३०७ ॥

यथा जलं जलेनैक्यं निक्षिप्तमुपगच्छति ।
तथात्मा साम्यतामेति योगिनः परमात्मना ॥ ३०८ ॥
ततो न जायते नैव वर्धते न विनश्यति ।
नापि क्षयमवाप्नोति परिणामं न गच्छति ॥ ३०९ ॥
छेदं क्लेदं तथा दाहं शोषं भूरादितो न च ।
भूतचक्रादवाप्नोति शब्दाद्यैर्दूयते न च ॥ ३१० ॥

जिस प्रकार से जल में निक्षिप्त कर देने पर उसके साथ मिलकर एक हो जाता है उसी प्रकार जीवात्मा परमात्मा में मिल जाने पर उसके साथ ऐक्यभावापन्न हो जाता है । परमात्मा में एकत्व को प्राप्त कर लेने पर जीव न तो उत्पन्न होता है, न ही बढ़ता है, न ही विनष्ट होता है, न ही क्षय प्राप्त करता है और न किसी परिणाम को ही प्राप्त होता है । उसका भूतचक्र से छेद, क्लेद, दाह, शोष तथा उत्पत्ति आदि कुछ भी नहीं होता और वह किसी प्रकार के शब्दादि से निकृत भी नहीं होता ॥ ३०८-३१० ॥

अथ मनःस्थिरीकरणभावः—

यत्र यत्र मनो याति ध्यायतो योगिनस्तथा ।
तत्रैव हि लयं कुर्यात् शिवः सर्वगतो यतः ॥ ३११ ॥
युक्त्यानया भवेच्चेतश्छिन्नपक्षमचञ्चलम् ।
सर्वत्रैकं शिवं ज्ञात्वा निर्विकल्पं विधीयते ॥ ३१२ ॥
कामक्रोधादयः सर्वे मतिरक्षाण्यहंकृतिः ।
गुणा विविधकर्माणि विलीयन्ते मनःक्षयात् ॥ ३१३ ॥

अब मन के स्थिरीकरण के विषय में कहते हैं—ध्यान करने वाले योगी का जहाँ-जहाँ मन जावे, वहाँ-वहाँ उसी में मन को लय करे क्योंकि शिव सर्वगत हैं । इस युक्ति से चित्त का पक्ष छिन्न हो जाता है और वह स्थिर हो जाता है । सर्वत्र एक शिव ही है, ऐसा समझ कर निर्विकल्प (निःसन्देह) रहे । मन के क्षय होने पर सभी काम-क्रोधादि, मति, इन्द्रियाँ, अहङ्कार, दया, दाक्षिण्यादि गुण तथा नाना प्रकार के कर्म अपने आप नष्ट हो जाते हैं ॥ ३११-३१३ ॥

अमनस्कं गते चित्ते जायते कर्मणां क्षयः ।
यथा चित्रपटे दग्धे दह्यते चित्रसञ्चयः ॥ ३१४ ॥
तन्त्रयोगात् यथा क्षीरं काठिन्यमुपगच्छति ।
तथा जीवो मनस्थैर्यात् परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ३१५ ॥
यथा हिमप्रभावेन जलं स्थास्नुत्वमाप्नुयात् ।
तथा मनः स्थिरत्त्वेन जीवः शिवमयो भवेत् ॥ ३१६ ॥

शिवस्य शक्तिर्जीवोऽस्ति जीवशक्तिर्मनः स्मृतम् ।
जीवं शिवं प्रापयितुं मन एव हि कारणम् ॥ ३१७ ॥
जीवः शिवः शिवो जीवो न भेदोऽस्त्यनयोः क्वचित् ।
मनोलिप्तो भवेज्जीवो मनोमुक्तः सदाशिवः ॥ ३१८ ॥

चित्त के अमनस्क हो जाने पर कर्म का क्षय अपने आप ही हो जाता है, जैसे चित्रपट के जल जाने पर उस पर चित्रित चित्रसञ्चय भी अपने आप नष्ट हो जाता है । जिस प्रकार उपायतन्त्र से दूध कठिन्य भाव को प्राप्त करता है उसी प्रकार जीव भी मन के स्थिर हो जाने पर ब्रह्मस्वरूप हो जाता है । जिस प्रकार हिम के प्रभाव से जल स्थिर हो जाता है उसी प्रकार मन के स्थिर हो जाने पर जीव स्वयं शिवमय हो जाता है । शिव की शक्ति जीव है और जीव की शक्ति मन कहा गया है । जीव को शिव की प्राप्ति कराने में केवल मन ही कारण कहा गया है । जीव स्वयं शिव है और शिव जीव है, इनमें रञ्चमात्र भी भेद नहीं है । मन से लिप्त होने के कारण ही वह जीव है और मन से मुक्त हो जाने पर वह सदा शिव स्वरूप हो जाता है ॥ ३१४-३१८ ॥

अथ योगिमहिमा—

अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च
योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥ ३१९ ॥

अब योग की महिमा के विषय में कहते हैं—लोलुपता से रहित होना, आरोग्य सम्पन्न रहना, क्रूरता से रहित होना, शरीर से शुभ गन्ध निकलना, मल मूत्र का स्वल्प होना, शरीर पर कान्ति एवं मन में प्रसन्नता और वाणी के स्वर में माधुर्य होना; इतने चिन्ह योग प्रवृत्ति की प्रथमावस्था में उत्पन्न होते हैं ॥ ३१९ ॥

अनुरागं जनो याति परोक्षगुणकीर्तनात् ।
न विभ्यति च सत्त्वानि सिद्धेलक्षणमुत्तमम् ॥ ३२० ॥
शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न जायते ।
न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥ ३२१ ॥

मनुष्य परोक्ष में गुण कीर्त्तन से योगी से अनुराग करने लगते हैं । कोई भी जन्तु योगी से भयभीत नहीं होता । यह योगसिद्धि के उत्तम लक्षण कहे गये हैं । अत्यन्त भयानक शीत अथवा गर्मी से जिसे कोई बाधा नहीं पहुँचे और जो अन्य किसी से भयभीत नहीं होता, उस साधक को योगसिद्धि उपस्थित है ऐसा जानना चाहिये ॥ ३२०-३२१ ॥

अथ योगिचर्या—

वाग्दण्डः कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च ते त्रयः ।
यस्यैते नियता दण्डाः स त्रिदण्डी निगद्यते ॥ ३२२ ॥
या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्त्ति संयमी ।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ ३२३ ॥

अब योगीचर्या कहते हैं—वाग्दण्ड, कर्मदण्ड और मनोदण्ड—इन तीनों को जिसने अपने हाथ में ले लिया है, वह त्रिदण्डी कहा जाता है । जो सभी प्राणियों की रात्रि है उसमें संयमी योगी जागता रहता है और जिसमें सारे जगत् के प्राणी जागते हैं वह ज्ञानी मनुष्य की रात्रि कही गई है ॥ ३२२-३२३ ॥

येन केनचिदाच्छन्नो येन केनचिदाशितः ।
यत्र क्वचन शायी च तं देवा योगिनं विदुः ॥ ३२४ ॥

जिस किसी से आच्छन्न रह, जिस किसी भी वस्तु का भोजन कर, जहाँ-तहाँ जैसे-तैसे सोकर, दिन बिताने वाले को देवता लोग भी 'योगी' कहते हैं ॥ ३२४॥

मानापमानौ यावेतौ प्रीत्युद्वेगकरौ नृणाम् ।
तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धिकारकौ ॥ ३२५ ॥

मान और अपमान, सामान्यजनों के लिये प्रीति और उद्वेग का कारण होता है किन्तु योगियों के लिये वह विपरीत होता है । मान उद्वेग का कारण तथा अपमान प्रीति का कारण होता है । जिससे योगी को सिद्धि प्राप्त होती है ॥ ३२५ ॥

चक्षुःपूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं पिबेज्जलम् ।
सत्यपूतां वदेद् वाणीं बुद्धिपूतं विचिन्तयेत् ॥ ३२६ ॥
सर्वसङ्गविहीनश्च सर्वपापविवर्जितः ।
जडवन्मूकवद् योगी विचरेत महीतले ॥ ३२७ ॥
असिधारां विषं वह्निं समत्वे यः प्रपश्यति ।
मालासुधातुषाराणां स योगी कथ्यते बुधैः ॥ ३२८ ॥
यस्मिन् स्थाने क्षणं तिष्ठेदीदृग् योगी कथञ्चन।
आयोजनं चतुर्दिक्षु पवित्रं तत् प्रचक्षते ॥ ३२९ ॥
चतुःसागरपर्यन्तां पृथिवीं यो ददाति च ।
तत्त्वज्ञस्य च यो भिक्षां समं वा नाथवा समम् ॥ ३३० ॥

योगी नेत्र से देख कर पैर रखे, वस्त्र से छान कर जल पीवे, सत्य से पवित्र वाणी बोले और बुद्धिपूर्वक विचार करे । योगी पृथ्वी तल में सर्वसङ्गविहीन, सर्वपाप विवर्जित, जडवत् एवं मूकवत् विहरण करे । जो माला और असिधारा में,

सुधा और विष में, तुषार और अग्नि में भी समता देखता है, बुद्धिमान् लोग उसी को 'योगी' कहते हैं। इस प्रकार का योगी जिस स्थान पर एक क्षण भी ठहरता है; वह स्थान चारों दिशाओं में एक योजन दूरी तक पवित्र हो जाता है । जो चतु:सागर पर्यन्त समस्त पृथ्वी का दान करे और जो गृहस्थ उक्त प्रकार के तत्त्वज्ञ योगी को भिक्षा दान देने वाले को अधिक समझना चाहिये ॥ ३२६-३३० ॥

आतिथ्ये श्राद्धयज्ञे वा देवयात्रोत्सवेषु वा ।
महाजने च सिद्धार्थो न गच्छेद् योगवित् क्वचित् ॥ ३३१ ॥
जाते विधूमे चाङ्गारे सर्वस्मिन् मुक्तवज्जने ।
अटेत योगविद् भैक्ष्यं न तु तेष्वेव नित्यशः ॥ ३३२ ॥
यथैवमवमन्यन्ते जनाः परिभवन्ति च ।
तथायुक्तश्चरेद् योगी सतां धर्ममदूषयन् ॥ ३३३ ॥
भैक्षं गृह्णन् गृहस्थेषु श्रोत्रियेषु चरेद् यदि ।
फलं मूलं यवागवन्नं पयस्तक्रं च सक्तवः ॥ ३३४ ॥
ब्रह्मचर्यमलोभं च दयाक्रोधः सुचित्तता ।
आहारलाघवं शौचं योगिनां नियमाः स्मृताः ॥ ३३५ ॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं तत् कार्यसाधनम् ।
ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरी हि सा ॥ ३३६ ॥
इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ।
अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ ३३७ ॥

सिद्धार्थ योगी को किसी के आतिथ्य में, श्राद्धयज्ञ में, देवयात्रा में, उत्सव में, अथवा किसी धनपति के यहाँ कभी भी नहीं जाना चाहिए। जब घर में चूल्हा के आग से धूआँ दिखलाई न पड़े, सब लोग भोजन कर चुके हो, मुशल की आवाज समाप्त हो गई हो, उस समय योगवेत्ता साधक भिक्षा के लिये निकले किन्तु सर्वदा केवल उन्हीं लोगों से भिक्षा न लेवे। योगी जहाँ लोग अपमान करें या जहाँ लोग पराभव करे, उन्हीं से प्रसन्न रहे, किन्तु धर्म को दूषित न करे । यदि गृहस्थ अथवा श्रोत्रिय से भिक्षा ग्रहण करे, तब जहाँ तक हो सके फल-मूल, यवागू, अन्न, दूध और मट्ठा तथा सत्तू भी भिक्षा में ग्रहण करे । ब्रह्मचर्य, लोभराहित्य, दया, अक्रोध, सुचित्तता, आहार लाघव और शौच—इतने योगियों के नियम बतलाये गये हैं। अतः जो सारभूत हो और जिसमें कार्य का साधन हो, वही ज्ञान ग्रहण करना चाहिए। ज्ञान की अधिकता योग के लिए विघ्नकारी कही गई है। जो साधक यह जान ले, वह जान ले, इस प्रकार के ज्ञान की पिपासा से भटकता रहता है, वह सहस्रों कल्प तक भी ज्ञेय वस्तु को नहीं प्राप्त कर सकता ॥ ३३१-३३७ ॥

समाहितो ब्रह्मपरोऽप्रमादी
बुधस्तथैकान्तरसंयतेन्द्रियः ।
विशुद्धबुद्धिः समलोष्ठकाञ्चनः
प्राप्नोति योगी परमव्ययं पदम्॥ ३३८ ॥

॥ इतिश्रीमदागमरहस्ये सत्संग्रहे योगचर्याकथनं
नाम सप्तविंशः पटलः ॥ २७ ॥

जो समाहित है तथा ब्रह्म में आसक्ति रखता है या किसी प्रकार का प्रमाद नहीं करता एवं बुद्धिमान् है, एकान्त प्रेमी तथा संयमशील है, बुद्धि से विशुद्ध है, काञ्चन और मिट्टी को एक समान रूप से देखता है; ऐसा योगी उस पर अव्यय पद को प्राप्त करता है ॥ ३३८ ॥

महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय कृत आचार्य श्रीसरयूप्रसाद द्विवेद विरचित आगमरहस्य में योगचर्याकथन नामक सप्तविंश पटल की सुधा नामक हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २७ ॥

अष्टाविंशः पटलः

योगाङ्गकथनम्

अथो योगमयी सप्त धारणा योगिवल्लभाः ।
वक्ष्ये यया युतो योगी पञ्चकृत्यत्वमाप्नुयात् ॥ १ ॥
योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्ध्नि धारयेत् ॥ २ ॥

अब मैं योगीजनों को प्रिय लगने वाली योगमयी उन सात धारणाओं को कहता हूँ जिसके करने से योगी पञ्चकृत्यता प्राप्त करता है । योग करने वाला योगी साधक सर्वदा लघुआहार करे और जितेन्द्रिय रहे । भू आदि सात सूक्ष्म धारणाओं को योगी शिर पर धारण करे ॥ १-२ ॥

धरित्रीं धारयेद् योगी ततः सूक्ष्मं प्रवर्तते ।
आत्मानं मन्यते तद्धि तद्गन्धं च जहाति सः ॥ ३ ॥
तथैवाप्सु रसं सूक्ष्मं तद्वद् रूपं च तेजसि ।
स्पर्शं वायौ तथा तद्वद् विभ्रतस्तस्य धारणा ॥ ४ ॥
व्योम्नि सूक्ष्मप्रवृत्ते च शब्दं तद्वज्जहानि सः ।
मनसा सर्वभूतानां मनश्चाविशते यदा ॥ ५ ॥
मानसीं धारणां विभ्रन्मनः सौक्ष्म्यं प्रजायते ।
तद्वद् बुद्धिमशेषाणां सत्त्वमानेत्ययोगवित् ॥ ६ ॥
परित्यजति सम्प्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुत्तमम् ।
यस्मिन् यस्मिंस्तु कुरुते भूते रागं महामतिः ॥ ७ ॥
तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति।
तस्माद् विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम् ॥ ८ ॥
परित्यजति यो योगी स परं प्राप्नुयात् पदम् ।

१. योगी जब धरित्री को धारण करता है तब वह सूक्ष्म में प्रवेश करता है । वह अपने को ही सूक्ष्म मानने लग जाता है और पृथ्वी के गन्ध का त्याग कर देता है । २. उसी प्रकार जल के सूक्ष्म रस को त्याग देता है । ३. इसी प्रकार

रूप को तेज में और ४. स्पर्श को वायु में प्रवेश करने वाली उसकी धारणा हो जाती है। ५. जब आकाश सूक्ष्म में प्रवेश करता है तब वह उसके गुण शब्द का त्याग कर देता है। इस प्रकार सभी पञ्चभूतों को मन से धारण करता है। ६. पुनः 'मानसी-धारणा' धारण करने से मन भी सूक्ष्म में प्रवेश कर जाता है। ७. फिर वह मानस सूक्ष्म बुद्धि में प्रवेश करता है। फिर वह उस बुद्धि की सूक्ष्मता का भी त्याग कर देता है। वह महामति जिस-जिस भूत में राग करता है उसमें-उसमें समासक्ति प्राप्त कर विनष्ट हो जाता है। इसलिये सभी सूक्ष्मों को परस्पर संसक्त समझकर जो योगी उसका परित्याग कर देता है वही परम पद प्राप्त करता है ॥ ३-९ ॥

एतान्येव तु बन्धाय सप्त सूक्ष्माणि सर्वदा ॥ ९ ॥
भूतादीनां विरागोऽत्र सम्भवेद् यस्तु मुक्तये ।
गन्धादिषु समासक्तमित्येतदखिलं जगत् ॥ १० ॥
पुनरावर्तते सौख्यात् स ब्रह्मासुरमानुषम् ।
सप्तैता धारणा योगी समतीत्य यदीच्छति ॥ ११ ॥
तस्मिंस्तस्मिन् तदा भूते लयं याति विधानतः ।
देवानामसुराणां च गन्धर्वोरगरक्षसाम् ।
देहेषु लयमायाति सङ्गमाप्नोति न क्वचित् ॥ १२ ॥

यही सात सूक्ष्म सर्वदा बन्धन के कारण होते हैं। जब इन सप्त भूतों से विराग उत्पन्न हो जावे, तभी मुक्ति सम्भव है। यह सारा जगत् सूक्ष्म गन्धादि में समासक्त है। इसमें समासक्ति के सुख के कारण ब्रह्मा, देवता और मानुष बारम्बार जन्म लेते रहते हैं। जब योगी सात धारणाओं को पार कर मुक्ति की इच्छा करे, तब वह उन-उन भूतों में विधानतः लय प्राप्त करता है तथा वह इस धारणा के बल से देवता, असुर, गन्धर्व और राक्षस के शरीर में लय प्राप्त कर लेता है। किन्तु कहीं उसकी समासक्ति नहीं होती ॥ ९-१२ ॥

अथ विदेहमुक्तिः—

पूर्वाह्ने वा पराह्ने वा मध्याह्ने वा परे क्वचित् ।
यदि वा रजनीभागे अरिष्टमुपलक्ष्यते ॥ १३ ॥
तदैव सावधानः सन् योगं युञ्जीत योगवित् ।
विदेहमुक्तये ज्ञानी त्यक्त्वा मरणजं भयम् ॥ १४ ॥

अब विदेहमुक्ति के विषय में कहते हैं—यदि पूर्वाह्न में, पराह्न में, मध्याह्न में, अथवा अन्य किसी समय, अथवा रात्रि के पश्चिम भाग में यदि कहीं अरिष्ट दिखाई पड़े, तब ज्ञानी व योगी सावधान होकर विदेह मुक्ति के लिये मरणज भय त्याग कर योग साधन में लग जावे ॥ १३-१४ ॥

बद्धपद्मासनो धीमान् समसंस्थानकन्धरः ।
निरुध्य प्राणपवनं दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ १५ ॥
बुद्ध्या निरुध्य द्वाराणि निमीलितविलोचनः ।
ॐकारं तु धनुः कृत्वा गुणं सत्त्वं नियोज्य च॥ १६ ॥
तत्रात्मानं शरं सोऽपि वृतो भूतेन्द्रियादिभिः ।
प्राणवायुं मनःक्षेपैः क्षिपेत् हृत्कमलस्थितः ॥ १७ ॥
दशमद्वारमार्गेण लक्ष्यं प्राप्य ततः परम् ।
द्वात्रिंशत्तत्त्वसंयुक्तः परमात्मनि लीयते ॥ १८ ॥
ततः परममाकाशमतीन्द्रियमगोचरम् ।
यद् बुध्वा चैनमाख्यातुं शक्यते न तमश्नुते ॥ १९ ॥ इति ।

धीमान् पद्मासन लगावे, कन्धों को सीधा रखें और दाँतों पर दाँत न रखकर बुद्धि से सभी द्वारों को तथा नेत्रों को बन्द कर प्राणायाम में लग जावे । ॐकार को धनुष समझते हुए उसमें सत्त्व की प्रत्यञ्चा बनाकर, पञ्चभूतों एवं इन्द्रियों से युक्त आत्मा को बाण बनाकर, हृत्कमल पर स्थित होकर मन क्षेप से उस बाण को प्रक्षिप्त करे । जिससे वह बाण दशमद्वार मार्ग से जाते हुये लक्ष्य को प्राप्त कर बत्तीस तत्त्वों से युक्त जीवात्मा परमात्मा में लीन हो जावे । इस प्रकार अतीन्द्रिय, अगोचर, परम आकाश स्वरूप उस परमात्मा को जीवात्मा प्राप्त कर लेता है । जिसका वर्णन वाणी से नहीं किया जा सकता ॥ १५-१९ ॥

अथ दोषोपसर्गचिकित्सा—

प्रमादाद् योगिनो दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सिता ।
तेषां नाशाय कर्त्तव्या योगिना तन्निबोध मे ॥ २० ॥
वाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ।
ज्वरश्च जीर्यतः सद्यस्तद्वदज्ञानयोगिनः ॥ २१ ॥

अब दोषोपसर्ग की चिकित्सा कहते हैं—यदि प्रमादवश योगी को इतने दोष उत्पन्न हो जावे, तब उनके विनाश के लिये जिन चिकित्साओं की कर्त्तव्यता हो जाती है, उसे सुनिए । प्रथम दोषों को कहते हैं—बधिरता, जडता, स्मृति, लोप, मूकता, अन्धता एवं ज्वर, उसी प्रकार अज्ञान, इतने दोष योगी को प्रमादवश योग साधन में हो जाते हैं ॥ २०-२१ ॥

स्निग्धां यवागूं नात्युष्णां चित्ते तत्रैव धारयेत् ।
तावद् गुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्ते तथाविधे ।
यवागूं चापि पवने वायुग्रन्थ्युपरि क्षिपेत् ॥ २२ ॥
तद्वत् कम्पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ।

विघाते वचसो वाचं वाधिर्य्ये श्रवणेन्द्रिये ।
तथैवाम्लं फलं ध्यायेत् तृषार्तो रसनेन्द्रिये ॥ २३ ॥
यस्मिन् यस्मिन् पदादेशे तस्मिंस्तदुपकारणम्।
धारयेद् धारणामुष्णे शीतां शीते विदाहिनीम् ॥ २४ ॥

अब चिकित्सा कहते हैं—तब अपने चित्त में चिकना यवागू जो अत्यन्त उष्ण न हो, उसकी धारणा करे । इसी प्रकार गुल्म प्रशान्ति के लिये उदावर्त्त में वाताधिक्य में यवागू वायु ग्रन्थि के ऊपर स्थापित करे । उसी प्रकार शरीर में कम्प होने पर स्थिर महाशैल मन में धारण करे । वाणी बन्द (मूक) होने की स्थिति में वाक् को, बधिरता होने पर श्रवणेन्द्रिय में भी वाक् धारण करे । अत्यन्त तृषार्त्त होने पर रसनेन्द्रिय में अम्ल फल का ध्यान करे । इस प्रकार जिस-जिस स्थान में आपत्ति हो उस-उस स्थान में उसी उपकारण को धारण करे । उष्णता के आधिक्य में दाह उत्पन्न करने वाली धारणा तथा शीताधिक्य में शीत धारणा मन में धारण करे ॥ २२-२४ ॥

काष्ठं शिरसि संस्थाप्य तथा काष्ठेन ताडयेत्।
लुप्तस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥ २५ ॥
अमानुषं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशेद् यदि ।
वाय्वग्निधारणा चैनं देहसंस्थं विनिर्दहेत् ॥ २६ ॥
एवं सर्वात्मना कार्या रक्षा योगविदानिशम् ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥ २७ ॥
प्रवृत्तिलक्षणाख्यानात् योगिनो विस्मयात्तथा ।
विज्ञानं विलयं याति तस्माद् हेयाः प्रवृत्तयः ॥ २८ ॥

यदि काष्ठ शिर पर रखकर उस पर काष्ठ से ताडन करे । तो जिस योगी की स्मृति लुप्त हो गई है उसे सद्यः स्मृति होने लगती है । यदि योगी के भीतर किसी कारण वश अमानुष सत्त्व का प्रवेश हो गया हो, तब वाय्वग्नि को धारण कर, देह में स्थित उस अमानुष सत्त्व को जला देवे । इस प्रकार योगवेत्ता सब प्रकार से आत्मा सुरक्षित रखे । क्योंकि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का साधन शरीर ही है । प्रवृत्ति लक्षण के कहने सुनने से अपने में विस्मय उत्पन्न होने वाली घटना के उजागर करने से विज्ञान नष्ट हो जाता है । इस कारण प्रवृत्तियों का त्याग कर देवे ॥ २५-२८ ॥

उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टेऽप्यात्मनि योगिनः ।
एतांस्ते सम्प्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥ २९ ॥

अब जिसके दिखाई पड़ने से योगी जनों की आत्मा में उपसर्ग प्रवृत्त हो जाते

हैं, उन उपसर्गों को सङ्क्षेप में कहता हूँ; मुझसे सुनिए ॥ २९ ॥

काम्याः क्रियास्तथा कामान् मानुषानभिवाञ्छति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यामायुर्दैर्घ्यं धनं दिवम् ॥ ३० ॥
देवत्वममरेशत्वं रसायनवयः क्रियाः ।
मरुत्युत्पतनं यज्ञजलाग्न्यावेशनं तथा ॥ ३१ ॥
चित्तमित्थं प्रवृत्तं हि लयाद् योगी निवर्तयेत् ।
ब्रह्मासङ्गि मनः कुर्यादुपसर्गात् प्रमुच्यते ।
उपसर्गजितैरेभिर्जितसर्गस्ततः पुनः ॥ ३२ ॥
योगिनः सम्प्रवर्तन्ते सत्त्वराजसतामसाः ।

योगी जब काम्य क्रिया तथा मनुष्योचित्त अभिलाष, जैसे स्त्री देने वाले के दान का फल, विद्या, दीर्घ आयु, धन, स्वर्ग, देवत्व, अमरेशत्व, रसायन से वयसाधिक्य की क्रिया, वायु के समान आकाश में उड़ान, यज्ञ, जल पर चलना, या आविष्ट होना, अग्नि पर आविष्ट होना, या चलना आदि चाहे, तब इस प्रकार की प्रवृत्ति उसे लय मार्ग में जाने ही नहीं देती, वहीं से वह उस योगी साधक को वापस लौटा देती है । अतः साधक मन को ब्रह्म में ही समासक्त करे । ऐसा करने से वह प्रवृत्ति रूप उपसर्ग से बच जाता है । सर्ग को जीत लेने पर भी यदि योगी उपसर्ग द्वारा जीत लिया जाता है, तब पुनः उसमें सत्त्व, रज और तामस भाव उत्पन्न होने लगते हैं ॥ ३०-३३ ॥

प्रातिभः श्रावणो देवो भ्रमावर्तौ तथापरौ ॥ ३३ ॥
पञ्चैते योगिनो योगविघ्नाय कटुकोदयाः ।
वेदार्थशास्त्रकाव्यार्था विद्याशिल्पान्यशेषतः ॥ ३४ ॥
प्रभवन्ति यदस्येति प्रातिभः स तु योगिनः ।
शब्दार्थानखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैव यत् ॥ ३५ ॥
योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणः सोऽभिधीयते ।
अष्टौ यदा तु दृश्यन्ते समन्ताद् देवयोनयः ॥ ३६ ॥
उपसर्गं तमित्याहुर्देवमुन्मत्तवद् बुधाः ।
भ्राम्यते यन्निरालम्बे मनोदोषेण योगिनः ॥ ३७ ॥
समस्ताधारविभ्रंशाद् भ्रमः स परिकीर्तितः ।
आवर्त्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्ते यदाकुलः ॥ ३८ ॥
चित्तमासकृदावर्त्तमुपसर्गः स उच्यते ।

प्रातिभ, श्रावण, दैव तथा अन्य भ्रम और आवर्त्त—ये पाँच कटुकोदय दोष योगियों के योग में विघ्न उत्पन्न करने वाले हैं । १. जब उसमें वेदार्थ, शास्त्रार्थ,

काव्यार्थ, सम्पूर्ण विद्या, सम्पूर्ण शिल्प उत्पन्न होने लगे तब वह योगियों का 'प्रातिभ दोष' कहा जाता है । २. जब वह सहस्त्रों योजन से आये हुये सब प्रकार के शब्दों और अर्थों को जानने लगे और उन्हें समझने लगे, तब वह 'श्रावण दोष' कहा जाता है । ३. जब आठों प्रकार की देवयोनियों का उसे दर्शन चारो ओर से होने लगे, तब उस उपसर्ग को 'दैवोपसर्ग' कहा जाता है । ४. हे बुद्धिमानो! जब योगी मन के दोषों से पागलों की तरह निरालम्ब होकर घुमाया जावे, फिर उन समस्त आधारों से गिरा दिया जावे, तो उसे 'भ्रम दोष' कहा जाता है । ५. जब जल के आवर्त्त (भँवर) की तरह ज्ञानावर्त्त में डूबता हुआ योगी व्याकुल हो जावे, चित्त उसमें कई बार डूबने उतराने लगे, तब उसे 'आवर्त्त' नामक उपसर्ग कहा जाता है ॥ ३३-३९ ॥

एभिर्नाशितयोगास्तु सकला देवयोनयः ।
उपसर्गैर्महाघोरैरावर्तन्ते पुनः पुनः ॥ ३९ ॥ इति ।

सभी देवयोनियाँ इस प्रकार के दोषों से विनष्ट होकर इन महाघोर उपसर्गों से बारम्बार आवर्त्तन करती रहती है ॥ ३९ ॥

अथारिष्टज्ञानम्—

अक्षीणकर्मबन्धस्तु ज्ञात्वा कालमुपस्थितम् ।
उत्क्रान्तिकाले संस्मृत्य पुनर्योगित्वमृच्छति ।
तस्मादसिद्धयोगेन सिद्धयोगेन वा पुनः ॥ ४० ॥
ज्ञेयान्यरिष्टानि सदा येनोत्क्रान्तो न सीदति ।

अब अरिष्ट ज्ञान के विषय में कहते हैं—यदि अक्षीणकर्म बन्धन वाला योगी जब अपने उपस्थित काल को जानकर, उत्क्रान्ति काल में योग का स्मरण करता है तब पुनः 'योगित्व' प्राप्त करता है । इसलिये असिद्धयोग वाला अथवा सिद्धयोग वाला योगी पुनः अपने अरिष्टों का ज्ञान करे । जिससे उसे मरण का भय न होवे ॥ ४०-४१ ॥

अरिष्टानि विशिष्टानि शृणु वक्ष्यामि तानि ते ॥ ४१ ॥
येषामालोकनान्मृत्युं निजं जानाति योगवित् ।
त्रिविधानि च प्रोक्तानि तज्ज्ञैरेकमथान्तरम् ।
बाह्यं द्वितीयमन्यच्च स्वाप्नं तल्लक्षणं ब्रुवे ॥ ४२ ॥

अब मैं उन विशिष्ट अरिष्टों को आपसे कहता हूँ सुनिए । जिसके देखने से योगी अपने मरने का काल जान लेता है । ये अरिष्ट तीन प्रकार के कहे गये हैं—पहला आन्तर अरिष्ट, दूसरा बाह्य अरिष्ट और तृतीय स्वाप्न अरिष्ट । अब इनका लक्षण कहता हूँ ॥ ४१-४२ ॥

अथ आन्तरम्—

मासादौ वत्सरादौ वा पक्षादौ वा यथाक्रमम् ।
क्षयकालं परीक्षेत वायुचारवशात् सुधीः ॥ ४३ ॥
पञ्चभूतात्मकं दीपं शशिस्नेहेन सिञ्चितम् ।
रक्षयेत् सूर्यवातेन तेन जीवः स्थिरो भवेत् ॥ ४४ ॥

अथ आन्तर अरिष्ट सुधी योगी मास के आदि में, संवत्सर के आदि में, अथवा पक्ष के आदि में, क्रमशः वायुचार से अपने क्षयकाल का ज्ञान करे । यह शरीर पञ्चभूतात्मक दीप है, जो चन्द्र नाडी रूप तेल से जल रहा है, उसे सूर्य नाडी रूप वात से रक्षित करे ज़िससे जीवन स्थिर रहे ॥ ४३-४४ ॥

अहोरात्रं यदैकश्च वहते यस्य मारुतः ।
तदा तस्य भवेदायुः सम्पूर्णं वत्सरत्रयम् ॥ ४५ ॥
अहोरात्रद्वयं यस्य पिङ्गलायां सदा गतिः ।
तस्य वर्षद्वयं प्रोक्तं जीवितं तत्त्ववेदिभिः ॥ ४६ ॥
त्रिरात्रं वहते यस्य वायुरेकपुटे स्थितः ।
तदा संवत्सरायुष्यं प्रवदन्ति मनीषिणः ॥ ४७ ॥
रात्रौ चन्द्रो दिवा सूर्यो वहेद् यस्य निरन्तरम् ।
जानीयात् तस्य वै मृत्युः षण्मासाभ्यन्तरे भवेत् ॥ ४८ ॥
एकादिषोडशाहानि यस्य भानुर्निरन्तरम् ।
वहते तस्य वै मृत्युः शेषाहे तच्च मासकैः ॥ ४९ ॥

जिस मनुष्य की दिन रात केवल एक ही नासिका पुट से वायु चले, तब उसकी सम्पूर्ण आयु केवल तीन वर्ष जाननी चाहिये । जिस मनुष्य की केवल पिङ्गला नाडी दो दिन रात तक निरन्तर चले, तत्त्ववेदियों ने उसकी कुल आयु दो वर्ष तक कही है । जिसकी नासिका के केवल एक पुट से तीन रात तक वायु बहे, तब मनीषी लोग उसकी कुल आयु एक वर्ष की कहते हैं । जिस पुरुष के चन्द्र (बायीं) नाडी रात में और दिन में सूर्य नाडी (पिङ्गला) निरन्तर चले । उसकी मृत्यु छह महीने के भीतर समझनी चाहिये । जिस पुरुष की नासिका पुट की भानु नाडी (दाहिनी पिङ्गला) निरन्तर एक से लेकर सोलह दिन पर्यन्त लगातार बहे, उसकी मृत्यु का शेष दिन एक मास समझना चाहिये ॥ ४५-४९॥

सम्पूर्णं वहते सूर्यश्चन्द्रमा नैव दृश्यते ।
पक्षेण जायते मृत्युः कालज्ञैरिति निश्चितम् ॥ ५० ॥
सम्पूर्णं वहते चन्द्रस्त्वर्यमा नैव दृश्यते ।
मासेन जायते मृत्युः कालज्ञैरिति निश्चितम् ॥ ५१ ॥

जब निरन्तर नासपुट की सूर्य नाडी चले और चन्द्र नाडी का कही पता न हो, तब कालज्ञों ने उसकी मृत्यु एक पक्ष में होगी ऐसा कहा है । जब सर्वदा केवल चन्द्र नाडी चले और सूर्य नाडी का पता न हो, तब कालज्ञों ने उसकी मृत्यु एक मास में होगी ऐसा कहा है ॥ ५०-५१ ॥

अथ बाह्यम्—

देवमार्गं ध्रुवं शुक्रं सोमच्छायामरुन्धतीम् ।
यो न पश्येन्न जीवेत नरः संवत्सरात् परम् ॥ ५२ ॥
अरश्मिबिम्बं सूर्यस्य वह्निं चैवांशुमालिनम् ।
दृष्ट्वैकादशमासाच्च नरो नोर्ध्वं स जीवति ॥ ५३ ॥
अरुन्धतीं ध्रुवं चैव विष्णोस्त्रीणि पदानि च ।
आयुर्हीना न पश्यन्ति चतुर्थं मातृमण्डलम् ॥ ५४ ॥
अरुन्धती भवेज्जिह्वा ध्रुवो नासाग्रमेव च ।
भ्रुवोर्विष्णुपदं ज्ञेयं तारका मातृमण्डलम् ॥ ५५ ॥
न च भ्रुवोः सप्त वाथ पञ्चतारा त्रिनासिका ।
जिह्वा एकदिनं प्रोक्तं म्रियते मानवो ध्रुवम् ॥ ५६ ॥

अब बाह्य अरिष्ट के विषय में कहते हैं—देव मार्ग, ध्रुव, शुक्र, सोमछाया और अरुन्धती जो न देख सके वह एक सम्वत्सर से अधिक नहीं जीवित रहता । जिसे सूर्य का बिम्ब रश्मि रहित दिखलाई पड़े और अग्नि में सूर्य जैसा प्रकाश दिखलाई पड़े; वह ग्यारह महीने से अधिक नहीं जीता है । अरुन्धती, ध्रुव, विष्णु का तीन पद और चौथा मातृमण्डल—ये आयुरहितों को दिखलाई नहीं पड़ते । अब इनका लक्षण कहते हैं—अरुन्धती जिह्वा है, नासाग्र ध्रुव है, दोनों भ्रू विष्णु-पद है और तारका मण्डल मातृकायें हैं । मृत्यु से सात मास पहले दोनों भ्रू दिखलाई नहीं पड़ते । पञ्चतारा मृत्यु से तीन मास पहले तथा जिह्वा मृत्यु से एक दिन पहले दिखलाई नहीं पड़ती । अतः निश्चय ही उस पुरुष की मृत्यु होने वाली होती है ॥ ५२-५६ ॥

कोणावक्ष्णोंऽगुलीभ्यां तु किञ्चित् पीड्य निरीक्षयेत् ।
यदा न दृश्यते बिन्दुर्दशाहेन च सो मृतः ॥ ५७ ॥
वात्या मूत्रं पुरीषं यः सुवर्णरजतं वमेत् ।
प्रत्यक्षमथवा स्वप्ने जीवितं दशमासिकम् ॥ ५८ ॥
दृष्ट्वा प्रेतपिशाचादीन् गन्धर्वनगराणि च ।
सुवर्णवर्णवृक्षांश्च नवमासान् स जीवति ।

दोनों आँखों का कोना, दो अङ्गुलियों से दबाकर देखे । जब उसमें से बिन्दु

(अश्रु) न आवे, तब वह दश दिन के भीतर ही मरने वाला है; ऐसा समझना चाहिए । जो वात समूहों से मूत्र, सुवर्ण के समान मल, रजत के समान प्रत्यक्ष अथवा स्वप्न में वमन करे, उसका कुल जीवन दश मास समझना चाहिये । जिसे प्रेत, पिशाचादि तथा गन्धर्व नगर एवं सुवर्णमय वृक्ष दिखाई पड़े, वह मात्र नवमास तक ही जीवित रहता है ॥ ५७-५९ ॥

स्थूलः कृशः कृशः स्थूलो योऽकस्मादेव जायते॥ ५९ ॥
प्रकृतेश्च निवर्तेत तस्यायुश्चाष्टमासिकम् ।
खण्डं यस्य पदं पार्ष्णी पादस्याग्रेऽथवा भवेत्॥ ६० ॥
पांशुकर्दममध्ये वा सप्तमासान् स जीवति ।

जो अकस्मात् स्थूल होकर कृश, अथवा कृश होकर स्थूल हो जावे, अथवा जिसकी प्रकृति बदल जावे, उसकी आयु मात्र आठ महीने जाननी चाहिये । जिसे दोनों पार्ष्णि का स्थान अथवा पैर का अग्रभाग खण्डित दिखाई पड़े, अथवा जिसका पैर धूल में, अथवा कीचड़ के मध्य में दिखाई पड़े, वह सात महीने तक जीवित रहता है ॥ ५९-६१ ॥

कपोतगृध्रकाकोला वायसो वापि मूर्धनि ॥ ६१ ॥
क्रव्यादो वा परो लीनः षण्मासायुःप्रदर्शकः।
हन्यते काकततिभिः पांशुवर्षेण वा नरः ॥ ६२ ॥
स्वच्छायां वान्यथा दृष्ट्वा चतुर्मासान् स जीवति।

कबूतर, गृध, काक और उलूक जिसके शिर पर बैठे, अथवा मांसहारी पक्षी बैठे, इस प्रकार वे उस पुरुष की छह मास की आयु प्रदर्शित करते हैं । जो काक समूहों से हनन किया जाय, अथवा जिसके शिर पर धूलि की वर्षा हो, अथवा अपनी छाया अन्य रूप में जिसे दिखलाई पड़े, वह केवल चार मास तक जीवित रहने वाला है ॥ ६१-६३ ॥

अनभ्रे विद्युतं दृष्ट्वा दक्षिणां दिशमाश्रिताम्॥ ६३ ॥
पश्येदिन्द्रधनुर्वापि जीवित त्रिद्विमासिकम् ।
घृते तैले तथादर्शे तोये वाप्यात्मनस्तनुम् ॥ ६४ ॥
यः पश्येदशिरस्कन्धां मासादूर्ध्वं न जीवति ।
यस्य वह्निसमो गन्धो गात्रे शवसमोऽपि वा॥ ६५ ॥
तस्य मासाधिकं ज्ञेयं योगिनः किल जीवितम् ।

बिना बादल के ही जिसे बिजली दिखलाई पड़े, अथवा अपने को जो दक्षिण दिशा की ओर जाते हुये देखे, अथवा जो इन्द्र धनुष देखे, उसका जीवन दो या तीन मास जानना चाहिये । घृत में, तेल में, आदर्श में, जल में, जिसे अपना

शरीर दिखलाई न पड़े, अथवा साधक शिर कन्धा रहित अपने आप को देखे, वह एक मास से अधिक नहीं जीता । जिसके शरीर से अग्नि के समान गन्ध, अथवा शव के समान गन्ध निकले; उस योगी का जीवन एक मास से कुछ अधिक जानना चाहिये ॥ ६३-६६ ॥

यस्य वै स्नातमात्रस्य हृत्तोयमवशुष्यति ॥ ६६ ॥
पिबतश्च जलं शुष्को दशाहं सोऽपि जीवति ।
यश्चापि हन्यतेऽदृष्टैर्भूतै रात्रावथो दिवा ॥ ६७ ॥
स मृत्युं सप्तरात्रान्ते पुमान् प्राप्नोत्यसंशयः ।
पिधाय कर्णौ च निजौ न शृणोत्यात्मसम्भवम् ।
नश्यते चक्षुषो ज्योतिर्यस्य सोऽपि न जीवति ॥ ६८ ॥

जिसके स्नान करते समय हृदयस्थित जल सूख जावे । जल के पीते ही जो शुष्क हो जावे, वह दश दिन तक जीवित रहता है, जब रात, अथवा दिन में, अदृष्ट भूतों द्वारा मारा जावे, वह पुरुष सात रात बीतने पर निश्चय ही मृत्यु प्राप्त करने वाला होता है । जो पुरुष कान को बन्द कर अपने शरीर के भीतर होने वाले शब्दों को न सुन पावे, अथवा जिसके नेत्र की ज्योति नष्ट हो जावे, वह भी जीवित रहने वाला नहीं है ॥ ६६-६८ ॥

अथ स्वाप्नम्—

रक्तकृष्णाम्बरधरा गीतहास्यपरा च यम् ।
दक्षिणाशां नयेन्नारी स्वप्ने सोऽपि न जीवति ॥ ६९ ॥
नग्नं क्षपणकं स्वप्ने हसन्तं नृत्यतत्परम् ।
एकं विलक्ष विभ्रान्तं विद्यान्मृत्युमुपस्थितम् ॥ ७० ॥
पततो यस्य वै गर्ते स्वप्ने द्वारं पिधीयते ।
न चोत्तिष्ठति यः स्वप्नात् तदन्तं तस्य जीवनम् ॥ ७१ ॥
स्वप्नेऽग्निं प्रविशेत् यस्तु न च निष्क्रमते पुनः ।
जलप्रवेशादपि वा तदन्तं तस्य जीवितम् ॥ ७२ ॥
करालैर्विकटैः कृष्णैः पुरुषैरुद्यतायुधैः ।
पाषाणैस्ताडितः स्वप्ने सद्यो मृत्युमवाप्नुयात् ॥ ७३ ॥
दीपादिगन्धं नो वेत्ति पश्यत्यग्निं तथा निशि ।
नात्मानं परनेत्रस्थं वीक्ष्यते यः स मृत्युमान् ॥ ७४ ॥

अब स्वप्नारिष्ट कहते हैं—रक्त और काले रङ्ग के वस्त्र वाली स्त्री, गीत गाती हुई स्त्री, हँसती हुई जिसे स्वप्न में दक्षिण दिशा की ओर ले जावे, वह पुरुष जीने वाला नहीं है ऐसा समझना चाहिए । जो हँसते हुये, नाचते हुये, नङ्गे क्षपणक

(बौद्ध सन्यासी) को स्वप्न में बिना लक्ष के विभ्रान्त् देखे, वह पुरुष अपनी मृत्यु को उपस्थित देखता है । स्वप्नावस्था में गड्ढे में गिरते ही जिसका द्वार बन्द हो जावे, ऐसे स्वप्न से जो उस गड्ढे से अपने को निकलता हुआ न देखे; बस उसके जीवन का अन्त समझना चाहिये । जो स्वप्न में अग्नि में प्रवेश तो करे, किन्तु उसके बाहर न निकले ऐसा स्वप्न देखने वाला जीवित नहीं रहता । इसी प्रकार स्वप्न में जल में प्रवेश कर उस जल से बाहर न निकले; बस उतना ही उसका जीवन है । जिस पुरुष को स्वप्न में कराल, विकट, काले पुरुष आयुधों से उद्यत होकर, अथवा पाषाण लेकर हनन करे, वह सद्यः मृत्यु प्राप्त करने वाला है ऐसा समझना चाहिए । जो दीपादि के गन्ध को नहीं जान पाता और रात्रि के समय जिसे अग्नि दिखलाई न पड़े । जो अपने को दूसरे के नेत्र में न देख पाये वह मृत्यु प्राप्त करने वाला है ॥ ६९-७४ ॥

स्वभाववैपरीत्ये तु शरीरस्य विपर्यये ।
कथयन्ति मनुष्याणां समापन्नो यमान्तकौ ॥ ७५ ॥
आरक्ततामेति मुखं जिह्वा चायसिता भवेत् ।
तदा प्राज्ञो विजानीयान्मृत्युमासन्नमागतम् ॥ ७६ ॥
नासिका वक्रतामेति कर्णयोर्नमनं यदि ।
नेत्रं च वामं स्त्रवति यस्य तस्यानु तद्गतम् ॥ ७७ ॥
योगिनां ज्ञानविदुषामन्येषां वा महात्मनाम् ।
प्राप्ते तु काले पुरुषैस्तद्विचार्यं विचक्षणैः ॥ ७८ ॥

जब स्वभाव में विपरीतता हो, शरीर में विपर्यय (विपरीतता) हो, तब ये दोनों ही मनुष्यों को यम और अन्तक के उपस्थित होने की सूचना देते हैं । जब मुखमण्डल रक्त वर्ण का और जिह्वा स्तम्भित हो जावे, तब बुद्धिमान् साधक को मृत्यु अपने सन्निकट उपस्थित समझना चाहिए । जब नासिका टेढ़ी हो जावे, कान नीचे की ओर लटक जावे, बायें नेत्र से आँसू गिरने लगे, तब मृत्यु उसके पीठ पीछे पड़ गई है; ऐसा समझना चाहिए । योगिजनों को, ज्ञानियों को, विद्वानों को, अथवा अन्य महात्माओं को काल ज्ञान प्राप्त हो जाने पर, विचक्षण पुरुषों को विचार करना चाहिये ॥ ७५-७८ ॥

अथ कालवञ्चना—

तीर्थस्नानेन दानेन तपसा सुकृतेन च ।
जपैर्ध्यानेन योगेन जायते कालवञ्चना ॥ ७९ ॥

अब कालवञ्चना के विषय में कहते हैं—तीर्थ स्नान से, दान से, तपस्या से, पुण्य से, जप और ध्यान से काल की वञ्चना हो जाती है ॥ ७९ ॥

जीवन्मुक्तः सदेहोऽहं विचरामि जगत्त्रयम् ।
इति चेज्जायते वाञ्छा योगिनस्तन्निबोध मे ॥ ८० ॥
शरीरं न नयत्येव कालः कस्यापि कुत्रचित् ।
अतः शरीररक्षार्थं यत्नः कार्यस्तु योगिना ॥ ८१ ॥
योगिना सततं यत्नादरिष्टानां विचारणा ।
कर्त्तव्या येन कालोऽसौ ज्ञातो हन्ति छलान्न तम्॥ ८२ ॥

मैं सदेह होकर भी जीवमुक्त होकर तीनों लोकों में विचरण कर रहा हूँ । जब योगी को इस प्रकार की इच्छा हो, तब उसके कर्त्तव्यों को मुझसे जानो । काल किसी के शरीर को नहीं ले जाता । अतः योगियों को शरीर की रक्षा के लिये प्रयत्न करना चाहिये । योगियों को सर्वदा यत्नपूर्वक अपने अरिष्ट पर विचार करना चाहिये और ऐसा यत्न करना चाहिये कि यह ज्ञान (परिचित) काल छल से उसका हनन न कर पावे ॥ ८०-८२ ॥

ज्ञात्वा कालं च तं सम्यक् लयस्थानं समाश्रितः ।
युञ्जीत योगं कालोऽस्य यथासौ विफलो भवेत् ॥ ८३ ॥
मारुतं बन्धयित्वा तु सूर्यं बोधयते यदि ।
अभ्यासाज्जीवते जीवं सूर्यकालेऽपि वञ्चिते ।
गगनात् स्त्रवते चन्द्रः कायपद्मानि सिञ्चयन् ॥ ८४ ॥
कर्मयोगसदाभ्यासैरमरः शशिसंस्त्रवान् ।

उस काल को अच्छी तरह ज्ञात कर किसी लय स्थान का आश्रय लेकर योग साधना में इस प्रकार लग जावे, जिससे काल विफल हो जावे । योगी यदि वायु को बाँधकर सूर्य को उद्बुद्ध करे, तो इस प्रकार के अभ्यास से सूर्य के द्वारा कालवञ्चित हो जाता है और जीव जी जाता है । आकाश मण्डल से चन्द्रकाय रूपी कमल को सींचते हुये अमृत की वर्षा करते हैं । इस कर्मयोग के सतत अभ्यास से चन्द्रमा के अमृत से जीव अमर हो जाता है ॥ ८३-८५ ॥

शशाङ्कं चारयेद् रात्रौ दिवा चार्यो दिवाकरः ॥ ८५ ॥
इत्यभ्यासरतो यस्तु स भवेत् कालवञ्चकः ।

रात्रि में चन्द्र नाडी चलावे और दिन में सूर्य नाडी चलावे । साधक इस प्रकार निरन्तर अभ्यास करने वाला काल की वञ्चना कर लेता है ॥ ८५-८६ ॥

बद्ध्वा सिद्धासनं देहं पूरयेत् प्राणवायुना ॥ ८६ ॥
कृत्त्वा दण्डं स्थिरं बुद्ध्या शब्दद्वाराणि रुन्धयेत् ।
बन्धयेत् खेचरीं मुद्रां ग्रीवायां च जलन्धरम् ॥ ८७ ॥

अपाने मूलबन्धं च उड्डीयानं तथोदरे ।
उत्त्थाप्य भुजगीं शक्तिं मूलोद्घातैरधः स्थिताम् ॥ ८८ ॥
सुषुम्णान्तर्गतां पञ्च चक्राणां भेदिनीं शिवाम् ।
जीवं हृदाश्रयं नीत्वा यान्तीं बुद्धिं मनोयुताम् ॥ ८९ ॥
सहस्रदलपद्मस्थशिवे लीनां सुधामये ।
पीत्वा सुधाकरोद्भूतममृतं तेन मूलतः ॥ ९० ॥
सिञ्चन्तीं सकलं देहं प्लावयन्तीं विचिन्तयेत् ।
तया सार्धं गतो योगी शिवेनैकात्मतां व्रजेत् ॥ ९१ ॥

सिद्धासन से बैठकर प्राणवायु से अपने शरीर को पूर्ण करे । मन्त्रज्ञ साधक शरीर दण्ड को स्थिर कर बुद्धि द्वारा शब्द द्वार को बन्द करे । फिर मुख में खेचरी मुद्रा तथा ग्रीवा में जलन्धर मुद्रा बनावे । अपान में मूलबन्ध और उदर में उड्डीयान बन्ध लगावे । फिर मन्त्रज्ञ को मूलाधार को ताडित् कर अध:स्थित कुण्डली रूपी भुजगी को ऊपर उठावे, जो शिवारूपा सुषुम्णा के भीतर से जाती हुई, पञ्च चक्र का भेदन करती हुई, हृदय में रहने वाले जीव को तथा मनो युक्त बुद्धि को लेकर, सुधामय सहस्रदल कमल के भीतर पहुँच कर, चन्द्र स्रवित अमृत को पीकर, मूल पर्यन्त समस्त देह को सींचती है उस कुण्डलिनी का ध्यान करना चाहिए । उस कुण्डलिनी के साथ जाने वाला योगी शिव से एकात्मता प्राप्त कर लेता है ॥ ८६-९१ ॥

परानन्दमयो भूत्वा चिद्वृत्तिमपि संत्यजेत् ।
ततो लक्षमनाभासमहम्भावविवर्जितः ॥ ९२ ॥
सर्वांगकल्पनाहीनं कथं कालो निहन्ति तम् ।
स एव कालः स शिवः स सर्वं नापि किञ्चन॥ ९३ ॥
कः केन हन्यते तत्र म्रियते नापि कश्चन ।
ततो व्यतीते समये कालस्य भ्रान्तिरूपिणः ॥ ९४ ॥
योगी सुप्तोत्थित इव प्रबोधं याति बोधितः ।
एवं सिद्धो भवेद् योगी वञ्चयित्वा विधानतः ॥ ९५ ॥

ऐसी अवस्था में योगी परानन्द को प्राप्त कर चिद्वृत्ति को भी त्याग देता है । जब वह योगी अलक्षमन वाला और अहम्भाव से विवर्जित हो जाता है तथा सर्वाङ्ग कल्पना से हीन हो जाता है तब काल उसे किस प्रकार मार सकता है? वही काल हो जाता है, वही शिव है, वह सब कुछ हो जाता है और कुछ रहता ही नहीं है । जब वही सबकुछ है, तब कौन किसको मारे, कौन मरे, कौन मारे? जब कुछ और रहता ही नहीं । इस प्रकार भ्रान्ति रूप काल को समय बीत जाने

पर योगी सोकर उठे हुये के समान जाग कर प्रबुद्ध हो जाता है । इस विधान से काल की वञ्चना कर योगी सिद्ध हो जाता है ॥ ९२-९५ ॥

कालं कलितसंसारं पौरुषेणाद्भुतेन हि ।
ततस्त्रिभुवने योगी विचरत्येक एव सः ॥ ९६ ॥
पश्यन् संसारवैचित्र्यं स्वेच्छया निरहंकृतिः ।
यथार्करश्मिसंयोगादर्ककान्तो हुताशनम् ॥ ९७ ॥
आविष्करोति नैकः सन् दृष्टान्तः स तु योगिनः ।
मृद्देहिकाल्पदेहेऽपि मुखाग्रेनोत्फणी यथा ॥ ९८ ॥
करोति मृद्भारचयमुपदेशः स योगिनः ।
पिङ्गला कुररः सर्पसारङ्गान्वेषकस्तथा ।
इषुकारः कुमारी च षडैते गुरवो मताः ॥ ९९ ॥ इति ।

इस प्रकार समस्त संसार को कवलित करने वाले काल को योगी अपने अद्भुत पौरुष से वञ्चित कर, संसार की विचित्रता देखते हुये, अहङ्कार रहित होकर, अकेले समस्त त्रिलोक में विचरण करता है । जिस प्रकार सूर्यकान्त मणि सूर्यरश्मि के संयोग से अनेक 'हुताशन' पैदा करता है उसी प्रकार का दृष्टान्त योगी का भी हो जाता है । जिस प्रकार उत्कणी (विशेष प्रकार का चिऊटा) अपने मुख के अग्रभाग से, मिट्टी के समान लघु शरीर होने पर भी, मिट्टी का ढेर लगा देता है; वही योगियों का भी उपदेश बतलाया गया है । इस विषय में पिङ्गला, कुरर, सर्प, सारङ्गान्वेषक (व्याध), बाण बनाने वाला और कुमारी—ये छह गुरु बतलाये गये हैं ॥ ९६-९९ ॥

अथ योगाङ्गभूतं कर्माष्टकं हठाभ्यासिनां शरीरशोधकं लिखामः—

आदौ नाडीविशुद्ध्यर्थमष्टाङ्गानि समभ्यसेत् ।
शोधकानि शरीरस्य प्रोक्तान्यष्टौ महात्मभिः ॥ १०० ॥
चक्रिनौलिधौतिनेती वस्तिश्च गजकारिणी ।
त्राटकं मस्तकभ्रान्तिरिति कर्माष्टकं स्मृतम् ॥ १०१ ॥

अब योग के अङ्गभूत कर्माष्टकों को कहते हैं जो योगियों के शरीर का शोधक है—योगी प्रारम्भ में नाडी शुद्धि के लिये अष्टाङ्ग का अभ्यास करे । महात्माओं ने शरीर शोधक आठ तत्त्वों की गणना की है—चक्री, नौली, धौति, नेती, वस्ती, गजकारिणी, त्राटक और मस्तकभ्रान्ति ॥ १००-१०१ ॥

यच्च हठदीपिकायाम्—

कर्माष्टकमिदं विद्धि घटशोधनकारकम् ।
कस्यचिन्न च वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ १०२ ॥

इसी को हठयोगप्रदीपिका में भी इस प्रकार कहा गया है—शरीर को शुद्ध करने वाले इन कर्माष्टकों को जानो । इसे उसी प्रकार किसी को नहीं बताना चाहिये, जिस प्रकार कुलीन स्त्री रति का प्रकाश नहीं करती ॥ १०२ ॥

अथ चक्रिः—

पायुनाले प्रसार्योर्ध्वमङ्गुलीं भ्रामयेदभि ।
यावद् गुदविकाशः स्याच्चक्रिकर्म निगद्यते ॥ १०३ ॥
मूलव्याधिर्गुल्मरोगो नश्यत्यत्र महोदरः ।
मलशुद्धिर्दीपनं च जायते चक्रिकर्मणा ॥१०४॥ इति ।

अब चक्री का व्याख्यान करते हैं—वायु नाल में अङ्गुली फैलाकर ऊपर की ओर घुमावे । जितना गुद का विकाश है उतना ही घुमावे । इसे ही 'चक्रि कर्म' कहा जाता है । इसके करने से मूल में होने वाली व्याधि, गुल्म रोग एवं महोदर रोग नष्ट हो जाते हैं । शरीर में मल की शुद्धि हो जाती है और जठराग्नि का उद्दीपन होता है ॥ १०३-१०४ ॥

अथ नौलिः—

सा च नौलिर्द्विधा प्रोक्ता भारी चैकान्तराभिधा ।
भारी स्याद् बाह्यरूपेण जायतेऽन्तोऽन्तराभिधा ॥ १०५ ॥

अब नौलि क्रिया कहते हैं—यह नौलि दो प्रकार की कही गई है १. भारी, २. एकान्तरा । भारी बाह्य रूप में और आन्तरी अन्तर रूप में होती है ॥ १०५॥

अथ आद्या—

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयत्येषा नौलिर्गौडैः प्रशस्यते ॥ १०६ ॥
तुन्दाग्निसन्दीपनपाचनाति
सन्दीपिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषिणी च
हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥ १०७ ॥

अब पहली नौली (भारी का लक्षण) कहते हैं—अपने तुन्द (= पेट) को बाईं ओर से दाहिनी ओर, कन्धे को नीचा कर घुमावे, गौड़ लोग इस नौलि की प्रशंसा करते हैं । यह तुन्द को कम करती है और अग्नि को उद्दीप्त करती है । अन्न का पाचन करती है । यह सदैव अग्नि को उद्दीप्त करने के कारण आनन्दमयी कही जाती है । यह अशेष दोषों को और रोगों को सुखा डालती है । बहुत क्या कहें; यह नौलि क्रिया हठयोग की मौलि है ॥ १०६-१०७ ॥

अथ द्वितीयान्तरा—

इडयावर्तवेगेन तथा पिङ्गलया पुनः।
उभाभ्यां भ्रामयेच्चैव ह्यन्तरा कीर्तिता मया॥ १०८ ॥ इति।

अब द्वितीय अन्तरा नौलि कहते हैं—पहले वेग से इडा का आवर्त्तन करे। फिर पिङ्गला से आवर्त्तन करे। फिर दोनों को घुमावे। यह अन्तरा नौलि कही जाती है ॥ १०८ ॥

अथ धौतिः—

विंशद् हस्तप्रमाणेन धौतेर्वस्त्रं सुदीर्घकम्।
चतुरङ्गुलविस्तारं सिक्तं चैव शनैर्ग्रसेत् ॥ १०९ ॥
ततः प्रत्याहरेच्चैतदुत्खातं धौतिरुच्यते।
दिने दिने ततः कुर्याज्जठराग्निविवर्धनम् ॥ ११० ॥
कासश्वासप्लीहकुष्ठकफरोगांश्च विंशतिः।
धौतिकर्मप्रभावेण धुनोत्येव न संशयः ॥ १११ ॥

अब धौति के विषय में कहते हैं—धौति के लिये बीस हाथ लम्बा और चार अङ्गुल चौड़ा पतला वस्त्र निर्माण करे। फिर उसे सींच कर (आर्द्र नरम) धीरे-धीरे लीले। फिर लीलने के बाद धीरे-धीरे इसे निकाले। यह धौति क्रिया दिन प्रतिदिन करने से जाठराग्नि विवर्धित करती है। कास, श्वास, प्लीहा, कुष्ठ तथा कफ से होने वाले बीस रोगों को यह धौति क्रिया अपने प्रभाव से निश्चय ही नष्ट करती है ॥ १०९-१११ ॥

अथ नेतिकर्म—

आखुपुच्छाकारनिभं सूत्रं तु स्निग्धनिर्मितम्।
षड्वितस्तिमितं सूत्रं नेतिसूत्रस्य लक्षणम् ॥ ११२ ॥
नासानाले प्रवेश्यैनं मुखान् निर्गमयेत् क्रमात्।
सूत्रस्यान्तं प्रबद्ध्वा तु भ्रामयेन्नासनालयोः ॥ ११३ ॥
मथनं च ततः कुर्यान्नेतिसिद्धैर्निगद्यते।
कपालशोधनकरी दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
जत्रूर्ध्वजातरोगघ्नी जायते नेतिरुच्यते ॥ ११४ ॥

अब नेति कर्म कहते हैं—चूहे के पुच्छ के समान अत्यन्त कोमल चिकने पदार्थों से छह वित्ते का सूत्र निर्माण करे। यही 'नेति' का लक्षण है। इस सूत्र को नासिका के छिद्र से प्रवेश कर क्रमशः धीरे-धीरे मुख से बाहर करे। सूत्र का अन्त और आदि भाग हाथ में लेकर नासा के दोनों छिद्रों में घुमावे। इसे नेति

-सिद्धि कहते हैं। यह कपाल का शोधन करने वाली, दिव्य दृष्टि प्रदान करने वाली और जत्रू के ऊपर होने वाले समस्त रोगों को नष्ट करने वाली 'नेति क्रिया' कही गई है ॥ ११२-११४ ॥

अथ बस्तिः—

बस्तिस्तु द्विविधा प्रोक्ता जलवायू प्रभेदयेत् ।
चक्रिं कृत्त्वा यथाशक्त्या जलवस्तिमथो ब्रुवे ॥ ११५ ॥
नाभिजघ्नजले स्थित्वा पायुनाले स्थिताङ्गुलिः ।
चक्रिमार्गेण जठरं पायुनालेन पूरयेत् ।
विचित्रकरणीं कृत्त्वा निर्भीतो रेचयेज्जलम् ॥ ११६ ॥
यावद् बलं प्रपूर्यैव क्षणं स्थित्वा विरेचयेत् ।
घटीत्रयं न भोक्तव्यं वस्तिमभ्यसतो ध्रुवम् ।
निर्वातभूमौ सन्तिष्ठेद् वशी हितमिताशनः ॥ ११७ ॥
गुल्मप्लीहोदरं वापि वातपित्तकफादिकम् ।
वस्तिकर्मप्रभावेण धवत्येव न संशयः ॥ ११८ ॥

अब बस्ति के विषय में कहते हैं—जल वायु के भेद से वस्ति क्रिया दो भेदों वाली कही गई है। साधक को यथाशक्ति चक्रि-क्रिया कर जल-बस्ति करनी चाहिये। बुद्धिमान् साधक नाभि प्रमाण जल में स्थित होकर 'चक्रि' मार्ग से जठर को पायु नाल द्वारा ले जाकर पूर्ण करे। फिर विचित्रकरणी क्रिया कर साधक निर्भय हो जल को बाहर करे। पेट में जितना भी जल आ सके उतना जल पेट में पूर्ण कर क्षण भर स्थित रहकर जल का विरेचन कर देवे। बस्ति का अभ्यास करने वाला योगी बस्ति करने के पश्चात् तीन घड़ी (२४ मिनट की एक घड़ी होती है) तक भोजन न करे। मन्त्रज्ञ वातरहित स्थान में निवास करे और हितकारी एवं मिताहारी होकर रहे। योगी साधक इस बस्ति कर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा और उदर रोग, वातरोग, पित्तरोग, कफरोग दूर कर देता है; इसमें संशय नहीं ॥ ११५-११८ ॥

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं
दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्याद-
भ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ ११९ ॥

यह 'जल-बस्ति कर्म' धीरे-धीरे अभ्यास करते रहने से धातु, इन्द्रिय और अन्तःकरण को प्रसन्न रखता है। कान्ति प्रदान करता है एवं जाठराग्नि को उद्दीप्त करता है तथा सम्पूर्ण दोष समूहों को नष्ट करता है ॥ ११९ ॥

अथ गजकरणी—

उदरगतपदार्थमुद्वहन्ती
पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।
क्रमपरिचयतस्तु वायुमार्गे
गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ १२० ॥
पीत्वाकण्ठमतिगुडजलं नालिकेरोदकं वा
वायुं मार्गे पवनजलयुतः कुम्भयेद् वाथ शक्त्या ।
निःशेषं शोधयेद् वा परिभवपवनो वस्तिवायुप्रकाशात्
कुम्भाम्भः कण्ठनाले गुरुगजकरणी प्रोच्यते या हठज्ञैः ॥ १२१ ॥

अब गजकरणी के विषय में कहते हैं—उदर गत पदार्थों का उद्वहन करते हुये, अपानवायु को कण्ठ नाल में पहुँचा कर, धीरे-धीरे एकत्र करने वाली क्रिया हठयोग करने वाले विद्वानों द्वारा 'गजकरणी' कही जाती है । अत्यन्त गुड़मिश्रित जल अथवा नारिकेलोदक कण्ठ तक पीकर, पवन जल से युक्त योगी वायु को रोक कर, शक्ति के अनुसार कुम्भक करे । वह परिभव पवन वाला योगी वस्ति वायु के प्रकाश से सम्पूर्ण कुम्भ जल को शोधन करे । हठयोग के विद्वान् इसी को गुरु गजकरणी क्रिया कहते हैं ॥ १२०-१२१ ॥

यथैव गजयूथानां राजते राजकुञ्जरः ।
तथेयं गजकरणीति प्रोच्यते हठयोगके ॥ १२२ ॥

जैसे हस्ति समूहों में हस्तिराज (यूथप) शोभा पाता है; उसी प्रकार हठयोग में यह 'गजकरणी क्रिया' शोभित होती है ॥ १२२ ॥

अथ त्राटनम्—

निरीक्षेन् निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्षं समाहितः ।
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं मतम् ॥ १२३ ॥
स्फोटनं नेत्ररोगाणां मन्त्रादीनां कपाटकम् ।
प्रयत्नात् त्राटनं गोप्यं यथा रत्नसुपेटकम् ॥ १२४ ॥

अब त्राटन क्रिया कहते हैं—योगी समाहित चित्त हो, स्थिर दृष्टि से, अत्यन्त सूक्ष्म लक्ष्य पर ध्यान लगावे । यह ध्यान अश्रुसम्पात पर्यन्त स्थापित करे । आचार्यों ने इसी को 'त्राटन क्रिया' कहा है । यह त्राटन समस्त नेत्र रोगों का स्फोटन करने वाला है । मन्त्रादि का कपाट है । अतः रत्नपेटिका के समान प्रयत्नपूर्वक त्राटन को गोपनीय रखे ॥ १२३-१२४ ॥

अथ कपालभ्रान्तिः—

भस्त्रीवल्लोहकाराणां रेचपूरकसम्भ्रमौ ।

कपालभ्रान्तिर्विख्याता सर्वरोगविशोषिणी ॥ १२५ ॥

अब कपालभ्रान्ति कहते हैं—लोहार की भाथी के समान रेचनक एवं पूरक को घुमाना 'कपाल भ्रान्ति क्रिया' कही जाती है, जो सर्वरोग निवारण करने वाली होती है ॥ १२५ ॥

यद्वा—

कपालं भ्रामयेत् सव्यमपसव्यं तु वेगतः ।
रेचपूरकयोगेन कापालभ्रान्तिरुच्यते ॥ १२६ ॥
कफदोषं निहन्त्येव पित्तदोषं जलोद्भवम् ।
कपालशोधनेनापि ब्रह्मचक्रं विशुद्ध्यति ॥ १२७ ॥

अथवा बाईं ओर से दाहिनी ओर, अपने कपाल को रेचक पूरक को मिला कर, वेग से घुमावे । इसी को 'कपाल भ्रान्ति' कहते हैं । यह क्रिया कफ दोष को नष्ट करती है और पित्त दोष तथा जल से होने वाले जलोदरादि रोगों को नष्ट करती है ॥ १२६-१२७ ॥

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने च निर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धिर्हठयोगके कृते ॥ १२८ ॥

शरीर का कृश होना, मुख पर प्रसन्नता का होना, स्पष्ट वाणी का उच्चारण, नेत्र का निर्मल रहना, आरोग्य, बिन्दु जय, जाठराग्नि की प्रदीप्ति और नाडी की शुद्धि हठयोग करने के इतने गुण कहे गये हैं ॥ १२८ ॥

कर्माष्टभिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥ १२९ ॥
षट्चक्रशोधनं सम्यक् प्राणायामस्य कारणम् ।
नाशनं सर्वरोगाणां मोक्षमार्गस्य साधनम् ॥ १३० ॥
देहारोग्यं च लभते ह्यष्टकर्मप्रभावतः ।

उपर्युक्त कहे गये अष्टकर्म से योगी स्थूलता को दूर कर, कफ, मेद, मलादि दोषों को नष्ट कर, प्राणायाम करे, तो वह अनायास सिद्ध हो जाता है । यह सम्यक् षट्चक्र शोधन प्राणायाम में कारण है और सभी रोगों का विनाशक है । किं बहुना; मोक्ष मार्ग का साधन है । इस अष्टकर्म के प्रभाव से साधक शारीरिक आरोग्यता प्राप्त करता है ॥ १२९-१३१ ॥

इतीत्थं पटलैरष्टाविंशैः पूर्वार्धकं गतम् ।

सदागमरहस्येतद्गुरूणां प्रीतिदायकम् ॥ १३१ ॥

यहाँ तक हमने २८ पटलों में पूर्वार्ध कहा। यह सभी सदागमों का रहस्य है जो गुरुजनों को प्रीतिं प्रदान करता है ॥ १३१ ॥

भगवती अरुणावन्दना

सदागमरहस्याब्धिसमुद्भूतमणिस्त्रजा ।
भूषिता करुणामूर्तिररुणा वितनोतु शम् ॥ १३२ ॥
यत्कृपालेशमालम्ब्य भक्ता भवमया भवे ।
भवीयन्ति भवं सर्वं नुमस्तां भवनाशिनीम् ॥ १३३ ॥

सदागम रहस्य रूप समुद्र से उत्पन्न इस मणिमाला से भूषित करुणामूर्त्ति भगवती अरुणा कल्याण करें। जिस अरुणा भगवती की कृपा का लेश प्राप्त कर सदाशिव के भक्त इस संसार में भव स्वरूप हो जाते हैं और फिर संसार में जन्म नहीं लेते उस भवनाशिनी अरुणा को नमस्कार करता हूँ ॥ १३२-१३३ ॥

श्रीमद्गुरुपदाम्भोजमकरन्दमधुव्रताः ।
देशिकाः सन्तु सन्तुष्टा दृष्ट्वागमरहस्यकम् ॥ १३४ ॥
शिवयोः प्रीतिदं भूयात् पूर्वापरविभागतः ।
पूर्वार्द्धे श्रीशिवः तुष्येदुत्तरार्द्धे तथाम्बिका ॥ १३५ ॥
श्रीनाथदृष्टिपूतानां भक्तानां तद्गतात्मनाम् ।
अभेदज्ञानिनां हेतोरर्द्धं तदपि लक्षये ॥ १३६ ॥
ते कृतार्थाः स्वयं सन्तः स्वात्मलाभैकमानसाः ।
तथापि तुष्टिमायान्तु मत्कृतैः साहसैरलम् ॥ १३७ ॥
शिष्टा यदपि सर्वज्ञास्तथापि शिशुलीलया ।
मुदमादधते चित्ते यदानन्दमया हिते ॥ १३८ ॥
गुरुणा लक्षितं यच्च दृष्टं यच्चागमादिषु ।
तत्रत्यं सारभूतं यदुत्तरार्धे लिखाम्यहम् ॥ १३९ ॥
आत्मानन्दप्रबोधाय विनोदाय महात्मनाम् ।
सरस्वत्यानंन्दनाथो दुर्गानन्दपदाश्रितः ॥ १४० ॥

॥ इतिश्रीमदागमरहस्ये सत्संग्रहे द्विवेदिवंशोद्भवसाकेतपुरप्रान्तस्थायि सरयूप्रसादविरचिते योगाङ्गकथनं नामाष्टाविंशः पटलः ॥ २८ ॥

॥ समाप्तः पूर्वार्द्धः । वर्षे सम्वत् १९३७ का लिपिकृतं नानूराम ब्राह्मण दायमा ॥ श्रीरस्तु ॥

साक्षात्कार लाभ करते हैं । उस समय योगी शोधित अध्वा या समग्र विश्व का अनुग्राहक बन जाता है, यह जो अमृत-प्लावन है इसी का नाम 'पूर्णाभिषेक' है । योगी इस अवस्था में प्रतिष्ठित होकर जगद्-गुरु पद में अधिष्ठित होते हैं । इस प्रकार का पूर्णत्व प्राप्त करने पर भी उसे भी अतिक्रम करके उठना पड़ता है क्योंकि यह अपूर्ण स्थिति है । इसके बाद यथार्थत: पूर्ण ख्याति का उदय होता है । उसी का नाम शिवत्व या परम शिव की अवस्था है । यही वास्तविक पूर्णत्व है, इस अवस्था में पूर्णस्वातन्त्र्य का आविर्भाव होता है । इस अवस्था में इच्छा-मात्र से भुवन-रचना का अर्थात् विश्व-रचना के अधिकार की प्राप्ति होती है, पञ्चकृत्यकारित्व का आविर्भाव भी इसी समय होता है ।

बौद्धशास्त्र में सुखावती की रचना अमिताभ बुद्ध के द्वारा हुई थी, कहा जाता है कि यह इसी स्थिति के अनुरूप व्यापार है । **विश्वामित्र** प्रभृतियों की जगद् रचना का विवरण-प्रकार भी शास्त्र में परिचित है । तान्त्रिक अध्यात्म संस्कृति का लक्ष्य इसी परिपूर्ण अवस्थाँ को प्राप्त करना है, केवल मात्र स्वर्गादि ऊर्ध्व लोक तथा लोकान्तरों में गति या कैवल्य अथवा निरञ्जन भाव की प्राप्ति अथवा मायातीत अधिकारी पद का लाभ मात्र नहीं है । मनुष्य-मात्र की आत्मा में इस अवस्था की प्राप्ति की स्वरूप-योग्यता है । इस प्रकार यह तान्त्रिक-संस्कृति का अवदान तुच्छ नहीं समझा जा सकता है ।

रुद्रयामल और अष्टाङ्गयोग — बिना यौगिक क्रियाओं के शरीर शुद्ध नहीं होता है और बिना शरीर शुद्धि के कुण्डलिनी जागरण या लय योग असम्भव है । अत: रुद्रयामल के २३वें से लेकर २७ पटलों में संक्षिप्त रूप से अष्टाङ्ग योगगत प्राणायाम की चर्चा की गई है । इनका विस्तृत विवरण होना अत्यन्त आवश्यक है । इनमें भी सर्वप्रथम हमें प्राणवायु (जिससे शरीर संचालित है) को समझना चाहिए क्योंकि प्राणायाम के द्वारा योगी योग में प्रवेश करता है ।

प्राणायाम की प्रक्रिया

प्राणायाम का अर्थ है श्वास की गति को कुछ काल के लिये रोक लेना । साधारण स्थिति में श्वासों की चाल दस प्रकार की होती है—पहले श्वास का भीतर जाना, फिर रुकना, फिर बाहर निकलना; फिर रुकना, फिर भीतर जाना, फिर बाहर निकलना इत्यादि । प्राणायाम में श्वास लेने का यह सामान्य क्रम टूट जाता है । श्वास (वायु के भीतर जाने की क्रिया) और प्रश्वास (बाहर जाने की क्रिया) दोनों ही गहरे और लम्बे होते हैं और श्वासों का विराम अर्थात् रुकना तो इतनी अधिक देर तक होता है कि उसके सामने सामान्य स्थिति में हम जितने काल तक रुकते हैं वह तो नहीं के समान और नगण्य ही है । योग की भाषा में श्वास खींचने को 'पूरक', बाहर निकालने को 'रेचक' और रोक रखने को 'कुम्भक' कहते हैं । प्राणायाम कई प्रकार के होते हैं और जितने प्रकार के प्राणायाम हैं, उन सबमें पूरक, रेचक और कुम्भक भी भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं । पूरक नासिका से करने में हम दाहिने छिद्र का अथवा बायें का अथवा

दोनों का ही उपयोग कर सकते हैं । रेचक दोनों नासारन्ध्रों से अथवा एक से ही करना चाहिये । कुम्भक पूरक के भी पीछे हो सकता है और रेचक के भी, अथवा दोनों के ही पीछे न हो तो भी कोई आपत्ति नहीं । पूरक, कुम्भक और रेचक के इन्हीं भेदों को लेकर प्राणायाम के अनेक प्रकार हो गये हैं ।

पूरक, कुम्भक और रेचक कितनी-कितनी देर तक होना चाहिये, इसका भी हिसाब रखा गया हैं । यह आवश्यक माना गया है कि जितनी देर तक पूरक किया जाय, उससे चौगुना समय कुम्भक में लगाना चाहिये और दूना समय रेचक में अथवा दूसरा हिसाब यह है कि जितना समय पूरक में लगाया जाय उससे दूना कुम्भक में और उतना ही रेचक में लगाया जाय । प्राणायाम की सामान्य प्रक्रिया का दिग्दर्शन कराकर अब हम प्राणायाम सम्बन्धी उन खास बातों पर विचार करेंगे जिनसे हम यह समझ सकेंगे कि प्राणायाम का हमारे शरीर पर कैसा प्रभाव पड़ता है ।

पूरक करते समय जब कि साँस अधिक-से-अधिक गहराई के साथ भीतर खींची जाती है तथा कुम्भक के समय भी, जिसमें बहुधा साँस को भीतर रोकना होता है, आगे की पेट की नसों को सिकोड़कर रखा जाता है । उन्हें कभी फुलाकर आगे की ओर नहीं बढ़ाया जाता । रेचक भी जिसमें साँस को अधिक-से अधिक गहराई के साथ बाहर निकालना होता है, पेट और छाती को जोर से सिकोड़ने से ही बनता है । कुम्भक करते समय मूलबन्ध साधने के लिये तो गुदा को सिकोड़ना पड़ता है और उड्डीयान–बन्ध के लिये पेट को भीतर की ओर खींचा जाता है । प्राणायाम के अभ्यास के लिये कोई-सा उपयुक्त आसन चुन लिया जाता है, जिसमें सुखपूर्वक पालथी मारी जा सके और मेरुदण्ड सीधा रह सके ।

एक विशेष प्रकार का प्राणायाम होता है जिसे भस्त्रि का प्राणायाम कहते हैं । उसके दो भाग होते हैं, जिनमें से दूसरे भाग की प्रक्रिया वही है जो ऊपर कही गयी है । पहले भाग में साँस को जल्दी-जल्दी बाहर निकालना होता है, यहाँ तक कि एक मिनट में २४० बार साँस बाहर आ जाते हैं । योग में एक श्वास की क्रिया होती है जिसे 'कपालभाति' कहते हैं । भस्त्रिका के पहले भाग में ठीक वैसी ही क्रिया की जाती है ।

प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव

सामान्य शरीरविज्ञान में मानवशरीर के अंदर काम करने वाले भिन्न-भिन्न अङ्गसमूह हैं । इन अङ्गसमूहों में प्रधान ये हैं —स्नायुजाल (Nervous system), ग्रन्थिसमूह (Glandular system), श्वासोपयोगी अङ्गसमूह (Pespiratory system) रक्तवाह, अङ्गसमूह (Digestive system) । इन सभी पर प्राणायाम का गहरा प्रभाव पड़ता है । मल को बाहर निकालने वाले अङ्गों में हम देखते हैं कि आँतें और गुर्दा तो पेट के अंदर हैं और फेफड़े छाती के अन्दर । साधारण तौर पर साँस लेने में उदर की मांसपेशियाँ क्रमशः ऊपर और नीचे की ओर जाती हैं, जिससे आँतों और गुर्दे में भी निरन्तर हलचल और हलकी-हलकी मालिश होती रहती है । प्राणायाम में

पूरक एवं रेचक तथा कुम्भक करते समय यह हलचल और मालिश और भी स्पष्टरूप से होने लगती है । इससे यदि कहीं रक्त जमा हो गया हो तो इस हलचल के कारण उस पर जोर पड़ने से वह हट सकता है । यही नहीं, आँतों और गुर्दे के व्यापार को नियन्त्रण में रखने वाले स्नायु और मांसपेशियाँ भी सुदृढ़ हो जाती हैं । इस प्रकार आँतों और गुर्दे को प्राणायाम करते समय ही नहीं, बल्कि शेष समय में भी लाभ पहुँचता है । स्नायु और मांसपेशियाँ जो एक बार मजबूत हो जाती हैं, वे फिर चिरकाल तक मजबूत ही बनी रहती हैं और प्राणायाम से अधिक स्वस्थ हो जाने पर आँतें और गुर्दे अपना कार्य और भी सफलता के साथ करने लगते हैं ।

यही हाल फेफड़ों का है । श्वास की क्रिया ठीकर तरह से चलती रहे, इसके लिये आवश्यकता है श्वासोपयोगी मांसपेशियों के सुदृढ़ होने की और फेफड़ों के लचकदार होने की । शारीरिक दृष्टि से प्राणायाम के द्वारा इन मांसपेशियों और फेफड़ों का संस्कार होता है और कार्बनडाई आक्साइड नामक दूषित गैस का भी भली भाँति निराकरण हो जाता है । इस प्रकार प्राणायाम आँतों, गुर्दे तथा फेफड़ों के लिये, जो शरीर से मल को निकाल बाहर करने के तीन प्रधान अङ्ग हैं, बड़ी मूल्यवान् कसरत है ।

आहार का परिपाक करने वाले और रस बनाने वाले अङ्गों पर भी प्राणायाम का अच्छा असर पड़ता है । अन्न-जल के परिपाक में आमाशय, उसके पृष्ठभाग में स्थित Pancreas नामक ग्रन्थि और यकृत् मुख्य रूप से कार्य करते हैं और प्राणायाम में इन सबकी कसरत होती है । क्योंकि प्राणायाम में उदर और वक्षःस्थल के बीच का स्नायु, जिसे अग्रेजी में Diaphragm कहते हैं और पेट की मांसपेशियाँ, ये दोनों ही बारी-बारी से खूब सिकुड़ते हैं और फिर ढीले पड़ जाते हैं, जिससे उपर्युक्त पाकोपयोगी अङ्गों की एक प्रकार से मालिश हो जाती है । जिन्हें अग्निमान्द्य और बद्धकोष्ठता की शिकायत रहती है, उनमें से अधिक लोगों के जिगर में सदा ही रक्त जमा रहता है और फलतः उसकी क्रिया दोषयुक्त होती है । इस रक्तसंचय को हटाने के लिये प्राणायाम एक उत्तम साधन है ।

किसी भी मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसकी नाड़ियों में प्रवाहित होने वाले रक्त को ऑक्सिजन प्रचुर मात्रा में मिलता रहे । योगशास्त्र में बतायी हुई पद्धति के अनुसार प्राणायाम करने से रक्त को जितना अधिक ऑक्सिजन मिल सकता है, उतना अन्य किसी व्यायाम से नहीं मिल सकता । इसका कारण यह नहीं कि प्राणायाम करते समय मनुष्य बहुत-सा ऑक्सिजन पचा लेता है, बल्कि उसके श्वासोपयोगी अङ्गसमूह का अच्छा व्यायाम हो जाता है ।

जो लोग अपने श्वास की क्रिया को ठीक करने के लिये किसी प्रकार का अभ्यास नहीं करते, वे अपने फेफड़ों के कुछ अंशों से ही साँस लेते हैं, शेष अंश निकम्मे रहते हैं । इस प्रकार निकम्मे रहने वाले अंश बहुधा फेफड़ों के अग्रभाग होते हैं । इन अग्रभागों में ही जो निकम्मे रहते हैं और जिनमें वायु का संचार अच्छी तरह से नहीं

होता, राजयक्ष्मा के भयङ्कर कीटाणु बहुधा आश्रय पाकर बढ़ जाते हैं । यदि प्राणायाम के द्वारा फेफड़ों के प्रत्येक अंश से काम लिया जाने लगे और उनका प्रत्येक छिद्र दिन में कई बार शुद्ध हवा से धुल जाया करे तो फिर इन कीटाणुओं का आक्रमण असम्भव हो जायगा और श्वास सम्बन्धी इन भयंकर रोगों से बचा जा सकता है ।

प्राणायाम के कारण पाकोपयोगी, श्वासोपयोगी एवं मल को बाहर निकालने वाले अङ्गों की क्रिया ठीक होने से रक्त अच्छा बना रहेगा । यही रक्त विभक्त होकर शरीर के भिन्न-भिन्न अङ्गों में पहुँच जायगा । यह कार्य रक्तवाहक अङ्गों का खास कर हृदय का है । रक्तसंचार से सम्बन्ध रखने वाला प्रधान अङ्ग हृदय है और प्राणायाम के द्वारा उसके अधिक स्वस्थ हो जाने से समस्त रक्तवाहक अङ्ग अच्छी तरह से काम करने लगते हैं।

परन्तु बात यहीं समाप्त नहीं हो जाती । भस्त्रिका प्राणायाम में, खास कर उस हिस्से में जो कपालभाति से मिलता-जुलता है, वायवीय स्पन्दन प्रारम्भ होकर मानव - शरीर के प्राय: प्रत्येक सूक्ष्म–से–सूक्ष्म अङ्ग को, यहाँ तक कि नाड़ियों एवं सूक्ष्म शिराओं तक को हिला देते हैं । इस प्रकार प्राणायाम से सारे रक्तवाहक अङ्गसमूह की कसरत एवं मालिश हो जाती है और वह ठीक तरह से काम करने के योग्य बन जाता है ।

रक्त की उत्तमता और उसके समस्त स्नायुओं और ग्रन्थियों में उचित मात्रा में विभक्त होने पर ही इनकी स्वस्थता निर्भर है । प्राणायाम में विशेष कर भस्त्रिका प्राणायाम में रक्त की गति बहुत तेज हो जाती है और रक्त भी उत्तम हो जाता है । इस प्रकार प्राणायाम से Endocerine ग्रन्थिसमूह को भी उत्तम और पहले की अपेक्षा प्रचुर रक्त मिलने लगता है, जिससे वे पहले की अपेक्षा अधिक स्वस्थ हो जाती हैं । इसी रीति से हम मस्तिष्क, मेरुदण्ड और इनकी नाड़ियों तथा अन्य सम्बन्धित नाड़ियों को स्वस्थ बना सकते हैं ।

प्राणायाम का मस्तिष्क पर प्रभाव

सभी शरीरविज्ञानविशारदों का इस विषय में एक मत है कि साँस लेते समय मस्तिष्क में से दूषित रक्त प्रवाहित होता है और शुद्ध रक्त उसमें संचरित होता है । यदि साँस गहरी हो तो दूषित रक्त एक साथ बह निकलता है और हृदय से जो शुद्ध रक्त वहाँ आता है वह और भी सुन्दर आने लगता है । प्राणायाम की यह विधि है कि उसमें साँस गहरे-से गहरा लिया जाय, इसका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क से सारा दूषित रक्त बह जाता है और हृदय का शुद्ध रक्त उसे अधिक मात्रा में मिलता है । योग उड्डीयान–बन्ध को हमारे सामने प्रस्तुत कर इस स्थिति को और भी स्पष्ट कर देने की चेष्टा करता है । इस उड्डीयानबन्ध से हमें इतना अधिक शुद्ध रक्त मिलता है, जितना किसी श्वास सम्बन्धी व्यायाम से हमें नहीं मिल सकता । प्राणायाम से जो हमें तुरन्त बल और नवीनता प्राप्त होती है उसका यही वैज्ञानिक कारण है ।

प्राणायाम का मेरुदण्ड पर प्रभाव

मेरुदण्ड एवं उससे सम्बन्धित स्नायुओं के सम्बन्ध में हम देखते हैं कि इन अङ्गों के चारों ओर रक्त की गति साधारणतया मन्द होती है । प्राणायाम से इन अङ्गों में रक्त की गति बढ़ जाती है और इस प्रकार इन अङ्गों को स्वस्थ रखने में प्राणायाम सहायक होता है ।

योग में कुम्भक करते समय मूल, उड्डीयान और जालन्धर-तीन प्रकार के बन्ध करने का उपदेश दिया गया है । इन बन्धों का एक काल में अभ्यास करने से पृष्ठवंश का, जिसके अंदर मेरुदण्ड स्थित है तथा तत्सम्बन्धित स्नायुओं का उत्तम रीति से व्यायाम हो जाता है । इन बन्धों के करने से पृष्ठवंश को यथास्थान रखने वाली मांसपेशियाँ, जिनमें तत्सम्बन्धित स्नायु भी रहते हैं, क्रमश: फैलती हैं और फिर सिमट जाती हैं, जिससे इन पेशियों तथा मेरुदण्ड एवं तत्सम्बन्धित स्नायुओं में रक्त की गति बढ़ जाती है । बन्ध यदि न किये जायँ तो भी प्राणायाम की सामान्य प्रक्रिया ही ऐसी है कि उससे पृष्ठवंश पर ऊपर की ओर हल्का-सा खिंचाव पड़ता है, जिससे मेरुदण्ड तथा तत्सम्बन्धित स्नायुओं को स्वस्थ रखने में सहायता मिलती है ।

स्नायुजाल के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालने के लिये तो सबसे उत्तम प्राणायाम भस्त्रिका है । इस प्राणायाम में श्वास की गति तेज होने से शरीर के प्रत्येक सूक्ष्म-से-सूक्ष्म अङ्ग की मालिश हो जाती है और इसका स्नायुजाल पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है ।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि प्राणायाम हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिये सर्वोत्तम व्यायाम है । इसीलिये भारत के प्राचीन योगाचार्य प्राणायाम को शरीर की प्रत्येक आभ्यन्तर क्रिया को स्वस्थ रखने का एकमात्र साधन मानते थे । उनमें से कुछ तो प्राणायाम को शरीर का स्वास्थ ठीक रखने में इतना सहायक मानते हैं कि वे इसके लिये अन्य किसी साधन की आवश्यकता ही नहीं समझते । प्राणायाम से शरीर की आभ्यन्तर क्रियाओं का नियन्त्रण ही नहीं होता, अपितु इस शरीरयन्त्र को जीवन देने वाले प्रत्येक व्यापार पर अधिकार हो जाता है ।

श्वाससम्बन्धी व्यायामों से श्वासोपयोगी अङ्गसमूह को तो लाभ होता ही है, किंतु उनका असली महत्त्व तो इस बात को लेकर है कि उनसे अन्य अङ्गसमूहों को भी, खासकर स्नायुजाल को विशेष लाभ पहुँचता है ।

कुछ उपयोगी बन्ध एवं मुद्राएँ

योगसाधना में बन्धों एवं मुद्राओं का विशेषरूप से उल्लेख आया है । इनमें से कुछ उपयोगी बन्धों एवं मुद्राओं का यहाँ संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है जिनका उल्लेख रुद्रयामल में आया है ।

बन्ध

१. **मूलबन्ध**—मूल गुदा एवं लिङ्ग-स्थान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूलबन्ध है । वाम पाद की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग में दृढ़ लगाकर गुदा को सिकोड़कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिङ्ग एवं कन्द के बीच के भाग को दृढ़तापूर्वक संकोचन द्वारा अधोगत अपानवायु को बल के साथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहते हैं । सिद्धासन के साथ यह बन्ध अच्छा लगाया जा सकता है । अन्य आसनों के साथ एड़ी को सीवनी पर बिना लगाये हुए भी मूलबन्ध लगाया जा सकता है ।

फल—इससे अपानवायु का ऊर्ध्व-गमन होकर प्राण के साथ एकता होती है । कुण्डलिनी-शक्ति सीधी होकर ऊपर की ओर चढ़ती है । कोष्ठबद्धता दूर करने, जठराग्नि को प्रदीप्त करने और वीर्य को ऊर्ध्वरितस् बनाने में यह बन्ध अति उत्तम है । साधकों को न केवल भजन के अवसर पर किन्तु हर समय मूल बन्ध को लगाये रखने का अभ्यास करना चाहिये ।

२. **उड्डीयानबन्ध**—दोनों जानुओं को मोड़कर पैरों के तलवों को परस्पर भिड़ाकर पेट के नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी से) ऐसा लगा दे जिससे कि पेट के स्थान पर गढडा-सा दीखने लगे । पेट को अंदर की ओर जितना अधिक खींचा जायगा, उतना ही यह बन्ध अच्छा होगा । इसमें प्राण पक्षी के सदृश सुषुम्ना की ओर उड़ने लगता है, इसलिये यह बन्ध उड्डीयान कहलाता है । इस बन्ध को पैरों के तलवों को बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है ।

फल—प्राण और वीर्य का ऊपर की ओर दौड़ना, मन्दाग्नि का नाश, क्षुधा की वृद्धि, जठराग्नि का प्रदीप्त और फेफड़े का शक्तिशाली होना है, इस बन्ध के फल हैं ।

३. **जालन्धरबन्ध**—कण्ठ को सिकोड़कर ठोढ़ी को दृढ़तापूर्वक कण्ठकूप में इस प्रकार स्थापित करे कि हृदय से ठोडी का अन्तर केवल चार अंगुल का रहे, सीना आगे की ओर तना रहे । यह बन्ध कण्ठस्थान के नाड़ी-जाल के समूह को बाँधे रखता है, इसलिये इसका नाम जालन्धर-बन्ध है ।

फल—कण्ठ का सुरीला, मधुर और आर्कषक होना, कण्ठ के संकोच द्वारा इडा, एवं पिङ्गला नाडियों के बंद होने पर प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश करना है ।

प्रायः सभी आसन, मुद्राएँ और प्राणायाम मूलबन्ध और उड्डीयानबन्ध के साथ किये जाते हैं । किन्तु राजयोग में ध्यानावस्था में जालन्धरबन्ध लगाने की बहुत कम आवश्यकता होती है ।

४. महाबन्ध—महाबन्ध की दो विधियों में पहली विधि इस प्रकार है—बायें पैर की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग में जमाकर बायीं जंघा के ऊपर दाहिने पैर को रख, समसूत्र में हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्र से वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगाये । फिर मूलद्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगाये । मन को मध्य नाड़ी में लगाये हुए यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् पूरक के विपरीत वाली नासिका से धीरे- धीरे रेचन करे । इस प्रकार दोनों नासिका से अनुलोम एवं विलोम रीति से समान प्राणायाम करे ।

इसकी दूसरी विधि इस प्रकार है—पद्म अथवा सिद्धासन से बैठे, योनि और गुह्यप्रवेश सिकोड़, अपानवायु को ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समानवायु के साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायु को अधोमुख करके प्राण और अपानवायुओं के साथ नाभिस्थल पर दृढ़रूप से कुम्भक करे ।

फल—प्राण का ऊर्ध्वगामी होना-वीर्य की शुद्धि, इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना का सङ्गम प्राप्त होना, बल की वृद्धि आदि इसके गुण है ।

५. महाबन्ध—यह दो प्रकार से किया जाता है – महाबन्ध की प्रथम विधि के अनुसार मूलबन्धपूर्वक कुम्भक करके दोनों हाथों की हथेली भूमि में दृढ़ स्थिर करके, हाथों के बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों को शनैःशनैः ताड़ना दे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इडा एवं पिङ्गला को छोड़कर कुण्डलिनी-शक्ति को जगाता हुआ सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है । तत्पश्चात् वायु को शनैः-शनैः महाबन्ध की विधि के अनुसार रेचन करे इसकी दूसरी विधि इस प्रकार है –

मूलबन्ध के साथ पद्मासन से बैठे, अपान और प्राणवायु को नाभिस्थान पर एक करके (मिलाकर) दोनों हाथों को तानकर नितम्बों से मिलते हुए भूमि पर जमाकर नितम्ब को आसनसहित उठा-उठाकर भूमि पर ताड़ित करते रहें ।

फल—कुण्डलिनी-शक्ति का जाग्रत् होना, प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश करना इसके प्रमुख गुण हैं । महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा – तीनों को मिलाकर करना अधिक फलदायक है ।

मुद्रा

१. खेचरी मुद्रा— जीभ को ऊपर की ओर उलटी ले जाकर तालु-कुहर (जीभ के ऊपर तालु के बीच के गढ़े) में लगाये रखने का नाम 'खेचरी-मुद्रा' है । इसके निमित्त जिह्वा को बढ़ाने के तीन साधन किये जाते हैं—छेदन, चालन और दोहन ।[१]

(१) छेदन—जीभ के नीचे के भाग में सूताकार वाली एक नाड़ी नीचे वाले दाँतों की जड़ के साथ जीभ को खींचे रखती है । इसलिये जीभ को ऊपर चढ़ाना कठिन

---

१. द्र० रुद्र० २५.९८.१०३

होता है । प्रथम इस नाड़ी के दाँतों के निकट वाले एक ही स्थान पर स्फटिक (बिल्लौर) का धार वाला टुकड़ा प्रतिदिन प्रातःकाल चार-पाँच बार फेरते रहें । कुछ दिनों तक ऐसा करने के पश्चात् वह नाड़ी उस स्थान में पूर्ण कट जायगी । इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर-ऊपर एक-एक स्थान को जिह्वामूल तक काटते चले जायँ । स्फटिक फेरने के पश्चात् माजूफल का कपड़छन चूर्ण (टेरिन ऐसिड) जीभ के ऊपर-नीचे तथा दाँतों पर मलें और उन सब स्थानों से दूषित पानी निकलने दें । माजूफल-चूर्ण के अभाव में अकरकरा, नून, हरीतकी और कत्थे का चूर्ण छेदन किये हुए स्थान पर लगाये । यह छेदन-विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकार की हानि पहुँचने की सम्भावना नहीं है, यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा । साधारणतया छेदन का कार्य किसी धातु के तीक्ष्ण यन्त्र से प्रति आठवें दिन उस शिरा को बाल के बराबर छेदकर घाव पर कत्था और हरड़ का चूर्ण लगाकर करते हैं । इसके छेदन के लिये नाखून काटने वाला-जैसा एक तीक्ष्ण यन्त्र और खाल छीलने के लिये एक दूसरे यन्त्र की आवश्यकता होती है, जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे । इसमें नाड़ी के सम्पूर्ण अंश के एक साथ कट जाने से वाक् तथा आस्वादन-शक्ति के नष्ट हो जाने का भय रहता है । इसलिये इसे किसी अभिज्ञ पुरुष की सहायता से ही करना चाहिये । छेदन की आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और यह नाड़ी मोटी होती है । जिनकी जीभ लंबी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हें छेदन की अधिक आवश्यकता नहीं है ।

(२-३) चालन व दोहन—अँगूठे और तर्जनी अँगुली से अथवा बारीक वस्त्र से जीभ को पकड़कर चारों तरफ उलट-फेरकर हिलाने और खींचने को चालन कहते हैं । मक्खन अथवा घी लगाकर दोनों हाथों की अँगुलियों से जीभ का गाय के स्तनदोहन जैसे पुनः-पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करने की क्रिया का नाम दोहन है ।

निरन्तर अभ्यास करते रहने से अन्तिम अवस्था में जीभ इतनी लम्बी हो सकती है कि नासिका के ऊपर भ्रूमध्यतक पहुँच जाय । इस मुद्रा का बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यान की अवस्था परिपक्व करने में बड़ी सहायता मिलती है । जिह्वाओं के भी नाना प्रकार के भेद देखने में आये हैं । किसी जिह्वा में सूताकार नाड़ी के स्थान में मोटा मांस होता है, जिसके काटने में अधिक कठिनाई होती है । किसी-किसी जिह्वा में न यह नाड़ी होती है, न मांस । उसमें छेदन की आवश्यकता नहीं है । केवल चालन एवं दोहन होना चाहिये ।

२. महामुद्रा—इसकी पहली विधि इस प्रकार है—मूलबन्ध लगाकर बायें पैर की एड़ी से सीवन (गुदा और अण्डकोष के मध्य का चार अँगुल स्थान) दबाये और दाहिने पैर को फैलाकर उसकी अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़े । पाँच घर्षण करके बायीं नासिका से पूरक करे और जालन्धर-बन्ध लगाये । फिर जालन्धर-बन्ध-खोलकर दाहिनी नासिका से रेचक करे । वह वामाङ्ग की मुद्रा समाप्त हुई । इसी प्रकार दक्षिणाङ्ग में इस मुद्रा को करना चाहिये तथा दूसरी विधि इस प्रकार है—बायें पैर की एड़ी को सीवन (गुदा और उपस्थ के मध्य के चार अङ्गुल-भाग) में बलपूर्वक जमाकर दायें पैर

को लम्बा फैलाये । फिर शनैः-शनैः पूरक के साथ मूल तथा जालन्धर बन्ध लगाते हुए दायें पैर का अँगूठा पकड़कर मस्तक के दायें पैर के घुटने पर जमाकर यथाशक्ति कुम्भक करे । कुम्भक के समय पूरक की हुई वायु को कोष्ठ में शनैः-शनैः फुलावे और ऐसी भावना करे कि प्राण कुण्डलिनी को जाग्रत् करके सुषुम्ना में प्रवेश कर रहा है । तत्पश्चात् मस्तक को घुटने से शनैः-शनैः रेचक करते हुए उठाकर यथास्थिति में बैठ जाय । इसी प्रकार दूसरे अङ्ग से करना चाहिये । प्राणायाम की संख्या एवं समय बढ़ाता रहे ।

फल—मन्दाग्नि, अजीर्ण आदि उदर के रोगों तथा प्रमेह का नाश, क्षुधा की वृद्धि और कुण्डलिनी का जाग्रत् होना है ।

३. अश्विनीमुद्रा -सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर योनिमण्डल को अश्व के सदृश पुनः-पुनः सिकोड़ना अश्विनीमुद्रा कहलाती है ।

फल—यह मुद्रा प्राण के उत्थान और कुण्डलिनी-शक्ति के जाग्रत् करने में सहायक होती है । अपानवायु को शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओं को मजबूत करती है।

४. शक्तिचालिनीमुद्रा—सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर हाथों की हथेलियाँ पृथ्वी पर जमा दे । बीस-पचीस बार शनैः-शनैः दोनों नितम्बों को पृथ्वी से उठा-उठाकर ताड़न करे । तत्पश्चात् मूलबन्ध लगाकर दोनों नासिकाओं से अथवा वाम से अथवा जो स्वर चल रहा हो उस नासिका से पूरक करके प्राणवायु को अपानवायु से संयुक्त करके जालन्धर-बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करे । कुम्भक के समय अश्विनीमुद्रा करे अर्थात् गुह्य-प्रदेश का आकर्षण-विकर्षण करता रहे । तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर यदि दोनों नासिकापुट से पूरक किया हो तो दोनों से अथवा पूरक के विपरीत नासिकापुट से रेचक करे और निर्विकार होकर एकाग्रतापूर्वक बैठ जाय ।

घेरण्डसंहिता में इस मुद्रा को करते समय बालिश्त भर चौड़ा, चार अङ्गुल लंबा, कोमल, श्वेत और सूक्ष्म वस्त्र नाभि पर कटिसूत्र से बाँधकर सारे शरीर पर भस्म मलकर करना बतलाया गया है ।

फल—सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्धक होने के अतिरिक्त कुण्डलिनी-शक्ति को जाग्रत् करने में अत्यन्त सहायक है । इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करता है ।

५. योनिमुद्रा—सिद्धासन से बैठ सम-सूत्र हो षण्मुखी मुद्रा लगाकर अर्थात् दोनों अँगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, दोनों मध्यमाओं से नाक के छिद्रों को बंद करके और दोनों अनामिका एवं कनिष्ठिकाओं को दोनों ओठों के पास रखकर काफी मुद्रा द्वारा अर्थात् जिह्वा को कौए की चोंच के सदृश बनाकर उसके द्वारा प्राणवायु को खींचकर अधोगत अपानवायु के साथ मिलाये । तत्पश्चात् ओ३म् का जाप करता हुआ ऐसी भावना करे कि उसकी ध्वनि के साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनी को जाग्रत् करके षट्चक्रों का भेदन करते हुए सहस्रदल-कमल में जा रही है । इससे अन्तर्ज्योति का साक्षात्कार होता है ।

६. योगमुद्रा—मूलबन्ध के साथ पद्मासन से बैठकर प्रथम दोनों नासिकापुटों से पूरक करके जालन्धरबन्ध लगाये । तत्पश्चात् दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर बायें हाथ से दायें हाथ की और दायें हाथ से बायें हाथ की कलाई को पकड़े, शरीर को आगे झुकाकर पेट के अन्दर एड़ियों को दबाते हुए सिर को जमीन पर लगा दें । इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करने के पश्चात् सिर को जमीन से उठाकर जालन्धर-बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओं से रेचन करे ।

फल—पेट के रोगों को दूर करने और कुण्डलिनी-शक्ति को जागृत् करने में यह मुद्रा सहायक होती है ।

७. शाम्भवीमुद्रा—मूल और उड्डीयानबन्ध के साथ सिद्ध अथवा पद्मासन से बैठकर नासिका के अग्रभाग अथवा भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर करके ध्यान जमाना 'शाम्भवी मुद्रा' कहलाती है ।

८. तड़ागी मुद्रा—तड़ाग (तालाब) के सदृश कोष्ठ को वायु से भरने को तड़ागी मुद्रा कहते हैं । शवासन से चित्त लेटकर जिस नासिका का स्वर चल रहा हो, उससे पूरक करके तालाब के समान पेट को फैलाकर वायु से भर लेना चाहिए । तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए वायु को पेट में इस प्रकार हिलावे, जिस प्रकार तालाब का जल हिलता है । कुम्भक के पश्चात् सावधानी से वायु का शनैः-शनैः रेचन कर दे, इससे पेट के सर्वरोग समूल नष्ट होते हैं ।

९. विपरीतकरणीमुद्रा—शीर्षासन-कपालासन—पहिले जमीन पर मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रखकर उस पर अपने मस्तक को रखे । फिर दोनों हाथों के तलों को मस्तक के पीछे लगाकर शरीर को उलटा ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दे । थोड़े ही प्रयत्न से मूल और उड्डीयान स्वयं लग जाता है । यह मुद्रा पद्मासन के साथ भी की जा सकती है । इसको ऊर्ध्व-पद्मासन कहते हैं । आरम्भ में इसको दीवार के सहारे करने में आसानी होगी ।

फल—वीर्यरक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्नि का बलवान् होना, प्राण की गति स्थिर और शान्त होना, कब्ज, जुकाम, सिरदर्द आदि का दूर होना, रक्त का शुद्ध होना और कफ के विकार का दूर होना है ।

१०. उन्मनी मुद्रा—किसी सुख-आसन से बैठकर आधी खुली हुई और आधी बंद आँखों से नासिका के अग्रभाग पर टकटकी लगाकर देखते रहना यह 'उन्मनी मुद्रा' कहलाती है । इससे मन एकाग्र होता है ।

रुद्रयामलगत स्वरयोग

एकादश पटल में स्वरोदय पर विचार प्रस्तुत किया गया है । इस सम्बन्ध में द्वादश चक्रों का निर्माण और उनके स्वरज्ञान एवं वायु की गति को जानकर अपने प्रश्नों का विवेचन करना चाहिए । स्वर–योग के अन्य ग्रन्थों से इसे लेकर यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है –

नरपतिजयचर्या स्वरोदयः के 'मात्रास्वराऽध्यायः' में मात्रा स्वरों के विषय में इस प्रकार कहा गया है –

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि ख्याता ये ब्रह्मयामले ।
मात्रादिभेदभिन्नानां स्वराणां षोडशोदयान् ॥ १ ॥
मातृकायां पुरा प्रोक्ताः स्वराः षोडशसंख्यया ।
अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः ।
तेषां द्वावन्तिमौ (अं अः) त्याज्यौ-चत्वारश्च(ऋ ॠ ऌ ॡ)नपुंसकौ ॥ २ ॥
शेषा दश स्वरास्तेषु स्यादेकैको द्विके द्विके ।
ज्ञेयास्तत्र स्वरा आद्या ह्रस्वाः (अ इ उ ए ओ) पञ्च स्वरोदये ॥ ३ ॥
लाभालाभं सुखं दुःखं जीवितं मरणं तथा ।
जयः पराजयश्चेति सर्वं ज्ञेयं स्वरोदये ॥ ४ ॥
स्वरादिमात्रिकोच्चारो मातृव्याप्तं जगत्त्रयम् ।
तस्मात्स्वरोद्भवं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥ ५ ॥
अकाराद्याः स्वराः पञ्च ब्रह्माद्याः पञ्चदेवताः ।
निवृत्त्याद्याः कलाः पञ्च इच्छाद्याः शक्तिपञ्चकम् ॥ ६ ॥

अब मैं ब्रह्मयामल में कहे हुये मात्राभेद से भिन्न मातृकाचक्र में कहे हुये सोलह स्वरों को कह रहा हूँ । अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः—ये सोलह स्वर हैं । इनमें से दो अन्त के अं अः त्याग देना चाहिए और चार ऋ ॠ ऌ ॡ—ये नपुंसक स्वर हैं । शेष दशस्वर (अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ए, ऐ, ओ, औ) हैं । इनमें दो दो स्वरों का एक ही स्वर मानना चाहिए—जैसे अ आ को केवल अ मानना चाहिये । इस प्रकार पाँच ही अ, इ, उ, ए ओ स्वर मुख्य हैं । सभी चराचर पदार्थों के नामोच्चारण करने में अकारादि मातृका के बिना वर्णों का उच्चारण नहीं हो सकता है । इसलिये मातृका से तीनों जगत् व्याप्त है । अतः शुभाशुभ फल के कहने के लिये स्वरों की ही प्रधानता है । अकारादि अ, इ, उ, ए ओ स्वरों के क्रम से ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, सूर्य और चन्द्रमा स्वामी हैं, अर्थात् अकारादि स्वरों के उदयकाल में प्रश्नकर्त्ता इन्हीं देवताओं का स्मरण कर कार्य को करे एवं इन्हीं स्वरों के उदयकाल में निवृत्ति आदि क्रम से पाँच कलायें होती हैं । (निवृत्ति, प्रतिष्ठा, विद्या, शान्ति और अतिशान्ति) ये पाँच कलाओं के नाम हैं और इन्हीं स्वरों के उदयकाल में इच्छादि पाँच शक्तियाँ भी होती हैं । उनके नाम इच्छा, ज्ञान, प्रभा, श्रद्धा और मेधा है ॥ १-६ ॥

मायाद्याश्चक्रभेदाश्च धराद्यं भूतपञ्चकम् ।
शब्दादिविषयास्ते च कामबाणा इतीरिताः ॥ ७ ॥
पिण्ड पदं तथा रूपं रूपातीतं निरञ्जनम् ।
स्वरभेदस्थितं ज्ञानं ज्ञायते गुरुतः सदा ॥ ८ ॥
अकाराद्याः स्वराः पञ्च तेषामष्टविधास्त्वमी ।
मात्रा वर्णो ग्रहो जीवो राशिर्भं पिण्डयोगकौ ॥ ९ ॥

प्रसुप्तो बुध्यते येन येनागच्छति शब्दितः ।
तत्र नामाद्यवर्णे या मात्रा मात्रास्वरः स हि ॥ १० ॥

अ, इ, उ, ए, ओ, ये प्रसिद्ध पाँच स्वर (ज्यौतिषशास्त्र के स्वर भाग में) हैं । इन्हीं पाँच स्वरों के मायादि पाँच (चतुरस्र, अर्धचन्द्र, त्रिकोण, षट्कोण, वर्तुल) चक्रभेद हैं, अर्थात् इन स्वरों के उदय वाले अपने अपने चक्रों का पूजन करें या ग्रहण करें । ये ही स्वर गन्धादि पाँच विषय वाले हैं, अर्थात् अकार के उदय में गन्ध विषयक, इकारोदय में रसविषय, उकार में रूपविषय, एकारोदय में स्पर्शविषय और ओकार में शब्दविषय है । इन्हीं पाँच स्वरों के धरा आदि (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) पाँच तत्त्व हैं, अर्थात् अकार स्वर के उदय में पृथ्वीगत प्रश्न, इकार के उदय में जलगत, उकार में अग्निगत, एकार में वायुगत और ओकर के उदय में आकाशगत अर्थात् ऊर्ध्वगत प्रश्न है । इन्हीं पाँच स्वरों के पाँच कामबाण (शोषण, मोहन, दीपन, संतापन, प्रमथन) हैं । पिण्ड अर्थात् शरीर का जो तत्त्व, उसका जो स्वरूप, उसके ज्ञान को रूपातीत कहते हैं । उसको भी अतिक्रमण करने को निरंजन अर्थात् शून्य कहते हैं ।

अथवा इन पाँच स्वरों की जो पाँच (बाल, कुमार, युवा, वृद्ध मृत्यु या शून्य) अवस्थायें हैं । उन्हीं को क्रम से पिण्ड, पद, रूप, रूपातीत और निरंजन कहते हैं । यही पाँच अवस्थायें जीवधारियों की भी होती हैं । वेदान्तशास्त्र के पृथ्वी, अप्, तेज, वायु और आकाश इन पञ्चतत्त्वों के पञ्चीकरण से जैसे ब्रह्म प्राप्ति होती है, वैसे ही यहाँ भी योगाभ्यास और गुरुमुख से अध्ययन द्वारा रहस्यमय उक्त ज्यौतिषशास्त्र का एवं रहस्यमय स्वरशास्त्र का ज्ञान भी परमार्थप्राप्ति का परम साधन बताया गया है । किन्तु इन पाँच स्वरों का भेद स्वरों में ही स्थित है जो कि गुरुमुख से ही जाना जा सकता है । जैसे सदानन्द के नाम में अकार है । अतः सदानन्द का अकार मात्रास्वर हुआ । शेष चक्र से स्पष्ट है ॥ ७-१० ॥

कादिहान्तं लिखेद्वर्णान् स्वराधो ङञणोज्झितान् ।
(ककारादिहकारान्ताल्लिखेद्वर्णान्स्वराधो ङञणोज्झितान्)
तिर्यक्पंक्तिक्रमेणैव पञ्चत्रिंशत्प्रकोष्ठके ॥ ११ ॥
नरनामादिमो वर्णो यस्मात्स्वरादधः स्थितः ।
स स्वरस्तस्य वर्णस्य वर्णस्वर इहोच्यते ॥ १२ ॥
न प्रोक्ता ङञणा वर्णा नामादौ सन्ति ते नहि ।
चेद्भवन्ति तदा ज्ञेया गजडास्ते यथाक्रमम् ॥ १३ ॥
यदि नाम्नि भवेद्वर्णः संयुक्ताक्षरलक्षणः ।
ग्राह्यस्तदादिमो वर्ण इत्युक्तं ब्रह्मयामले ॥ १४ ॥

श्लोक ११-१४ को समझने के लिये आचार्य ने चक्र बनाने का संकेत दिया है, उसे देखकर विषय अतिस्पष्ट हो जाता है । अकारादि पाँचों स्वरों के नीचे क्रम से आरम्भ कर ह पर्यन्त वर्णों को तिर्यक् क्रम से ३५ कोष्ठों में लिखे । किन्तु ङ ञ ण वर्णों को न लिखे । मनुष्य के नाम का प्रथम वर्ण, जिस स्वर के नीचे हो वही उसका

वर्णस्वर होता है । ङ ञ, ण, वर्णों को नहीं कहा गया है क्योंकि प्राय: मनुष्य के नाम के आदि में ये वर्ण नहीं पाये जाते हैं । यदि कहीं किसी के नाम के आदि में हो तो इनके स्थान में क्रम से ग, ज, ड वर्णों को समझना चाहिये, अर्थात् ग, ज, ड वर्णों के जो वर्णस्वर हों वही उन वर्णों के होंगे । यदि नाम के आदि में संयुक्ताक्षर हो तो वहाँ संयुक्ताक्षर में पहला वर्ण लेना चाहिये—ऐसा ब्रह्मयामल में कहा है । जैसे सदानन्द के नाम में आदि वर्ण स है । वह चक्र में ए स्वर के नीचे है । अत: सदानन्द का एकार वर्णस्वर है । इसी प्रकार श्रीपति के नाम में संयुक्ताक्षर का प्रथम वर्ण श है और वह इकार के नीचे है । इसलिये श्रीपति का इकार वर्णस्वर है । वर्णों में विशेष – स्वरशास्त्र में अ ब, श स, च ख, ङ, ञ, ये सजातीय माने जाते हैं । इतिवर्णस्वर: ॥ ११-१४ ॥

यदि एक व्यक्ति के दो तीन नामोपनाम हों तो कौन नाम से स्वर विचारा जाय? इसका यही समाधान शास्त्र में है । **प्रसुप्तो भासते येन येनागच्छति शब्दित:** अर्थात् सोया हुआ पुरुष जिस नाम के उच्चारण से जागरूक हो उसके उसी नाम से स्वर विचारना चाहिए ।

मात्रास्वरचक्रम्

बाल	कुमार	युवा	वृद्ध	मृत	अवस्था
अ	इ	उ	ए	ओ	स्वरा:
क	कि	कु	के	को	
ख	खि	खु	खे	खो	
ग	गि	गु	गे	गो	
घ	घि	घु	घे	घो	
च	चि	चु	चे	चो	
छ	छि	छु	छे	छो	
ज	जि	जु	जे	जो	
झ	झि	झु	झे	झो	
ट	टि	टु	टे	टो	
ठ	ठि	ठु	ठे	ठो	
ड	डि	डु	डे	डो	
ढ	ढि	ढु	ढे	ढो	
त	ति	तु	ते	तो	
थ	थि	थु	थे	थो	
द	दि	दु	दे	दो	
ध	धि	धु	धे	धो	

बाल	कुमार	युवा	वृद्ध	मृत	अवस्था
प	पि	पु	पे	पो	
फ	फि	फु	फे	फो	
ब	बि	बु	बे	बो	
भ	भि	भु	भे	भो	
म	मि	मु	मे	मो	
य	यि	यु	ये	यो	
र	रि	रु	रे	रो	
ल	लि	लु	ले	लो	
व	वि	वु	वे	वो	
श	शि	शु	शे	शो	
ष	षि	षु	षे	षो	
स	सि	सु	से	सो	
ह	हि	हु	हे	हो	
ब्रह्मा	विष्णु	रुद्र	सूर्य	चन्द्र	**देवता**
निवृत्ति	प्रतिष्ठा	विद्या	शान्ति	अतिशान्ति	**कलाः**
इच्छा	ज्ञान	प्रभा	श्रद्धा	मेधा	**शक्ति**
चतुरस्त्र	अर्द्धचन्द्र	त्रिकोण	षट्कोण	वर्तुल	**चक्र**
धरा	जल	अग्नि	वायु	आकाश	**पञ्चभूत**
गंध	रस	रूप	स्पर्श	शब्द	**विषय**
पिण्ड	पद	रूप	रूपातीत	निरंजन	**संज्ञा**

वर्णस्वरचक्रम्

बाल	**कुमार**	**युवा**	**वृद्ध**	**मृत (शून्य)**
अ	**इ**	**उ**	**ए**	**ओ**
क	**ख**	**ग**	**घ**	**च**
छ	**ज**	**झ**	**ट**	**ठ**
ड	**ढ**	**त**	**थ**	**द**
ध	**न**	**प**	**फ**	**ब**
भ	**म**	**य**	**र**	**ल**
व	**श**	**ष**	**स**	**ह**

स्वर-विज्ञान और बिना औषध रोगनाश के उपाय

विश्वपिता विधाता ने मनुष्य के जन्म के समय में ही देह के साथ एक ऐसा आश्चर्यजनक कौशलपूर्ण अपूर्व उपाय रच दिया है, जिसे जान लेने पर सांसारिक, वैषयिक किसी भी कार्य में असफलता का दुःख नहीं हो सकता । हम इस अपूर्व कौशल को नहीं जानते । इसी कारण हमारा कार्य असफल हो जाता है, आशा भङ्ग हो जाती है । हमें मनस्ताप और रोग भोगना पड़ता है । यह विषय जिस शास्त्र में है, उसे **स्वरोदयशास्त्र** कहते हैं । यह स्वरशास्त्र जैसा दुर्लभ है, स्वरज्ञ गुरु का भी उतना ही अभाव है । स्वरशास्त्र प्रत्यक्ष फल देने वाला है । मुझे पद-पद पर इसका प्रत्यक्ष फल देखकर आश्चर्यचकित होना पड़ा है । समग्र स्वरशास्त्र को ठीक-ठीक लिपिबद्ध करना बिलकुल असम्भव है । केवल साधकों के काम की कुछ बातें यहाँ संक्षेप में दी जा रही हैं ।

स्वरशास्त्र सीखने के लिये श्वास-प्रश्वास की गति के सम्बन्ध में सम्यक् ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है ।

कायानगरमध्ये तु मारुतः क्षितिपालकः ।

'देहरूपी नगर में वायु राजा के समान है ।' प्राणवायु 'निःश्वास' और 'प्रश्वास'—इन दो नामों से पुकारा जाता है । वायु ग्रहण करने का नाम 'निःश्वास' और वायु के परित्याग करने का नाम 'प्रश्वास' है । जीव के जन्म से मृत्यु के अन्तिम क्षण तक निरन्तर श्वास-प्रश्वास की क्रिया होती रहती है । यह निःश्वास नासिका के दोनों छेदों से एक ही समय एक साथ समानरूप से नहीं चला करता । कभी बायें और कभी दाहिने पुट से चलता है । कभी-कभी एकाध घड़ी तक एक ही समय दोनों नाकों से समानभाव से श्वास प्रवाहित होता है ।

बायें नासापुट के श्वास को इडा में चलना, दाहिनी नासिका के श्वास को पिंगला में चलना और दोनों पुटों से एक समान चलने पर उसे सुषुम्ना में चलना कहते हैं । एक नासापुट को दबाकर दूसरे द्वारा श्वास को बाहर निकालने पर यह साफ मालूम हो जाता है कि एक नासिका से सरलतापूर्वक श्वास-प्रवाह चल रहा है और दूसरा नासापुट मानो बन्द है, अर्थात् उससे दूसरी नासिका की तरह सरलतापूर्वक श्वास बाहर नहीं निकलता । जिस नासिका से सरलतापूर्वक श्वास बाहर निकलता हो, उस समय उसी नासिका का श्वास कहना चाहिये । किस नासिका से श्वास बाहर निकल रहा है, इसको पाठक उपर्युक्त प्रकार से समझ सकते हैं । क्रमशः अभ्यास होने पर बहुत आसानी से मालूम होने लगता है कि किस नासिका से निःश्वास प्रवाहित होता है । प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदय के समय से ढाई-ढाई घड़ी के हिसाब से एक-एक नासिका से श्वास चलता है । इस प्रकार रात-दिन में बारह बार बायीं और बारह बार दाहिनी नासिका से क्रमानुसार श्वास चलता है । किस दिन किस नासिका से पहले श्वास-क्रिया होती है, इसका एक निर्दिष्ट नियम है । यथा -

आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे ।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुस्त्रीणि त्रीणि क्रमोदये ।। (पवनविजयस्वरोदय)

शुक्लपक्ष की प्रतिपदा तिथि तीन-तीन दिन की बारी से चन्द्र अर्थात् बायीं नासिका से तथा कृष्णपक्ष की प्रतिपदा तिथि से तीन-तीन दिन की बारी से सूर्यनाडी अर्थात् दाहिनी नासिका से पहले श्वास प्रवाहित होता है । अर्थात् शुक्लपक्ष की प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा-इन नौ दिनों में प्रातःकाल सूर्योदय के समय पहले बायीं नासिका से तथा चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी, दशमी, एकादशी, द्वादशी-इन छः दिनों को प्रातःकाल पहले दाहिनी नासिका से श्वास चलना आरम्भ होता है और वह ढाई घड़ी तक रहता है । उसके बाद दूसरी नासिका से श्वास जारी होता है । कृष्णपक्ष की प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावास्या—इन नौ दिनों में सूर्योदय के समय पहले दाहिनी नासिका से तथा चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी, दशमी, एकादशी, द्वादशी-इन छः दिनों में सूर्य के उदयकाल में पहले बायीं नासिका से श्वास आरम्भ होता है और ढाई घड़ी के बाद दूसरी नासिका से चलता है । इस प्रकार नियमपूर्वक ढाई-ढाई घड़ी तक एक-एक नासिका से श्वास चलता है । यही मनुष्य-जीवन में श्वास की गति का स्वाभाविक नियम है ।

वहेत्तावद् घटीमध्ये पञ्चतत्त्वानि निर्दिशेत् । (स्वरशास्त्र)

प्रतिदिन रात-दिन की ६० घड़ियों में ढाई-ढाई घड़ी के हिसाब से एक-एक नासिका से निर्दिष्ट क्रम से श्वास चलने के समय क्रमशः पञ्चतत्त्वों का उदय होता है । इस श्वास-प्रश्वास की गति को समझकर कार्य करने पर शरीर स्वस्थ रहता है और मनुष्य दीर्घजीवी होता है, फलस्वरूप सांसारिक, वैषयिक-सब कार्यों में सफलता मिलने के कारण सुखपूर्वक संसार-यात्रा पूरी होती है ।

वाम नासिका (इडा नाड़ी) का श्वासफल

जिस समय इडा नाडी से अर्थात् बायीं नासिका से श्वास चलता हो, उस समय स्थिर कर्मों को करना चाहिये । जैसे—अलंकारधारण, दूर की यात्रा, आश्रम में प्रवेश, राजमन्दिर तथा महल बनाना एवं द्रव्यादि का ग्रहण करना । तालाब, कुआँ आदि जलाशय तथा देवस्तम्भ आदि की प्रतिष्ठा करना । इसी समय यात्रा, दान, विवाह, नया कपड़ा पहनना, शान्तिकर्म, पौष्टिक कर्म, दिव्यौषधसेवन, रसायनकार्य, प्रभुदर्शन, मित्रतास्थापन एवं बाहर जाना आदि शुभ कार्य करना चाहिये । बायीं नाक से श्वास चलने के समय शुभ कार्य करने पर उन सब कार्यों में सिद्धि मिलती है । परंतु वायु, अग्नि और आकाश तत्त्व के उदय के समय उक्त कार्य नहीं करना चाहिये ।

दक्षिण नासिका (पिङ्गला नाड़ी) का श्वासफल

जिस समय पिंगला नाडी अर्थात् दाहिनी नाक से श्वास चलता हो, उस समय कठिन कर्म करना चाहिये । जैसे—कठिन क्रूर विद्या का अध्ययन और अध्यापन,

स्त्रीसंसर्ग, नौकादि आरोहण, तान्त्रिकमतानुसार वीरमन्त्रादिसम्मत उपासना, वैरी को दण्ड, शस्त्राभ्यास, गमन, पशुविक्रय, ईंट, पत्थर, काठ तथा रत्नादि का घिसना और छीलना, संगीत अभ्यास, यन्त्र-तन्त्र बनाना, किले और पहाड़ पर चढ़ना, हाथी-घोड़ा तथा रथ आदि की सवारी सीखना, व्यायाम, षट्कर्मसाधन, यक्षिणी-बेताल तथा भूतादिसाधन, औषध सेवन, लिपि-लेखन, दान, क्रय-विक्रय, युद्ध, भोग, राजदर्शन, स्नानाहार आदि।

दोनों नासिका (सुषुम्ना नाड़ी) का श्वासफल

दोनों नासा छिद्रों से श्वास चलने के समय किसी प्रकार का शुभ या अशुभ कार्य नहीं करना चाहिये । उस समय कोई भी काम करने से वह निष्फल होगा । उस समय योगाभ्यास और ध्यानधारणादि के द्वारा केवल भगवान् को स्मरण करना उचित है । सुषुम्ना नाडी से श्वास चलने के समय किसी को भी शाप या वरप्रदान करने पर वह सफल होता नहीं है ।

इस प्रकार श्वास-प्रश्वास की गति जानकर, तत्त्वज्ञान के अनुसार, तिथि-नक्षत्र के अनुसार, ठीक-ठीक नियमपूर्वक सब कर्मों को करने पर आशाभङ्गजनित मनस्ताप आदि नहीं भोगना पड़ता ।

रोगोत्पत्ति का पूर्ण ज्ञान और उसका प्रतीकार

प्रतिपदा आदि तिथियों को यदि निश्चित नियम के विरुद्ध श्वास चले तो समझना चाहिये कि निस्संदेह कुछ अमङ्गल होगा । जैसे,

१. शुक्लपक्ष की प्रतिपदा को सबेरे नींद टूटने पर सूर्योदय के समय पहले यदि दाहिनी नाक से श्वास चलना आरम्भ हो तो उस दिन से पूर्णिमा तक के बीच गर्मी के कारण शरीर में कोई पीड़ा होगी और

२. कृष्णपक्ष की प्रतिपदा तिथि को सूर्योदय के समय पहले बायीं नाक से श्वास चलना आरम्भ हो तो उस दिन से अमावास्या तक के अंदर कफ या सर्दी के कारण कोई पीड़ा होगी, इसमें संदेह नहीं ।

दो पखवाड़ों तक इसी प्रकार विपरीत ढंग से सूर्योदय के समय निःश्वास चलता रहे तो किसी आत्मीय स्वजन को भारी बीमारी होगी अथवा मृत्यु होगी या और किसी प्रकार की विपत्ति आयेगी । तीन पखवाड़ों से ऊपर लगातार गड़बड़ होने पर निश्चय ही अपनी मृत्यु हो जायेगी ।

प्रतीकार — शुक्ल अथवा कृष्णपक्ष की प्रतिपदा के दिन प्रातःकाल यदि इस प्रकार विपरीत ढंग से निःश्वास चलने का पता लग जाय तो उस नासिका को कई दिनों तक बंद रखने से रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती । उस नासिका को इस तरह बंद रखना चाहिये, जिसमें उससे निःश्वास न चले । इस प्रकार कुछ दिनों तक दिन-रात निरन्तर (स्नान और भोजन का समय छोड़कर) नाक बंद रखने से उक्त तिथियों के भीतर बिलकुल ही कोई रोग नहीं होगा ।

यदि असावधानी के कारण निःश्वास में गड़बड़ी हो और कोई रोग उत्पन्न हो जाय तो जब तक रोग दूर न हो जाय, तब तक ऐसा करना चाहिये कि जिससे शुक्लपक्ष में दाहिनी और कृष्णपक्ष में बायीं नासिका से श्वास न चले । ऐसा करने से रोग शीघ्र दूर हो जायगा और यदि कोई भारी रोग होने की सम्भावना होगी तो वह भारी न होकर बहुत सामान्य रूप में होगा और फिर थोड़े ही दिनों में दूर हो जायगा । ऐसा करने से न तो रोगजनित कष्ट भोगना पड़ेगा और न चिकित्सक को धन ही देना पड़ेगा ।

नासिका बन्द करने का नियम

नाक के छेद में घुस सके इतनी-सी पुरानी साफ रूई लेकर उसकी गोल पोटली-सी बना ले और उसे साफ बारीक कपड़े से लपेटकर सी ले । फिर इस पोटली को नाक के छिद्र में घुसाकर छिद्र को इस प्रकार बन्द कर दे जिसमें उस नाक से श्वास-प्रश्वास का कार्य बिल्कुल ही न हों । जिन लोगों को कोई शिरो रोग है अथवा जिनका मस्तक दुर्बल हो, उन्हें रूई से नाक बंद न कर, सिर्फ साफ पतले कपड़े की पोटली बनाकर उसी से नाक बंद करनी चाहिये ।

किसी भी कारण से हो, जितने क्षण या जितने दिन नासिका बंद रखने की आवश्यकता हो उतने क्षण या उतने दिनों तक अधिक परिश्रम का कार्य, धूम्रपान, जोर से चिल्लाना, दौड़ना आदि नहीं करना चाहिये । जब जिस-किसी कारण से नाक बन्द रखने की आवश्यकता हो, तभी इन नियमों का पालन अवश्य करना चाहिये । नयी अथवा बिना साफ की हुई मैली रूई नाक में कभी नहीं डालनी चाहिये ।

निःश्वास बदलने की विधि

कार्यभेद से तथा अन्यान्य अनेक कारणों से एक नासिका से दूसरी नासिका में वायु की गति बदलने की भी आवश्यकता हुआ करती है । कार्य के अनुकूल नासिका से श्वास चलना आरम्भ होने तक, उस कार्य को न करके चुपचाप बैठे रहना किसी के लिये भी सम्भव नहीं । अतएव अपनी इच्छानुसार श्वास की गति बदलने की क्रिया सीख लेना नितान्त आवश्यक है । इसकी क्रिया अत्यन्त सहज है, सामान्य चेष्टा से ही श्वास की गति बदली जा सकती है ।

१. जिस नासिका से श्वास चलता हो, उसके विपरीत दूसरी नासिका को अँगूठे से दबा देना चाहिये और जिससे श्वास चलता हो उसके द्वारा वायु खींचना चाहिये । फिर उसको दबाकर दूसरी नासिका से वायु को निकालना चाहिये । कुछ देर तक इसी तरह एक से श्वास लेकर दूसरी से निकालते रहने से अवश्य श्वास की गति बदल जायगी ।

२. जिस नासिका से श्वास चलता हो उसी करवट सोकर यह क्रिया करने से बहुत जल्द श्वास की गति बदल जाती है और दूसरी नासिका में श्वास प्रवाहित होने लगता है । इस क्रिया के बिना भी जिस नाक से श्वास चलता है, केवल उस करवट कुछ समय तक सोये रहने से भी श्वास की गति पलट जाती है ।

इस प्रकार जो अपनी इच्छानुसार वायु को रोक सकता है और निकाल सकता है वही पवन पर विजय प्राप्त करता है ।

बिना औषध के रोगनिवारण

अनियमित क्रिया के कारण जिस तरह मानव-देह में रोग उत्पन्न होते हैं, उसी तरह औषध के बिना ही भीतरी क्रियाओं के द्वारा नीरोग होने के उपाय भगवान् के बनाये हुए हैं । हमलोग उस भगवत्प्रदत्त सहज कौशल को नहीं जानते, इसी कारण दीर्घकाल तक रोग का दु:ख भोगते रहते हैं । यहाँ रोगों के निदान के लिय स्वरशास्त्रोक्त कुछ यौगिक उपायों का उल्लेख किया गया है । इनके प्रयोग से विशेष लाभ हो सकता है –

१. ज्वर में स्वर परिवर्तन—ज्वर का आक्रमण होने पर अथवा आक्रमण की आशङ्का होने पर जिस नासिका से श्वास चलता हो, उस नासिका को बंद कर देना चाहिये । जब तक ज्वर न उतरे और शरीर स्वस्थ न हो जाय, तब तक उस नासिका को बंद ही रखना चाहिये । ऐसा करने से दस-पंद्रह दिनों में उतरने वाला ज्वर पाँच ही सात दिनों में अवश्य ही उतर जायगा । ज्वरकाल में मन-ही-मन सदा चाँदी के समान श्वेत वर्ण का ध्यान करने से और भी शीघ्र लाभ होता है । सिन्दुवार की जड़ रोगी के हाथ में बाँध देने से सब प्रकार के ज्वर निश्चय ही दूर हो जाते हैं ।

अँतरिया ज्वर—श्वेत अपराजिता अथवा पलाश के कुछ पत्तों को हाथ से मलकर, कपड़े से लपेटकर एक पोटली बना लेनी चाहिये और जिस दिन ज्वर की बारी हो उस दिन सबेरे से ही उसे सूँघते रहना चाहिये । अँतरिया ज्वर बंद हो जायगा ।

२. सिरदर्द में स्वर परिवर्तन—सिरदर्द होने पर दोनों हाथों की केहुनी के ऊपर धोती के किनारे अथवा रस्सी से खूब कसकर बाँध देना चाहिये । इससे पाँच-सात मिनट में ही सिरदर्द जाता रहेगा । केहुनी पर इतने जोर से बाँधना चाहिये कि रोगी को हाथ में अत्यन्त दर्द मालूम हो । सिरदर्द अच्छा होते ही बाँहें खोल देनी चाहिये ।

एक दूसरे प्रकार का सिरदर्द होता है, जिसे साधारणत: 'अधकपाली' या 'आधासीसी' कहते हैं । कपाल के मध्य से बायीं या दाहिनी ओर आधे कपाल और मस्तक में अत्यन्त पीड़ा मालूम होती है । प्राय: यह पीड़ा सूर्योदय के समय आरम्भ होती है और दिन चढ़ने के साथ-साथ यह भी बढ़ती जाती है । दोपहर के बाद घटनी शुरू होती है और शाम तक प्राय: नहीं ही रहती । इस रोग का आक्रमण होने पर जिस तरफ के कपाल में दर्द हो, ऊपर लिखे-अनुसार उसी तरफ की केहुनी के ऊपर जोर से रस्सी बाँध देनी चाहिये । थोड़ी ही देर में दर्द शान्त हो जायगा और रोग जाता रहेगा । दूसरे दिन यदि फिर दर्द शुरू हो और रोज एक ही नासिका से श्वास चलते समय शुरू होता हो तो सिरदर्द मालूम होते ही उस नाक को बंद कर देना चाहिये और हाथ को भी बाँध रखना चाहिये । 'अधकपाली' सिरदर्द में इस क्रिया से होने वाले आश्चर्यजनक फल को देखकर साधक चकित रह जाते हैं ।

शिर: पीडा—शिर:पीडाग्रस्त रोगी को प्रात:काल शय्या से उठते ही नासापुट से शीतल जल पीना चाहिये । इससे मस्तिष्क शीतल रहेगा, सिर भारी नहीं होगा और सर्दी नहीं लगेगी । यह क्रिया विशेष कठिन भी नहीं है । एक बरतन में ठंडा जल भरकर उसमें नाक डुबाकर धीरे-धीरे गले के भीतर जल खींचना चाहिये । क्रमश: अभ्यास से यह क्रिया सहज हो जायगी । शिर:पीडा होने पर चिकित्सक रोगी के आरोग्य होने की आशा छोड़ देता है, रोगी को भी भीषण कष्ट होता है, परंतु इस उपाय से काम लेने पर निश्चय ही आशातीत लाभ पहुँचता है ।

३. उदरामय, अजीर्णादि में स्वर परिवर्तन—भोजन, जलपान आदि जब जो कुछ खाना हो वह दाहिनी नाक से श्वास चलते समय खाना चाहिये । प्रतिदिन इस नियम से आहार करने से वह बहुत आसानी से पच जायगा और कभी अजीर्ण का रोग नहीं होगा । जो लोग इस रोग से कष्ट पा रहे हैं, वे भी यदि इस नियम के अनुसार रोज भोजन करें तो खाए हुए पदार्थ पच जायेगें और धीरे-धीरे उनका रोग दूर हो जायगा । भोजन के बाद थोड़ी देर बायीं करवट सोना चाहिये । जिन्हें समय न हो उन्हें ऐसा उपाय करना चाहिये कि जिससे भोजन के बाद दस-पंद्रह मिनट तक दाहिनी नाक से श्वास चले अर्थात् पूर्वोक्त नियम के अनुसार रूई द्वारा बायीं नाक बंद कर देनी चाहिये । गुरुपाक (भारी) भोजन होने पर भी इस नियम से वह शीघ्र पच जाता है ।

यौगिक उपाय

स्थिरता के साथ बैठकर एकटक नाभिमण्डल में दृष्टि जमाकर नाभिकन्द का ध्यान करने से एक सप्ताह में उदरामय रोग दूर हो जाता है । श्वास रोककर नाभि को खींचकर नाभि की ग्रन्थि को एक सौ बार मेरुदण्ड से मिलाने से आमादि उदरामयजनित सब तरह की पीड़ाएँ दूर हो जाती हैं और जठराग्नि तथा पाचनशक्ति बढ़ जाती है ।

१. प्लीहा— रात को बिछौने पर सोकर और सबेरे शय्या-त्याग के समय हाथ और पैरों को सिकोड़कर छोड़ देना चाहिये । फिर कभी इस करवट कभी उस करवट टेढ़ा-मेढ़ा शरीर करके सारे शरीर को सिकोड़ना और फैलाना चाहिये । प्रतिदिन चार-पाँच मिनट ऐसा करने से प्लीहा-यकृत् (तिल्ली, लीवर) रोग दूर हो जायगा । सर्वदा इसका अभ्यास करने से प्लीहा-यकृत् रोग की पीड़ा कभी नहीं भोगनी पड़ेगी।

२. दन्तरोग—प्रतिदिन जितनी बार मल-मूत्र का त्याग करे, उतनी बार दाँतों की दोनों पंक्तियों को मिलाकर जरा जोर से दबाये रखे । जब तक मल या मूत्र निकलता रहे तब तक दाँतों से दाँत मिलाकर इस प्रकार दबाये रहना चाहिये । दो-चार दिन ऐसा करने से कमजोर दाँतों की जड़ मजबूत हो जायगी । सदा इसका अभ्यास करने से दन्तमूल दृढ़ हो जाता है और दाँत दीर्घ काल तक काम देते हैं तथा दाँतों में किसी प्रकार की बीमारी होने का कोई डर नहीं रहता ।

३. स्नायविक वेदना—छाती, पीठ या बगल में—चाहे जिस स्थान में स्नायविक वेदना या अन्य किसी प्रकार की वेदना हो, वेदना मालूम होते ही जिस

नासिका से श्वास चलता हो उसे बंद कर देना चाहिये, दो-चार मिनट बाद अवश्य ही वेदना शान्त हो जायगी ।

४. दमा या श्वासरोग—जब दमें का जोर का दौरा हो तब जिस नासिका से नि:श्वास चलता हो, उसे बंद करके दूसरी नासिका से श्वास चला देना चाहिये । दस-पंद्रह मिनट में दमे का जोर कम हो जायगा । प्रतिदिन इस प्रकार करने से महीने भर में पीड़ा शान्त हो जायेगी । दिन में जितने ही अधिक समय तक यह क्रिया की जायगी, उतना ही शीघ्र यह रोग दूर होगा । दमा के समान कष्टदायक कोई रोग नहीं, दमा का जोर होने पर यह क्रिया करने से बिना किसी दवा के बीमारी अच्छी हो जाती है ।

५. वात—प्रतिदिन भोजन के बाद कंघी से सिर वाहना चाहिये । कंघी इस प्रकार चलानी चाहिये जिसमें उसके काँटे सिर को स्पर्श करें । उसके बाद वीरासन लगाकर अर्थात् दोनों पैर पीछे की ओर मोड़कर उनके ऊपर दबाकर १५ मिनट बैठना चाहिये । प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद इस प्रकार बैठने से कितना भी पुराना वात क्यों न हो, निश्चय ही अच्छा हो जायगा । अगर स्वस्थ आदमी इस नियम का पालन करे तो उसके वातरोग होने की कोई आशङ्का नहीं रहेगी । कहना न होगा कि रबड़ की कंघी का व्यवहार नहीं करना चाहिये ।

६. नेत्ररोग—प्रतिदिन सबेरे बिछौने से उठते ही सबसे पहले मुँह में जितना पानी भरा जा सके, उतना भरकर दूसरे जल से आँखों को बीस बार झपटा मारकर धोना चाहिये । प्रतिदिन दोनों समय भोजन के बाद हाथ-मुँह धोते समय कम-से-कम सात बार आँखों में जल का झपटा देना चाहिये । जितनी बार मुँह में जल डाले, उतनी बार आँख और मुँह को धोना न भूले । प्रतिदिन स्नान के वक्त तेल मालिश करते समय सबसे पहले दोनों पैरों के अँगूठों के नखों को तेल से भर देना चाहिये और फिर तेल लगाना चाहिये ।

ये कुछ नियम नेत्रों के लिये विशेष लाभदायक हैं । इनसे दृष्टिशक्ति सतेज होती है, आँखें स्निग्ध रहती हैं और आँखों में कोई बीमारी होने की सम्भावना नहीं रहती । नेत्र मनुष्य के परम धन हैं । अतएव प्रतिदिन नियम-पालन में कभी आलस्य नहीं करना चाहिये ।

हठयोग के षट्कर्म

रुद्रयामल के चौंतीसवें और पैंतीसवें पटल में नेती, दन्ती, धौती, नेउली और क्षालन – इन पञ्च स्वर योगों को कहा गया है । हठयोग प्रदीपिका में इन्हीं का विस्तार है । अत: उन्हें वहीं से लेकर यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है ।

इस परिदृश्यमान चराचर विश्व प्रपञ्च का उपादान कारण प्रकृति है । मूल प्रकृति त्रिगुणात्मक होने से प्राणिमात्र के शरीर वात, पित्त, कफ—इन त्रिधातुओं के नाना प्रकार के रूपान्तरों के सम्मिश्रण हैं । अत: अनेक शरीर वातप्रधान, अनेक पित्तप्रधान

और अनेक कफप्रधान होते हैं । वातप्रधान शरीरों में आहार-विहार के दोष से तथा देश-कालादि हेतु से प्राय: वातवृद्धि हो जाती है । पित्तप्रधान शरीरों में पित्तविकृति और कफोल्वण शरीरों में प्राय: कफ-प्रकोप हो जाता है । कफ-धातु के विकृत होने पर दूषित श्लेष्म, आमवृद्धि या मेद का संग्रह हो जाता है । पश्चात् इन मलों के प्रकुपित होने से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं । इन व्याधियों को उत्पन्न न होने देने के लिये और यदि हो गये तो उन्हें दूर करके पुन: देह को पूर्ववत् स्वस्थ बनाने के लिये जैसे आयुर्वेद के प्राचीन आचार्यों ने स्नेहपान, स्वेदन, वमन, विरेचन और वस्ति-ये पञ्चकर्म कहे हैं, वैसे ही हठयोग के प्रवर्तक महर्षियों ने साधकों के कफप्रधान शरीर की शुद्धि के लिये षट्कर्म निश्चित किये हैं । ये षट्कर्म सब साधकों को करने ही चाहिये, ऐसा आग्रह नहीं है ।

हठयोग के ग्रन्थों में षट्कर्म के कर्तव्याकर्तव्यपर विचार किया गया है । हठयोग के षट्कर्म से जो लाभ होते हैं, वे लाभ प्राणायाम से भी प्राप्त होते हैं । अन्तर केवल समय का है । परन्तु जिस घर में गंदगी इतनी फैल गयी हो कि साधारण झाड़ू से न हटायी जा सके, उसमें कुदाल और टोकरी की आवश्यकता आ पड़ेगी । इसी प्रकार शरीर के एकत्रित मल को शीघ्र हटाने के लिये षट्कर्म की आवश्यकता है । इसी कारण –

मेद: श्लेष्माधिक: पूर्वं षट् कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावत: ।। (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् जिस पुरुष के मेद और श्लेष्मा अधिक हों वह पुरुष प्राणायाम के पहले इन छ: कर्मों को करे और इनके न होने से दोषों की समानता के कारण न करे । इतना ही नहीं, योगीन्द्र स्वात्माराम कारण न करे । इतना ही नहीं, योगीन्द्र स्वात्माराम आगे चलकर षट्कर्मों को 'घटशोधनकारकम्' अर्थात् देह को शुद्ध करने वाले और 'विचित्रगुणसंधायि' अर्थात् विचित्र गुणों का संधान करने वाले भी कहते हैं ।

यह बात सत्य है कि षट्कर्मों के बिना ही पहले योगसाधन किया जाता था । समय और अनुभव ने दिखाया कि प्राणायाम से जितने समय में मल दूर किया जाता था, उससे कम समय में षट्कर्मों द्वारा मल दूर किया जा सकता है । इन कर्मों की उन्नति होती गयी और छ: से ये कर्म दस हो गये । पीछे गुरुपरम्परा से प्राप्त गुप्तविद्या लुप्त होने लगी । तब तो ये कर्म पूरे जाँचे हुए षट्कर्म तक ही परिमित रह गये । इन षट्कर्मों से लाभ है, इसे कोई अस्वीकार नहीं कर सकता । यह बात दूसरी है कि सबकी इधर प्रवृत्ति न हो और सब इन्हें न कर सकते हों ।

एक बात और है । वर्तमान समय में अनेक योगाभ्यासी मूल उद्देश्य को न समझने के कारण शरीर में त्रिधातु सम होने पर भी नित्य षट्कर्म करते रहते हैं और अपने शिष्यों को भी जीवनपर्यन्त नियमित रीति से करते रहने का उपदेश देते हैं । यदि शरीरशुद्धि के लिये अथवा इन क्रियाओं पर अपना अधिकार रखने के लिये प्रारम्भ में

सिखाया जाय तो कोई आपत्ति नहीं । कारण, भविष्य में कदाचित् देश-कालपरिवर्तन, प्रमाद या आहार-विहार में भूल से वातादि धातु विकृत हो जायँ तो शीघ्र क्रिया द्वारा उनका शमन किया जा सकता है । परंतु आवश्यकता न होने पर भी नित्य करते रहने से समय का अपव्यय, शारीरिक निर्बलता और मानसिक प्रगति में शिथिलता आ जाती है ।

षट्कर्म के नाम— 'हठयोगप्रदीपिका' ग्रन्थ के कर्ता स्वात्माराम योगी ने १. धौति, २. वस्ति[१], ३. नेति, ४. नौलि, ५. कपालभाति और ६. त्राटक को षट्कर्म कहा है । आगे चलकर गजकरणी का भी वर्णन किया है । परन्तु हिन्दी में 'भक्तिसागर' ग्रन्थ के रचयिता चरणदास ने १. नेति, २. धौति, ३. वस्ति, ४. गजकर्म, ५. न्योली और ६. त्राटक को षट्कर्म कहा है । फिर १. कपालभाति, २. धौंकनी, ३. बाघी और ४. शंखपषाल—इन चार कर्मों का नाम लेकर उन्हें षट्कर्मों के अन्तर्गत कर दिया है । दोनों में गजकर्म और कपालभाति को षट्कर्म के अंदर रखने में अन्तर पड़ता है । चूँकि ये षट्कर्म के शाखामात्र हैं, अतएव इस विभेद का कोई वास्तविक अर्थ नहीं होता ।

षट्कर्म में नियम—षट्कर्म-साधक को हठयोग में दर्शाये हुए स्थान, भोजन, आचार-विचार आदि नियमों को मानना परमावश्यक है । यहाँ यही कहा जा सकता है कि स्थान रमणीक और निरापद, भोजन सात्त्विक तथा परिमित होना चाहिये । एकान्तसेवन, कम बोलना, वैराग्य, साहस इत्यादि बातें आचार-विचार से समझनी चाहिये ।

१. नौलि (= नौलिक, नलक्रिया या न्योली)—

अमन्दावर्त्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् कन्धों को नवाये हुए अत्यन्त वेग के साथ, जलभ्रमर के समान अपनी तुन्द को दक्षिण-वाम भागों से भ्रमाने को सिद्धों ने नौलि-कर्म कहा है ।

पद्मासन (सिद्धासन या उत्कटासन) लगाकर, जब शौच, स्नान, प्रातःसन्ध्या आदि से निवृत्त हो लिये हों और पेट साफ तथा हल्का हो गया हो, तब रेचक कर वायु को बाहर रोककर बिना देह हिलाये, केवल मनोबल से पेट को दायें से बायें और बायें से दायें चलाना सोचे और तदनुकूल प्रयास करे । इसी प्रकार सायं-प्रातः स्वेद आने पर्यन्त प्रतिदिन अभ्यास करते-करते पेट की स्थूलता जाती रहती है । तदनन्तर यह सोचना चाहिये कि दोनों कुक्षियाँ दब गयीं और बीच में दोनों ओर से दो नल जुटकर मूलाधार से हृदय तक गोलाकर खम्भ खड़ा हो गया । यही खम्भा जब बँध जाय तब नौलि सुगम हो जाती है । मनोबल और प्रयासपूर्वक अभ्यास बढ़ाने से दायें-बायें घूमने लगती है । इसी को चलाने में छाती के समीप, कण्ठ पर और ललाट पर भी नाडियों

---

१. रुद्रयामल में वस्तिकर्म का उल्लेख नहीं है ।

का द्वन्द्व मालूम पड़ता है । एक बार न्योली चल जाने पर चलती रहती है । पहले-पहल चलने के समय दस्त ढीला होता है । जिसका पेट हल्का है तथा जो प्रयासपूर्वक अभ्यास करता है उसको एक महीने के भीतर ही न्योली सिद्ध हो जायगी।

इस क्रिया का आरम्भ करने से पहले पश्चिमोत्तानासन और मयूरासन का थोड़ा अभ्यास कर लिया हो तो यह क्रिया शीघ्र सिद्ध हो जाती है । जब तक आँत पीठ के अवयवों से भलीभाँति पृथक् न हो तब तक आँत उठाने की क्रिया सावधानी के साथ करे, अन्यथा आँतें निर्बल हो जायँगी । किसी-किसी समय आघात पहुँचकर उदर रोग, शोथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, कुब्जवात, शुक्रदोष या अन्य कोई रोग हो जाता है । अतः इस क्रिया को शान्तिपूर्वक करना चाहिये । अँतड़ी में शोथ, क्षतादि दोष या पित्तप्रकोपजनित अतिसारप्रवाहिका (पेचिश), संग्रहणी आदि रोगों में नौलि-क्रिया हानिकारक है ।

मन्दाग्निसंदीपनपाचनादि संधापिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥

(हठयोगप्रदीपिका)

यह नौलि मन्दाग्नि का भली प्रकार दीपन और अन्नादि का पाचन और सर्वदा आनन्द करती है तथा समस्त वात आदि दोष और रोग का शोषण करती है ।[१] यह नौलि हठयोग की सारी क्रियाओं में उत्तम है ।

अँतड़ियों के नौलि के वश होने से पाचन और मल का बाहर होना स्वाभाविक हैं नौलि करते समय साँस की क्रिया तो रुक ही जाती है । नौलि कर चुकने पर कण्ठ के समीप एक सुन्दर अकथनीय स्वाद मिलता है । यह हठयोग की सारी क्रियाओं से श्रेष्ठ इसलिये है कि नौलि जान जाने पर तीनों बन्ध सुगम हो जाते हैं । अतएव यह प्राणायाम की सीढ़ी है । धौति, वस्ति में भी नौलि की आवश्यकता होती है । शंखपषाली क्रिया में भी, जिसमें मुख से जल ले अँतड़ियों में घुमाते हुए पायु-द्वारा ठीक उसी प्रकार निकाल दिया जाता है जैसे शंख में एक ओर से जल देने पर घूमकर जल दूसरी राह से निकल जाता है, नौलि सहायक है ।

२. वस्तिकर्म—

वस्ति मूलाधार के समीप है । रंग लाल है और इसके देवता गणेश हैं । वस्ति को साफ करने वाले कर्म को 'वस्तिकर्म' कहते हैं । 'योगसार' पुस्तक में पुराने गुड़, त्रिफला और चीते की छाल के रस से बनी गोली देकर अपानवायु को वश में करने को कहा है । फिर वस्तिकर्म का अभ्यास करना कहा है ।

वस्तिकर्म दो प्रकार का है । १. पवनवस्ति, २. जलवस्ति । नौलिकर्म द्वारा अपानवायु को ऊपर खींच पुनः मयूरासन से त्यागने को 'वस्तिकर्म' कहते हैं ।

---

१. **नेउलीयोगमात्रेण आसने नेउलोपमः ।**
नेउलीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः ॥ — रुद्र० ३५.२२

पवनवस्ति पूरी सध जाने पर जलवस्ति सुगम हो जाती है, क्योंकि जल को खींचने का कारण पवन ही होता है । जब जल में डूबे हुए पेट से न्योली हो जाय तब नौलि से जल ऊपर खिंच जायगा ।

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् गुदा के मध्य में छः अंगुल लम्बी बाँस की नली को रखे, जिसका छिद्र कनिष्ठिका अँगुली के प्रवेश योग्य हो, उसे घी अथवा तेल लगाकर सावधानी के साथ चार अंगुल गुदा में प्रवेश करे और दो अंगुल बाहर रखे । पश्चात् बैठने पर नाभि तक जल आ जाय, इतने जल से भरे हुए टब में उत्कटासन से बैठे अर्थात् दोनों पार्ष्णियों (पैर की एड़ियों) को मिलाकर खड़ी रखकर उन पर अपने स्फिच (नितम्बों) को रखे और पैरों के अग्रभाग पर बैठे और उक्त आसन से बैठकर आधाराकुञ्चन करे जिससे बृहद् अन्त्र में अपने-आप जल चढ़ने लगेगा । बाद में भीतर प्रविष्ट हुए जल को नौलि क्रम से चला कर त्याग दे । इस जल के साथ अन्त्रस्थित मल, आँव, कृमि, अन्त्रोत्पन्न सेन्द्रियविष आदि बाहर निकल आते हैं । इस उदर के क्षालन (धोने) को वस्तिकर्म कहते हैं ।

नियम — धौति, वस्ति दोनों कर्म भोजन से पूर्व ही करने चाहिये और इनके करने के अनन्तर हलका भोजन शीघ्र कर लेना चाहिये, उसमें विलम्ब नहीं करना चाहिये । वस्तिक्रिया करने से जल का कुछ अंश बृहद् अन्त्र में शेष रह जाता है, वह धीरे-धीरे मूत्रद्वारा बाहर आयेगा । यदि भोजन नहीं किया जायगा तो वह दूषित जल अन्त्रों से सम्बद्ध सूक्ष्म नाडियों द्वारा शोषित होकर रक्त में मिल जायगा । कुछ लोग पहले मूलाधार से प्राणवायु के आकर्षण का अभ्यास करके और जल में स्थित होकर गुदा में नालप्रवेश के बिना ही वस्तिकर्म का अभ्यास करते हैं । उस प्रकार वस्तिकर्म करने से उदर में प्रविष्ट हुआ सम्पूर्ण जल बाहर नहीं आ सकता और उसके न आने से धातुक्षय आदि नाना दोष होते हैं । इससे उस प्रकार वस्तिकर्म नहीं करना चाहिये, अन्यथा **'न्यस्तनालः'** (अपनी गुदा में नाल रखकर) ऐसा पद स्वात्माराम क्यों देते ? यहाँ यह भी जान लेना आवश्यक है कि छोटे-छोटे जलजन्तुओं का नलद्वारा पेट में प्रविष्ट हो जाने का भय रहता हैं । अतएव नल के मुख पर महीन वस्त्र देकर आकुञ्चन करना चाहिये और जल को बाहर निकालने के लिये खड़ा पश्चिमोत्तान आसन करना चाहिये ।

वस्तिकर्म में मूलाधार के पीड़ित और प्रक्षालित होने से लिङ्ग और गुदा के रोगों का नाश होना स्वाभाविक है ।

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् वस्तिकर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा, उदर (जलोदर) और वात, पित्त, कफ इनके द्वन्द्व वा एक से उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोग नष्ट होते हैं ।

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अभ्यास किया हुआ यह वस्तिकर्म साधक के सप्त धातुओं, दस इन्द्रियों और अन्तःकरण को प्रसन्न करता है । मुख पर सात्त्विक कान्ति छा जाती है । जठराग्नि उद्दीप्त होती है । वात, पित्त, कफ आदि दोषों की वृद्धि और न्यूनता दोनों को नष्ट कर साधक साम्यरूप आरोग्यता को प्राप्त करता है । एक बात इस सम्बन्ध में अवश्य ध्यान देने की है कि वस्ति क्रिया करनेवालों को पहले नेति और धौतिक्रिया करनी ही चाहिये, जिसका वर्णन नीचे दिया जाता है । अन्य क्रियाओं के लिये ऐसा नियम नहीं है ।

राजयक्ष्मा (क्षय), संग्रहणी, प्रवाहिका, अधोरक्तपित्त, भगंदर, मलाशय और गुदा में शोथ, संततज्वर, आन्त्रसंनिपात, आन्त्रशोथ, आन्त्रव्रण एवं कफवृद्धि जनित तीक्ष्ण श्वासप्रकोप इत्यादि रोगों में वस्तिक्रिया नहीं करनी चाहिये ।

यह वस्तिक्रिया भी प्राणायाम का अभ्यास चालू होने के बाद नित्य करने की नहीं है । नित्य करने से आन्त्रशक्ति परावलम्बिनी और निर्बल हो जायगी, जिससे बिना वस्तिक्रिया के भविष्य में मलशुद्धि नहीं होगी । जैसे तम्बाकू और चाय के व्यसनी को तम्बाकू और चाय लिये बिना शौच नहीं होता, वैसे ही नित्य वस्तिकर्म अथवा षट्कर्म करने वाले की स्वाभाविक आन्तरिक शक्ति के बल से शरीरशुद्धि नहीं होती ।

३. धौतिकर्म—

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् चार अंगुल चौड़े और पंद्रह हाथ लंबे महीन वस्त्र को गरम जल में भिगोकर थोड़ा निचोड़ ले । फिर गुरूपदिष्ट मार्ग से धीरे-धीरे प्रतिदिन एक-एक हाथ उत्तरोत्तर उसे निगलने का अभ्यास बढ़ाता जाय । आठ-दस दिन में पूरी धोती निगलने का अभ्यास हो सकता है । करीब एक हाथ कपड़ा बाहर रहने दिया जाय । मुख में जो वस्त्र प्रान्त रहे उसे दाढ़ों से भली प्रकार दबा नौलिकर्म करे । फिर धीरे-धीरे वस्त्र निकाले । यहाँ यह जान लेना आवश्यक है कि वस्त्र निगलने के पहले पूरा जल पी लेना चाहिये । इससे कपड़े के निगलने में सुभीता तथा कफ-पित्त का उसमें सटना आसान हो जाता है और कपड़े को बाहर निकलने में भी सहायता मिलती है । धौति को रोज स्वच्छ रखना चाहिये । अन्यथा धौति में लगे हुए दूषित कफरूप विज़ातीय द्रव्य के परमाणु पुनः दूसरे दिन भीतर जाकर हानि पहुँचायेंगे ।

पाश्चात्यों ने स्टमक ट्यूब बनाया है । कोई एक सवा हाथ की रबर की नली रहती है, जिसका एक मुख खुला रहता है और दूसरे सिरे के कुछ ऊपर हटकर बगल

में एक छेद होता है । जल पीकर खुला सिरा ऊपर रखकर दूसरा सिरा निगला जाता है और जल रबर की नलिका द्वारा गिर जाता है ।

चाहे किसी प्रकार की धौति क्यों न हो, उससे कफ, पित्त और रंग-बिरंगे पदार्थ बाहर गिरते हैं । ऊपर की नाडी में रहा हुआ एकाध अन्न का दाना भी गिरता है । दाँत खट्टा-सा हो जाता है । परंतु मन शान्त और प्रसन्न हो जाता है । वसन्त या ग्रीष्मकाल में इसका साधन अच्छा होता है ।

घटिका, कण्ठनलिका या श्वासनलिका में शोथ, शुष्क काश, हिक्का, वमन, आमाशय में शोथ, ग्रहणी, तीक्ष्ण अतिसार, ऊर्ध्व रक्तपित्त (मुँह से रक्त गिरना) इत्यादि कोई रोग हो तब धौतिक्रिया लाभदायक नहीं होती ।

४. नेतिकर्म—

नेति दो प्रकार की होती है -जलनेति और सूत्रनेति । पहले जलनेति करनी चाहिये । प्रातःकाल दन्तधावन के पश्चात् जो साँस चलती हो, उसी से चुल्लू में जल ले और दूसरी साँस बंदकर जल नाक द्वारा खींचे । जल मुख में चला जायगा । सिर के पिछले सारे हिस्से में, जहाँ मस्तिष्क का स्थान है, उस कर्म के प्रभाव से गुदगुदाहट और सनसनाहट या गिनगिनाहट पैदा होगी । अभ्यास बढ़ने पर आगे ऐसा नहीं होगा । कुछ लोग नासिका के एक छिद्र से जल खींचकर दूसरे छिद्र से निकालने की क्रिया को 'जलनेति' कहते हैं । एक समय में आध सेर से एक सेर तक जल एक नासापुट से चढ़ाकर दूसरे नासापुट से निकाला जा सकता हैं एक समय एक तरफ से जल चढ़ा कर दूसरे समय दूसरी तरफ से चढ़ाना चाहिये ।

जलनेति से नेत्रज्योति बलवान् होती है । स्कूल और कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये भी हितकर है । तीक्ष्ण नेत्ररोग, तीक्ष्ण अम्लपित्त और नये ज्वर में जलनेति नहीं करनी चाहिये । अनेक मनुष्य रोज सुबह नासापुट से जल पीते हैं । यह क्रिया हितकर नहीं है । कारण, जो दोष नासिका में संचित होंगे वे आमाशय में चले जायँगे । अतः उषःपान तो मुँह से ही करना चाहिये ।

नियम – घर्षणनेति – जलनेति के अनन्तर सूत्र लेना चाहिये । महीन सूत की दस-पन्द्रह तार की एक हाथ लंबी बिना बटी डोर, जिसका छः-सात इंच लम्बा एक प्रान्त बटकर क्रमशः पतला बना दिया गया हो, पिघले हुए मोम से चिकना बनाकर जल में भिगो लेना उचित है । फिर इस स्निग्ध भाग को इस रीति से थोड़ा मोड़कर जिस छिद्र से वायु चलती हो उस छिद्र में लगाकर और नाक का दूसरा छेद अँगुली से बन्दकर, खूब जोर से बारंबार पूरक करने से सूत का भाग मुख में आ जाता है । तब उसे तर्जनी और अङ्गुष्ठ से पकड़कर बाहर निकाल ले । पुनः नेति को धोकर दूसरे छिद्र में डालकर मुँह में से निकाल ले । कुछ दिन के अभ्यास के बाद एक हाथ से सूत को मुख से खींचकर और दूसरे से नाक वाला प्रान्त पकड़कर धीरे-धीरे चालन करे । इस क्रिया को 'घर्षणनेति' कहते हैं । इस प्रकार नाक के दूसरे रन्ध्र से भी, जब वायु उस रन्ध्र से चल

रहा हो, अभ्यास करे । इससे भीतर लगा हुआ कफ पृथक् होकर नेति के साथ बाहर आ जाता है । नाक के एक छिद्र से दूसरे छिद्र में भी सूत चलाया जाता है, यद्यपि कुछ लोग इसे दोषयुक्त मानकर इसकी उपेक्षा करते हैं । उसका क्रम यह है कि सूत नाक के एक छिद्र से पूरक द्वारा जब खींचा जाता है, तो रेचक मुख द्वारा न कर दूसरे रन्ध्र द्वारा करना चाहिये । इस प्रकार सूत एक छिद्र से दूसरे छिद्र में आ जाता है । इस क्रिया के करने में किसी प्रकार का भय नहीं है । सध जाने पर तीसरे दिन करना चाहिये । जलनेति प्रतिदिन कर सकते हैं । नेति डालने में किसी-किसी को छींक आने लगती है, इसलिये एक-दो सेकेण्ड श्वासोच्छ्वास की क्रिया को बन्द करके नेति डालनी चाहिये ।

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

'नेति कपाल को शुद्ध करती है, दिव्य दृष्टि देती है । स्कन्ध, भुजा और सिर की सन्धि के ऊपर के सारे रोगों को नेति शीघ्र नष्ट करती है ।'

त्राटककर्म –

'समाहित अर्थात् एकाग्रचित्त हुआ मनुष्य निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य को अर्थात् लघु पदार्थ को तब तक देखे, जब तक अश्रुपात न होवे । इसे मत्स्येन्द्र आदि आचार्यों ने 'त्राटककर्म' कहा है ।'[१]

सफेद दिवाल पर सरसों-बराबर काला चिह्न कर दे उसी पर दृष्टि ठहराते-ठहराते चित्त समाहित होता है, और दृष्टि शक्तिसम्पन्न हो जाती है । मैस्मेरिज्म में जो शक्ति आ जाती है वही शक्ति त्राटक से भी प्राप्य है ।

'त्राटक नेत्ररोगनाशक है । तन्द्रा-आलस्यादि को भीतर नहीं आने देता । त्राटककर्म संसार में इस प्रकार गुप्त रखने योग्य है जैसे सुवर्ण की पेटी संसार में गुप्त रखी जाती है ।'[२] क्योंकि - **'भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ।'**

उपनिषदों में त्राटक के आन्तर, बाह्य और मध्य-इस प्रकार तीन भेद किये गये हैं । हठयोग के ग्रन्थों में प्रकार-भेद नहीं है ।

नियम – पाश्चात्यों का अनुकरण करने वाले कुछ लोग मद्यपान, मांसाहार तथा अम्ल-पदार्थादि अपथ्य-सेवन करते हुए भी 'मैस्मेरिज्म' विद्या की सिद्धि के लिये त्राटक किया करते हैं । परन्तु ऐसे लोगों का अभ्यास पूर्ण नहीं होता । अनेक लोगों के नेत्र चले जाते हैं और अनेक पागल हो जाते हैं । जिन्होंने पथ्य का पालन किया है वही सिद्धि प्राप्त कर सके हैं ।

---

१. **निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।**
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

२. **मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।**
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

यम-नियमपूर्वक आसनों के अभ्यास से नाडी समूह मृदु हो जाने पर ही त्राटक करना चाहिये । कठोर नाडियों को आघात पहुँचते देरी नहीं लगती । त्राटक के जिज्ञासुओं को आसनों के अभ्यास के परिपाक काल में नेत्र के व्यायाम का अभ्यास करना विशेष लाभदायक है । प्रातःकाल में शान्तिपूर्वक दृष्टि को शनैः शनैः बायें, दायें, नीचे की ओर, ऊपर की ओर चलाने की क्रिया को नेत्र का व्यायाम कहते हैं । इस व्यायाम से नेत्र की नसें दृढ़ होती है । इसके अनन्तर त्राटक करने से नेत्र को हानि पहुँचने की भीति कम हो जाती है ।

त्राटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क में उष्णता बढ़ जाती है । अतः नित्य जलनेति करनी चाहिये तथा रोज सुबह त्रिफला के जल से अथवा गुलाब जल से नेत्रों को धोना चाहिये । भोजन में पित्तवर्धक और मलावरोध (कब्ज) करने वाले पदार्थो का सेवन न करे । नेत्र में आँसू आ जाने के बाद फिर उस दिन दूसरी बार त्राटक न करे । केवल एक ही बार प्रातःकाल में करे । वास्तव में त्राटक का अनुकूल समय रात्रि के दो से पाँच बजे तक है । शान्ति के समय में चित्त की एकाग्रता बहुत शीघ्र होने लगती है । एकाध वर्षपर्यन्त नियमित रूप से त्राटक करने से साधक के संकल्प सिद्ध होने लगते हैं, दूसरे मनुष्यों के हृदय का भाव मालूम होने लगता है, सुदूर स्थान में स्थित पदार्थ अथवा घटना का सम्यक् प्रकार से बोध हो जाता है ।

५. क्षालन—

रुद्रयामल प्रोक्त पञ्चस्वर (पञ्चकर्म – षट्कर्म) योग में क्षालन से अर्थ है नाड़ियों का प्रक्षालन । यहाँ मुख्य रूप से शीर्षासन से इसे करने को कहा गया है । हठयोग में इसकी अन्य विधि है ।

ऊर्ध्वे मुण्डासनं कृत्वा अधोहस्ते जपं चरेत् ।
यदि त्रिदिनमाकर्तुं समर्थो मुण्डिकासनम् ।।
तदा हि सर्वनाड्यश्च वशीभूता न संशयः ।
नाडीक्षालनयोगेन मोक्षदाता स्वयं भवेत् ।। (रुद्र० ३५.३२,३३)

(क) गजकर्म या गजकरणी—

हाथी जैसे सूँड से जल खींच फिर फेंक देता है, वैसे गजकर्म में किया जाता है । अतः इसका नाम गजकर्म या गजकरणी हुआ । यह कर्म भोजन से पहले करना चाहिये । विषयुक्त या दूषित भोजन करने में आ गया हो तो भोजन के पीछे भी किया जा सकता है । प्रतिदिन दन्तधावन के पश्चात् इच्छा भर जल पीकर अँगुली मुख में उलटी कर दे । क्रमशः बढ़ा हुआ अभ्यास इच्छामात्र से जल बाहर फेंक देगा । भीतर गये जल को न्योलीकर्म से भ्रमा कर फेंकना और अच्छा होता है । जब जल स्वच्छ आ जाय तब जानना चाहिये कि अब मैल मुख की राह नहीं आ रहा है । पित्तप्रधान पुरुषों के लिये यह क्रिया हितकर है ।

(ख) कपालभातिकर्म—

अर्थात् लोहकार की भस्त्रा (भाथी) के समान अत्यन्त शीघ्रता से क्रमशः रेचक-पूरक प्राणायाम को शान्तिपूर्वक करना योगशास्त्र में कफदोष का नाशक कहा गया है तथा यह क्रिया 'कपालभाति' नाम से विख्यात है ।[1]

जब सुषुम्ना में से अथवा फुफ्फुस में से श्वासनलिका द्वारा कफ बार-बार ऊपर आता हो अथवा प्रतिश्याय (जुकाम) हो गया हो तब सूत्रनेति और धौतिक्रिया से इच्छित शोधन नहीं होता । ऐसे समय पर यह कपालभाति लाभदायक है । इस क्रिया से फुफ्फुस और समस्त कफवहा नाडियों में इकट्ठा हुआ कफ कुछ जल जाता है और कुछ प्रस्वेदद्वार से बाहर निकल जाता है, जिससे फुफ्फुस-कोशों की शुद्धि होकर फुफ्फुस बलवान् होते हैं । साथ-साथ सुषुम्ना, मस्तिष्क और आमाशय की शुद्धि होकर पाचनशक्ति प्रदीप्त होती है ।

नियम — परंतु उरःक्षत, हृदय की निर्बलता, वमनरोग, हुलास (उबाक), हिक्का, स्वरभङ्ग, मन की भ्रमित अवस्था, तीक्ष्ण ज्वर, निद्रानाश, ऊर्ध्वरक्तपित्त, अम्लपित्त इत्यादि दोषों के समय, यात्रा में और वर्षा हो रही हो, ऐसे समय पर इस क्रिया को न करे ।

अजीर्ण, धूप में भ्रमण से पित्तवृद्धि, पित्तप्रकोपजन्य रोग, जीर्ण कफ-व्याधि, कृमि, रक्तविकार, आमवात, विषविकार और त्वचारोगादि व्याधियों को दूर करने के लिये यह क्रिया गुणकारी है । शरद् ऋतु में स्वाभाविक पित्तवृद्धि होती रहती है । ऐसे समय पर आवश्यकतानुसार यह क्रिया की जा सकती है ।

षट्कर्म से रोग निवारण

हठयोग के अनुसार भौतिक शरीर के दोषों को दूर करने के लिये एवं स्वस्थ बने रहने के लिये षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, धारण एवं ध्यान का आलम्बन लेना चाहिये । षट्कर्म का उपयोग प्रवृद्ध कफ-दोष को दूर करके वात, पित्त एवं कफ इन तीनों दोषों को समभाव में स्थापित करने के लिये होता है । यदि कफ-दोष बढ़ा न हो तो, जिस अङ्ग में विकार या अशक्ति प्रतीत हो, उसी अङ्ग को बलवान् बनाने या उक्त अङ्ग से विकार को दूर करने के लिये षट्कर्मों में से यथावश्यक दो या तीन या चार कर्मों का अभ्यास करना चाहिये । १. धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलिक एवं कपालभाति-इन छः क्रियाओं को षट्कर्म कहते हैं । धौति कर्म कण्ठ से आमाशय तक के मार्ग को स्वच्छ करके सभी प्रकार के कफ-रोगों का नाश कर देता है । यह विशेषरूप से कफप्रधान कास, श्वास, प्लीहा एवं कुष्ठरोग में लाभकारी है । २. वस्ति-कर्मद्वारा गुदामार्ग एवं छोटी आँत के निचले हिस्से की सफाई हो जाती है । इससे अपानवायु एवं मलान्त्र के विकार से उत्पन्न होने वाले रोगों का शमन हो जाता है । आँतों की गर्मी शान्त होती है, कोष्ठबद्धता दूर होती है । आँतों में स्थित-संचित दोष नष्ट होते हैं । जठराग्नि

---

१. **भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।**
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ (हठयोगप्रदीपिका)

की वृद्धि होती है । अनेक उदररोग नष्ट होते हैं । वस्तिकर्म करने से वात-पित्त एवं कफ से उत्पन्न अनेक रोग तथा गुल्म, प्लीहा और जलोदर दूर होते हैं । ३. नेतिकर्म नासिकामार्ग को स्वच्छ कर कपाल-शोधन का कार्य करता हैं यह विशेषरूप से नेत्रों को उत्तम दृष्टि प्रदान करता है और गले से ऊपर होने वाले दाँत, मुख, जिह्वा, कर्ण एवं शिरोरोगों को नष्ट करता है । ४. त्राटक-कर्मद्वारा नेत्रों के अनेक रोग नष्ट होते हैं एवं तन्द्रा, आलस्य आदि दोष नष्ट होते हैं । ५. उदर-रोग एवं अन्य सभी दोषों का नाश करने के लिये नेति प्रमुख है । यह मन्दाग्नि को नष्टकर जठराग्नि की वृद्धि करता है तथा भुक्तान्न को सुन्दर प्रकार से पचाने की शक्ति प्रदान करता है । इसका अभ्यास करने से वातादि दोषों का शमन होने से चित्त सदा प्रसन्न रहता है । ६. कपालभाति विशेषरूप से कफ-दोष का शोषण करने वाली है । षट्कर्मों का अभ्यास करने से जब शरीरान्तर्गत कफ-दोष -मलादिक क्षीण हो जाते हैं, तब प्राणायाम का अभ्यास करने से अधिक शीघ्र सफलता मिलती है ।

अन्य क्रियाओं द्वारा शरीर शोधन

जिन्हें पित्त की अधिक शिकायत रहती है, उनके लिये गजकर्णी या कुजल-क्रिया लाभदायक रहती है । इस क्रिया में प्रात:काल शौचादि से निवृत्त होने के बाद पर्याप्त मात्रा में नमक मिश्रित कुनकुना जल पीकर फिर वमन कर दिया जाता है । इससे आमाशयस्थ पित्त का शोधन होता है । जिन्हें मन्दाग्नि की शिकायत है या जिनका स्वास्थ्य उत्तम भोजन करने पर भी सुधरता नहीं है, उन्हें अग्निसार नामक क्रिया का अभ्यास करना चाहिये । इस क्रिया में नाभिग्रन्थि को बार-बार मेरु-पृष्ठ में लगाना होता है । एक सौ बार लगा सकने का अभ्यास हो जाने पर समझना चाहिये कि इस क्रिया में परिपक्वता प्राप्त हो गयी है । अत: यह सभी प्रकार के उदर-रोगों को दूर करने में सहायक है ।

अष्टाङ्गयोग से रोग निवारण

आसन का अभ्यास शरीर से जड़ता, आलस्य एवं चञ्चलता को दूर कर सम्पूर्ण स्नायु-संस्थान एवं प्रत्येक अङ्ग को पुष्ट बनाने के लिये होता है । इसके अभ्यास से शरीर के अङ्गों के सभी भागों में एवं सूक्ष्मातिसूक्ष्म नाड़ियों में रक्त पहुँचता है, सभी ग्रन्थियाँ सुचारुरूप से कार्य करती हैं । स्नायु-संस्थान बलवान् हो जाने पर साधक काम, क्रोध, भय आदि के आवेगों को सहने में समर्थ होता है । वह मानस-रोगी नहीं बनता । शरीर का स्वास्थ्य, मस्तिष्क, मेरुदण्ड, स्नायु-संस्थान, हृदय एवं फेफड़े तथा उदर के बलवान् होने पर निर्भर है । अत: आसनों का चुनाव इन पर पड़ने वाले प्रभावों को दृष्टि में रखकर करना चाहिये । जिसका जो अङ्ग कमजोर हो उसे सार्वाङ्गिक व्यायाम के आसनों का अभ्यास करने के साथ-साथ उन दुर्बल अङ्गों को पुष्ट करने वाले आसनों का अभ्यास विशेषरूप से करना चाहिये ।[1]

---

१. द्र० रुद्र० २५.२८–३०

ध्यान के उपयोगी पद्मासन आदि को सर्वरोगनाशक इसलिये कहा जाता है कि इन आसनों से ध्यान या जप में बैठने पर शरीर में साम्यभाव, निश्चलता, शान्ति आदि गुण आ जाते हैं । जो भौतिक स्तर पर सत्त्वगुण की वृद्धि करने में सहायक होते हैं । आरोग्य की दृष्टि से किये जाने वाले आसनों में पश्चिमोत्तान, मत्स्येन्द्र, गोरक्ष, सर्वाङ्ग, मयूर, भुजंग, शलभ, धनु, कुक्कुट, आकर्षणधनु एवं पद्म-आसन मुख्य हैं ।

आसनों को शनैः-शनैः किया जाय, जिससे अङ्गों एवं नाड़ियों में तनाव, स्थिरता, संतुलन, सहनशीलता एवं शिथिलता आ सके । अपनी पूर्ववत् स्थिति में धीरे-धीरे ही आना चाहिये । जो अङ्ग रोगी हो, उस अङ्ग पर बोझ डालने वाले आसनों का अभ्यास अधिक नहीं करना चाहिये । जैसे जिनके पेट में घाव है या जो स्त्रियाँ मासिक-धर्म से युक्त हैं, उन्हें उन दिनों पेट के आसन नहीं करने चाहिये । जिस आसन का प्रभाव जिस ग्लैंड्स या नाड़ी-चक्र पर पड़ता है—आसन करते समय वहीं ध्यान केन्द्रित करना चाहिये तथा गायत्री आदि मन्त्रों का या तेज, बल, शक्ति देने वाले मन्त्रों का यथाशक्ति स्मरण करना चाहिये । एक आसन के बाद उसका प्रतियोगी आसन भी करना चाहिये । यथा-पश्चिमोत्तान आसन का प्रतियोगी भुजंगासन और शलभासन है । हस्तपादासन का प्रतियोगी चक्रासन है । सर्वाङ्गासन का अभ्यास आवश्यक है । सूर्यनमस्कार को अन्य आसनों के अभ्यास के पूर्व कर लेना लाभकारी है ।

प्राणायाम का अभ्यास शरीरस्थ सभी दोषों का निराकरण कर प्राणमयकोष एवं सूक्ष्म शरीर को नीरोग तथा पुष्ट बनाता है ।[१] नाड़ी-शोधन का अभ्यास करने के बाद ही कुम्भक प्राणायामों का अभ्यास करना चाहिये । प्राणायाम के सभी अभ्यास युक्तिपूर्वक शनैः-शनैः ही करने चाहिए तथा भस्त्रिका प्राणायाम को छोड़कर सभी शेष प्राणायामों में रेचक एवं पूरक, दोनों की क्रियाएँ बहुत धीरे-धीरे करनी चाहिये । प्रत्येक कुम्भक की अपनी-अपनी दोषनाशक विशेष शक्ति है । अतः प्रवृद्ध दोष का विचार करके ही उसके दोषनाशक कुम्भक का अभ्यास करना चाहिये । सूर्यभेद प्राणायाम पित्तवर्धक, जरादोषनाशक, वातहर, कपालदोष एवं कृमिदोष को नष्ट करने वाला है । उज्जायी कफ-रोग, क्रूरवायु, अजीर्ण, जलोदर, आमवात, क्षय, कास, ज्वर एवं प्लीहा को नष्ट करता है । स्वास्थ्य एवं पुष्टि की प्राप्ति के लिये उज्जायी प्राणायाम का विशेष रूप से अभ्यास करना चाहिये । शीतली प्राणायाम अजीर्ण, कफ, पित्त, तृषा, गुल्म, प्लीहा एवं ज्वर को नष्ट करता है । भस्त्रिका प्राणायाम वात-पित्त-कफ-हर, शरीराग्निवर्धक एवं सर्वरोगहर है । व्यवहार में संध्योपासना के उपरान्त एवं जप से पूर्व नाड़ी-शोधन, उज्जायी एवं भस्त्रिका प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने का प्रचलन है।

स्वरयोग से रोग निवारण

रोग-निवारण के लिये स्वर-योग का आश्रय भी लिया जाता है । नीरोगता के लिये भोजन सदा दाहिना स्वर (श्वास) चलने पर करना चाहिये । वामस्वर शीतल एवं

---

१. द्र० रुद्र० २५.३१–९७

दक्षिणस्वर उष्ण माना जाता है । इसके अनुसार ही वात एवं कफ-प्रधान रोगों में दक्षिण नासिका के श्वास को चलाया जाता है एवं पित्तप्रधान रोग में वाम-स्वर से श्वास को चलाया जाता है । सामान्य नियम यह है कि रोग के प्रारम्भकाल में जिस नासिका से श्वास चल रहा होता है, उसे बंद करके दूसरी नासिका से श्वास रोग-शमन होने तक चलाया जाता है । इस स्वर-परिवर्तन से प्रवृद्ध दोष का संशमन हो जाता है । स्वरयोग की जानकारी के लिये शिव स्वरोदय एवं स्वर-चिन्तामणि नामक ग्रन्थों का अवलोकन करना चाहिये ।

योग सम्बन्धी बन्ध एवं मुद्राओं से रोग निवारण

मुद्राओं के अभ्यास में महामुद्रा, विपरीतकरणी, खेचरी, मूलबन्ध, उड्डीयान–बन्ध एवं जालन्धरबन्ध मुख्य हैं । महामुद्रा क्षय, कुष्ठ, आवर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि रोगों एवं सभी दोषों को नष्ट करती है । इसके अभ्यास से पाचन-शक्ति की प्रचण्ड वृद्धि होकर विष को भी पचाने की क्षमता प्राप्त होती है । महामुद्रा के साथ महाबन्ध एवं महावेध का भी अभ्यास किया जाता है । इन तीनों के अभ्यास से वृद्धत्व दूर होता है एवं अनेक शारीरिक सिद्धियों की प्राप्ति होती है । खेचरी मुद्रा के अभ्यास से शरीर में अमृतत्व-धर्म की वृद्धि होती है । सिद्धियों की प्राप्ति होती है । शरीर की सोमकला का विकास होता है तथा देह-क्षय की प्रक्रिया रुक जाती है । उड्डीयान का अभ्यास उदर एवं नाभि से नीचे स्थिति अङ्गों के रोगों को दूरकर पुरुषत्व की अभिवृद्धि करता है । जननाङ्ग एवं प्रजननाङ्ग के रोगों से पीड़ित नर नारियों को उड्डीयानबन्ध का विशेष अभ्यास करना चाहिये । जालन्धर बन्ध से कण्ठ-रोगों एवं शिरोरोगों का नाश होता है तथा मूलबन्ध का अभ्यास गुदा एवं जननेन्द्रिय पर प्राण एवं अपान पर नियन्त्रण प्रदान करता है । उड्डीयान एवं जालन्धरबन्ध का अभ्यास तो प्राणायाम के समय ही किया जाता है, परंतु मूलबन्ध का अभ्यास सतत करना चाहिये । विपरीतकरणी मुद्रा का ठीक-ठीक अभ्यास वलीपलित को दूर कर युवावस्था प्रदान करता है ।

उपर्युक्त मुद्राओं के अतिरिक्त घेरण्डसंहिताप्रोक्त कुछ अन्य मुद्राओं का अभ्यास भी रोगनाश, वलीपलितविनाश एवं स्वास्थ्य-लाभ के लिये उपयोगी है । इनमे से नभोमुद्रा एवं माण्डूकीमुद्रा तालुस्थित अमृतपान में सहायक होने के कारण सभी रोगों का नाश करने वाली है । अश्विनी मुद्रा गुह्यरोगों का नाश करने वाली, अकालमृत्यु को दूर करने वाली तथा बल एवं पुष्टि को प्रदान करने वाली है । पाशिनी मुद्रा से बल एवं पुष्टि की प्राप्ति होती है । तड़ागी मुद्रा एवं भुजंगिनी मुद्रा-ये दोनों ही उदर के अजीर्णादि रोगों को नष्टकर दीर्घ जीवन प्रदान करती हैं ।

रोगों को दूर करने में ध्यान अथवा चिन्तन का महत्त्वपूर्ण स्थान है । ध्यान से शरीर, प्राण, मन, हृदय एवं बुद्धि में शान्ति, पवित्रता एवं निर्मलता आती है । 'सदा प्राणिमात्र के कल्याण का विचार करने से एवं सभी सुखी हों, नीरोग हों, शान्त हों' — इस प्रकार की भावनाओं की तरंगों को सभी दिशाओं में प्रसारित करने से स्वयं को सुख

तथा शान्ति की प्राप्ति होती है । व्यक्ति जैसा चिन्तन करता है, प्राय: वह वैसा बन जाता है । 'मैं नीरोग हूँ, स्वस्थ हूँ — ऐसा चिन्तन निरन्तर दृढ़तापूर्वक करते रहने से आरोग्य बना रहता है । इसे आत्मसम्मोहन 'ऑटो सजेशन' की विधि कहते हैं । इसी प्रकार प्रबल संकल्पशक्ति के द्वारा अपने या दूसरे के रोगों को भी दूर किया जाता है । रोगनिवारण के लिये प्रमुख बात यह है कि रोग होने पर उसका चिन्तन ही न करे, उसकी परवाह ही न करे । रोग का चिन्तन करने से रोग बद्धमूल हो जाता है एवं व्यक्ति का मनोबल दुर्बल हो जाता है । मानसिक रोगों का संकल्पशक्ति एवं प्रज्ञाबल से निवारण करना चाहिये एवं शारीरिक रोगों का औषधों से । इन रोगों के उन्मूलन में यौगिक साधनों का अद्भुत योगदान रहा है ।

शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्ति चाहने वालों को योग-क्रियाओं का अभ्यास करने के साथ-साथ रोगोत्पादक सभी मूल कारणों का त्याग करना चाहिये तथा अपने लिये अनुकूल एवं चिकित्साशास्त्र द्वारा निर्दिष्ट सात्त्विक पथ्य, सदाचार एवं सत्कर्म का सेवन करना चाहिये । यथासम्भव अनिष्ट-चिन्तन से बचना चाहिये तथा चित्त को राग-द्वेष-मोहादि दोषों से दूर करना चाहिये । सम्पूर्ण दु:खों का मूल कारण तमोगुणजनित अज्ञान, लोभ, क्रोध तथा मोह है । त्रिगुण के प्रभाव तथा अज्ञान के बन्धन से मुक्त होने का एकमात्र उपाय योग है तथा योग-बल से भी बड़ी शक्ति है भगवान् की अनुग्रह शक्ति ।

अतएव अहंता-ममता का त्याग करके भगवच्चरणों का एकमात्र आश्रय लेकर योगसाधना करने से शारीरिक व्याधि के साथ-साथ त्रिविध ताप एवं भवव्याधि भी कट जाती है और ऐसा साधक पूर्णतम आनन्द को प्राप्त करने में सर्वथा समर्थ हो जाता है ।

कुण्डलिनीयोग

कुण्डलिनीयोग, कुण्डलिनीशक्ति, षट्चक्र आदि का पतञ्जलि के योगसूत्रों में कहीं उल्लेख नहीं है, किन्तु यह निश्चित है कि कुण्डलिनीयोग प्राचीन भारतीय योग की एक विशिष्ट पद्धति है । आगम और तन्त्रशास्त्र की विभिन्न शाखाओं में इसका वर्णन मिलता है । कुछ आचार्य **'अष्टा चक्रा नवद्वारा'** (१० । २ । ३१) इत्यादि अथर्ववेदीय मन्त्र में कुण्डलिनी योग का उल्लेख मानते हैं । प्राय: सभी आगमिक और तान्त्रिक आचार्य प्रसुप्तभुजगाकारा, सार्धत्रिवलाकृति, मृणालतन्तुतनीयसी मूलाधार स्थित शक्ति को कुण्डलिनी के नाम से जानते हैं । जिस योगपद्धति की सहायता से इस कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर सुषुम्णा मार्ग द्वारा षट्चक्र का भेदन कर सहस्रारचक्र तक पहुँचाया जाता है और वहाँ उसका अकुल शिव से सामरस्य सम्पादन कराया जाता है, उसी का नाम कुण्डलिनीयोग है । आधारों अथवा चक्रों आदि के विषय में मतभेद होते हुए भी मूलाधार स्थित कुण्डलिनी शक्ति का सहस्रार स्थित अपने इष्टदेव से सामरस्य का सम्पादन सभी मतों में निर्विवाद रूप से मान्य है ।

कुण्डलिनीयोग की विधि —

यहाँ संक्षेप में उसकी विधि इस प्रकार वर्णित है-यम और नियम के नित्य-नियमित आदरपूर्वक निरन्तर अभ्यास में लगा योगी साधक गुरुमुख से मूलाधार से सहस्रार-पर्यन्त कुण्डलिनी के उत्थापन क्रम को ठीक से समझ लेने के उपरान्त, पवन और दहन के आक्रमण से प्रतप्त कुण्डलिनीशक्ति को, जो कि स्वयम्भू लिंग को वेष्टित कर सार्धत्रिवलयाकार में अवस्थित है, हूँकार बीज का उच्चारण करते हुए जगाता है और स्वयम्भू लिंग के छिद्र से निकाल कर उसे ब्रह्मद्वार तक पहुँचा देता है । कुण्डलिनीशक्ति पहले मूलाधार स्थित स्वयम्भू लिंग का, तब अनाहतचक्र स्थित बाण लिंग का और अन्त में आज्ञाचक्र स्थित इतर लिंग का भेद करती हुई ब्रह्मनाडी की सहायता से सहस्रदल चक्र में प्रविष्ट होकर परमानन्दमय शिवपद में प्रतिष्ठित हो जाती है । योगी अपने जीवभाव के साथ इस कुलकुण्डलिनी को मूलाधार से उठाकर सहस्रारचक्र तक ले जाता है और वहाँ उसको परबिन्दु स्थान में स्थित शिव (पर लिंग) के साथ समरस कर देता है । समरसभावापन्न यह कुण्डलिनीशक्ति सहस्रारचक्र में लाक्षा के वर्ण के समान परमामृत का पान कर तृप्त हो जाती है और इस परमानन्द की अनुभूति को मन में संजोये वह पुनः मूलाधारचक्र में लौट आती है । यही है कुण्डलिनीयोग की इतिकर्तव्यता । इसके सिद्ध हो जाने पर योगी जीवभाव से मुक्त हो जाता है और शिवभावापन्न (जीवन्मुक्त) हो जाता है ।

कुलकुण्डलिनी शक्ति कैसे सहस्रार स्थित अकुलशिव की ओर उन्मुख होती है और वहाँ शिव के साथ सामरस्य भाव का अनुभव कर पुनः कैसे अपने मूल स्थान में आ जाती है, इसकी अति संक्षिप्त प्रक्रिया नित्याषोडशिकार्णव (४ ।१२-१६) में वर्णित है । इसी प्रकार चार पीठों और चार लिंगों का स्वरूप हमें योगिनी हृदय (१ ।४१-४७) में अधिक स्पष्ट रूप में मिलता है ।

कुण्डलिनीशक्ति

मानवलिंग शरीर में सुषुम्नानाडी के सहारे ३२ पद्मों की स्थिति मानी गई है । सबसे नीचे और सबसे ऊपर दो सहस्रारपद्म स्थित हैं । नीचे कुलकुण्डलिनी में स्थित अरुण वर्ण सहस्रारपद्म ऊर्ध्वमुख तथा ऊपर ब्रह्मरन्ध्र स्थित श्वेत वर्ण सहस्रारपद्म अधोमुख हैं । इनमें से अधः सहस्रार को कुलकुण्डलिनी और ऊर्ध्व सहस्रार को अकुलकुण्डलिनी कहा जाता है । अकुलकुण्डलिनी प्रकाशात्मक अकारस्वरूपा और कुलकुण्डलिनी विमर्शात्मक हकारस्वरूपा मानी जाती है ।

इन दो कुण्डलिनियों के अतिरिक्त तन्त्रशास्त्र के ग्रन्थों में प्राणकुण्डलिनी का भी वर्णन मिलता है । मूलाधार में जैसे कुण्डलिनी का निवास है, उसी तरह से हृदय में भी 'सार्धत्रिवलया प्राणकुण्डलिनी' रहती है । मध्यनाडी सुषुम्ना के भीतर चिदाकाश (बोधगमन) रूप शून्य का निवास है । उससे प्राणशक्ति निकलती है । इसी को अनच्क कला भी कहते हैं । इसमें अनच्क (अच् = स्वर से रहित) हकार का निरन्तर नदन होता

रहता है । यह नाद भट्टारक की उन्मेष दशा है, जिससे कि प्राणकुण्डलिनी की गति ऊर्ध्वोन्मुख होती है, जो श्वास-प्रश्वास, प्राण-अपान को गति प्रदान करती है और जहाँ इनकी एकता का अनुसन्धान किया जा सकता है । मध्यनाडी में स्थित बिना क्रम के स्वाभाविक रूप से उच्चरित होने वाली यह प्राणशक्ति ही अनच्क कला कहलाती है । इस अनच्क कला रूप प्राणशक्ति को कुण्डलिनी इसलिये कहते हैं कि मूलाधार स्थित कुण्डलिनी की तरह इसकी भी आकृति कुटिल होती है । जिस प्राणवायु का अपान अनुवर्तन करता है, उसकी गति हकार की लिखावट की तरह टेढ़ी-मेढ़ी होती है । प्राणशक्ति अपनी इच्छा से ही प्राण के अनुरूप कुटिल (घुमावदार) आकृति धारण कर लेती है । प्राणशक्ति की यह वक्रता (कुटिलता=घुमावदार आकृति) परमेश्वर की स्वतन्त्र इच्छाशक्ति का खेल है । प्राणशक्ति का एक लपेटा वाम नाडी इडा में और दूसरा लपेटा दक्षिण नाडी पिंगला में रहता हैं इस तरह से इसके दो वलय (घेरे) बनते हैं । सुषुम्ना नाम की मध्य नाडी सार्ध कहलाती है । इस प्रकार यह प्राणशक्ति भी सार्धत्रिवलया है । वस्तुतः मूलाधार स्थित कुण्डलिनी में ही प्राणशक्ति का भी निवास है, किन्तु हृदय में इसकी स्पष्ट अभिव्यक्ति होने से ब्राह्मणवसिष्ठन्याय से उसका यहाँ पृथक् उल्लेख कर दिया गया है । इसका प्रयोजन अजपा (हंसगायत्री) जप को सम्पन्न करना है ।

नाडीचक्र का रहस्य

षट्चक्र का निरूपण करते समय यहाँ नाडियों के सम्बन्ध समझ लेना चाहिए कि मेरुदण्ड के बाहर वाम भाग में चन्द्रात्मक इडा नाडी और दक्षिण भाग में सूर्यात्मक पिंगला नाडी अवस्थित है । मेरुदण्ड के मध्य भाग में वज्रा और चित्रिणी नाडी से मिली हुई त्रिगुणात्मिका सुषुम्ना नाडी का निवास है । इनमें सत्त्वगुणात्मिका चित्रिणी चन्द्ररूपा है, रजोगुणात्मिका वज्रा सूर्यरूपा है और तमोगुणात्मिका सुषुम्ना नाडी अग्निरूपा है । यह त्रिगुणात्मिका नाडी कन्द के मध्य भाग में सहस्रार-पर्यन्त विस्तृत है । इसका आकार खिले हुए धतूरे के पुष्प के सदृश है । इस सुषुम्ना नाडी के मध्य भाग में लिंग से मस्तक तक विस्तृत दीपशिखा के समान प्रकाशमान वज्रा नाडी स्थित है । उस वज्रा नाडी के मध्य में चित्रिणी नाडी का निवास है । यह प्रणव से विभूषित है और मकड़ी के जाले के समान अत्यन्त सूक्ष्म आकार की है । योगी ही इसको योगज ज्ञान से देख सकते हैं ।

मेरुदण्ड के मध्य में स्थित सुषुम्ना और ब्रह्मनाडी के बीच में मूलाधार आदि छः चक्रों को भेद कर यह नाडी सहस्रार चक्र में प्रकाशमान होती हैं । इस चित्रिणी नाडी के मध्य में शुद्ध ज्ञान को प्रकाशित करने वाली ब्रह्म नाडी स्थित है । यह नाडी मूलाधार स्थित स्वयम्भू लिंग के छिद्र के सहस्रार में विलास करने वाले परमशिव पर्यन्त व्याप्त है । यह नाडी विद्युत् के समान प्रकाशमान है । मुनिगण इसके कमलनाल के तन्तुओं के समान अत्यन्त सूक्ष्म आकार का मानस प्रत्यक्ष ही कर सकते हैं । इस नाडी के मुख में ही ब्रह्मद्वार स्थित है और इसी को योगीगण सुषुम्ना नाडी का भी प्रवेश द्वार मानते हैं ।

एकविंश उल्लासः

अवधूताश्रमनिरूपणम्

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि अवधूतक्रमं शृणु ।
चतुर्थाश्रमिणां मध्ये अवधूताश्रमो महान् ॥ १ ॥

अब अवधूत के क्रम को कहता हूँ उसे सुनो । चारों आश्रमियों के मध्य में यह अवधूताश्रम सर्वश्रेष्ठ है ॥ १ ॥

केवलं कुलयोगेन तस्य मोक्षः प्रजायते ।
यदि न स्यात्तदा चैव शृणु यत् कथयामि ते ॥ २ ॥

केवल कुल में दीक्षित होने मात्र से मोक्ष प्राप्त हो जाता है । यदि मोक्ष न हो तो जो कहता हूँ उसे सुनो ॥ २ ॥

ज्ञान भावे च सम्पन्ने सम्प्रार्थ्य निजकौलिकीम् ।
तदाज्ञया विमुक्तः स्यात्तां सम्पूज्य कुलान्तरे ॥ ३ ॥

ज्ञानभाव के प्राप्त होते ही अपनी कौलिकी (स्त्री) से प्रार्थना कर उसकी आज्ञा लेकर उसकी पूजा कर घर बार छोड़कर अन्य कुलों में जावे ॥ ३ ॥

कुण्डलीशक्तिविवरे तदा योगं समभ्यसेत् ।
निर्द्वन्द्वो निरहङ्कारः शुद्धनाडीजितेन्द्रियः ॥ ४ ॥

वहाँ कुण्डली शक्ति के विवर में निर्द्वन्द्व, निरहङ्कार, शुद्ध नाड़ी करके जितेन्द्रिय होकर योगाभ्यास करे ॥ ४ ॥

मृद्वासने समासीनः षट्कसंयमने रतः ।
बद्धपद्मासनो योगी योगं युञ्जीत यत्नतः ॥ ५ ॥

वह योगी मृद्वासन (= शवासन) पर बैठकर काम क्रोधादि छह विकारों को संयमित कर पद्मासन लगाकर योग का अभ्यास करे ॥ ५ ॥

ऊर्वोरुपरि वीरेन्द्रः कृत्वा पादतले उभे ।

अङ्गुष्ठौ तु निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ ६ ॥
पद्मासनं भवेदेतत् सर्वेषामेव पूजितम् ।

पद्मासन—दोनों ऊरूओं पर दोनों पादतल स्थापित कर वीरेन्द्र साधक दोनों हाथ को व्युत्क्रम से घुमा कर पैर के दोनों अङ्गूठों को पकड़ें तो उसे पद्मासन कहा जाता है । यह आसन सब आसनों से श्रेष्ठ है ॥

मूलाधारचक्रकथनम्

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वमधोमेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलम् ॥ ७ ॥
एकाङ्गुलं तु तन्मध्ये देहमध्यं प्रकीर्त्तितम् ।
कन्दमस्ति शरीरेऽस्मिन् पुण्यापुण्यविवर्जितः ॥ ८ ॥

गुदा स्थान से दो अङ्गुल ऊपर और लिङ्ग स्थान से दो अङ्गुल नीचे, उसके बीच में एक अङ्गुल का स्थान देह का मध्य भाग कहा जाता है । उसी स्थान पर शरीर में पुण्यापुण्य रहित एक कन्द है ॥ ६-८ ॥

तन्तुपञ्जरमध्यस्थो यथा भ्रमति सूतिकः ।
जीवस्तु मूलचक्रेऽस्मिन् अधःप्राणश्चरत्यसौ ॥ ९ ॥

जिस प्रकार मकड़ी तन्तुपञ्जर के मध्य में भ्रमण करती है, उसी प्रकार जीव इस मूलचक्र में अध:प्राण होकर भ्रमण करता रहता है ॥ ९ ॥

प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वदेहेषु सर्वदा ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥ १० ॥

यह जीव सभी (प्राणियों के) शरीर में प्राणों पर सर्वदा आरूढ रहता है । वही से बहत्तर हजार नाड़ियाँ उत्पन्न हुई हैं ॥ १० ॥

मेरुदण्डबहिः पार्श्वे चन्द्रसूर्यात्मिके शुभे ।
इडा च पिङ्गला चैव वामदक्षिणतः स्थिते ॥ ११ ॥

मेरुदण्ड से बाहर उसके दोनों पार्श्व में चन्द्रसूर्यात्मक दो नाड़ियाँ प्रवाहित होती रहती हैं । वाम पार्श्व और दक्षिण पार्श्व में प्रवाहित होने वाली इन नाड़ियों के नाम इडा और पिङ्गला हैं ॥ ११ ॥

कन्दमध्याद् द्वयोर्मध्ये सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ।
पृष्ठमध्यगता सा तु सह मूर्ध्नि व्यवस्थिता ॥ १२ ॥

इन दोनों नाड़ियों के मध्य में कन्द के मध्य से निकलने वाली सुषुम्ना प्रतिष्ठित है । वह पीठ के मध्य भाग से होती हुई मूर्धा तक जाती है ॥ १२ ॥

ऋज्वीभूता तु वज्राख्या ज्वलन्ती विश्वधारिणी ।
मुक्तिमार्गे सदा गुप्ता मेढ्रमूर्ध्नि व्यवस्थिता ॥ १३ ॥

सर्वथा तेजोमयी विश्व को धारण करने वाली वज्रा नाम की नाड़ी मुक्ति मार्ग में लिङ्ग के अग्रभाग में सदा गुप्त रूप से रहती है ॥ १३ ॥

तस्याश्चान्तर्गता नाडी चित्राख्या योगिवल्लभा ।
पञ्चवर्णोज्ज्वला देवी पञ्चभूतनिवासिनी ॥ १४ ॥

उसके भीतर एक चित्रा नाम की नाड़ी है, जो योगीजनों को अत्यन्त प्रिय है। वह पाँच वर्णों से उज्ज्वल तथा पाँचों महाभूतों में निवास करती है ॥ १४ ॥

पञ्चदेवैर्युता देवी पञ्चतत्त्वप्रकाशिनी ।
पूरयित्वा तु विच्छिन्ना चित्रा सा ग्रन्थिरूपिणी ॥ १५ ॥

वह पञ्चदेवों से युक्त तथा पञ्चतत्त्वों की प्रकाशिका है । यह चित्रा नाड़ी ग्रन्थि के समान है जो कही तो पूर्ण है और कहीं-कहीं कट जाती है ॥ १५ ॥

तयैव ग्रथितं सर्वं मूलादि पद्मपञ्चकम् ।
तस्या मध्ये ब्रह्मनाडी मृणालतन्तुरूपिणी ॥ १६ ॥

मूलाधार से लेकर स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, आज्ञा चक्रादि विशुद्ध चक्र तक पाँच पद्म उसी से ग्रथित हैं । उसके मध्य में मृणाल तन्तु के समान अत्यन्त सूक्ष्म ब्रह्मनाड़ी है ॥ १६ ॥

ब्रह्मरन्ध्रं तु तन्मध्ये हरवक्त्रं सदाशिवम् ।
गुदमेढ्रान्तरे ग्रन्थि सुषुम्ना सन्धिरुत्तमा ॥ १७ ॥

उसके मध्य में ब्रह्मरन्ध्र है, जो सदाशिव स्वरूप हर का मुख कहा जाता है। गुदा और लिङ्ग के बीच में सुषुम्ना की सन्धि है ॥ १७ ॥

आधारे च गुदस्थाने पङ्कजञ्च चतुर्दलम् ।
सुवर्णाभं वादिसान्तं हेमवर्णं सुशोभनम् ॥ १८ ॥

गुदास्थान में रहने वाले आधार में चार दलों का एक कमल स्थित है जो सुवर्ण के समान चमकीला है । उसमें व श ष स—ये चार वर्ण सोने के समान देदीप्यमान है ॥ १८ ॥

कलिकारूपकं पद्मं पृथिवीपद्मिनीयुतम् ।
तरुणारुणसङ्काशं शूलखट्वाङ्गकौ ततः ॥ १९ ॥
वामे खड्गं सुराकुम्भं दधानामुग्रदंष्ट्रिणीम् ।

दुग्धाभां संस्थितां ध्यायेत् डाकिनीं लोचनत्रयाम् ॥ २० ॥

डाकिनी का ध्यान—यह पद्म कलिका स्वरूप है जो पृथ्वी रूप पद्मिनी से युक्त यहाँ अत्यन्त तरुण अवस्था वाली, लाल वर्ण वाली, शूल एवं खट्वाङ्ग दाहिने हाथ में धारण की हुई तथा खड्ग एवं सुराकुम्भ बायें हाथ में लिये हुये भयानक दाँतों वाली, दुग्ध के समान स्वच्छ वर्ण, तीन नेत्रों से युक्त डाकिनी का ध्यान करना चाहिये ॥ १९-२० ॥

कर्णिकायां स्थिता योनिः कामाख्या योगिवल्लभा ।
अपानाख्यं हि कन्दर्पं आधारे च त्रिकोणके ॥ २१ ॥

कामाख्या का स्थान—इसकी कर्णिका में योगिवल्लभा कामाख्या योनि का निवास बतलाया गया है । इसके त्रिकोण के आधार में अपान नामक कन्दर्प का निवास है ॥ २१ ॥

स्वयम्भूलिङ्गं तन्मध्ये पश्चिमाभिमुखं भवेत् ।
बन्धूकपुष्पसङ्काशं सूर्यकोटिसमप्रभम् ॥ २२ ॥

उस त्रिकोण के मध्य में स्वयम्भू लिङ्ग का स्थान बतलाया गया है जो पश्चिमाभिमुख होकर स्थित है । वह बन्धूक पुष्प के समान है । उसकी कान्ति करोड़ों सूर्य के समान जाज्वल्यमान है ॥ २२ ॥

भ्रमन्तं योनिमध्ये च शिशिरं शशभृत्समम् ।
तस्योर्ध्वे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ॥ २३ ॥

वह चन्द्रमा के समान शिशिर है और योनि के मध्य में भ्रमण करता रहता है । उसके ऊपर कुण्डली शक्ति रहती है जो कुण्डली रूप से आठ भागों में प्रविभक्त है ॥ २३ ॥

अष्टप्रकृतिरूपा सा नाभेस्तिर्यगधो गता ।
अधोवक्त्रस्थितादेवी ऊर्ध्वपुच्छाऽतिशोभना ॥ २४ ॥

कुण्डलिनी का स्वरूप—उसके आठो भाग अष्टप्रकृति स्वरूप हैं जो नाभि से तिरछे होकर नीचे की ओर जाते हैं । कुण्डिलिनी अपना मुख नीचे की ओर तथा पूँछ ऊपर की ओर किये अत्यन्त शोभित रूप में स्थित है ॥ २४ ॥

अकारादिक्षकारान्ता कुण्डलीत्यभिधीयते ।
सा च विद्युल्लताकारा मृणालतन्तुसन्निभा ॥ २५ ॥

'अ' से लेकर 'क्ष' पर्यन्त वर्णों वाली मातृका को ही कुण्डली कहा जाता है जो आकार में विद्युल्लता के समान तथा मृणालतन्तु के सदृश सूक्ष्म है ॥ २५ ॥

परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताऽहिसदृशाकृतिः ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनावृत्य तिष्ठति ॥ २६ ॥

वह सोयी हुई सर्पिणी की भाँति फुफ्कारती रहती है और अपने मुख से ब्रह्मद्वार का मुख बन्द कर स्थित रहती है ॥ २६ ॥

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं निरामयम् ।
मुखेन श्वासं प्रविष्टा ब्रह्मरन्ध्रं मुखं तदा ॥ २७ ॥

निरामय ब्रह्मद्वार में जिस द्वार से जाना चाहिए । मुख के द्वारा श्वास-प्रश्वास से प्रविष्ट होकर ब्रह्मरन्ध्र के मुख में जाता है ॥ २७ ॥

मस्तके मणिवद्भिन्नस्वयम्भूलिङ्गवेष्टिनी ।
नान्यः पन्था द्वितीयोऽस्ति शरीरे परमस्य च ॥ २८ ॥

मस्तक में जाकर किसी मणि के समान अत्यन्त देदीप्यमान स्वयम्भू लिङ्ग को वेष्टित किये रहती है । वहाँ पर जाने के लिये शरीर में और कोई दूसरा रास्ता नहीं है ॥ २८ ॥

मूलाधारे कामरूपं पीठं परमदुर्लभम् ।
अधोवक्त्राणि पद्मानि मूलादीनि यथाक्रमात् ॥ २९ ॥

कामरूप पीठ—इसी मूलाधार में अत्यन्त दुर्लभ कामरूप नामक पीठ है । मूलादि में रहने वाले सभी पद्म क्रमशः अधोमुख हैं ॥ २९ ॥

मूलाधारचक्रम्, तध्यानफलम्

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलात् ।
चतुरङ्गुलविस्तारं कन्दमूलं खगाण्डवत् ॥ ३० ॥

कन्द स्वरूप—गुदा स्थान से दो अङ्गुल ऊपर और लिङ्ग से दो अङ्गुल नीचे चार अङ्गुल विस्तार वाला पक्षि के अण्डे के आकार का कन्द मूल है ॥ ३० ॥

एकाङ्गुलं तु तन्मध्ये चतुरस्रं त्रिकोणकम् ।
एवं ध्यात्वा च वीरेन्द्रः स्थिरचित्तः स्थिरेन्द्रियः ॥ ३१ ॥
आकुञ्चयेद् गुदमूलं चिबुकं हृदयोपरि ।
नव द्वाराणि संयम्य कुक्षिमापूर्य वायुना ॥ ३२ ॥
शब्दबीजेन तां देवीं दृढविभ्रामयेत्ततः ।
वायुना भिद्य तद्वक्त्रं ऊर्ध्ववक्त्रं तु कारयेत् ॥ ३३ ॥

उस कन्द के मध्य में चौकोर त्रिकोण है । स्थिर चित्त स्थिरेन्द्रिय वीर साधक

इस प्रकार ध्यान करते हुये गुदा के मूल को बारम्बार सङ्कुचित करे और खोले। हृदय के ऊपर चिबुक से वायु खींच कर उससे कुक्षि को पूर्ण करे और नव द्वार दो आँख, दो कान, दो नेत्र, मुख, गुदा और लिङ्ग इन नवों द्वारों को बन्द कर देवे। फिर शब्द बीज से उस महादेवी कुण्डलिनी को चलावे। इस प्रकार वायु से उसका मुख ऊपर की ओर करे ॥ ३१-३३ ॥

उद्घाटयेत् कपाटं तु यथा कुञ्चिकया दृढम् ।
उल्लासोज्ज्वलकारस्य शिखा याति समुज्ज्वला ॥ ३४ ॥
मूलचक्रं ततो भित्त्वा ब्रह्मद्वारं विभेदयेत् ।
ऊर्ध्वं भित्त्वा तु लिङ्गं वै इतरं पुष्करं ततः ॥ ३५ ॥

जिस प्रकार कुञ्जी से ताला खोलकर दृढ़ किवाड़ खोला जाता है उसी प्रकार कुण्डलिनी का मुख ऊपर कर ब्रह्मद्वार का कपाट खोले। कपाट खोलते ही उल्लसित एवं उज्ज्वलाकार तथा उज्ज्वल वर्ण की शिखा ऊपर उठती है। इस प्रकार मूलचक्र का भेदन कर ब्रह्मद्वार का भेदन करे। ऊपर लिङ्ग का भेदन करके और भी कमलों का भेदन करे ॥ ३४-३५ ॥

मूलाधारे सन्ततं ध्यानयोगात्
स्तम्भक्षोभावुत्प्लुतिर्दार्दुरीव ।
भूमित्यागः खेचरत्वं क्रमेण
नृणामेते षड्गुणाः सम्भवन्ति ॥ ३६ ॥
कान्तिप्रकर्षो वपुषोऽपि
नादव्यक्तिः प्रदीप्तिः जठरानलस्य ।
लघुत्वमङ्गस्य निजेन्द्रियाणां
पटुत्वमारोग्यमदीनता च ॥ ३७ ॥

१. मूलाधारचक्र का भेदन—मूलाधार में निरन्तर ध्यान करने से स्तम्भ, क्षोभ, मेढ़की के समान उछाल, फिर भूमित्याग, तदनन्तर खेचरत्व की क्रमशः प्राप्ति हो जाती है। ऐसी स्थिति में उस योगी में कान्तिप्रकर्ष, शरीर में नाद की अभिव्यक्ति, जठरानल की प्रदीप्ति, शरीर में हल्कापन, इन्द्रियों में पटुता, आरोग्य और अदैन्य—ये छह गुण प्रकट हो जाते हैं ॥ ३६-३७ ॥

स्वाधिष्ठानचक्रम्, तद्ध्यानफलम्

मूलादिपद्मषट्कञ्च कलिकासदृशं शुभम् ।
स्वाधिष्ठानं महापद्मं लिङ्गमूले रसच्छदम् ॥ ३८ ॥

२. स्वाधिष्ठान चक्र भेदन—मूलादि छह पद्म (मूलाधार, स्वाधिष्ठान,

मणिपूर, अनाहत, विशुद्धि और आज्ञा) कलिका के समान शुभ कारक हैं। लिङ्ग के मूल में स्वाधिष्ठान नामक महापद्म है, जिसमें छह पत्ते हैं ॥ ३८ ॥

बन्धूक पुष्पसङ्काशं सदा जलसमन्वितम् ।
सिन्दूरप्रस्फुरद्वर्णैर्बादिलान्तैश्च मण्डितम् ॥ ३९ ॥
शूलं वज्रं तथा पद्मं डमरुं करपङ्कजैः ।
दधानां श्यामवर्णाञ्च राकिणीं त्रितयान्विताम् ॥ ४० ॥
रक्तधात्वेकनाथां तां चिन्तयेत्तत्र साधकः ।
विचिन्त्य स्थिरचित्तेन अधिष्ठानं प्रभेदयेत् ॥ ४१ ॥

वह पद्म बन्धूक पुष्प के समान लाल वर्ण का है और सदा जल युक्त रहता है। 'ब भ म य र ल' इन सिन्दूर के समान वर्ण वाले मातृका वर्णों से मण्डित है। अपने हाथों में शूल, वज्र, पद्म तथा डमरू लिये हुये श्यामवर्ण वाली रक्त धातु की स्वामिनी **राकिणी** का वहाँ ध्यान करना चाहिये। फिर स्थिर चित्त से ध्यान करने के बाद अधिष्ठान चक्र का भेदन करना चाहिये ॥ ३९-४२ ॥

इह वेत्ति निधाय मानसं स्वं
विविधञ्चाश्रुतशास्त्रजालमुच्चैः ।
अवधूतजरामयः स मर्त्यः
सुचिरं जीवति वीतमृत्युभीतिः ॥ ४२ ॥

जो इस स्थान का एकाग्र होकर ध्यान करता है वह अश्रुत भी अनेक शास्त्रजाल का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, बुढाई और रोग को नष्ट कर देता है, मृत्यु का भय उसे नहीं सताता और बहुत काल तक जीवित रहता है ॥ ४२ ॥

वपुषोऽशुचिता जनस्य शश्वत्
परमां शुद्धिमिहातनोति पुंसाम् ।
शरदम्बुजपेलवस्य देहे
दृढरुद्धो घनताञ्च शीतरश्मिः ॥ ४३ ॥

यह तो शरीर निरन्तर अपवित्र रहता है। किन्तु राकिणी के ध्यान से उसका शरीर अत्यन्त पवित्र हो जाता है। उसका शरीर शरत्कालीन कमल के समान अत्यन्त सुन्दर हो जाता है और दृढ होकर शीत रश्मि (चन्द्रमा) के समान अत्यन्त सघन हो जाता है ॥ ४३ ॥

मणिपूरचक्रम्, तद्ध्यानफलम्

तदूर्ध्वे सव्यदक्षाभ्यां चिन्तयेत् साधकोत्तमः ।
पद्ममध्ये स्थितं शुद्धं विद्युताभं त्रिकोणकम् ॥ ४४ ॥

तन्मध्ये चिन्तयेद् देवं ब्रह्माणं हंसवाहनम् ।
रक्तवर्णं चतुर्वक्त्रं दधतश्च त्रिलोचनम् ॥ ४५ ॥
चिन्तयेत् कूर्चपद्मे च अक्षमालां कमण्डलुम् ।
ब्रह्मसत्त्वाक्षमोङ्कारं स्थितं नाभेरधः सदा ॥ ४६ ॥
नाभौ नीलनिभं पद्मं मणिपूरं दशास्त्रकम् ।
विद्युत्पुञ्जस्फुरद्वर्णैर्डादिफान्तैश्च मण्डितम् ॥ ४७ ॥
वह्निना संयुतं तत्र लाकिनीं मांसधातुगाम् ।
मानसं संविभाव्याथ भेदयेत्तदनन्तरम् ॥ ४८ ॥

मणिपूर चक्र भेदन—उस स्वाधिष्ठान के ऊपर साधकोत्तम बायें और दाहिने दोनों ओर विद्युत् के समान आभा वाले त्रिकोण का ध्यान करे; जो पद्म के मध्य में स्थित है और सर्वथा शुद्ध है । उसके मध्य में हंसवाहन, रक्त वर्ण, चार मुख और तीन नेत्र धारण किये हुये **ब्रह्मदेव** का चिन्तन करे । जो कूर्च, पद्म, अक्षमाला और कमण्डलु हाथों में लिये हुये हैं । फिर साधक नाभि के नीचे ब्रह्मसत्त्व, ॐकार स्वरूप, नीले वर्ण वाले, दश अक्षरों से युक्त मणिपूर चक्र का ध्यान करे। यह चक्र विद्युत् पुञ्ज के समान स्फुरित होने वाले मणिपूर डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं वर्णों से मण्डित है और अग्नि वर्ण से संयुक्त है । वहाँ मांस धातु की अधिष्ठात्री **लाकिनी** का ध्यान कर तत्त्वज्ञ साधक उस मणिपूरचक्र का भी भेदन कर देवे ॥ ४४-४८ ॥

स्थानेऽस्मिन्निहितात्मनः सुकृतिनः पातालसिद्धिं परां
खड्गस्याप्रतिमस्य साधनमपि स्यादीप्सितश्च क्षितौ ।
रूपं भूमिविसर्जनं परपुरे शक्तः प्रवेष्टुं जरा-
हानिश्चाखिलदुःखरोगशमनं कालस्य वा वञ्चनम् ॥ ४९ ॥

इस स्थान में ध्यान करने वाले सुकृतियों को परा पातालसिद्धि प्राप्त हो जाती है और अप्रतिम खड्गसिद्धि हो जाती है । पृथ्वी में उसके सारे मनोरथ पूर्ण हो जाते हैं और वह पृथ्वी छोड़कर अन्य लोकों में प्रवेश करने की सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है । उसकी कभी वृद्धावस्था नहीं आती, समस्त रोग और दुःख शान्त हो जाते हैं और वह काल को भी वञ्चित कर सकता है ॥ ४९ ॥

अनाहतचक्रम्, तद्ध्यानफलम्

अनाहतं हृदि ध्यायेत् पिङ्गाभं द्वादशच्छदम् ।
द्रुतस्वर्णप्रभावर्णैः कादिठान्तैश्च मण्डितम् ॥ ५० ॥

४. अनाहत चक्र भेदन—इसके बाद (मणिपूर के भेदन के बाद) पीले आभा वाले बारह पत्तों से युक्त अनाहत चक्र का हृदय में ध्यान करे । उसके 'कं खं गं

घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं—ये द्वादश पत्ते हैं, जिनसे वह मण्डित है ॥ ५० ॥

मेदःस्थां काकिनीं तत्र पीताभां मत्तरूपिणीम् ।
अभयं डमरुं शूलं पाशञ्च करपङ्कजैः ॥ ५१ ॥
दधानां चारुरूपाञ्च नानाभरणभूषिताम् ।
तत्रैवाङ्गुष्ठमात्मानं प्रदीपकलिकोपमम् ॥ ५२ ॥
तत्र सञ्चिन्तयेद् देवं नारायणं निरञ्जनम् ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं वाणीलक्ष्मीविभूषितम् ॥ ५३ ॥
वैनतेयसमारूढं शङ्खचक्रगदाधरम् ।
पीताम्बरधरं शान्तं वनमालाविभूषितम् ॥ ५४ ॥
पूर्णशैलं महापीठं तत्रैव परिचिन्तयेत् ।
प्रभेदयेत्ततः पश्चात् साधकः स्थिरमानसः ॥ ५५ ॥

उस अनाहत चक्र में भेद की अधिष्ठात्री मस्ती की चाल से भरी हुई, पीत वर्ण वाली **काकिनी** का ध्यान करे । जो अपने हाथों में अभय, डमरू, त्रिशूल और पाश लिये हुये है, वह अत्यन्त मनोहर स्वरूप वाली तथा उत्तमोत्तम आभूषणों से भूषित है । वह प्रदीप कलिका के समान है और वहाँ शुद्ध स्फटिक के समान स्वच्छ वाणी और लक्ष्मी से विभूषित निरञ्जन (माया रहित) गरुड़ पर सवार, पङ्ख, चक्र एवं गदा धारण किये हुये पीताम्बर पहने, शान्त स्वरूप, वनमाला से विभूषित **नारायण देव** का साधक ध्यान करे । तदनन्तर स्थिरचित्त साधक उस अनाहत चक्र का भेदन कर देवे ॥ ५१-५५ ॥

एतस्मिन् सततं निविष्टमनसः स्थाने विमानस्थिताः
क्षुभ्यन्त्यद्भुतरूपकान्तिकलिता दिव्यस्त्रियो योगिनः ।
ज्ञानञ्चाप्रतिमं त्रिकालविषयं क्षोभः पुरस्य श्रुति-
दूरादेव च दर्शनञ्च खगतिः स्याद्योगिनीमेलनम् ॥ ५६ ॥

जो विद्वान् साधक इस अनाहत चक्र में अपना मन स्थिर कर लेता है, उसे अपने स्थान में विमान पर स्थित अत्यन्त अद्भुत रूप की कान्ति से युक्त दिव्य स्त्रियाँ तथा योगी जन भी उसे देखकर क्षुब्ध हो जाते हैं । उसे त्रिकाल विषयक अप्रतिम ज्ञान हो जाता है और अनाहत नादादि सुनाई पड़ने लगते हैं । उसकी आकाश में गति हो जाती है तथा योगिनियाँ मिल जाती हैं और वह उनका दर्शन दूर से कर लेता है ॥ ५६ ॥

विशुद्धचक्रम् तदध्यानफलम्

विशुद्धं षोडशारञ्च धूम्राभं कण्ठदेशके ।

तदन्ते व्योमबीजञ्च शुक्लं हैमगजस्थितम् ॥ ५७ ॥
तरुणारुणसङ्काशैः स्वरैश्च परिमण्डितम् ।
आकाशसहितं पद्मं शाकिनीं परिचिन्तयेत् ॥ ५८ ॥

५. विशुद्ध चक्र भेदन—उस अनाहत के बाद कण्ठदेश में षोडशार विशुद्ध चक्र है, जिसका वर्ण धूम्र के समान है। उसके अन्त में व्योम बीज (ह) है, जो सुवर्ण के समान देदीप्यमान हाथी पर सवार है। वह तरुण और अरुण वर्ण वाले षोडश स्वरों से परिमण्डित है। आकाश सहित उस विशुद्ध चक्र के पद्म में **शाकिनी** का तत्त्वज्ञ ध्यान करे ॥ ५७-५८ ॥

अस्थिसंस्थां चतुर्बाहुं पञ्चवक्त्रां त्रिलोचनाम् ।
पाशाङ्कुशौ पुस्तकञ्च ज्ञानमुद्राञ्च धारिणीम् ॥ ५९ ॥
दंष्ट्रिणीमुग्ररूपाञ्च सदा मधुमदाकुलाम् ।
अर्धनारीश्वरं देवं नानामणिविभूषितम् ॥ ६० ॥
चन्द्रचूडं त्रिनयनं वराभयकरं शुभम् ।
ध्यात्वैवं चक्रराजं तु भेदयेत् साधकोत्तमः ॥ ६१ ॥

जो अस्थि पर स्थित चार बाहुओं, पाँच मुखों तथा तीन नेत्रों वाली है, वह अपने हाथों में पाश, अङ्कुश, पुस्तक और ज्ञानमुद्रा धारण की हुई है। उसके बड़े बड़े दाँत हैं, वह उग्ररूपा तथा मद्य के मद से आकुल रहती है। वह अनेक मणियों से विभूषित होकर अर्धनारीश्वर, चन्द्रचूड़, तीन नेत्रों वाले, हाथ में वर और अभय धारण किये हुये सदाशिव से युक्त है। इस प्रकार **सदाशिव** सहित **शाकिनी** का ध्यान कर साधक उस चक्रराज का भी भेदन कर देवे ॥ ५९-६१ ॥

स्थानेऽत्र संसक्तमना मनुष्य-
स्त्रिकालदर्शी विगताधिरोगः ।
जित्वा जरामञ्जननीलकेशः
क्षितौ चिरं जीवति वीतमृत्युः ॥ ६२ ॥
इह स्थाने चित्तं सततमवधायात्तपवनो
यदि क्रुद्धो योगी चलयति समस्तं त्रिभुवनम् ।
न च ब्रह्मा विष्णुर्न च हरिहरो नैव खमणि-
स्तदीयं सामर्थ्यं शमयितुमलं नापि गणपः ॥ ६३ ॥

इस स्थान का एकाग्रचित्त से ध्यान करने वाला मनुष्य त्रिकालदर्शी होता है उसके पास रोग नहीं फटकते। वह बुढ़ाई को जीत लेता है। उसके बाल सदैव अञ्जन के समान नीले रहते हैं और वह पृथ्वी पर मृत्युरहित होकर चिरकाल तक

जीवित रहता है। इस स्थान पर सदैव चित्त को सावधानीपूर्वक स्थापित कर वायु को ऊपर की ओर खींचे। यदि ऐसा योगी क्रुद्ध होता है तो वह सारे त्रिभुवन को कम्पित कर देता है। उसके सामर्थ्य को ब्रह्मा, विष्णु, हरिहर, सूर्य और न गणेश ही शमन करने में समर्थ हो सकते हैं ॥ ६२-६३ ॥

आज्ञाचक्रम् तद्ध्यानफलम्

द्विदलं हक्षवर्णाभ्यां शुभाभ्यां परिमण्डितम्।
विद्युत्कोटिप्रभं चक्रं भ्रुवोरूर्ध्वे मनोन्मनी ॥ ६४ ॥

६. आज्ञाचक्र भेदन—यह चक्र ह क्ष इन दो वर्णों से सुशोभित है करोड़ों बिजली के समान आभा वाला है। इसका निवास भ्रू के मध्य में है जहाँ मनोन्मनी का निवास है ॥ ६४ ॥

विन्दुयुक्तं सर्ववर्णं सर्वपद्मेषु चिन्तयेत्।
योनिमध्ये स्थितं लिङ्गमितरं तरुणारुणम् ॥ ६५ ॥
जालन्धरं महापीठं हाकिनीं तत्र चिन्तयेत्।
बिन्दुस्थां हाकिनीं शुक्रमेदोमज्जास्वरूपिणीम् ॥ ६६ ॥

उपर्युक्त कहे गये मूलाधार से लेकर आज्ञाचक्र पर्यन्त छह चक्रों में विन्दु युक्त सभी वर्णों का ध्यान करे। यहाँ योनि के मध्य में इतर तरुण एवं अरुण वर्ण वाला लिङ्ग है। यह जालन्धर महापीठ है। वहाँ तत्त्वज्ञ साधक **हाकिनी** का ध्यान करे। यह हाकिनी शुक्र, मेद तथा मज्जा की अधिष्ठात्री देवी है जिसका निवास स्थान बिन्दु है ॥ ६५-६६ ॥

अक्षमालाञ्च डमरुं कपालं पुस्तकं तथा।
चापं मुद्रां दधानाञ्च शुक्लां नेत्रत्रयान्विताम् ॥ ६७ ॥
पद्ममध्येऽन्तरात्मानं प्रभारूपं हि कारणम्।
ओङ्कारज्योतिषं कल्पप्रदीपाभं जगन्मयम् ॥ ६८ ॥
बालसूर्यप्रतीकाशां सदा बिन्दुमदक्षरम्।
ततः सङ्क्षोभणद्वारे ध्यायेत् पद्मं सुशोभनम् ॥ ६९ ॥

यह शुक्ल वर्ण वाली त्रिनेत्रा हाकिनी अपने हाथों में अक्षमाला, डमरु, कपाल, पुस्तक और धनुष मुद्रा धारण किये हुये है। यहाँ इस पद्म के मध्य में प्रभा स्वरूप अन्तरामा, जो सब का कारण कही गयी है, उसका निवास है। यहाँ ॐकार रूप ज्योति स्थित है। वह कल्प प्रदीप की आभा वाली जगन्मयी हैं और वह उदीयमान सूर्य की समान लाल वर्ण की आभा से युक्त हैं। उस सङ्क्षोभण द्वार पर बिन्दु युक्त अक्षरों से युक्त अत्यन्त शोभा वाले द्विदल पद्म का साधक को ध्यान करना चाहिये ॥ ६७-६९ ॥

ध्यानयोगनिरतस्य जायते पूर्वजन्मकृतकर्मणां स्मृतिः।
तत्र विन्दुनिलये च दूरतो दर्शनश्रवणयोः समर्थता ॥ ७० ॥

उस पद्म में ध्यान करने वाले योगी को पूर्व जन्म में किये गये समस्त कर्मों की स्मृति हो जाती है । उस विन्दु निलय में ध्यान करने से दूर से ही (वाञ्छित) दर्शन और श्रवण का सामर्थ्य हो जाता है ॥ ७० ॥

इह सन्निहितस्वचित्तवृत्तिः प्रतिमायाः प्रतिजल्पनं करोति।
गमनञ्च पुरे परेषां पुनरुत्थानमप्यहो मृतस्य ॥ ७१ ॥

इसमें अपनी चित्तवृत्ति को सन्निविष्ट करने वाला साधक प्रतिमा से भी बातचीत कर सकता है । वह दूसरे लोकों में गमन करता है और मृतक को भी जिला देता है ॥ ७१ ॥

निरालम्बां मुद्रां निजगुरुमुखेनैव विदिता-
मिह स्थाने कृत्वा स्थिरनिशितधीः साधकवरः ।
सदाऽभ्यासात् पश्यत्यमरनिलयानन्तरखिला-
मुडुश्रेणीं विष्णोरपि पदमुडूनामपि पतिम् ॥ ७२ ॥

कुशाग्र बुद्धि वाला श्रेष्ठ साधक अपने गुरु से प्राप्त की गई निरालम्ब मुद्रा यदि यहाँ बनावे, तो इस प्रकार सदैव के अभ्यास से वह अपने हृदय में ही समस्त देव स्थानों को देख सकता है । विष्णु का पद, आकाश, उसमें रहने वाले तारे तथा चन्द्रमा का भी दर्शन कर लेता है ॥ ७२ ॥

भेदान्ते पद्मषट्कं च प्रस्फुटञ्चोर्ध्ववक्त्रकम् ।
भवत्येव न सन्देहोऽप्यथ स्यात् साधकस्य च ॥ ७३ ॥

उन षट् पद्मों का भेदन करते ही वे कमल खिल जाते हैं । उनका मुख ऊपर हो जाता है इसमें सन्देह नहीं है । इसी प्रकार साधक का भी मुख खिल जाता है और वह भी ऊर्ध्वमुख हो जाता है ॥ ७३ ॥

तदूर्ध्वे चार्धचन्द्रे च भानुमण्डलमुत्तमम् ।
मकारविन्दुरूपेण तदूर्ध्वे चन्द्रमण्डलम् ॥ ७४ ॥

उसके ऊपर विद्यमान अर्धचन्द्र में मकार रूप वाला उत्तम भानुमण्डल है । फिर उसके ऊपर चन्द्रमण्डल है ॥ ७४ ॥

विन्दोरुपरि नादं हि शुद्धस्फटिकसन्निभम् ।
चेतसा सम्प्रपश्यन्ति नादान्ते वृषभध्वजम् ॥ ७५ ॥
शुद्धस्फटिकसङ्काशं कपर्दशशिभूषणम् ।

व्याघ्राम्बरं तु तन्मध्ये अधोमुखं सशक्तिकम् ॥ ७६ ॥
स्थाने ह्यत्र परीतञ्च वरदाभयपाणिकम् ।
प्रसन्नवदनं शान्तं सर्पयज्ञोपवीतिनम् ॥ ७७ ॥
नादोपरि महादेवं पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषा ।
नान्यत् पश्यन्ति तत्रैव अन्तरं वृषभध्वजम् ॥ ७८ ॥

उस विन्दु के ऊपर शुद्ध स्फटिक के समान नाद है । फिर योगीजन उस नाद के बाद भगवान् वृषभध्वज (सदाशिव) का दर्शन करते हैं जो शुद्ध स्फटिक के समान आभा वाले, कर्पद (जटाजूट) में चन्द्रमा का आभूषण धारण किये हुए हैं, बाघम्बर पर अधोमुख शक्ति (उमा) के साथ बैठे हुये हैं । वे अपने गणों से घिरे हुये वर और अभयमुद्रा हाथ में धारण किये हुये हैं । वहाँ योगिजन वृषभध्वज को छोड़कर किसी अन्य का दर्शन नहीं करते । वह शिव प्रसन्न मुख, शान्तमुद्रा एवं सर्प का यज्ञोपवीत धारण किये हुये नाद के ऊपर विराजमान है । योगी जन उन सदाशिव का दर्शन अपने ज्ञानचक्षु से करते हैं ॥ ७५-७८ ॥

पुरत्रयविनिष्क्रान्तो यत्र वायुः प्रलीयते ।
तत्र संस्थं मनः कृत्वा तद्ध्यानमीश्वरं विदुः ॥ ७९ ॥

जिस तीन स्थान (नाभि, हृदय और कण्ठ) से वायु निकल कर जहाँ लीन हो जाती है, वहाँ उस कण्ठ स्थान में मन को स्थापित करे तो उस ध्यान को ईश्वर विषयक ध्यान कहा जाता है ॥ ७९ ॥

विभाव्य साधकश्रेष्ठो भेदयेत्तदनन्तरम् ।
शङ्खिनीनालं संस्थाप्यव्याप्तिशून्यं विभर्त्ति यः ॥ ८० ॥
अमृतोदधिसङ्काशं शतयोजनविस्तृतम् ।
चन्दनोद्यानमध्यस्थं वेदिकां तु तदन्तरे ॥ ८१ ॥

वहाँ शंखिनी नाल (कण्ठ देशावच्छिन्न प्रदेश) में मन को स्थापित कर उसका भी भेदन कर देवे । जो सर्वत्र व्याप्त एवं शून्यता को धारण करता है । वहाँ अमृत के समुद्र के समान सौ योजन लम्बा चन्दनोद्यान है उसके मध्य में एक वेदिका है ॥ ८०-८१ ॥

तन्मध्ये स्फटिकं ध्यायेत् पश्चिमाननमम्बुजम् ।
स्रवन्तममृतं नित्यं देव्यङ्गे कमलान्तरे ॥ ८२ ॥

उस वेदी के मध्य में स्फटिक के समान अत्यन्त स्वच्छ पश्चिमाभिमुख कमल का ध्यान करे । जिससे देवी के अङ्ग में तथा अन्य कमलों में अमृत की धारा सर्वदा टपकती रहती है ॥ ८२ ॥

सहस्रारपद्मवर्णनम्

सहस्रारपद्मं विसर्गादधस्ता-
दधो वक्त्रमारक्तकिञ्जल्कपुञ्जम् ।
कुरङ्गेण हीनस्त्रिशृङ्गस्तदन्तः
स्फुरद्रश्मिजालः सुधांशुः समास्ते ॥ ८३ ॥
तदन्तर्गतं ब्रह्मरन्ध्रं सुसूक्ष्मं
यदाधारभूतं सुषुम्णाख्यनाड्याः ।
तदेतत् पदं दिव्यमत्यन्तगुह्यं
सुरैरप्यगम्यं सुगोप्यं सुयत्नात् ॥ ८४ ॥

वहाँ विसर्ग से नीचे अधोमुख सहस्रार पद्म है, जिसका पराग समूह अत्यन्त रक्त वर्ण का है । यद्यपि उसमें कुरङ्ग नहीं है किन्तु वह तीन शृङ्गों वाला है । उस सहस्रार पद्म में रश्मिजाल से उद्भासित चन्द्रमा का निवास है । उस चन्द्रमा के भीतर अत्यन्त सूक्ष्म ब्रह्मरन्ध्र है । जहाँ सुषुम्ना नाड़ी का आधार भूत निवास है । यह स्थान अत्यन्त दिव्य है, गुप्त है और देवताओं के लिये भी अगम्य है । अतः प्रयत्नपूर्वक इसे गुप्त रखे ॥ ८३-८४ ॥

एतत् कैलाससञ्ज्ञं परमकुलपदं बिन्दुरूपी स्वरूपी
यत्रास्ते देवेदवो भवभयतिमिरध्वंसहंसो महेशः ।
भूतानामादिदेवो रसविसरसितां सन्ततामन्तरङ्गे
सौधीं धारां विमुञ्चन्नभिमत फलदो योगिनां योगगम्यः ॥८५॥
स्थानस्यास्य ज्ञानमात्रेण पुंसां
संसारेऽस्मिन् सम्भवो नैव भूयः ।

यह सर्वश्रेष्ठ कौलों का परमपद है । अत्यन्त मनोहर स्वरूप वाला यह विन्दु रूप है । इसको कैलास नाम से भी कहा जाता है जहाँ संसार के भय रूपी तिमिर का नाश करने वाले हंस स्वरूप महेश निवास करते हैं । जो महेश समस्त भूतों के आदि देव हैं । जो अपने अन्तरङ्ग में स्थित रसपूर्ण अमृत की धारा बहाते रहते हैं । जो सब को अभिमत फल प्रदान करते हैं और योगीजनों के लिये अगम्य हैं । अतः इस स्थान को जान लेने मात्र से किसी भी पुरुष का पुनः संसार में आगमन नहीं होता ॥ ८५-८६ ॥

भूतग्रामं सन्ततन्यासयोगात्
कर्तुं हर्तुं स्याच्च शक्तिः समग्रा ॥ ८६ ॥
स्थाने परे हंसनिवासभूते-
कैलासनाम्नीह विधाय चेतः ।

योगी गतव्याधिरधःकृताधि-
वाधश्चिरं जीवति मृत्युमुक्तः ॥ ८७ ॥

स्थानेऽस्मिन् क्षयवृद्धिभावरहिता नित्योदिताऽधोमुखी
बालादित्यनिभप्रभाशशभृतः साऽस्ते कला षोडशी ।
बालाग्रस्य विखण्डितस्य शतधा चैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात् सदृशी निरन्तरगलत्पीयूषधाराधरा ॥ ८८ ॥

यहाँ निरन्तर ध्यान करते रहने से साधक को समस्त भूतग्राम (सृष्टि) के निर्माण और हरण करने की समस्त शक्ति प्राप्त हो जाती है । इस हंस के निवास वाले अत्यन्त उत्कृष्ट कैलास नामक स्थान में चित्त को एकाग्र कर स्थापित करने वाला योगी व्याधिरहित होता है और सम्पूर्ण बाधाओं को नष्ट कर देता है तथा मृत्यु से मुक्त होकर चिरञ्जीवी बन जाता है । इस स्थान पर क्षय एवं वृद्धि भाव से रहित नित्य उदीयमान अधोमुखी **षोडशी कला** का निवास है जो बाल आदित्य के समान लाल वर्ण वाली और चन्द्रमा के समान शीतल सुखद प्रकाश देने वाली है । वह अत्यन्त सूक्ष्म है, एक बाल के अग्रभाग के सौ टुकड़े किये जाने पर उसके एक खण्ड के समान अत्यन्त सूक्ष्म है जिससे निरन्तर अमृत की धारा का प्रवाह प्रवाहित होता रहता है ॥ ८६-८८ ॥

एतस्याः परतः स्थिता भगवती भूताधिदेवाधिपा
निर्वाणाख्यकलाऽर्धचन्द्रकुटिला सा षोडशान्तर्गता ।
बालाग्रस्य सहस्रधा विगलितस्यैकेन भागेन या
सूक्ष्मत्वात् सदृशी त्रिलोकजननी या द्वादशार्कप्रभा ॥ ८९ ॥

इसके बाद समस्त भूतों की अधिदेवता अर्धचन्द्र के समान कुटिल **निर्वाण नाम की कला** का निवास है जो उस षोडशी कला के भीतर ही रहने वाली है । वह मनुष्य के बाल के अग्रभाग के हजार टुकड़े किये जाने पर उसके एक भाग के समान अत्यन्त सूक्ष्म है । वही त्रिलोकजननी है और द्वादश सूर्य के समान कान्तिमती है ॥ ८९ ॥

निर्वाणाख्यकलापदोपरिगता निर्वाणशक्तिः परा
कोट्यादित्यसमप्रभाऽतिगहना बालाग्रभागस्य या ।
कोट्यंशेन समा समस्तजननी नित्योदिता निर्मला
नित्यानन्दपदस्थलोरुविगलद्धारा निरालम्बना ॥ ९० ॥

उस निर्वाण नामक कला के स्थान से ऊपर **परा निर्वाण शक्ति** है जो करोड़ों आदित्य की प्रभा से सर्वथा दुष्प्रेक्ष्य है । वह बाल के अग्रभाग के एक करोड़ टुकड़े किये जाने पर उसके एक भाग के समान अत्यन्त सूक्ष्मतम है, वह सब

लोकों की माता है तथा नित्य उदीयमान एवं निर्मल स्वरूपा है । उस नित्यानन्द पद स्थल से एक बहुत प्रवाह युक्त अमृतधारा निकलती है जिसका कोई आलम्बन नहीं है ॥ ९० ॥

एतस्याः परतः परात्परतरं निर्वाणशक्तेः पदं
शैवं शाश्वतमप्रमेयममलं नित्योदितं निष्क्रियम् ।
तद्विष्णोः पदमित्युशन्ति सुधियः केचित् पदं ब्रह्मणः
केचिद्धंसपदं निरञ्जनपदं केचिन्निरालम्बनम् ॥ ९१ ॥

इस निर्वाण शक्ति से ऊपर परात्परतर शाश्वत **शैव पद** है जो अप्रमेय अमल नित्योदित और निष्क्रिय है। उसे कोई विद्वान् **विष्णु पद** कहते हैं और कोई **ब्रह्म पद** कहते हैं तथा कोई उसे निरालम्बन, निरञ्जन, **हंसपद** कहते हैं ॥ ९१ ॥

आरोप्याऽऽरोप्य शक्तिं कमलजनिलयादात्मना साकमेषु
स्थानेष्वाज्ञावसानेष्ववहितहृदयश्चिन्तयित्वा क्रमेण ।
नीत्वा नादावसानं खगत कुलमहापद्मसद्मान्तरस्थां
ध्यायेच्चैतन्यरूपामभिमतफलसम्प्राप्तये शक्तिमाद्याम् ॥ ९२ ॥
साक्षाल्लाक्षारसाभं गगनगतमहापद्मसद्मस्थहंसां
पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेन्मध्यदेशं कुलस्य ।
चक्रे चक्रे क्रमेणामृतरसविसरैस्तर्पयेत् देवतास्ता
हाकिन्याद्याः समस्ताः कमलजपदगां तर्पयेत् कुण्डलीं ताम् ॥ ९३ ॥

ब्रह्मदेव के लय हो जाने वाले उस स्थान से अपनी आत्मा के साथ आज्ञा चक्र के अन्त तक रहने वाले इन इन स्थानों में शक्ति का क्रमशः आरोप कर सावधान चित्त वाला साधक क्रमशः एक-एक का ध्यान करे । उन शक्तियों को नाद में विलीन कर देवे । फिर अपने कुल महापद्म रूप सद्म में निवास करने वाली चैतन्यरूपा आद्या शक्ति का अभीष्ट फल प्राप्ति के लिये ध्यान करे । जो गगनगत महापद्म रूप सद्म में निवास करने वाली हंसिनी है तथा लाक्षा रस के समान आभा वाली है । वहाँ से दिव्य अमृत समूह का पान कर कुक्षि के मध्यदेश की ओर लौटे और आज्ञा चक्रादि छओ पद्मों में स्थित उन उन देवताओं का तर्पण क्रमशः उस अमृत रस से करे । इस प्रकार हाकिनी, काकिनी, राकिनी, शाकिनी, लाकिनी और डाकिनी को तृप्त कर सम्पूर्ण कमलों में जाने वाली उन कुण्डली का तर्पण करे ॥ ९२-९३ ॥

कुण्डली कुण्डलाकारानक्रीभूता निवासिनी ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्नानिलयं व्रजेत् ॥ ९४ ॥
शक्तिं भैरवसंयोगादमृतानन्दमानयेत् ।

चन्द्रमार्गेण वायुञ्च पिबेत्तञ्च शनैः शनैः ॥ ९५ ॥
कुम्भकञ्च यथाशक्त्या सूर्यमार्गेण रेचयेत् ।
सूर्यमार्गे पिबेद्वायुं चन्द्रमार्गेण रेचयेत् ॥ ९६ ॥

यह कुण्डली कुण्डलाकार है, मकर के ऊपर निवास करने वाली है, वह इड़ा, पिङ्गला तथा सुषुम्ना के घर में लौट आती है । तत्त्वज्ञ साधक शक्ति और भैरव के संयोग से अमृतानन्द प्राप्त कर चन्द्रमार्ग से धीरे-धीरे वायु का पान करे। फिर यथाशक्ति कुम्भक कर सूर्य मार्ग (दाहिनी नासा) से निकाल देवे, अथवा सूर्य मार्ग (दाहिनी नासा) से वायु पान करे और पुनः उसे चन्द्रमार्ग (बाई नासा) से निकाल देवे ॥ ९४-९६ ॥

शून्यञ्च प्रतिविम्बचन्द्रसदृशं सूक्ष्मातिसूक्ष्मं परं
सर्वं व्याप्य तमोमयं जगति सद्धामप्रकाशं परम् ।
दृश्यादृश्यविनाशभेदसकलं ज्योतिर्मयं सर्वतो
ध्यात्वा तच्च पदं तु साधकवरैः दूरीकृतश्चान्तकः ॥ ९७ ॥

वह शून्य, चन्द्रमा के प्रतिबिम्ब के सदृश है; सूक्ष्म से सूक्ष्म है । समस्त तमोमय जगत् में व्याप्त होकर उत्तम प्रकाश देता है और समस्त दृश्यादृश्य विनाश का भेदन करता है तथा सर्वत्र वह ज्योतिर्मय है । उत्तम साधक इस प्रकार के उस शून्य का ध्यान कर काल को भी दूर भगा देते हैं ॥ ९७ ॥

एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चितम् ।
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवसागरात् ॥ ९८ ॥

साधक द्वारा प्रतिदिन इस प्रकार के किये गये अभ्यास से वह जरा मरण दुःखादि से पूर्ण इस संसार सागर से मुक्त हो जाता है ॥ ९८ ॥

योनिमुद्राबन्धफलकथनम्

चतुर्विधा तु या सृष्टिर्यस्यां योनौ प्रजायते ।
पुनः प्रलीयते यस्यां कालाग्न्यादिशिवान्तकम् ॥ ९९ ॥
योनिमुद्रा परा ह्येषा बन्धस्तस्याः प्रकीर्त्तितः ।
तस्यास्तु बन्धमात्रेण तन्नास्ति यन्न साधयेत् ॥ १०० ॥

जिस योनि में अण्डज, पिण्डज आदि चार प्रकार की सृष्टि उत्पन्न होती है और जिसमें कालाग्नि से लेकर शिव पर्यन्त लीन हो जाते हैं वह योनि है । उसका बन्ध योनिमुद्रा कही जाती है । उस योनि मुद्रा के करने मात्र से पृथ्वी में कोई ऐसी वस्तु नहीं है जो उसे प्राप्त न हो ॥ ९९-१०० ॥

अन्यथा जप्यते यस्तु अन्यथा कुरुते तु यः ।
नासौ तत्फलपात्रञ्च सत्यं सत्यं न संशयः ॥ १०१ ॥

जो तत्त्वज्ञ साधक अन्य प्रकार से जप करता है और अन्य विधान से कार्य करता है वह फल का पात्र नहीं बनता । यह सत्य है, यह सत्य है और इसमें संशय नहीं है ॥ १०१ ॥

छिन्ना बन्धाश्च ये मन्त्राःकीलिताः स्तम्भिताश्च ये।
दग्धाः सन्त्रासिता हीना मलिनाश्च तिरस्कृताः ॥ १०२ ॥
भेदिता भ्रमसंयुक्ताः सुप्ता सम्मूर्च्छिताश्च ये ।
वृद्धा बालास्तथा प्रौढास्तथा यौवनगर्व्विताः ॥ १०३ ॥
अरिपक्षे स्थिता ये च निर्वीर्याः सत्त्ववर्जिताः ।
अंशकेन विहीनाश्च खण्डशः शतधा कृताः ॥ १०४ ॥
विधिनानेन संयुक्ताः प्रभवन्त्यचिरेण तु ।
सिद्धिमोक्षप्रदाः सर्वे साधकेन नियोजिताः ॥ १०५ ॥

जो-जो मन्त्र छिन्न, बन्ध, कीलित, स्तम्भित, दग्ध, सन्त्रासित, हीन, मलिन, तिरस्कृत, भेदित, भ्रमसंयुक्त, प्रसुप्त, सम्मूर्च्छित, वृद्ध, बाल, प्रौढ़, यौवनगर्वित, शत्रु पक्ष में स्थित रहने वाले, निर्वीय सत्त्ववर्जित अंश से विहीन और सौ-सौ टुकड़ों में खण्ड किये गये हैं । इस प्रकार सदोष मन्त्र इस योनिबन्ध के द्वारा बहुत शीघ्र ही समर्थ हो जाते हैं तथा साधक के द्वारा नियोजित (अनुष्ठित) किये जाने पर ये सभी सिद्धि और मोक्ष देने वाले हो जाते हैं ॥ १०२-१०५ ॥

यद्यदुच्चरते मन्त्री वर्णरूपं शुभाशुभम् ।
तत्तत् सिध्यत्यसन्देहो योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ १०६ ॥

इस योनि मुद्रा का इतना बड़ा प्रभाव है कि मन्त्री शुभाशुभ जिस वर्ण का उच्चारण करता है निःसन्देह सिद्ध हो जाता है ॥ १०६ ॥

दीक्षयित्वा विधानेन अभिषिच्य सहस्रधा ।
ततोऽधिकारी भवति तन्त्रेऽस्मिन् साधकोत्तमः ॥ १०७ ॥

विधानपूर्वक दीक्षा लेकर एक सहस्र बार अभिषिक्त होने पर इस तन्त्र में उत्तम साधक अधिकारी होता है ॥ १०७ ॥

ब्रह्महत्यासहस्राणि त्रैलोक्यमपि घातयेत् ।
नासौ लिप्यति पापेन योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ १०८ ॥

योनिमुद्रा के निबन्धन से सहस्रों ब्रह्महत्या के पाप, किं बहुना, समस्त

त्रिलोकी की हत्या का पाप उसे स्पर्श नहीं कर सकता ॥ १०८ ॥

तस्मादभ्यसनं नित्यं कर्त्तव्यं पुण्यकाङ्क्षिभिः ।
अयासाज्जायते सिद्धिरभ्यासान्मोक्षमाप्नुयात् ॥ १०९ ॥

इसलिये पुण्य की इच्छा करने वाले साधकों को सर्वदा इस योनिबन्ध मुद्रा का अभ्यास करना चाहिये । क्योंकि अभ्यास से सिद्धि होती है और अभ्यास से मोक्ष प्राप्ति होती है ॥ १०९ ॥

सम्वित्तिं लभतेऽभ्यासात् योगोऽभ्यासात् प्रवर्तते ।
मन्त्राणां सिद्धिरभ्यासादभ्यासाद्वायुसाधनम् ॥ ११० ॥

अभ्यास से ज्ञान होता है । अभ्यास से योग होता है । अभ्यास से मन्त्रों की सिद्धि होती है और अभ्यास से वायु साधन होता है ॥ ११० ॥

कालवञ्चनमभ्यासात्तथा मृत्युञ्जयो भवेत् ।
एतद्भेदं विजानाति स याति परमं पदम् ॥ १११ ॥

साधक अभ्यास से काल की वञ्चना कर सकता है तथा अभ्यास से ही मृत्युञ्जय हो जाता है । जो इस भेद को जान लेता है वह परम पद प्राप्त कर लेता है ॥ १११ ॥

तदष्टधा तु जीवोऽसौ बहिर्याति दिने दिने ।
दिनेशाङ्गुलिमानेन तदर्धञ्चोपवासतः ॥ ११२ ॥
त्रिगुणं रतिकाले च द्विगुणं भोजनाद् बहिः ।
अत ऊर्ध्वं वहेद्वायुस्त्रिगुणं यदि दैवतम् ॥ ११३ ॥
न्यूनं धत्ते ततः प्राणः शरीरं परिमुञ्चति ।
शरीरसमतां नीत्वा न्यूनं वा साधकोत्तमः ॥ ११४ ॥
कुम्भयित्वा अधोवायुं कुण्डलीमुखवर्त्मनि ।
योजयित्वा ततो जीवं कुण्डल्या सहितं सुधीः ॥ ११५ ॥
गमागमं कारयित्वा सिद्धो भवति नापरः ।
पीयते खाद्यते यत्तु तत्सर्वं कुण्डलीमुखे ॥ ११६ ॥
हुत्वा सिद्धिमवाप्नोति न च बन्धेन बाध्यते ।

यह जीव आठ प्रकार से शरीर पिण्ड के बाहर जाता रहता है । सामान्य प्रकार से बारह अङ्गुल, उपवास से उसका आधा छह अङ्गुल, रतिकाल में उसका तिगुना छत्तीस अङ्गुल और भोजनोपरान्त बारह अङ्गुल बाहर जाता है । यदि इसके बाद त्रिगुण वायु उससे ऊपर जावे अथवा न्यून परिमाण में यातायात करे तो प्राण शरीर को छोड़ देता है । शरीर को सीधा कर अथवा न्यून कर उत्तम साधक

अधोवायु का कुम्भक बनाकर उसे कुण्डली मुख में संयुक्त कर देवे । फिर कुण्डली सहित जीव को साधक एक-में मिलाकर गतागत करे तो वह सिद्ध हो जाता है । इस प्रकार करने से साधक जो खाता है अथवा पीता है वह सब कुण्डली के मुख में हवन करने से सिद्ध हो जाता है और किसी बन्धन से बँधता नहीं ॥ ११२-११७ ॥

अवधूताचारकथनम्

भिक्षा कार्या न च स्वार्थं कुण्डल्याः प्रकृतेः पुनः ॥ ११७ ॥
रे मातर्देहि मे भिक्षां कुण्डलीं तर्पयाम्यहम् ।
अवधूताश्रमे स्थित्वा भैरवानन्दतत्परः ॥ ११८ ॥
भैरवोऽहं न चान्योऽस्मि न चान्यो मत्परः क्वचित् ।
तन्त्रमन्त्रार्चनं सर्वं मयि जातं न चान्यथा ॥ ११९ ॥

सिद्ध साधक को स्वार्थ के लिये भिक्षा न कर केवल कुण्डली के लिये ही भिक्षाटन करना चाहिये । वह किसी अवधूत आश्रम में निवास कर भैरवानन्द में तत्पर हो 'रे मातर्.....कुण्डली तर्पयाम्यहम्' पर्यन्त श्लोक वाक्य पढ़कर भिक्षाटन करे। मैं भैरव हूँ; इस जगत् में मुझसे अन्य कोई नहीं है । सारा मन्त्र तन्त्र का अर्चन मुझमें ही पर्यवसित होता है; यह अन्यथा नहीं है ॥ ११७-११९ ॥

शिवोऽहं भैरवानन्दो मत्तोऽहं कुलनायकः ।
रक्तमाल्याम्बरधरो हेतुयुक्तः सदा भवेत् ॥ १२० ॥

मैं शिव हूँ, भैरवानन्द हूँ, मैं मस्त हूँ और कुल सम्प्रदाय विशेष का आचार्य हूँ—इस प्रकार साधक भावना करे । इस प्रकार वह भैरव होकर लाल वर्ण की माला पहनकर हेतु (कुण्डलीनिस्सृत मद्यपान) युक्त सदा रहे ॥ १२० ॥

एवं भिक्षां व्रजन् भिक्षुर्भैरवानन्दतत्परः ।
येन केनापि वेशेन येन केनाऽप्यलक्षितः ॥ १२१ ॥

भिक्षा के लिये प्रव्रजन् करने वाला भिक्षु भैरवानन्द में तत्पर रहे । जिस किसी वेश को धारण कर जैसे कैसे भी हो सके तो अलक्षित रहे ॥ १२१ ॥

यत्र कुत्राश्रमे तिष्ठन् कुलयोगीश्वरः सदा ।
उन्मत्तमूकजडवत् विरले लोकमध्यगे ॥ १२२ ॥

ऐसा कुल योगी सर्वदा कौलों के आश्रम में ही निवास करे । इस लोक में उन्मत्त एवं मूक जड़वत् आचरण करे । अथवा किसी एकान्त स्थान में जाकर निवास करे ॥ १२२ ॥

क्वचिच्छिष्टः क्वचिद्भ्रष्टः क्वचिद् भूतपिशाचवत्।
नानावेशधरो योगी विचरेत्तु महीतले ॥ १२३ ॥

कहीं शिष्ट का आचरण करे। कहीं भ्रष्ट का आचरण करे और कहीं भूतप्रेत पिशाचवत् आचरण करे। इस प्रकार अनेक प्रकार का वेश धारण कर साधक पृथ्वी तल में विचरण करे ॥ १२३ ॥

सर्वस्पर्शो यथा वायुर्यथाकाशश्च सर्वगः ।
सर्वभक्षो यथा वह्निस्तथा योगी सदा शुचिः ॥ १२४ ॥

जिस प्रकार वायु बिना विचारे जैसे तैसे ऊँच-नीच का स्पर्श करती है और आकाश जिस प्रकार सर्वगामी है तथा जिस प्रकार अग्नि सर्वभक्षी होकर भी सदा पवित्र रहता है उसी प्रकार सब का स्पर्श कर, सर्वगामी होकर एवं सर्वभक्षी होकर भी अवधूत योगी पवित्र रहता है ॥ १२४ ॥

तथा म्लेच्छगृहान्नादि योगीहस्तगतं शुचि ।
क्षीयते न च पापेन बध्यते न च जन्मना ॥ १२५ ॥

जिस प्रकार म्लेच्छादि का अन्न योगी के हाथ में जाने पर शुद्ध हो जाता है, उसी प्रकार कुलमार्गानुसारी व्यक्ति पापादि के स्पर्श से अशुद्ध पापान्न का भक्षण कर भी (शुद्ध भाव के कारण) पाप से स्पृष्ट नहीं होता और जन्म-मरण के चक्कर से नहीं बँधता ॥ १२५ ॥

यद्वन्मन्त्रबलोपेतः क्रीडन् सर्पैर्न दंश्यते ।
तथा ज्ञानपरो योगी क्रीडन्निन्द्रियपन्नगैः ॥ १२६ ॥

जिस प्रकार मदारी मन्त्र के बल से साँप से खेलता हुआ भी उसके द्वारा डँसा नहीं जाता, उसी प्रकार ज्ञानयोगी अपने इन्द्रियरूप साँपों से खेलता हुआ भी उसके बन्धन में नहीं पड़ता ॥ १२६ ॥

पूजयन्ति महादेवीं कुलाङ्गकृष्टिमात्रतः ।
गन्धं पुष्पञ्च ताम्बूलं नैवेद्यं यत्र यद्भवेत् ॥ १२७ ॥
मनसा तत् समुत्सृज्य बाह्यतः कुलवारिणा ।
आत्मन्येव समायोज्य देवीरूपकुलेश्वरः ॥ १२८ ॥

साधक कुल के द्वारा शरीर से आकृष्ट होकर उन महादेवी का गन्ध, पुष्प, ताम्बूल एवं नैवेद्यादि जितने पदार्थ प्राप्त हों, कुल वारि से उसे प्रोक्षित कर महादेवी की पूजा बाह्य रूप से करे। उसी प्रकार उन सभी पूजा द्रव्यों को अपनी आत्मा में एकत्रित कर मानस पूजा भी करे। वह कुलेश्वर अपने में देवी का

स्वरूप धारण कर देवी की पूजा करे ॥ १२७-१२८ ॥

न पूजा नापि तन्नाम न निष्ठा न व्रतादिकम् ।
पूर्णोऽहं भैरवश्चाहं नित्यानन्दोऽहमव्ययः ॥ १२९ ॥

अथवा साधक जब अपने में 'मैं भैरव हूँ' नित्यानन्द हूँ, मैं अव्यय हूँ, जब इस प्रकार की भावना करे तब पूजा नाम निष्ठा तथा किसी प्रकार के व्रत की उसे आवश्यकता नहीं है ॥ १२९ ॥

निरञ्जनस्वरूपोऽहं निर्विकारो ह्यहं प्रभुः ।
सर्वशास्त्राभियुक्तोऽहं सर्वमन्त्रार्थपास्याः ॥ १३० ॥
अस्मत्परतरो देशो न जातो न जनिष्यति ।
आनन्दरूपवान् भूत्वा सर्वेषां प्रियकारक ॥ १३१ ॥

वह सिद्ध साधक सर्वदा अपने में इस प्रकार ध्यान करे कि मैं निरञ्जन स्वरूप हूँ, निर्विकल्प हूँ, स्वयं प्रभु हूँ । मैं स्वयं सभी शास्त्रों का ज्ञाता हूँ; सभी मन्त्रार्थ का कारण हूँ । सब कुछ मैं स्वयं ही हूँ । हमारे अतिरिक्त कोई देश न है; न होगा और न पहले भी था । मैं स्वयं ही सब कुछ हूँ; मैं आनन्द रूपवान् होकर सभी का प्रिय कारक हूँ ॥ १३०-१३१ ॥

न योगी न भोगी न वात्मा न काङ्क्षी
न वीरो न धीरो न वा साधकेन्द्रः ।
सदानन्दपूर्णो धरण्यां विवेकी
चिराज्जातधूतो द्वितीयो महेशः ॥ १३२ ॥

मैं योगी नही हूँ; भोगी और आत्मा भी नहीं हूँ । मैं कुछ नहीं चाहता; मैं वीर, धीर अथवा साधकेन्द्र नहीं हूँ । मैं इस पृथ्वी मण्डल में सर्वदा आनन्दपूर्ण हूँ और विवेकी हूँ । बहुत दिन का चिरायु एवं अवधूत योगी हूँ । किं बहुना; मैं स्वयं दूसरा महेश्वर ही हूँ ॥ १३२ ॥

श्रुतौ कुण्डलेऽसृग् गले मुण्डमाला
करे पानपात्रं मुखे हन्त हाला ।
परित्यक्तकर्मा लयन्यस्तधर्मा
विरक्तोऽवधूतो द्वितीयो महेशः ॥ १३३ ॥

कानों में रक्त का कुण्डल, गले में मुण्डमाला, हाथ में मद्य पीने का पात्र, मुख में हलाहल (विष) और समस्त (सङ्कल्प विकल्प रूप) कर्म का त्याग करने वाला हूँ । सब में अपने आपको लीन करना ही मेरा धर्म है । विरक्त हूँ; अवधूत हूँ और बहुत क्या; द्वितीय महेश हूँ ॥ १३३ ॥

वामे रामा रमणकुशला दक्षिणे पानपात्रं
मध्ये न्यस्तं मरिचसहितं शूकरस्योष्णमांसम् ।
स्कन्धे वीणा ललितसुभगा सद्‌गुरूणां प्रपञ्चः
कौलो धर्म्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः ॥ १३४ ॥

॥ इति श्रीमज्ज्ञानानन्दपरमहंसविरचिते कौलावलीनिर्णये एकविंशोल्लासः समाप्तः ॥ २१ ॥

कौलिकों की बाएँ ओर कामकला में कुशल रामा (रमणी), दाहिनी ओर पान-पात्र, मध्य में मरिच सहित गर्मागर्म शूकर का मांस तथा स्कन्ध पर अत्यन्त मनोहर स्वर करने वाली वीणा स्थित रहती है । इस प्रकार कौल गुरुओं का प्रपञ्च कोई कैसे जान सकता है । वह तो योगीजनों के लिये भी अत्यन्त असाध्य और अगम्य है ॥ १३४ ॥

विमर्श—इस श्लोक का रहस्यार्थ भूमिका में देखें ।

महाकवि पं० रामकुबेर मालवीय के द्वितीय आत्मज डॉ० सुधाकर मालवीय के ज्येष्ठ पुत्र पण्डित रामरञ्जन मालवीय कृत श्रीमज्ज्ञानानन्द परमहंस विरचित कौलावलीनिर्णय नामक तन्त्र के एकविंश उल्लास की निरञ्जन हिन्दी व्याख्या पूर्ण हुई ॥ २१ ॥

॥ समाप्तोऽयं कौलावलीनिर्णयः ॥

॥ सप्तमः पटलः॥

श्री देव्युवाच

आसां मन्त्रोदयं दिव्यं कथय स्व प्रसादतः।
येन विज्ञानमात्रेण मन्दपुण्योऽपि सिद्ध्यते॥१॥

एतच्छ्रुत्वा तु वैष्णव्यं देवदेवेन शूलिनः।
विहस्य सुचिरं कालं प्राश्यपञ्चामृतं चरुम्॥२॥

सन्दष्टोष्ठ पुटं नाथं प्राह गद्गदया गिरा।

श्री भैरव उवाच

शृणुत्वं खेचरी ज्ञानं स्वपिण्डे खगतिप्रदम्।
भुक्तिमुक्तिप्रदातारं सर्वकामविभूतिदम्॥४॥

शान्तौघरूपकं दिव्यं मन्त्रोद्धारं तु कौलिकम्।
द्विधाभेदेन वक्ष्यामि कर्णान्ते खटिकागमे॥५॥

शून्यं शून्यसमायुक्तं वह्निसम्पुटमध्यगम्।
मायानादकलोपेतं ना रुद्रो लभते स्फुटम्॥६॥

कामसम्पुटमध्यस्थं कामारिङ्कामसंस्थितम्।
नादबिन्दुकलोपेतं लभते योगिनी सुतम्॥७॥

सर्वगाद्यं पुनर्भद्रे सर्वगं बिन्दुभूषितम्।
षष्ठस्वरसमारूढं जीवं चन्द्रार्कभूषितम्॥८॥

एतत्पञ्चाक्षरं मन्त्रं स्वपिण्डे भोगमोक्षदम्।
प्रेतनाथस्य कथितं हृदयं सर्वकामदम्॥९॥

अधुना क्षेत्रपालानां सपत्नीकं शृणु प्रिये।
सप्तादशाक्षरं पूर्वं तृतयं तु चतुष्कलम्॥१०॥

चतुर्थं कथितं बीजं रक्षां तदनन्तरम्।
कामराजपराबीजमेतदष्टाक्षरान्तिमम्॥११॥

चणा - - क्षेत्रपालानां सपत्नीकां प्रकीर्तितम्।
सामान्यं हृदयं वीक्ष्य - - - रिक्षनन्तरम्॥१२॥

शक्तिबीजं शिवं शान्तं तृतीयं पारमेश्वरम्।
अनेनार्चयते दिव्यं गुरुपर्वक्रमान्तिमम्॥१३॥

तृतीयं भोगमन्त्राद्यं रावं रेफविवर्जितम्।
पायहा पञ्चमी बीजं एतत्पञ्चाक्षरान्तिमम्॥१४॥

धर्माधर्मक्षयकरं श्रीमन्त्रानक्षमान्वयम्।
अनेनार्चयते दिव्यं सिद्धचक्रं सदोदितम्॥१५॥

सर्वाधिकारफलदं शापानुग्रहसिद्धिदम्।
भोगहस्ते मयाख्यातं दिव्यरूपमकीलितम्॥१६॥

अथान्यं तु चतुष्पीठं चतुष्पीठसमन्वितम्।
सप्ताक्षरं महादीप्तं सुसिद्धं सर्वसिद्धिदम्॥१७॥

ह्रीं हुँ क्रीं तृतीयं पूर्वं निष्फलं निष्फलात्मकम्।
सर्वगं पूर्व सम्भिन्नं जीवसृष्टिसमन्वितम्॥१८॥

एषोसौ कौलिकं गुह्यं मन्त्रराजात्मतो लभेत्।
हृदयं सर्वपीठानां योगिनीनां महोदयम्॥१९॥

अधुना शक्ति सङ्घट्टं तृतीयं परमेश्वरम्।
परा च अपरा चैव तृतीया तु परापरा॥२०॥

अपरे संस्थिता ह्येव इत्याद्या सर्वदेहिनः।
आसां मन्त्रोदयं वक्ष्ये स्वपिण्डे भोगमोक्षदा॥२१॥

शिव शक्तिमयं युग्मं पराबीजं सदारुणम्।
एतत् त्रिरक्षरं मन्त्रं परादेव्या प्रकाशितम्॥२२॥

ज्ञानविज्ञानफलदमपरा च मतश्शृणु।
तदेवाद्यं परं युग्मं पराख्यं वरुणोर्ज्जितम्॥२३॥

सर्वगो दीपितं कृत्वा अपरा तृतयोदितम्।
सर्वस्वहृदयान्तस्थं - - - - - - - - - - ॥२४॥

- - - - - - ष्टस्तु मदिरानन्दनन्दितः।
- - - - - - - - - - - भैरवं वपुम्॥२६॥

प्रस्तरे भूतलं - - - - - - - - - - - - - ॥२७॥

- - स्व स्वभाव स्वरूपेण शिवं भु - - - ॥२८॥

- - - न्यसेत्पुष्पं ध्यात्वां प्रेतं जगद् गुरुम्।
- - - - - - - - - - - - - सर्वकारणम्॥२९॥

पूजयित्वा ततः पश्चात् स्वे स्वे मन्त्रेण सुव्रते।
अर्चयेत् क्षेत्रपालेशं ततो धूपं सुकल्पयेत्॥३०॥

ततो वै स्थापयेल्लिंग गन्धधूपाद्यनुक्रमैः।
दधिक्षीराज्यमधुकै र्द्राक्षश्चेक्षुरमासवः॥३१॥

सुरादि सोत्तमैर्द्रव्यैर्दध्यमासादिनुक्रमैः।
पश्चाद्वेषोत्तमं दिव्यं महास्नानं प्रकल्पयेत्॥३२॥

मणिरत्नमये पात्रे सौवर्णे राजतेऽपि वा।
कास्ये चैवात्र सङ्कट्टे तदाभावास्तु बिल्वजे॥३३॥

मध्यवृत्तिपदोद्भूतं गृहीत्वा स्वकुलामृतम्।
कर्पूरागुरुसंयुक्ते मृगजामलयान्वितम्॥३४॥

मूलमन्त्रेति सत्कृत्वा मुनिसङ्ख्या विधानवित्।
अयमेवाथोऽयस्कान्ते पात्रान्ते लिङ्गमुत्तमम्॥३५॥

स्नात्वा चैवोपविष्टे वै लिङ्गावित्सङ्ख्यया शुभम्।
धर्माधर्मक्षये प्रोक्ते विशुद्धे विशुवे परे॥३६॥

चिच्चितान्तरसंल्लीने ध्यात्वा सङ्कष्टभैरवम्।
युक्ति युक्तं पिवेन्मद्यं पिङ्गलं निर्मलं रसम्॥३७॥

तत्क्षणाद् भवती वीरो वलीपलित वर्जितः।
- - - - - - - मपरे नित्यं द्वितीयमिव भैरवः॥३८॥

एवं स्नानविधिङ्कृत्वा कर्णिकान्ते जगद्गुरुम्।
मुनिसङ्ख्यार्चयेद्देवं पराशक्तिसमन्वितम्॥३९॥

अष्टत्रिंशाक्षरं घोरं काली सप्तादशाक्षरा।
पूजामन्त्रेण वो पश्चात् त्र्यक्षरे सर्वकामदे॥४०॥

भूतसङ्ख्यार्चयेद्देवं द्विधाशाक्ति स्त्रिधाशिवम्।
पश्चात्क्रमेऽर्चयेत्सर्वा गुरुसिद्धादिपीठगाः॥४१॥

तृसङ्कट्टं ततः पद्मं द्वादशारं ततोर्चयेत्।
षट्कोणं परमं धाम सर्वशक्त्यालयोद्भवम्॥४२॥

गृह्य पुष्पात्र्जलिं पश्चाज्जातंत्यक्त्वा तु भूतले।
विद्यायुग्मं ततः पूज्यं त्रिवर्णेशं सकृत् सकृत्॥४३॥

ततो वै समयाख्या तु भोगमोक्षार्थकामदा।
पञ्चषड्भिस्तु कोटीनां विद्यां समयमुत्तमाम्॥४४॥

या स्मृता राजराजेशी पञ्चशार्णा पराकला।
मूलमुख्यतरा दीप्ता धर्माधर्मक्षयङ्करी॥४५॥

यत्रोत्पन्नास्तु ते मन्त्रा अघोराद्यादिनुक्रमा।
सप्तादशाक्षराद्यादि मूलमुख्यतरान्तिमा॥४६॥

राजराजेश्वरादिव्या तया विद्याजगाम्बिके।
त्रिरावृत्तं प्रयोगेण नित्यमेवं प्रपूजयेत्॥४७॥

यया पूजित मात्रा वै सकृत्स्मृत्वा वानधे।
अनेन शरीरेण सायोज्यत्वं प्रयच्छति॥४८॥

पश्चात्प्रकल्पये धूपं पञ्चब्रह्मनवात्मकम्।
ततश्चाष्टाङ्गविधिना दण्डपातं प्रदक्षिणम्॥४९॥

कृत्वा दिव्या महाराणि कर्मणा मनसागिरा।
निवेदयेत्परे तत्त्वे पुष्पहस्तं प्रकल्पयेत्॥५०॥

धर्माधर्मं च - - पुण्यपापं शुभाशुभम्।
कामक्रोधमलं लोभं शब्द स्पर्श रसं तथा[क]॥५१॥

ब्रह्माविष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वर श्च सदाशिवः।
एतत् सर्वमशेषेण नानावृत्यौघमण्डलम्॥५२॥

पञ्चाभूतात्मकं पिण्डं तत्त्व षट्त्रिंशबृंहितम्।
चतुर्विंशपदोपेतं षड्ध्वनिलयं परम्॥५३॥

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम्।
आब्रह्मभुवनं सर्वं स्वकुलं कौलिकं पशुम्॥५४॥

निवेदयेत्परे ब्रह्मे भैरवोत्सङ्गबृंहिते।
स्वदेहोत्कर्तनं कृत्वा ज्वलयेत् - - - ॥५५॥

क. खण्डितोऽत्र पाठः।

होम एतत्समाख्यातं यन्त्रस्याप्यायनं महत्।
एतद्वै त्रिविधं का - - - - - ट्कायिक वाचिकम्।।५६।।

कृत्वा पूर्वेनयेत्पश्चात् महापशूपहारकम्।
सर्वाङ्गलक्षणोपेतं प्रंत्यग्रं तु नरेश्वरम्।।५७।।

स्वसातं सुमहानन्दं बद्धनेत्रपदं शुभान्।
तदनाप्तमशेषं व अजं वा महिषं वृषम्।।५८।।

मीनं चाथ वरारोहे यत्किञ्चिज्जीवरूपिणम्।
सुशुष्कं चैव सुस्नातं सुरोमं श्रृंङ्गिणं शुभम्।।५९।।

सर्वलक्षणसम्पूर्णं अक्षताङ्गमरोगिणम्।
ह्रीं क्षां क्षं तृतीये नेन आकर्णान्तावलोकयेत्।।६०।।

ततो नेत्रपटोद्धाट्य कुलाचारसमन्वितैः।
अर्घपुष्पासवोपेते शिरः पृष्ठे कटिस्थले।।६१।।

प्रेक्षयित्वा प्रधानेन दिव्येन वेघ रूपकैः।
यावन्न चालयेद्देहं तावन्न पशुपातयेत्।।६२।।

ह्रीं धूंक्षः तृतये नैव वीरकर्म समार्चयेत्।
- - - - - - - - - - कामविभूतिदम्।।६३।।

यदादौ चालयेद् वक्त्रं पश्चाद् देहं वरानने।
अशुभं ते तु विज्ञेयं दुःख शोकामयप्रदम्।।६४।।

यदादौ धुनते वक्त्रं पश्चाद्देहं पुनश्शिरम्।
सिद्धिदं तत्र विज्ञेयं सप्तदेहविलम्बितम्।।६५।।

प्रवृष्टिं तु यदा मुञ्चे पुरीषाण्डानि शोभने।
समैर्वित्तागमैविन्द्या द्विषमं ज्ञानसिद्धिदम्।।६६।।

पुरीषं तु यदा मुञ्चेत् गृहीत्वा वीर वन्दिते।
स्वकुलामृतसंयुक्तं मातृभृङ्गिरजान्वितम्।।६७।।

कुहा कुष्ठसमोपेतं मुनिसंख्याभिमन्त्रितम्।।६८।।

सप्तादशाक्षरा विद्या नस्ये पाने पिवेद् गुदः।
आपादतलमुण्डान्तं सर्वाङ्गेषु समालभेत्।।६९।।

चतुष्षष्ठिविधैर्घोरैः कालकूटादिनुक्रमात्।
नाभिभूयति सो भद्रे शस्त्रास्त्रै तु स बाध्यति।।७०।।

स्तम्भयेत्सर्वसैन्यानि मन्त्रं देवासुरोपमः।
दिक्पूर्वोभिमुखे भूत्वा यदा यासौ धुनतेऽनघे।।७१।।

तदा अक्षागमं विन्द्याद दिव्यस्त्रीप्रियसंगमम्।
स्थानलाभं शरीरस्य वज्रकायवलं भवेत्।।७२।।

आग्नेया तु भवं घोरे वह्नि सञ्जाननं भवेत्।
दुर्भिक्षं राष्ट्र संपातं राजा चैव विनश्यति।।७३।।

याम्यायां मरणं घोरं कष्टारं - - - भा।
अतिवृष्टिरनावृष्टिः भवते वाम सुव्रते।।७४।।

मन्त्रहस्ताद्भवेत् - - - - - भूहानिर्वियोगम्।।७५।।

कटुबन्धुर्जनैस्सार्धं दुष्ट शत्रुभयं भवेत्।
सुभिक्षं वारुणे भागे सर्व सत्त्वसुसिद्धिदम्।।७६।।

- - - गास्साधकेन्द्रस्य सर्वभूताश्चराचराः।
वायव्यां विधुसंपातं विद्वेषोच्चाटमारणम्।।७७।।

वज्रपाताशिरभयं मरणेचार्थनाशनम्।
यत्किञ्चिदशुभं भद्रे तत्सर्वं वायवीदिशम्।।७८।।

उत्तरे ज्ञान सिद्धिः स्याद्वश्याकर्षणमारणम्।
प्रसादं सर्वदेवीनां सिद्धिं चैव मनेप्सितम्॥७९॥

अधमां मध्यमां कामां कौबेर्यां धुनते यदा।
ईशान्यभिमुखो भूत्वा यदासौ धुनते पशुम्॥८०॥

॥ इति महाकौलागमे पातालपिङ्गलान्तरखण्डविर्निर्गते श्री वृद्धस्वच्छन्द-
कौलाभिधाने व्याधिभक्षभैरवे सप्तमः पटलः॥

॥ एकादशः पटलः॥

श्री देव्युवाच

सूचिता ते महामुद्रा मोदिता सर्वकामदा।
कथय स्व प्रसादेन देव चन्द्रार्धशेखर॥१॥

महामुद्रोपदेशः

श्री भैरव उवाच

अकथ्या सा महामुद्रा योगिनीनां महोदया।
गोपिता सर्वकौलेषु मतयामलतन्त्रकैः॥२॥

कुलगर्भैश्च विविधैर्न ज्ञाता केनचित् स्फुटा।
भोगहस्ते मयाख्याता मन्त्रगर्भा पराकला॥३॥

अस्मिन्कौलागमे दिव्ये मुद्राद्या पारमेश्वरी।
सस्फुरन्ती महादिव्या योगिनीनां सुसिद्धिदा॥४॥

स्थूला[१] विश्वतनुर्देवी सूक्ष्मा चिन्मा(त्र) धर्मिणी।
परा नित्योदितानन्ता ब्रह्मसत्तास्वरूपिणी॥५॥

खभूपातालदिग्व्योमव्यापिनी सर्वतोमुखी।
एषा सा परमा मुद्रा कौलिकी भोगमोक्षदा॥६॥

भोगहस्तेति विख्याता स्वच्छन्देस्मिन् द्वितीयके।
संस्थिता सम्प्रवक्ष्यामि शृणुत्वं वीरवन्दिते॥७॥

जीवसम्पुटमध्योत्था मन्त्रगर्भा[२]पराकला।
सर्पवत् कुटिलाकारा भूरिकालानलोपमा॥८॥

---

१. मूला, क.।

२. मन्त्रयन्त्र०, ख.।

भित्वाषडध्वनिलयं च क्रान्तं षोडशादिकम्।
तत्क्षणाज्जायते तीव्रं रोमाञ्चमघनाशनम्॥९॥

ईषत्कुलामृतोपेतं महावामामृतोत्तमम्।
किञ्चित्सुरासवोपेतमेकं वीरमथापि वा॥१०॥

गृहीत्वा व्योमदेशे तु त्रिधामेनान्तरोदितम्।
मन्त्रयुग्मं तु वै कृत्वा चिद्व्योमस्थं परे पदे॥११॥

स्फूर्जद्रेणुरिवाकारं चलत्कल्लोलपाण्डुरम्।
मध्यदृष्टिनिरोधेन व्योमातीतं विराजते॥१२॥

तृप्यन्ति योगिनीं सोमां सिद्धां मात्रांश्चराचराम्।
सहजां पीठजां दिव्यां कुलकौलसमुद्भवाम्॥१३॥

खेचरीं भूचरीं सर्वां गोचराद्यादि दिक्चरीम्।
द्वादशक्रमभेदेन चतुष्षष्टिमनामयाम्॥१४॥

सप्तादशपदोद्भूतां दिव्यदिव्यां चराचराम्।[१]
अदृष्टविग्रहा शान्ता व्यक्ताव्यक्तपदोद्भवा॥१५॥

सानन्तादि शिवान्तान्ते याः स्थिताः दिव्यमातरः।
सर्वास्ता नन्दिता यान्ति सर्वसत्त्वाश्चराचराः॥१६॥

पानमुद्रा प्रभावेण नित्यतृप्ता मदान्विताः।
भवन्ति साधकेन्द्राणां खेचराद्यानि साष्टधा॥१७॥

प्रयच्छन्त्येप्सितान्कामान्नधमान्मध्यमोत्तमान्।
अन्यथा तर्पणं तासां महाकल्पायुतैरपि॥१८॥

दत्वा महासवं पूर्णं समुद्रेणैव जायते।
इति सत्यं परं भद्रे महामुद्रा प्रभावतः॥१९॥

---

१. श्लोक १३-१५ क. द्वितीया स्थाने प्रथमाविभक्ति-र्ज्ञेया।

तृप्तास्सिद्धिं साधयन्ति साधकैर्मानसेप्सिताम्।
एषा सा शाम्भवी मुद्रा सर्वज्ञत्वफलप्रदा॥२०॥

शिवसद्भावजननी परब्रह्मस्वरूपिणी।
भैरवेण समायुक्ता भैरवी सर्वबृंहिता॥२१॥

जीवसम्पुटमध्यस्था चन्द्रार्काग्निकलान्तगा।
सरहस्या मया ख्याता स्वपिण्डे भोगमोक्षदा॥२२॥

अनया सहिता वीराः कुलकौलसमुपासकाः।
नित्यं कौलक्रमैर्भक्ता पशवस्ते प्रकीर्तिताः॥२३॥

न सिद्ध्यन्ति न मुञ्चन्ति शिरश्छिन्नास्तु ते जनाः।
यस्याङ्गैः पतते पानं महामुद्राविमूर्च्छितम्॥२४॥

धर्माधर्मक्षयं गत्वा छन्नमूल इव द्रुमः।
संविद्धः पतते भूमौ सत्यं नास्त्यत्र संशयः॥२५॥

पशूनां गोपयेद्य[1]त्तन्मुद्रैषा पारमेश्वरी।
गोपनात्सिद्ध्यतेत्याशु अगोप्यानरकं व्रजेत्॥२६॥

॥ इति श्री महाकौलागमेवृद्धस्वच्छन्दे एकादशः पटलः॥

---

१. यत्नान्मुद्रैषा, ख.।

[1]ब्लीं काराद्यन्त संरुद्धं ज्वलत्कालानलप्रभम्।
मनुनापं परातन्त्रं स्मृत्वा खे वह्निरूपिणी॥३७॥

पूर्वावर्ते भ्रममध्यस्थं साध्यदेहं तदाकृतिम्।
स्तम्भयेत्तत्क्षणात्सर्वं विषं स्थावरजङ्गमम्॥३८॥

अनेनाभ्यासयोगेन भ्रमन्ताधारमण्डले।
सकृत्स्मृत्वा पराशक्तिं परदेहान्तरोदिताम्॥३९॥

स्तोभं स्तम्भं ज्वरं दाहं हृच्छूलं च विसूचिकाम्।
एकाह्नं द्व्याह्निकं शीतं त्रिभिश्चातुर्थिकादयः॥४०॥

आज्ञया तु परे देहे सङ्क्रामं सम्प्रवर्तते।
इति सत्यं महाभागे भाषितं दिव्यरूपिणा॥४१॥

स्वर्णलाभ विधिः

ह्रीं हं फट् पुटिते मन्त्रे द्रवेत्कनकवर्चसम्॥४२॥

निर्विषीकरणम्

ध्यात्वा तं तु परस्थानात्साध्यदेहे परामृतम्।
वर्षन्ती तत्क्षणाद्भद्रे निर्विषत्वं प्रयच्छति॥४३॥

कामचञ्चुपुटं दिव्यं कृत्वा खे कं रणोत्तमम्।
कालकूट विषस्यापि भारं शतसहस्रकम्॥४४॥

[2]लीलयामृतवद्वीरो भक्षयित्वाजरो भवेत्।

अकाशोत्पतनसाधना

तदेव शुद्धकुन्देन्दु तुषारधवलप्रभम्॥४५॥
स्मृत्वाब्रह्मबिलान्तोत्थं व्योममण्डलसन्निभम्।
- - यात्यमृतं दिव्यं चलत्कल्लोलपाण्डुरम्॥४६॥

---

१. ब्रीं, क.।
२. मृतब्दर्भिक्षयित्वाजरे भवेत्, क.।

तत्र मध्यगतं साध्यं तदाकारामृतप्लुतम्।
ह्रीं सः ह्रूं सः चतुर्णां ते पुटितं मन्त्रराड् जपेत्।।४७।।

लीलया जायते मृत्युः कारणे खेचरीश्वरे।
वलीपलितनिर्मुक्तः कामेश्वर इवापरः।।४८।।

मेधावी तेजवान्वीरो वज्रकायत्वकं भवेत्।
अनेनैव शरीरेण कल्पायुः खेचरो भवेत्।।४९।।

सर्वविद्यावाप्तिविधानम्

तदेव सितकल्लोलां ध्यात्वा सप्तादशीकलाम्।
स्वस्थानोत्थां पराकाशां वर्षन्तीममृतोपमाम्।।५०।।

ह्स्त्रूं काराद्यन्त संरुद्धं मन्त्रनाथं जपेत्सदा।
तेनैवाप्लावितं देहं शिवाद्यावीचिगोचरम्।।५१।।

संस्मरेत्सप्तरात्रेण कविर्भवति तद्गतः।
सर्वशास्त्रार्थवेत्तारो गद्यपद्यार्थतत्त्ववित्।।५२।।

वागीश्वरो भवेत्साक्षात्सर्व वाङमय कृद्भवेत्।
वाणी चास्खलिता नित्यं भवते तनु मध्यमम्।।५३।।

तस्य पाद राजे धूलिं नन्दयन्ति मनीषिणः।

देहान्तर सङ्क्रमणाविधिः

[1]त्र्यूं काराद्यन्त संरुद्धं चिदाकारपदोदितम्।।५४।।

मन्त्रनाथं जपेद्यस्मात् पिबमानं परामृतम्।
जीवसम्पुटमध्यस्थं लक्षं कृत्वा सदोदितम्।।५५।।

तत्त्वसङ्क्रम योगेन स्वेच्छया वीरवन्दिते।
लीलयां जीवसङ्क्रामं पुनश्चाकर्षयेच्छया।।५६।।

---

१. त्यूं, त्र्यूँ, ख.। त्र्यूं, क.।

निग्रहानुग्रहञ्चैव ब्रह्माद्यादपि देवताम्।
कुरुते तत्र गर्भान्ते प्रविष्टस्तु न चान्यथा।।५७।।

त्रिकालज्ञत्वसाधना

बूँ कार सम्पुटं मन्त्रं कृत्वा जीवान्तरे जपेत्।
दर्पणाग्रे कुमारीं वा कन्यकां सप्तवत्सराम्।।५८।।

ताप - - चितां भद्रे दीपाग्रे वा वरानने।
- - शतं जप्त्वा आकर्षं कन्यकार्चयेत्।।५९।।

कुलाचारेण विधिवत्पुष्प(धूपा) सवादिकैः।
ततस्सावेष्टयेत्कन्या मन्त्रनाथप्रभावतः।।६०।।

रक्ताम्बरासवोन्मत्ता पृष्टा[1] सा शुभाशुभम्।
दृष्ट्वा दर्शगतं देवं स्वरूपं देवतामयम्।।६१।।

भूतं भव्यं भविष्यञ्च सत्यं [2]तत्कथ्यते ध्रुवम्।
ॐ जूं सः त्रितयेनैव कुर्यात्तस्य विसर्जनम्।।६२।।

एषा ते सस्फुरा प्रोक्ता प्रसेना पारमेश्वरी।

सर्वरूपधारित्वसाधना

क्रूं काराद्यन्त संरुद्धं मन्त्रनाथं यदास्मरेत्।।६३।।

विशुद्ध पदवीलीनं तं तु स्मृत्वावधारयेत्।
क्षणाद्विद्धस्तु पतते वज्राहत इव द्रुमः।।६४।।

धर्माधर्मक्षये जाते निर्जीवश्चैलवद्भवेत्।
हंस जीव पुटो मन्त्रे बद्ध्वा धारामृतावहा।।६५।।

नखान्तं वामहस्तं वा स्पृष्ट्वा संज्ञां लभेत्पुनः।
अनाहतपदे लीनं वामसङ्घट्टसम्पुटम्।।६६।।

---

१. पृच्छित्वा, मा. पा.।
२. तत्कथये, मा. पा.।

संस्मरेन्मन्त्र मण्डलं स्वधाम्निस्थमनाहतम्।
तत्क्षणात्कुरुते दिव्यं स्वेच्छार्थं मनसेप्सितम्॥६७॥

पिण्डं चैव पदं रूपं रूपातीतं चतुर्थकम्।
प्रवेशं तु परे देहे निर्गममपहारकम्॥६८॥

द्रव्याणां कुरुते सर्वां चतुर्भागं गणाम्बिके।
यं यं समीहते रूपं स्थूलं सूक्ष्मं शुभाशुभम्॥६९॥

जलेन जलरूपं स्यात् स्थलेन स्थलरूपधृक्।
वायुर्वायुगुणे प्रोक्तमनले तेजरूपधृक्॥७०॥

पार्थिवे पार्थिवं रूपं खस्वरूपं खमध्यतः।
एवं बहुविधै रूपैस्स्वेच्छया (रूपधृग्भवेत्)॥७१॥

स्वेच्छारूपधारित्व साधना

? कार सम्पुटं मन्त्रं मणिपूरगतं स्मरेत्।
उत्थितं सूर्यचक्रात्तु निर्गतं कूर्ममण्डले॥७२॥

प्रविष्टं बोधयेत्सर्वं षट्कलाचक्रबृंहितम्।
भित्वाब्रह्मबिलाधारं घोरान्ते कर्षयेद्बलात्॥७३॥

प्रक्षिपेन्मणिपूरान्ते क्रमेणानेन सुव्रते।
प्रविष्टो जीवनिलये चालयेत्प्रतिमानघे॥७४॥

प्रहसन्स्फोटनञ्चैव वल्गनं शैलजादिभिः।
स्वेच्छया प्रतिभास्सर्वाः कुरुते नात्र संशयः॥७५॥

प्राणाकर्षण साधना

क्ष्रीं फें सम्पुटितं मन्त्रं जीवसम्पुटमव्ययम्।
प्रवेशं गुरुवक्त्रान्ते स्थितिश्श्रीकन्दमूलकैः॥७६॥

तत्रस्थं छेदनं कुर्यादविसर्गं पुनः पुनः।
एवमाकर्षयेत्प्राणान्सदेवासुरमानुषान्॥७७॥

खेचरीमुद्रासाधना

स विसर्गप्रयोगेण कृपयावेशयेत्पुनः।
आक्रम्य खेचरी[1] यन्त्रे रोधयेच्छशिनो गतिः॥७८॥

ऊर्ध्वचन्द्रप्रवाहेण स्फुरन्नाडीं प्रवेशयेत्।
पश्चाद्वै संस्मरेन्मन्त्रं क्ष्त्रूंकारस्य तु सम्पुटम्॥७९॥

हृत्कम्पनप्रयोगेण तत्पतेद्गगनान्तरे।
एषा च खेचरी मुद्रा अणिमादि फलप्रदा॥८०॥

शालिपुष्टिप्रयोगः

वषट्कार पुटं मन्त्रं शान्तिके संस्मरेत्सदा।
वौषट्कार पुटं दीप्तं पौष्टिके पुष्टिवर्धनम्॥८१॥

सर्वकामप्रदं प्रोक्तं दुरितौघ विनाशनम्।

रहस्यसाधना

ज्र्लूं फूं[2] सम्पुटितं मन्त्रं शृङ्गारपुटमध्यगम्॥८२॥

पातालोर्ध्वगतं यन्त्रं रविसोमाग्निसम्भवम्।
तत्र चित्तं लयीभूतं मनोमन्त्रात्मदैवतम्॥८३॥

पञ्चभूताहुतिं दत्त्वा सर्वद्वाराणि रोधयेत्।
प्रवेशं सूर्यचक्रस्य निर्गतं अमृतावहे॥८४॥

वेधघट्टनिरोधं वै रूपस्य परिवर्तनम्।

सर्वदर्शित्वसाधना

- - - जानु सङ्क्रामं निग्रहानुग्रहांस्तथा॥८५॥
जीव जे - - - पुटे लीनं कुरुते नात्र संशयः।
सानन्तादि शिवान्ताख्यं यावदव्यक्तगोचरम्[3]॥८६॥

---

१. खेचरो यन्त्रं, क.।

२. द्रर्लूं ह्रूं। पार्श्वे-ज्र्लूं, ख.।

३. ०लक्षणम्, ख।

गत्यागमं तु सर्वेषां पश्यते[१] ससुरासुरम्।
रुद्रादिसर्वसत्त्वानां स्थूलसूक्ष्मचराचरम्॥८७॥

भूतं भव्यं भविष्यञ्च ज्ञायते वर्तमानकम्।
तत्रस्थं कुरुते कर्म अधमं मध्यमोत्तमम्॥८८॥

रोगनाशसाधना

फेंका हूं फट्[२] चतुर्बीजैः मन्त्रनाथं ससम्पुटम्।
स्वधामोत्थं परं तेजस्स्मृत्वा श्रीपारमेश्वरम्॥८९॥

जीवसम्पुटमध्यस्थं तत्त्वगर्भो[३]दरे क्षिपेत्।
कुरुते विविधं कर्मअधमं मध्यमोत्तमम्॥९०॥

ज्वरं चतुर्थिकादीनि वेदघट्टनिरोधकम्।
निग्रहानुग्रहञ्चैव भूतापस्मारमर्दनम्॥९१॥

विषग्रहादयस्सर्वे लूतागर्दभनाशनम्।
कुष्ठं[४] भगन्दरं रोगं व्याधिभिश्चैवमादयः॥९२॥

वश्याकर्षणविद्वेषो मारणोच्चाटनंस्तथा।
स्तोभं स्तम्भनमावेशं प्रवेशं निर्गमंस्तथा॥९३॥

जीवाकर्षं तु सङ्क्रामं भूतं भव्यं भविष्यकम्।
उत्क्रान्तिः खेचरत्वं च विलयं त्रिप्रभञ्जनम्॥९४॥

रसं रसायनं खङ्ग[४] अङ्गुलिकाञ्जनगोचरम्।
प्रसेनासुष्ठु कथनं प्रतिमादिषु चालनम्॥८५॥

---

१. पच्यते, क.।
२. फेंकार हूं फट्, क.।
३. ०गर्भोधरे० मा. पा.।
४. खड्गाङ्गुलिकाञ्जनरोचनम्, ख.।

एवमाद्यादि कर्माणि उक्तानुक्तानि यानि च।
अन्यशास्त्रान्तरस्थानि दिव्यादिव्यानि यानि च॥९६॥

तानि साधयते नूनं आज्ञया वीरवन्दिते।
स्मरणान्मन्त्र नाथं वै भोक्तुं चैवाथ शाम्भवम्॥९७॥

तिष्ठन्ति दासवत् तत्र अधमं मध्यमोत्तमम्।
लीलया ना(त्र स)न्देहस्सत्यं भैरवभाषितम्॥९८॥

यावन्नाप्यायितं मन्त्रं शाक्तं चैवाथ शाम्भवम्।
तत्त्वगर्भान्तरारूढं स्वस्वभावं सदोदितम्॥९९॥

(वृद्धस्वच्छन्दनाथस्य) शास्त्रोक्तं साधकेश्वरम्।
जप्त्वा चाप्यायते मन्त्रं मन्दपुण्योऽपि लीलया॥१००॥

साधयेत्तानि कर्माणि कर्मणा मनसा गिरा।
भुञ्जते विविधान् भोगान्दिव्यादिव्यात्मनेप्सितान्॥१०१॥

स्वपिण्डे सिद्ध्यते चान्ते इत्याज्ञापारमेश्वरी॥१०२॥

॥ इति श्रीमहाकौलागमे वृद्धस्वच्छन्दे चतुर्दशः पटलः॥

।। अष्टादशः पटलः ।।

कौलिकीचर्याजिज्ञासा

श्रीदेव्युवाच

भगवन्शाकिनीनाथ अद्य मे सफलं तथा।
अद्य प्राप्तं मया ज्ञानं सद्यः मे सफला गतिः ।।१ ।।

क्रिया तु कीदृशी देव कौलिकी कथय प्रभो ।।२ ।।

श्रीभैरव उवाच

रहस्यं दुर्गमं दिव्यं ज्ञातं ते पृच्छिते प्रियं।
यं ज्ञात्वा मन्दपुण्योऽपि जीवचन्द्रार्क तारकाः ।।३ ।।

यावन्न ज्ञायते दिव्यं कवाटं योगिनी कुलम्।
शारीरं कौलिकाम्नायं अवतारतरङ्गिणी ।।४ ।।

विधानं छिन्नमुण्डाया मन्त्रमेकादशाक्षारम्।
तावन्न सिद्ध्यते दिव्या क्रिया राज्यवती प्रिये ।।५ ।।

श्री देव्युवाच

कीदृशं कौलिकाम्नायं शारीरं योगिनी कुलम्।
क्रिया तु कीदृशी नाथ कथयस्व प्रसादतः ।।६ ।।

अथाम्नायक्रियोपदेशः

एतच्छ्रुत्वा तु देवेन रोमाञ्चित शरीरिणा।
सन्दष्टोष्ठ (पुटं) नाथ स्मृत्वा पञ्चामृतं चरुम् ।।७ ।।

प्रहस्योवाच भगवान् हंसगद्गदया गिरा ।।८ ।।

श्रीभैरव उवाच

शृणु तत्परमं ज्ञानं संज्ञानं तमनाशनम्।
अनाख्यं कौलिकाम्नायं निर्दहन्तोऽपि मानवाः ।।९ ।।

ज्ञात्वा सिद्धिं प्रयच्छन्ति स्वपिण्डे पारमेश्वरीम्।
बन्धयन्ति ह्यविज्ञाता[1] देव्यस्संसार सागरे।।१०।।

तासां स्थानानि वक्ष्यामि देहस्थां शृणु तेऽनघे।
सप्तकोट्यस्तु देवीनां[2] खेचरीणां परं प्रिये।।११।।

तथान्याः पञ्चभिः कोट्यो भूचरीणां महाबलाः।
नवभिर्गोचरी कोट्यस्सप्तकोट्यस्तु दिक्चरी।।१२।।

सदाख्यव्योमोपदेशः

सादाख्यं तु महाव्योम गन्धतन्मात्रकं पदम्।
कपालविवरान्तस्थाः दिव्यदिव्याश्चतुर्विधाः।।१३।।

पञ्चाषड्भिश्च कोटीनां शाकिनीनां महौजसाम्।
पञ्चत्रिंशस्तु वा कोट्यश्शुष्काद्यां डाकिनीं पराम्।।१४।।

ईश्वराख्यंव्योम

ईश्वराख्यं महाव्योम रसतन्मात्रकं पदम्।
लीलाद्वारे स्थिता दिव्या लेलिहाना महाबला।।१५।।

विशं कोट्यस्तु देवीनां चामुण्डाद्याश्चकाकिनीः।
लाकिनीनां महारौद्रां दशकोट्यां महाबलाम्।।१६।।

रौद्रंव्योम

महालक्ष्म्यादिभिर्घोरा रूपतन्मात्रबृंहितम्।
रौद्रस्थानं समागृह्य संस्थिता ग्रसनोत्थिता।।१७।।

पञ्चविंशस्तु ताः कोट्यौ विच्चाद्या राकिनीन्तिमाः।
रूपिका कालविच्चाद्या नवकोट्योऽति भीषणाः।।१८।।

---

१. विज्ञात्वा। क.।
२. दिव्यानां। मा. पा.।

वैष्णवं व्योम

वैष्णवं तु महाव्योम स्पर्शतन्मात्र रूपिणम्।
समाश्रित्य स्थिता देव्यो जगद्रूपैकघस्मराः॥१९।

सप्तादशास्तु ताः कोटचो तासां चोच्छुष्कमातृणाम्।
चण्डाद्या - - - - - तथान्यान्ता डामरान्तिमा॥२०॥

ब्राह्मं व्योम

पञ्चपञ्चाशभिः कोटच सिद्धिनां योगिनीं पराम्।
ब्राह्मव्योमं समाश्रित्य शब्दतन्मात्रबृंहितम्॥२१॥

खयन्त्रान्ते स्थितास्सर्वा वातचक्रवहास्सदा।
भक्षयन्ति बलाद्वीरान्सदेवासुरमानुषान्॥२२॥

षोडशस्तु महाकोटचस्सिद्धनाथान्सदोदितम्।
सपत्नीकान्परान्नाथान् ज्ञानविज्ञानबृंहितान्॥२३॥

विशुद्धस्थाननिर्देशः

खगेन्द्र कूर्ममीनाद्यान् श्रीमच्छन्दाद्यनुक्रमान्।
विशुद्धस्थानमासाद्य संस्थितास्सर्वदेहिनाम्॥२४॥

अनाहतादिनिर्देशः

तथान्यद्द्वादशः कोटचो अनाहतपदे स्थिता।
दशभिर्मणिपूरान्ते स्वाधिष्ठानगतास्तथा॥२५॥

चतुर्भिः कूर्म निलये आज्ञातत्त्वे भ्रुवान्तरे।
त्रिभिः कोटचस्स्थितास्तत्र महासमयसम्भवाः॥२६॥

त्रयस्त्रिंशस्तु कोटीनां सुराणां रोमकूपगाः।
तत्समासस्वरा भद्रे जानुमध्ये प्रतिष्ठिताः॥२७॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां वीरवन्दिते।
चिच्चक्रं[१] तद्भवं ज्ञेयं जन्माधारमुखं स्मृतम्॥२८॥

नन्दाद्या देवताः प्रोक्ता उपपीठास्सदोदिताः।
तीर्थान्यायतनास्सर्वे कालेऽस्मिन् प्रकटीकृतम्॥२९॥

साधिष्ठानं[1] तु यदूर्ध्वं सप्तभिर्भुवना स्स्मृताः।
तदधो सप्त पातालास्संस्थिता देहपञ्जरे॥३०॥

चुतर्दशविधं सर्गं भूतग्रामं चतुर्विधम्।
शिवाद्या वीचिपर्यन्तं यावत्कालाग्नि गोचरम्॥३१॥

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
एकस्तम्भं नवद्वारं- - - - - - - - - - - - - - -॥३२॥

पञ्चविंशात्मको पेतं शारीरं देवतामयम्।
कं कपाल समोपेतं कञ्चकङ्कालभैरवम्॥३३॥

काद्यं कलामयं देहं कवाटस्तेन सोच्यते।
एवं ज्ञात्वा कुल व द्व्योम कृत्वा युक्तस्तु लीलया॥३४॥

मन्द पुण्योऽपि सुभगे कुले सामान्यतां व्रजेत्।

॥ इति श्रीमहाकौलागमे वृद्धस्वच्छन्दे अष्टादशः पटलः॥

---

१. ०साधिष्ठाना० ख।

॥ एकोनविंशः पटलः॥

छिन्नमुण्डारहस्यप्रश्नः

श्री देव्युवाच

गङ्गा यमुनयोर्मध्ये यां चरन्तीं तपस्विनीम्।
संस्थिता तु तपः घोरं न श्रुता सा वद प्रभो॥१॥

कथं सा छिन्नमुण्डा वै सप्तभिः कुलपवर्ततैः।
निःसृतं भक्षते तोयं क्षरन्तं परमं रसम्॥२॥

मध्यदेश प्रयागस्था महाक्षीरार्णवामृतम्।
स्रवते हंसरूपेण अजरश्चामरप्रदम्॥३॥

क्व सा तरङ्गिणी प्रोक्ता किं ते वै कुलपर्वताः।
एतत् प्रश्नस्य वै नाथ निर्णयं कथय प्रभो॥४॥

प्रयाग रहस्यम्

श्री भैरव उवाच

न कदाचिन्मया भद्रे प्रश्नमेतच्छ्रुतं परम्।
अकथ्यं ते प्रवक्ष्यामि शृणुत्वं वामलोचने॥५॥

न मया कस्य चित्ख्यातः प्रयागः मध्यदेशमः।
तत्र सा संस्थिता देवी सोमार्कान्तरवर्तिनी॥६॥

छिन्नमुण्डायाः स्थितिकथनम्

अशिरा हंसिनी नेच्छा छिन्नमुण्डा तदा स्मृता।
गङ्गायमुनमध्यस्था तपोत्कृष्टा तपस्विनी॥७॥

चरते तु तपः घोरं तेजो मुण्डासनेस्थिता।
शुद्धदीपशिखाकारा तरुणादित्यवर्चसा॥८॥

तदा तस्यैष वै संज्ञा छिन्नमुण्डातपस्विनी।
या सा तस्योत्तरा नाडी प्रवाहेन्दुसमप्रभा॥९॥

सुषुम्णा सा तु विख्याता संक्षरदमृतावहा।
या स्थिता दक्षिणे भागे इडा सूर्यायतप्रभा॥१०॥

मन्दाकिनी तु - - - - - - - - - - - - - -।
- - - अभा प्रोक्ता पौर्णमा दक्षिणे स्थिता॥११॥

तयोर्मध्ये तु - - - - नित्योदितं स्मृतम्।
पिङ्गलानाम सा नाडी ख्यातादेवी॥१२॥

यत्तदादि परं धाम चिद्व्योम चित्कलालयम्।
अजस्रोतेति विख्यातमघोरं घोरनाशनम्॥१३॥

काद्यवेश्माष्टकान्तस्थं नवात्माबिन्दुरूपिणम्।
हरस्य मुकुटं नाथं कुलकौलेशभास्करम्॥१४॥

महाव्योम शशाङ्कं वै भैरवं तम नाशनम्[१]॥१५॥

प्रस्थाना प्रवहत्येषा व्योमगङ्गातरङ्गिणी।
प्रस्रवावर्तकल्लोलऊर्मिपातौघवाहिनी॥१६॥

विशुद्धास्यं महासेनं[२] शुद्धजाम्बूनदप्रभम्।
सर्वाधारमयं शम्भुं क्षालयित्वानघेश्वरम्॥१७॥

गतामनाहतं शाक्तं हिमवन्तं महागिरिम्।
गृहीतसरितास्तस्मात्प्रययौ तु हिमाचलम्॥१८॥

सादाख्यं तु नगश्रेष्ठं गृहीतममृतावहा।
सरिदन्यावनिं याता प्रविष्टामन्दिरं गिरिम्॥१९॥

---

१. काद्य इत्यारभ्य तमनाशनमिति - ख मातृकायामेव।
२. ०मेदं०, ख।

ईश्वराख्यं परं तत्त्वं हृत्पद्मावङ्गुलावकम्।
गृहीतं सरितस्तस्मात्प्रययौ निषधं गिरिम्॥२०॥

रौद्रस्थानं परं दिव्यमीश्वराधोर्ध्वमङ्गुलम्।
जग्राह परितस्तस्मात्पारियात्रगिरिं गता॥२१॥

वैष्णवं तु परं धाम रौद्राधोर्ध्वाङ्गुले स्थितम्।
तस्मात्तु सरितश्रेष्ठा गृहीतममृतावहा॥२२॥

गता गिरिवरं दिव्यं महानीलेति विश्रुतम्।
ब्रह्मस्थानवरं दिव्यं वैष्णवात्परतस्स्थितम्॥२३॥

पार्थिवं तां विजानीयाद्गृहीत्वा सरितार्णवम्।
निर्याता ब्रह्मपदवी व्योमगङ्गातरङ्गिणी॥२४॥

गङ्गायमुनसंसर्गे संस्थिता सा महाकुला।
तरङ्गावर्तकल्लोल चलत्तुहिन सङ्कुला॥२५॥

त्रिस्वरूपैकतां याता पराद्धरितभैरवात्।
प्रविलीनान्तरेधाम्नि छिन्नमुण्डामुखान्तरे॥२६॥

त्रिधामान्तरसङ्घट्टे तत्त्वसंहारभैरवे।
सदा पक्षद्वये पूर्णे कामिनीनां रजोवहा॥२७॥

संसारसागरोद्धारसेतुरूपा पराकला।
ज्ञात्वा चोत्तारयस्तस्मादज्ञात्वा बन्धकारिका॥२८॥

संसारोत्तारणी तारा सकृज्ज्ञात्वा तु लीलया।
तद्भावभक्तियुक्तानां वीराणां वीरवन्दिते॥२९॥

सदा तस्यैष्न, वै संज्ञा छिन्नमुण्डा तरङ्गिणी।
भक्षयित्वामृतं दिव्यं त्रिधामपुटबृंहितम्॥३०॥

कुलामृतम्

सुपक्वं क्षरते दिव्यमेकपञ्चामृतान्वितम्।
कुलामृतेति विख्यातं महावज्रोदकं रसम्॥३१॥

कुलामृतमाहात्म्यम्

सर्व सौभाग्यजननं सर्वापदनिवर्हणम्।
सर्वदुःख प्रशमनं सर्वदुःख निषूदनम्॥३२॥

सर्वाधिकारफलदं सर्वघोरनिर्वहणम्।
सर्व पापप्रशमनं ग्रहज्वरविषापहम्॥३३॥

अलक्ष्मिनाशनं पुंसामजश्चामरताप्रदम्।
द्वासप्तति सहस्राणां नाडीनां यन्मुखोत्तमम्॥३४॥

तया नाड्या तु सुभगे जीवाख्या अमृतावहा।
प्रविशेत्खेचरे चक्रे षट्कोणे सर्वबृंहिते॥३५॥

सोमार्काग्नि कलान्तस्थे महाक्षीरामृतार्णवे।
वह्निर्विंशान्तरारूढे जीवोऽमयपुरान्तरे॥३६॥

सुगुप्तैर्मातिरैर्गुप्तै र्हल्लेखाद्यैर्महाबलैः।
संस्थिता अमृतं तत्र योगिनीनां महोदयम्॥३७॥

गृहीत्वा प्राप्तकालेन मध्यवृत्ति पदोत्थितम्।
एकादश परावर्त मन्त्रान्नेकादशाक्षरे॥३८॥

- - - स्तु मत्सुतोऽसौ न मानुषम्।
मृत्युजिद्वज्रकायश्च क्रमादजरामरो भवेत्॥३९॥

महाबलो महावीरो कामेश्वर इवापरः।
स भवेन्नात्र संदेहस्सत्यं भैरवभाषितम्॥४०॥

॥ इति श्रीमहाकौलागमे वृद्धस्वच्छन्दे एकोनविंशः पटलः॥

।। षड्विंशः पटलः।।

श्री देव्युवाच

यत्त्वया सूचितं सर्वं दिव्यं दिव्ये महाबलाः।
चतुर्युगविभागेन परं सिद्धिमतो मताः।।१।।

किं प्रमाणं तु वै तासां कथं सिद्धा युगे युगे।
एतदाचक्ष्व मे नाथ भवभङ्गहरो हरः।।२।।

श्रीसप्तकोपदेशः

श्री भैरव उवाच

सप्तभिश्च महाकोट्यो अजवक्त्रा द्विनिर्गताः।
निराचारा निराकारा निरानन्दसमुद्भवाः।।३।।

पञ्चभिर्भूचरी कोट्यो नवकोट्यस्तु गोचराः।
सप्तभिर्खेचरी कोट्यो एवमेताश्चतुर्विधाः।।४।।

ज्ञात्वा वै सप्तकं दिव्यं नाम्ना श्रीदूतिडामरम्।
कृतौ सिद्धास्तु वै देव्यो स्ववीर्यबलबृंहिताः।।५।।

पञ्चाषड्भिस्तु ताः कोट्यो शाकिनीनां महाबलाः।
पञ्चत्रिंशस्तु कोटीनांस्तथा वै डाकिनी परा।।६।।

पश्चिमाननसम्भूता परान्तः पातिनीम्बिका।
ज्ञात्वा श्रीसप्तकं दिव्यं नाम्ना श्रीदूतिडामरम्।।७।।

कृतौ सिद्धास्तु वै देव्यो स्ववीर्यबलबृंहिताः।
[1]पञ्चषड्भिस्तु ताः कोट्यो शाकिनीनां महाबलाः।।८।।

---

१. पञ्चषड्भिरिति पदं ख. मातृकायामेव पठितम्।

पञ्चत्रिंशस्तुकोटीनां तथा वै डाकिनीं पराम्।
पश्चिमानन सम्भूता बृद्धान्तः पातिनीम्बिका॥९॥

ज्ञात्वा श्रीसप्तकं दिव्यं नाम्ना भैरवडामरम्।
महात्रेता युगे सिद्धा एता देव्यो महाबलाः॥१०॥

- - - - - - - - र्लाकिकोटचस्स - - न्तराननाः॥११॥

ज्ञात्वा वै सप्तकं दिव्यं नाम्ना श्री सिद्धडामरम्।
द्वापरे ताः महादेव्यो परां सिद्धिमतो गताः॥१२॥

पञ्चविंशस्तु ताः कोटचो राकिनी रौद्रमाताराम्।
नवभिः रूपिकां कोटचोः पूर्ववक्त्राद्बभूव ह॥१३॥

सप्तादशस्तु तत्कोटचो डाभ्यां चोच्छुष्कमातराम्।
दक्षिणाननसम्भूता एता देव्यश्चतुर्विधाः॥१४॥

भविष्यन्ति कुलस्यान्ते चाण्डालकुलकन्यका।
ज्ञात्वा वै सप्तकं दिव्यं नाम्ना श्रीमातृडामरम्॥१५॥

सिद्धिं प्राप्य[१] प्रयत्नेन स्ववीर्यबलबृंहिताम्।
हिंसयन्ति हि वीराणां अज्ञातसिद्धिलम्पटाम्॥१६॥

ज्ञात्वा सिद्धिं प्रयच्छन्ति स्वपिण्डे पारमेश्वरीम्।
इति सत्यं महाभागे भाषितं दिव्यरूपिणा॥१७॥

तासां वै मूलजा ह्येका मुद्रापरमदुर्लभा।
नाम्ना वै खेचरी दिव्या सिद्धिमुक्तिफलप्रदा॥१८॥

सान्निध्यकरणीनन्ता पानमुद्रेति विश्रुता।
सर्वाधिकारफलदा सर्वकामविभूतिदा॥१९॥

सकृत्सन्दर्शनात्तस्य दिव्यादिव्यो महाबला।
तृप्ताश्चानन्दितान्तस्था[1] साधकानां वरप्रदा॥
ददन्ति विपुलान् कामान्नधमान्मध्यमोत्तमान्॥२०॥

॥ इति श्रीमहाकौलागमे वृद्धस्वच्छन्दे षड्विंशः पटलः॥

१. 'ष्ठा' मा. पा.।

॥ सप्तविंशः पटलः॥

श्री देव्युवाच

यस्तु दिव्य वैरैर्दान्तैश्चतुर्भिस्सप्तकोत्तमैः।
चतुर्युग विभागेन दिव्यदिव्या महाबलाः॥१॥

सिद्धिं प्राप्तास्तु वीराणां सदेवासुरमानुषाम्।
कर्षयन्ति बलाज्जीवं पिशिताहारलम्पटम्॥२॥

स्मरेद्येषु मन्त्रेषु देव्यस्त्वा'ननबृंहिताः।
सृजन्ति संहरन्त्येवं लीलया सचराचरम्॥३॥

शिवाद्यावीचिपर्यन्तं तन्त्रार्थं पारमेश्वरम्।
सप्तकोट्यो महारौद्रो येनेदं दुःखितं जगत्॥४॥

सप्तकमन्त्रोद्धार कथनम्

श्री भैरव उवाच

हन्त ते कथयिष्यामि रहस्यं खेचरीमतम्।
सप्तकाख्यं महामन्त्रं स्वपिण्डे भोगमोक्षदम्॥५॥

वह्निसम्पुटमध्यस्थं द्विजिह्वान्तं सबिन्दुकम्।
मायानादकलोपेतं त्रैलोक्याकृष्टिकारकम्॥६॥

स्वरान्तं द्विस्वरोपितं द्विधाविन्दुकलान्वितम्।
तृतीयं कथितं बीजं कौण्डिली बिन्दुसंस्थितम्॥७॥

कामवेश्म सबिन्दुं च कला बं नाद संयुतम्।
कौण्डलीति पदकं षष्ठं देहं कौण्डालिकाकृतिम्॥८॥

सोमार्कान्तसमोपेतं महाक्रोधासनेस्थितम्।
खेटिकान्ते मया ख्यातं कर्णान्ते च अतश्शृणु॥९॥

अनेन कथितं सर्वमिदं विश्वं चराचरम्॥१०॥

एवं सौसप्तकं दिव्यं मन्त्रेण दूतिडामरम्।
अष्टाविंशस्तु ताः कोट्यो दिव्यादिव्यमहाबलाः॥११॥

खेचरीं भूचरीं चान्यां गोचरीं दिक्चरीं पराम्।
एताः कृतयुगोत्पन्ना दिव्यदिव्या महाबलाः॥१२॥

मन्त्रनाथ प्रसादेन परां सिद्धिमतोगताः।
ईदृशेशं परं मन्त्रं योगिनीनां महोदयम्॥१३॥

स्त्रीणां स्वाभाविकं सिद्धं सर्वकामविभूतिदम्।
पुरुषेणाधिकारोऽत्र अस्मिंस्त्रीविदकर्मणि॥१४॥

वातचक्रं समासाद्य मध्वामुद्रां तु खेचरीम्।
पुष्पविक्षेपहस्तास्ता उत्पतन्ति नभस्तले॥१५॥

अदृष्टं सर्वभूतानां यावद्ब्रह्माण्ड सप्तकम्।
पूर्वेशं निर्गमं चैव रूपस्य परिवर्तकम्॥१६॥

कर्षयन्ति बलाज्जीवं सदेवासुरमानुषम्।
ईदृशं सप्तकं प्रोक्तं सृष्टि संहारकारकम्॥१७॥

- - - - - - - - - - - पिपीलया।
अशोध्याचरणं जायेद्रुद्रस्यापि अधोगतिः॥१८॥

नरकं शाश्वतं घोरं सत्यं भैरवभाषितम्।
दूतीनां सिद्धिदं प्रोक्तं नारुद्रोलभते स्फुटम्॥१९॥

दीप्तकालानलप्रख्यं सस्फुरन्तमकीलितम्।
प्रथमं कथितं दिव्यं द्वितीयं च अतश्शृणु॥२०॥

---

१. यात०, क.।

द्विकुब्जं वह्निमध्यस्यं मायानङ्गकलान्वितम्।
[१]सङ्करिष्णी पश्चाद्वह्निक्रोधासने स्थितम्॥२१॥

रावाख्यं बिन्दुसंयुक्तं सप्तमं योगिनीप्रियम्।
खटिका तु मयाख्यातं कर्णान्ते च अतश्शृणु॥२२॥

एषोऽसौ कौलिकं दीप्तं नाम्ना भैरवडामरम्।
अनया विविधा देव्यो याकिन्यो डाकिनीस्तथा॥२३॥

पञ्चाशीति तथा कोट्यस्स्ववीर्य बलबृंहिताः।
महात्रेता युगे देव्या परा सिद्धिमतो गताः॥२४॥

प्रविश्य चिन्मये चक्रे सदेवासुरमानुषाः।
पूर्वेशं निर्गमं चैव रूपस्य परिवर्तनम्॥२५॥

कर्षयन्ति बलाज्जीवं जीव सम्पुटमध्यगम्।
निग्रहानुग्रहे शक्ता नैव जनन्ति मोहिताः॥२८॥

तृतीयं सम्प्रवक्ष्यामि सप्तकं पारमेश्वरम्।
वह्निसम्पुटमध्यस्थं हान्तं माया सबिन्दुकम्॥२९॥

रावि आविन्दु सम्भिन्नं कलार्धे बिन्दुभूषितम्।
पानुजं च प्रवक्ष्यामि विच्चे शून्यं सतारकम्॥३०॥

मृत्युवेदासनारूढं कर्णान्ते च अतश्शृणु।
एष सौसप्तकं घोरं नाम्ना श्रीसिद्धिडामरम्॥३१॥

अनेन सिद्धायोगिन्यो द्वापरे त्रिंशकोटयः।
स्ववीर्यबलयोगेन काकिन्यो लाकिनीघटाः॥३२॥

अनाहतपदेलीनं सदेवासुरमानुषाः।
भक्षयन्ति बलाज्जीवं जीवाधारपुटस्थितम्॥३३॥

---

१. 'सङ्कर्षिणी' पदं स्यात् साधु इति मे भतिः।

निग्रहानुग्रहस्वेच्छा विचरन्ति चराचरम्।
प्रभावात् स्मरणात्सिद्धिं मन्त्रनाथं सदोदितम्।।३४।।

तवस्नेहान्मया ख्यातं लभते योगिनीसुतः।
चतुर्थं सम्प्रवक्ष्यामि सप्तके मातृडामरे।।३५।।

सप्ताक्षरीविद्या

हरई मन्त्रजीवारिं जीववक्त्रो सतारकम्।
कं खं बीजद्वयं पश्चाच्छिवसूत्रन्तु चास्त्रराट्।।३६।।

खटिकान्ते समुद्दिष्टं कर्णान्ते च अतश्शृणु।।३७।।

एष सप्ताक्षरं मन्त्रं नाम्ना श्रीमातृडामरम्।
अनेन मन्त्रराजेन राकिन्यो रूपिकास्तथा।।३८।।

आद्या डामरिका देव्यो दिव्यरूपाश्चतुर्विद्याः।
द्विभिः कोटि च तानन्ता कोटिमेकाधिका कला।।३९।।

परासिद्धिमनुप्राप्ता दिव्यदिव्यो महाबलाः।
बिन्दुचक्रान्तरारूढा शापानुग्रहकृत्सदा।।४०।।

नानारूपधरा देव्यस्सदेवासुरमानुषाः।
पूर्वेशं निर्गमाकृष्टिरूपस्य परिवर्तनम्।।४१।।

भक्षयन्तिबलाज्जीवं आत्मने सिद्धिमुत्सुका।
पूजितासिद्धिदास्सर्वा हिंसयन्ति सुपूजिताः।।४२।।

प्रभावान्मन्त्रनाथस्य सत्यं नास्ति विशारदे।
एतद्रहस्यं परमं चतुष्कं सप्तकान्तिमम्।।४३।।

शक्तीनां सिद्धिदं प्रोक्तं सर्वकामविभूतिदम्।
स्त्रीमुखे निःक्षिपेत्प्रज्ञा स्त्रीमुखाद् ग्राहयेत्पुनः।।४४।।

लीलया मन्दपुण्योऽपि योगिनीं सततं व्रजेत्।।

।। इति श्रीमहाकौलागमे वृद्धस्वच्छन्दे सप्तविंशः पटलः।।

याागस्थाननिर्देशः

एवमाप्यायिता मन्त्राश्शमशाने भूगृहेऽपि वा।
अटव्यां निजरि स्थाने नखाग्रे यत्र कुत्रचित्।।४४।।

नदी तीरैलिङ्गे च एकान्ते सर्वकामदम्।
भवते साधकेन्द्राणां स्वपिण्डे भोगमोक्षदम्।।४५।।

ददाति विपुलान्सिद्धीन्नधमान्मध्यमोत्तमान्।
एवं वै साधितं मन्त्रं कुरुकर्माण्यथेप्सितम्।।४६।।

एकान्ते च विविक्ते च निःसङ्गो ससहायवान्।
साधयेद्द्विविधान्भोगान्नधमान्यध्यमोत्तमान्।।४७।।

प्रवक्ष्यामि समासेन शृणुत्वं वीरवन्दिते।

।। इति श्री महाकौलागमे वृद्धस्वच्छन्दे षोडशः पटलः।।

Scanned by CamScanner

अथ मूलाधारादिसप्तपीठेश्वरीणांध्यानम्—(षोढाकल्पे)

३६ अथ तत्रमूलाधारपीठस्थशाकिनीध्यानम्—

मूलाधारस्थपद्मेश्रुतिदलसहितेपंचवक्त्रांत्रिणेत्रांस्वर्णाभामस्थिसंस्थां सृणिमपिकमलंपुस्तकंज्ञानमुद्राम् ॥ बिभ्राणांबाहुदंडैस्सुललितवरदाद्या भिवीतांमनोज्ञांमुद्गान्नासक्तचित्तांमधुमदमुदितांशाकिनींभावयेत्ताम्॥ १ ॥ स्वर्णवर्णः ॥ १ ॥

३७ अथ स्वाधिष्ठानपीठस्थकाकिनीध्यानम्—

स्वाधिष्ठानाख्यपद्मेरसदललसितेवेदवक्त्रांत्रिणेत्रांपीताभांधारयंतींत्रि-शिखगुणकपालाभयान्त्रांतवर्गाम् ॥ मेदोधातुप्रतिष्ठामलिमदमुदितांबंधि-नींपूगशक्त्यावीतांदध्यन्नसक्तामभिमतफलदांकाकिनींभावयेत्ताम् ॥ १ ॥ पीतवर्णः ॥ १ ॥

३८ अथ मणिपूरकपीठस्थलाकिनीध्यानम्—

नाभौदिक्पत्रपद्मेत्रिवदनविलसत्त्रीक्षणांकृष्णवर्णांशक्तिंदंभोलिदंडाभ-यमपिचभुजैर्धारयंतींमहोग्राम् ॥ डामर्याद्यैःपरीतांपशुजनभयदांमांसधा-त्वासनस्थांगौडान्नेसक्तचित्तांसकलसुखकरींसंस्मरेल्लाकिनींताम् ॥ १ ॥ कृष्णवर्णः ॥ १ ॥

३९ अथ अनाहतपीठस्थराकिनीध्यानम्—

हृत्पद्मेभानुपत्रेद्विवदनविलसद्दंष्ट्रिणींश्यामवर्णांटंकंशूलंकपालंडमरुमपि

भुजैर्धारयंतींत्रिणेत्राम् ॥ रक्तस्थांकालरात्रिप्रभृतिपरिवृतांशुद्धरक्तेप्रवृत्तां श्रीमद्वीरेंद्रवंद्यामभिमतफलदांराकिनींभावयेत्ताम्॥ १॥ श्यामवर्णः॥ १॥

४० अथ विशुद्धपीठस्थडाकिनीध्यानम्-

श्रीवाकूपेविशुद्धेस्वरदलकमलेरक्तवर्णांत्रिणेत्रांश्रीखट्वांगंकपालंत्रिशिखमपिमहाचर्मसंधारयंतीम् ॥ वक्त्रेणैकेनयुक्तांपशुजनभयदांपायसान्नप्रसक्तांत्वक्स्थांवंदेमृतौघैःपरिवृतवपुषंडाकिनींवीरचंडाम्॥ १॥ रक्तवर्णः १

४१ अथ आज्ञापीठस्थहाकिनीध्यानम्-

भ्रूमध्येबिंदुपद्मेद्विदलविलसितेशुभ्रवर्णांकराब्जैर्बिभ्राणांज्ञानमुद्रांडमरुकममलंचाक्षमालांकपालम् ॥ षड्वक्त्रामब्जसंस्थांत्रिनयनललितांहंसगत्यादियुक्तांहारिद्रान्नेप्रसक्तांसकलसुरनुतांहाकिनींभावयेत्ताम् ॥ १ ॥ श्वेतवर्णः ॥ १ ॥

४२ अथ जालंधरपीठस्थयाकिनीध्यानम्-

मुंडव्योमस्थपद्मेसकलदलयुतेयाकिनींभैरवींतांयक्षिण्याद्यांसमस्तायुधलसितकरांसर्ववर्णांसमष्टिम् ॥ रादीनांसर्ववक्त्रांसकलसुखकरींसर्वधातुस्वरूपांसर्वान्नेसक्तचित्तांपरशिवरसिकांभावयेद्याकिनींताम् ॥ १ ॥ चित्रवर्णः ॥ १ ॥

अथ सप्तमातृकादेवतानां ध्यानम्-(नृसिंहप्रासादे)

४३ तत्रब्राह्मीध्यानम्-

तत्रब्राह्मीचतुर्वक्त्राषड्भुजाहंससंस्थिता ॥ पिंगाभाभूषणोपेतामृगचर्मोत्तरीयका ॥ १ ॥ वरंसूत्रंस्रुवंधत्तेदक्षबाहुत्रयेक्रमात् ॥ वामेतुपुस्तकंकुंडींबिभ्रतीचाभयंकरम् ॥ २ ॥ पीतवर्णः ॥ १ ॥

Scanned by CamScanner

द्वादशःपटलः

अम्बरीष उवाच[1] -

नमो मुनिवरस्तस्मै कुम्भयोने महाप्रभो ।
कथ्यतां भूतशुद्धिस्स्याच्छ्रोतुं कौतूहलं हि मे ॥ 1

अगस्त्य उवाच -

भूतात्मशुद्धिदं प्रोक्तं शोषणादीनि कारयेत् ।
अन्तर्बहिश्च शुद्धिस्स्यात्सप्राणायाम उच्यते ॥ 2

पर्वताग्रे नदीतीरे गोष्ठे देवालयेषु[2] च ।
विष्णुवालये प्रत्यङ्मुखे नदीं पश्चिमवाहिनीम् ॥ 3

बिल्वाम्रवटमूले वा अश्वत्थे वह्निमेव च ।
निर्मनुष्ये [3]महाटव्यमारामे मन्दिरेऽपि च ॥ 4

पाटलं चम्पकं[4] वाथ केतकीमल्लिकादिषु ।
अशोकवकुलं[5] चैव सौगन्धिद्रुममूलके ॥ 5

कदली[6]नालिकेरं च पूगाटव्ये पलाशके ।
ज्योतिष्मतीं वा प्लक्षं वा यत्र वा रोचितं[7] मनः ॥ 6

शुचौ समानदेशेऽथ गोमयेनोपलेपिते[8] ।
स्नातश्शुक्लाम्बरधरो सपवित्रोर्ध्व पुण्ड्रकः ॥ 7

कुशां चेलाजिनो वाथ [9]दारुजान्यासनानि च ।
कम्बलान् व्याघ्रचर्मान्वा आसनानि[10] च कल्पयेत् ॥8

---

1. अम्बरीषः -B G, 2. B पाठः, देवादयेष्ु - A, 3. C पाठः, महाटव्ये - A B G, 4. B पाठः, पञ्चकं - A, 5. B पाठः, बकुलं - A F, 6. B पाठः, गदली - A, 7. रोपितं - H, 8. C पाठः, लिप्यके - B, लिप्यते - G, 9. कुशं च लाजिनं - C, 10. C पाठः, दारुजाप्या - A B G, 11. चर्मान्वाग्रासनानि - G.

CC-0. Sārasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

स्वस्तिकं पद्मभद्रं वा वीरं गोमुखमेव वा[1] ।
भूतात्मशुद्धितं प्रोक्तं शोषणादीनि कारयेत् ।। 9

मयूरं कुक्कुटं चापि आसीनस्सुसमाहितः ।
गुरुपादारविन्दाभ्यां प्रणामं दण्डवद्भुवि ।। 10

प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि समाहितमना[2] भवेत् ।
सशरायेति शार्ङ्गाय नाराचाय पदं वदेत् ।। 11

हुं फट् सुदर्शनायेति स्वाहान्तं तदनन्तरम् ।
आत्मानं दक्षिणे सव्ये चक्रशङ्खमनुस्मरेत् ।। 12

[3]ध्यायेन्नारायणं देवं रक्तवर्णं त्रिलोचनम् ।
चक्रमण्डलमध्यस्थं महाकायं महाभुजम् ।। 13

मकुटाग्रे[4] रथाङ्गस्यात्सुरप्रहरणोद्यतम् ।
अभयं दक्षिणे वामे वरदं[5] द्विभुजश्च सः ।। 14

अब्जखड्गं ततो धर्तुं[6] चतुर्भुजमिति स्मृतम्[7] ।
पद्मामुशं च मुसलं चक्रं दक्षिणमेव वा[8] ।। 15

शङ्खकौमोदकी पाशं चापस्यादष्टबाहवः ।
प्रदीप्तादित्यकोटीभिः एकोद्योगैरुदीरितम्[9] ।। 16

---

1. B पाठः, च – A, 2. मनो – B G, 3. H पाठः, ध्यायन् – A, 4. मकुटाय – C, 5. E पाठः, वरद – A B, 6. ततोद्धर्तु – E, च तोयत्वं – B, ततो धर्मं H, 7. स्मृता – G, 8. वा – H, 9. उदीरितं – B G.

CC-0 Sarasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

ज्वालामालासमावृत्य ज्वालेन ज्वालमुद्भवम् ।
उद्भूतज्वालसप्तार्चिः पूरयन्तं नभस्थले[1] ॥ 17

एवं देवं ततो ध्यात्वा गुरुपारम्परं स्मरेत् ।
गुरुमूर्ध्नि पदेन्यस्य जीवात्म[2]परमात्मनोः ॥ 18

संहारक्रमशो पश्चात्पार्थिवमम्भसे[3] गतः ।
अप्सुमग्ने लयी[4]भूत्वा अग्निं वायोर्गतं भवेत् ॥ 19

वायुर्नभस्थले गत्वा साक्षरेणेह बुद्धिमान् ।
नाभिदेशं ततो स्मृत्वा वायुं मूर्ध्निगतं[5] तथा ॥ 20

षट्कोणं बिन्दुसञ्चिन्त्य वायुबीजमनुस्मरेत् ।
वायुबीजस्य[6] किष्किन्धो ऋषिर्बृहतिछन्दसः ॥ 21

वायुदेवत्ययं प्रोक्तमस्मद्रामनकाययोः ।
कृतान्तकरणं सर्वत्र पुरुषःशुष्ककल्मषः ॥ 22

चक्रसुदर्शनगायत्रीं यथाशक्ति जपेद्बुधः ।
पूरकं दक्षिणे नासापुटे आयाम[7]कुम्भकम् ॥ 23

वामेन रेचकं चैव शोषणस्य क्रमेण हि ।
हृदये अग्निबीजं स्यात्त्रिकोणं रक्तवर्णकम् ॥ 24

---

1. नगस्थले - B, 2. जीवात्मा - G, 3. G पाठः, महसे - A B, 4. B पाठः, लये - A E, 5. G पाठः, धूम्रनिभं - A B H, 6. बीजं स - B, 7. G पाठः, आयास - A B,

CC-0. Sarasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

लाञ्छनं स्वस्तिकं त्रिस्यादग्निबीजमनुस्मरेत् ।
अग्निबीजस्य ऋषिःछन्दो गायत्रं[1] काश्यपोच्यते ॥ 25

अग्निर्देवत*रं[2] बीजं मनोवाक्कायत्रैविधम् ।
कल्मषस्सकलं दग्धो[3] यथाशक्तिमनुस्मरेत् ॥ 26

वामेन पूरकं चैव कुम्भकं रेचकेऽतरे ।
नासिका दक्षिणपुटे चक्रे सौदर्शनं[4] स्मरेत् ॥ 27

दहनं कारयेद्देहमन्तर्बाह्ये च शुद्धितम् ।
मूर्ध्नि देशे स्मरेद्बीजममृतं सोममण्डलम् ॥ 28

श्वेतवर्णार्धचन्द्रं स्यादत्वतिं(ग्निं?)लाञ्छनमेव च ।
अमृतबीजस्य हंसऋषिः(हंसर्षिः?)परमहंसोऽत्र देवता[5] ॥

मार्गछन्दो वकारस्य[6] मनोवाक्कायकारणम् ।
क्षालितोऽन्तर्बहिस्यातां [7]प्लावनोऽमृतभावयेत् ॥ 30

भगवत्पादाम्बुजे वामे अङ्गुष्ठाग्रे विनिःस्मृतः[8] ।
तेनामृतस्य धारेण अन्तर्बाह्यश्शुभं भवेत् ॥ 31

दक्षिणे पूरकं चैव इतरे पूर्ववद्भवेत् ।
ब्रह्मादि[9] पूरको ज्ञेयं कुम्भको[10] विष्णुरुच्यते ॥ 32

---

1. गायत्रीं – B, 2. देवता – G *पञ्चमाक्षरत्वात् 'देवत' इति प्रयोगः दृश्यते, 3. दण्डा – B, 4. शौदर्शन – C 5. अमृतबीजस्य ऋषिः पद्महंसोऽत्र देवता – in H, 6. पकारस्य – B, 7. प्रावणो – B, 8. B पाठः, विनिसृतः – A, 9. पूर्वादि – G, 10. कुम्भके – H.

CC-0. Sarasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

रेचकश्शम्भुरित्याहुः सृष्टिस्थितिलयक्रमात् ।
ततो नारायणं देवं शङ्खचक्रगदाधरम् ।। 33

आकाशाद्वायुः वायोरग्निरग्नेरापस्ततो भुवि ।
पृथिवी रत्नमात्मानमात्मने[1](नः ?)परमात्मनः ।। 34

एवं क्रमेण आवाह्य पश्चाच्चक्रेश्वरं विभुम् ।
आचार्यपादयोः स्मृत्वा परमाचार्यमेव च ।। 35

नित्यमभ्यासयेद्विद्वान्प्राणायामं च षोडशम् ।
एकोत्तरविवृद्धिः[2]स्यात्प्राणायामं दिने दिने ।। 36

भूयो वक्ष्यामि राजेन्द्र योगिनां योगमुत्तमम् ।
वेदशास्त्रपुराणानां निर्णीतं च रहस्यकम् ।। 37

इडा पिङ्गल*सुषुम्ना[3] वामदक्षिणमध्यगाम् ।
नाभिरारभ्य मुख्यान्तमूर्ध्नि[4] त्रिःस्याद्दशत्रयम् ।। 38

पार्श्वे तिर्यक्चतुर्नाडी[5] दशनाडीह[6] कथ्यते ।
दशनाडीसमारभ्य द्विसप्ततिसहस्रकम् ।। 39

क्षुद्रनाडीतिसम्बन्धं जीर्णपिप्पलपत्रवत् ।
त्वक्चर्ममांसमेधोऽस्थिशुक्लरक्तेति[7] सप्तधा ।। 40

---

1. आत्मनो - B G, 2. बुद्धिः - B, 3. C पाठः, *सुषुम्ना च इत्यधिकाक्षरपाठः A, B मातृकयोः दृश्यते । 4. H पाठः, ऊर्ध्वं - A C E F, मूर्धान्तमूर्ध्वं - H, 5. G पाठः, नाडीक - A B, 6. नाडी तु - H, 7. सुक्तेति - B.

CC-0. Sarasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

एवं संवृतकं देहं षण्णवत्यङ्गुलीयकम्[1] ।
प्राणापानसमानश्च उदानव्यानौ च वायवः ।। 41

नागः कूर्मकृकारश्च[2] देवदत्तो धनञ्जयः* ।
वैराम्भमुख्यकश्चैव अन्तर्यामिप्रपञ्चनाः ।। 42

एवं वायुचतुर्दश्यां विकारं विविधं भवेत् ।
[3]नाभीमूलोर्ध्वकं पद्मनालं चेति दशाङ्गुलम्[4] ।। 43

अधोमुखं तु हृत्पद्मं प्रणवेनोत्थितं भवेत् ।
व्याहृत्या विकसेत्पद्मं तन्मध्ये कर्णिका भवेत् ।। 44

कर्णिका मध्यतो पीठं नानारत्नमयैश्शुभैः ।
पीठमध्ये स्थितं देवं नारायणमनामयम् ।। 45

श्रीवत्सकौस्तुभोरस्कं पुण्डरीकायतेक्षणम् ।
शङ्खचक्रगदापद्मं मुसलं खड्गमेव च ।। 46

धनुश्च वनमाला च अष्टबाहुं त्रिलोचनम् ।
सवाहनं स शक्तिं च सपरीवारसंवृतः ।। 47

सब्रह्मा सशिवस्सेन्द्रस्सोऽक्षरःपरमस्वराट् ।
शुद्धं सूक्ष्मं निराकारं निर्विकारं निरञ्जनम् ।। 48

---

1. B पाठः, स्वयं - A C H, त्यङ्गुलस्वयं - G. 2. H पाठः, नागः कूर्मश्च कृकारः - A, * V. No. 42 पूर्वार्धानन्तरं विद्यमानो विषयः - ततो नारायणं देवं शङ्खचक्रगदाधरं - H, 3. नाभि-H, 4. मूलोर्ध्वगं पद्म नालं च त्रिदशाङ्गुलं - G.

CC-0. Sarasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

अप्रमेयमजं देवं तं विद्यात्पुरुषोत्तमम् ।
तस्य रूपं सदा ध्येयं योगिभिर्मुनिभिस्तदा ॥ 49

सुषुम्ना नाडिका यस्य पञ्चवर्णेति पञ्चधा ।
चतुर्दिक्षुचतुर्नाडी मध्यनाडी समावृतः[1](ता?) ॥ 50

वीणा नाडी च[2] संरब्धा[3]ब्रह्मरन्ध्रवासनकम् ।
दक्षिणं श्रवणं नेत्रं पाश्चिमं सन्निधान्तकम्[4] ॥ 51

वामनेत्रध्रुवं[5](भ्रुवं?)चैव पूर्णमस्तकमेव च ।
इडा च वामनासान्तं पिङ्गला दक्षिणे पुटम् ॥ 52

[6]अधोत्तरा च नाडीनां शृङ्खलाबद्धसंयुताम्[7] ।
अपानाद्वायुमाकृष्य हृदयेति [8]पुटस्थितम् ॥ 53

[9]सुषुम्नमध्यनाडी तु [10]वेणुसुषिरको भवेत् ।
मूलाधारेऽग्निमुज्ज्वाल्य ब्रह्मरन्ध्रावसानकम् ॥ 54

शतपत्रमथो[11] मुख्यं तन्मध्येऽमृतमण्डलम् ।
मूलाग्निं मण्डलान्तस्थं भावयेच्छंस्कृतो[12]ऽमृतम् ॥ 55

हृत्पुण्डरीकचक्रेशं तस्याधारेण सेचयेत् ।
सदाभ्यास[13]परो नित्यं सर्वबन्धात्प्रमुच्यते ॥ 56

---

1. समापितः - H, 2. वा - H, 3. संरब्ध्वा - H, 4. H पाठः, सन्निपातकं - A, 5. G पाठः, श्रवं - H, 6. अधरो - H, 7. बन्धसंयुतः - H, 8. पुटं - H, 9. सुषुम्ना - H, 10. बेरः - H, 11. तथो - B, 12. B पाठः, स्मृतो - A C F G H, 13. ऽमृतः - H, 14. न्यास - B.

CC-0. Sarasvati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

सुषुम्ना नाडिका यस्य षडाधारेति पत्रकम् ।
इडापिङ्गलनाडीभ्यां व्यत्यासेति परस्परम् ।। 57

नाडीत्रयेति सम्बन्धमाधारं पत्रकं भवेत् ।
सोमसूर्याग्निना बुध्वा वामदक्षिणपृष्ठतः ।। 58

अतिभोज्यमती[1]पानमतिनिद्रां च वर्जयेत् ।
अतिस्नानमतीभोगमति भाषां[2] विवर्जयेत् ।। 59

इत्येवमभ्यसेद्विद्वान् योगानां विधिमुत्तमम्[3] ।। 60

इति श्रीपाञ्चरात्रे विहगेन्द्रसंहितायां
तन्त्ररहस्ये अगस्त्यप्रोक्ते श्रीसुदर्शनकल्पे
प्राणायामविधानो[4] नाम
द्वादशःपटलः ।

---

1. मति – C G, 2. C पाठः, भाषं – A B, 3. G पाठः, अविमुत्तमं – A विमुत्तमं – B, विमुक्तिदं – C, 4. विधानौ – B, विधानं – C H.

CC-0. Saraswati Mahal Series. Digitized by Sri Muthulakshmi Research Academy

सायमष्टाक्षरं नित्यं मूलं वा सर्वदा जपेत् ।
उत्थायानु गुरुं[1] स्नात्वा ध्यात्वा देवं प्रपूजयेत् ॥ १०२ ॥
निर्गच्छेत् सव्यपादेन प्रविशेच्चालयं पुनः ।
गुरोरनुज्ञया भैक्षं चरेत् पात्रेण शं वदेन्[2] ॥ १०३ ॥
गुरवे दर्शयित्वा तु विन्यसेत् तदनुज्ञया ।
आचम्य मूलमन्त्रेण हुत्वाग्नौ समिधः शुचिः ॥ १०४ ॥
आसने सुखमासीनः पादौ विन्यस्य भूतले ।
पात्रं च वामहस्तेन स्पृशन् प्राणाहुतीश्चरेत् ॥ १०५ ॥
यद्यु[3]त्तिष्ठदनाचान्तो भुक्तवानासनाद् द्विजः ।
स्नानं सद्यस्तु कर्तव्यं तस्मात् तत्रैव चाचमेत् ॥ १०६ ॥
सन्ध्यामुपास्य भूयोऽपि हुत्वा च समिधस्तथा ।
अर्चयित्वा हरिं भिक्षां चरेत् पूर्ववदेव च ॥ १०७ ॥
एवं प्रातश्च सायं च गुरोर्वचनमास्थितः ।
गुरोरनुज्ञया पश्चाद् गृहस्थाश्रममाश्रितः ॥ १०८ ॥
स्नात्वा तमर्चयेन्नित्यं ततः कर्माणि चाचरेत् ॥ १०८½ ॥

इति विष्णुसंहिताया[4]मेकोनत्रिंशः पटलः ॥

अथ त्रिंशः पटलः ।

अथ वक्ष्यामि संक्षेपाद् योगं भागवतं परम् ।
यदन्यैरश्रुतं पूर्वं हितानां परमं हितम् ॥ १ ॥
युक्ताहारविहारस्तु युक्तचेष्टः समाहितः ।
योगं भागवतं नित्यमभ्यसेन्नियतात्मवान् ॥ २ ॥

---

१. 'रु' क. पाठः. २. 'देत् ।' ख. ग. घ. ङ. पाठः. ३. 'उ' ख. ग. पाठः. ४. 'यां समयाचारलक्षणपटल एकोनत्रिंशः' च. पाठः.

पञ्चकालविभागज्ञो मितभाषी मिताशनः ।
कामक्रोधादिजिद् भक्तः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ३ ॥
समयाचारसंयुक्तो जपध्यानपरायणः ।
एकान्ते विजने स्थाने निवाते शब्दवर्जित ॥ ४ ॥
बद्ध्वा योगासनं मौनी योगं युञ्जीत योगवित् ।
पूजयित्वा हरिं पूजां तत्रैव प्रतिपादयेत् ॥ ५ ॥
किङ्करत्वेन चात्मानं कृताञ्जलिरधोमुखः ।
न याचेत फलं किञ्चित् प्रसन्नो दास्यति स्वयम् ॥
जानात्येव हि कालं स भक्तिपूजागुणागुणान् ।
प्रसन्नस्त्वनुगृह्णीयात् त्वरया न कदाचन ॥ ७ ॥
नत्वेव नानुगृह्णीयाज्जन्मान्तरशतेष्वपि ।
कर्मणां पच्यमानानामपरेषां परिक्षये ॥ ८ ॥
प्रकाशयति भक्तानां हरिः कुर्वन्ननुग्रहम् ।
ततस्तु संपदेवास्य पुरस्तादुपलक्ष्यते ॥ ९ ॥
क्षीयन्तेऽस्यारयो नित्यं वर्धन्ते संपदः स्वयम् ।
[२]फलं त्वयत्नाद् भूयः स्यान्नश्यन्ति व्याधयः स्वयम् ॥
न कश्चिच्चास्य संक्लेशो वर्धन्ते पशवः प्रजाः ।
दीर्घं चास्य भवेदायुर्जायन्ते सुभगाः प्रजाः ॥ ११ ॥
प्रशंसन्ति जनाश्चैनं चोरयेयुर्न दस्यवः ।
अनुपद्रवमैश्वर्यं चिरं तिष्ठत्ययन्त्रितम् ॥ १२ ॥
धर्माद्यभिमुखी धीः स्यादधर्मादिपराङ्मुखी ।
सुखेनैवापरान्तश्च पुण्यकाले भविष्यति ॥ १३ ॥

---

१. 'चिन्त्यमा', २. 'फलन्ति यत्ना भूयोऽस्य नश्य' क. ख. ग. च., 'फलन्ति यत्ना भूयस्यो नश्य' ङ. पाठः.

जन्मोत्कृष्टकुले भूयो भक्तिश्च पुनरच्युते ।
उत्कृष्टतम एव स्यात् तथा जन्मनि जन्मनि ॥ १४ ॥
अक्लिष्टमष्टधैश्वर्यं तत्प्रसादाद् भविष्यति ।
विहरेदिच्छया दीर्घं निर्वाणं वा तथाप्नुयात् ॥ १५ ॥
भक्तेष्वस्य प्रसादेन भवितव्यं तु सर्वथा ।
भ्रष्टोऽपि विविधान् कामानाप्नुयान्न विमुच्यते ॥ १६ ॥
किन्तु कर्मानुबन्धेन संसारे क्लेशसम्भवः ।
तस्मात् तद्भक्तिरेवास्य संपदां कारणं भवेत् ॥ १७ ॥
तज्ज्ञानेन नृणां भक्तिर्वर्धनीया प्रयत्नतः ।
वर्धिता तु विशेषेण सैनं नयति सत्पथम् ॥ १८ ॥
तस्मात् कार्यो विवेकोऽत्र गुणदोषा यथा स्थिताः ।
चिन्तयेदखिलान् दोषानेकान्ते शुद्धमानसः ॥ १९ ॥
कामकोपादिभिर्मुक्तं[1] मनः शुद्धं भविष्यति ।
अभ्यासेन भवेच्छुद्धिर्मनसो योगवर्त्मनि ॥ २० ॥
शुद्धे मनसि तद्भक्तिर्जायते तस्य निश्चला ।
तस्यां समुपजातायां तत्त्वे चेतोऽवतिष्ठते ॥ २१ ॥
रागद्वेषपरीतस्य विफलं तत्त्वदर्शनम् ।
तस्मात् तौ पूर्वमुत्सार्यौ तत्त्वं[2] सम्यग् दिदृक्षुणा ॥ २२ ॥
पुण्यदेशेषु दृष्टेषु भयेषु मरणेषु च ।
तथा रोगावमानेषु वैराग्यमुपजायते ॥ २३ ॥
मरणादिषु दृष्टेषु स्वयमेव समाहितः ।
बुद्ध्या विवेकमातिष्ठेन्नित्यं वैराग्यकारणम् ॥ २४ ॥

---

१. 'क्रोधादि' ङ. च. पाठः. २. सत्त्वं' च. पाठः.

विवेकाज्जायते भक्तिर्वैराग्यं चास्य सर्वदा ।
ततस्तत्त्वगता बुद्धिर्भविष्यत्यनपायिनी ॥ २५ ॥
न भोगेषु प्रसक्तः स्यान्न कुर्याद् दुर्लभे मतिम् ।
अल्पेन परितुष्टः स्यान्नित्यं भागवतो बुधः ॥ २६ ॥
विपाकं कर्मणामेव पश्येत् पश्यन् प्रियाप्रिये ।
इदं युक्तमिदं नेति नानुशोचेत कदाचन ॥ २७ ॥
प्रभुत्वं नात्मनः किञ्चिदिति पश्येद् विवेकवान् ।
घोषयेन्नैव कृत्यानि न कुर्यात् संभ्रमं क्वचित् ॥ २८ ॥
न चाकाङ्क्षेद् यशः किञ्चिद् देवदेवस्य पूजनात् ।
यथा मनः प्रियेष्वेवं सक्तं देवे च भावयेत् ॥ २९ ॥
नित्यं भक्तौ तु जातायां जायते तत्त्वदर्शनम् ।
तत्त्वविद् यत्र तत्रस्थो मुक्तसङ्गः परिव्रजेत् ॥ ३० ॥
एक एव पुनस्तीर्थं क्षेत्रं चानुव्रजेत् सदा ।
भक्त्या देवमनुध्यायेत् तन्निष्ठस्तत्परायणः ॥ ३१ ॥
अन्तकाले च तं स्मृत्वा तत्सायुज्यमवाप्नुयात् ।
विरक्तोऽखिलतत्त्वानि विलाप्य परमात्मनि ॥ ३२ ॥
कृत्वा निर्विषयं चित्तमुदासीनो विमुच्यते ।
ऐश्वर्येऽपि स्थितो योगी न देवं जातु विस्मरेत् ॥ ३३ ॥
यतः कालक्रमेण स्यादुपघातोऽन्यथा ध्रुवम् ।
सायुज्यं प्रतिपन्नास्तु ये भक्ताः शुद्धचेतसः ॥ ३४ ॥
ते विष्णोः किङ्करा नित्यं भवन्ति निरुपद्रवाः ।
तेषां भक्त्यपराधेन संसारः संभवेत् पुनः ॥ ३५ ॥

---

१ 'पा' क., पाठः.

अन्यथा स्थितिरेव स्याद् वैराग्यान्मुक्तिरेव वा ।
निवृत्तास्तु विशिष्यन्ते सर्वेभ्यस्तत्त्वदर्शिनः ॥ ३६ ॥
नैव तेषां भवो भूयः प्रमादो वेह कश्चन ।
मुक्तिरेव तु विज्ञेया गतीनामुत्तमा गतिः ॥ ३७ ॥
अन्यास्तु गतयः सर्वाः सप्रमादाः स्युरध्रुवाः ।
तथापि मतिवैचित्र्यादुभयं संमतं नृणाम् ॥ ३८ ॥
ऐश्वर्यमपवर्गो वा कस्यचित् किञ्चिदेव तु ।
तद्गता भक्तिरेवै[1]षामुभयस्यापि साध[2]नी ॥ ३९ ॥
समाधे[3]र्वर्धमानस्य विभागाद् भेदकारिणः ।
सत्त्वस्थे यत्नतश्चित्ते योगाङ्गानि निषेवते ॥ ४० ॥
तेषु स्थित्वा स्मरेद् विष्णुमेकाग्रेण तु चेतसा ।
तमः क्षरति तेनास्य रजश्च वशिनः क्रमात् ॥ ४१ ॥
ततो जन्मभिरुत्कृष्टैः[4] सिद्धिमेवाधिगच्छति ।
यदा तु सत्त्वमातिष्ठेदस्पृष्टो रजसा क्वचित् ॥ ४२ ॥
ततोऽस्य मुक्तिरेव स्यात् सायुज्यं वा महात्मनः ।
तस्माद् भक्तिं सदान्विच्छेद् यास्य सर्वस्य कारणम् ॥
भक्तावच्यवमानायां भवेच्छ्रेयोऽस्य नान्यथा ।
अन्तरायास्तु ये नित्यं योगाभ्यासस्य दूषकाः ॥ ४४ ॥
तेषु प्रसज्यमानेषु तत्त्वदर्शनमाश्रयेत् ।
नातिवेलं सदाभ्यस्येन्न शरीरं च पीडयेत् ॥ ४५ ॥
विषयेभ्योऽपि यत्नेन निवर्तेत शनैः शनैः ।
अपूर्वदर्शने चैव लोकवादाश्रये तथा ॥ ४६ ॥

---

१. 'व स्यादुभ' ख. ग. पाठः. २. 'धि' च. पाठः. ३. 'धौर्वतमा' ख. ग. पाठः. ४. 'ष्टः' ङ. पाठः.

मोघचिन्ताप्रसङ्गे च योगमिच्छेन्नरो बुधः ।
निवृत्तेष्वेषु सर्वेषु भक्तिः पुंसो विवर्धते ॥ ४७ ॥
विषया दुस्त्यजाः सेव्या धर्मशास्त्राविरोधिनः ।
बह्वपायत्वयोगेन यत्नाद् वेच्छां निवर्तयेत् ॥ ४८ ॥
येभ्यो निवर्तमानस्य मनः शुद्धं भवेत् सदा ।
निवृत्तेरभ्युपायश्च शुद्धिरेव परात्मनः ॥ ४९ ॥
शुद्धावाद्रियमाणायां बीभत्सुर्विषयेष्वयम् ।
जायते नाशुचिष्वेव संसर्गोऽस्य भविष्यति ॥ ५० ॥
अशुचीनामसंसर्गाच्चित्तमस्य प्रसीदति ।
प्रसादे निःस्पृहस्यास्य भक्तिर्मुक्तिस्ततो ध्रुवा ॥ ५१ ॥
शब्दादिविषयाञ् जित्वा रुद्ध्वा द्वाराणि सर्वशः ।
प्रविलाप्येन्द्रियाण्यन्तश्चिन्तयेत् परमं पदम् ॥ ५२ ॥
संयम्य मारुतान् पञ्च योगाभ्यासेन योगवित् ।
स्थिरीकृतमना नित्यं ध्यायेत् तत् परमं पदम् ॥ ५३ ॥
वर्णांश्च पञ्चवायूनामन्तस्थानां विचिन्तयेत् ।
मध्ये मध्ये तु पूर्वेषां क्रमाद् ध्येयाः परे परे ॥ ५४ ॥
काशवर्णो भवेत् प्राणो रक्तोऽपानोऽस्य मध्यगः ।
विद्युत्स्फुरितभा व्यान उदानः कुन्दसन्निभः ॥ ५५ ॥
समानस्तु ततो ध्येयः शुद्धस्फटिकसन्निभः ।
एवं ध्यात्वा निरुध्यान्तः क्रमशः पञ्च मारुतान् ॥ ५६ ॥
षडङ्गानि च विज्ञाय प्रयुञ्जीत यथाविधि ।
प्राणायामोऽत्र पूर्वं तु प्रत्याहारोऽथ धारणा ॥ ५७ ॥

ततस्तर्कः समाधिश्च ध्यानं चाङ्गानि षट् क्रमात् ।
ये प्रोक्ता योगिभिः पूर्वं पूररेचककुम्भकाः ॥ ५८ ॥
प्राणायामास्तु विज्ञेया मात्राभिस्ते पृथक् क्रमात् ।
जानुं प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ॥ ५९ ॥
क्रियते योऽङ्गुलिस्फोटः सा मात्रेह प्रकीर्तिता ।
यदा द्वादशमात्राभिः पूरकः क्रियते तदा ॥ ६० ॥
रेचको द्विगुणाभिः[1] स्यात् त्रिगुणाभिश्च कुम्भकः ।
प्राणानां यस्त्विहायामः क्रमादेवं प्रकीर्तितः ॥ ६१ ॥
सर्वशास्त्रेषु शास्त्रज्ञैः प्राणायामः स उच्यते ।
धारणा[2] तु भवेद् या सा प्राणायामैस्त्रिभिः स्मृता ॥ ६२ ॥
श्यामा पीतारुणा शुक्ला क्रमाज्ज्ञेया च धारणा ।
नाभिमध्यगतेनादौ बीजेन पुरुषात्मना ॥ ६३ ॥
वायव्या धारणा कार्या सा श्यामा पूरका[3]त्मिका ।
ततो विश्वात्मबीजेन रक्तेन हृदि या कृ[4]ता ॥ ६४ ॥
आग्नेयी सा समुद्दिष्टा द्वितीया रेचका[5] मता ।
कण्ठे निवृत्तिबीजेन पीतेन क्रियते तु या ॥ ६५ ॥
माहेन्द्री सा समुद्दिष्टा धारणा कुम्भकात्मिका ।
मूर्ध्नि सर्वात्मबीजेन शुक्लेनैतैस्त्रिभिस्त्रिभिः ॥ ६६ ॥
क्रियते धारणा यान्त्या[6] वारुणी सा प्रकीर्तिता ।
स्थितेषु तेषु बीजेषु चैतन्यं धार्यते यदा ॥ ६७ ॥
तद्गुणान्वितमित्येवं[7] जगत् सर्वं तदा स्मरेत् ।
नाभ्यादिषु यथोद्दिष्टं बीजं भूतगुणात्मकम् ॥ ६८ ॥

---

१. 'भिस्तु त्रि' च. पाठः. २. 'प्रधारणा भ', ३. 'णा', ४. 'त', ५. 'की स्मृता', ६. 'सा', ७. 'वं' ख. ग. पाठः.

क्रियाभिर्धार्यते याभिस्तत्क्रिया धारणा मता ।
अन्वयव्यतिरेकाभ्यां यस्माद् यदुपलभ्यते ॥ ६९ ॥
धारणादिषु कालेषु स तर्कः सम्प्रकीर्तितः ।
आवर्पर्यासरूपेण यथाकर्म गुणात्मकम् ॥ ७० ॥
समाधिश्चेह विज्ञेयो धारणाभिस्त्रिभिस्त्रिभिः ।
ध्यातृध्येयस्वरूपं यत् तत्र रुन्ध्यात् प्रदर्शनम् ॥ ७१ ॥
समाधित्रिगुणं[1] यावदेवं ध्यानस्य लक्षणम् ।
एवं सर्वात्मना यस्यं[2] ज्ञेयैस्तुल्यः कथञ्चन ॥ ७२ ॥
योगोऽसौ योगिभिः प्रोक्तो विज्ञानक्रमयोगतः ।
गुणानां यः समाहारः सहायस्य च चेतसः ॥ ७३ ॥
सद्भावभावतो बुद्ध्या स योगश्चेह कीर्तितः ।
स च ज्ञानक्रियाभेदाद् ज्ञेयो योगो द्विधा बुधैः ॥ ७४ ॥
अन्तःकरणवृत्त्या या तेषामात्मैकता मता ।
ज्ञानयोगः स उद्दिष्टः[3] कर्मयोगः क्रियात्मकः ॥ ७५ ॥
इष्टादौ कर्मयोगेन ज्ञानयोगेन तं यजेत् ।
कायिकैर्वाचिकैश्चैव मानसैश्च पुनः क्रमात् ॥ ७६ ॥
स्थूले निवेशितं चित्तं पुनः सूक्ष्मे निवेशयेत् ।
पररूपे यदा युक्तस्तदासौ मुक्त उच्यते ॥ ७७ ॥
परात्परतरं ज्योतिश्चिद्रूपमचलं ध्रुवम् ।
यः प्रपश्यति बुद्ध्यासौ न पुनर्भुवि जायते ॥ ७८ ॥
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन भक्तो योगी भवेत् सदा ।
[4]युक्तो देवमुपासीत सिद्धिरेवं भविष्यति ॥ ७९ ॥

---

१. 'स्त्रि' क. पाठः. २. 'च', ३. 'मु', ४. 'वैतमु' ख. ग. पाठः.

एवं ते सकलाख्याता मयाल्पा विष्णुसंहिता ।
साक्षाद्विष्णुमुखादेषा मया प्राप्ता युगान्तरे ॥ ८० ॥
ज्ञानानां परमं ज्ञानं गुह्यानां गुह्यमुत्तमम् ।
हितानां च हितं नान्यदतो रक्ष्यमिदं त्वया ॥ ८१ ॥
यथाहं श्रुतवान् पूर्वं साक्षाद् भगवतो मुखात् ।
तथेदमखिलं तन्त्रं मया तुभ्यं निवेदितम् ॥ ८२ ॥
नादीक्षिताय दातव्यं नासंवत्सरवासिने ।
नाभक्तायाविनीताय नान्यभक्ताय वा क्वचित् ॥ ८३ ॥
[1]कृतज्ञाय विनीताय शुचये ब्रह्मचारिणे ।
वक्तव्यं सर्वथाचार्यैरित्येवं विष्णुशासनम् ॥ ८४ ॥
गुप्तं हि स्थापयेत् सर्वमगुप्तं नाशयेन्नरः ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन गोप्यमेतत् सदा बुधैः ॥ ८५ ॥
यः पठेच्छृणुयान्नित्यं श्रावयेद् वा समाहितः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥ ८६ ॥
तस्माद् भक्तैरिदं नित्यमध्येयं श्राव्यमेव च ।
पुस्तके लिखितं नि[2]त्यं पूजनीयं प्रयत्नतः ॥ ८७ ॥
यत्रेदं प्रयतैर्नित्यं पूज्यते पुस्त[3]कैस्थितम् ।
न तत्र व्याधिचोरादिभयं किञ्चित् प्रजायते ॥ ८८ ॥
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन गृहे सततमर्चयेत् ।
स्थापयेद् गोपयेच्चात्र वर्धते श्रीरचञ्चला ॥ ८९ ॥

इति विष्णुसंहितायां[4] त्रिंशः पटलः ॥

शुभं भूयात् ।

---

१. 'कर्मज्ञा' च. पाठः. २. 'त्यमर्चनीयं प्रयत्नतः', ३. 'के' ख. ग. पाठः. ४. 'यां योगपटलस्त्रिंशः' च. पाठः.

वस्तु यद् गृह्यते सर्वं दीक्षितैस्तन्त्रवित्तमैः ।
प्रतिग्रहं वा क्रीतं वा अयाचितमथापि वा ॥ ७ ॥

गृह्यते [1]फलपुष्पादि विष्ण्वर्थमिति चिन्तया ।
तदुपादानमित्युक्तः[2] कालस्तेन सदा हरिः ॥ ८ ॥

अर्चितो देवदेवेशः कालज्ञेन तु मन्त्रिणा ।
इज्या चेति समाख्याता यागकर्मणि [3]यत् कृतम् ॥ ९ ॥

रजःपातादि यागश्च अर्चनाविधिरेव च ।
यतीनां चैव भक्तानां दीक्षितानां च पूजनम् ॥ १० ॥

दानं चैव हरेर्नित्यमिज्या सेति प्रकीर्तिता ।
तेन कालेन देवेशः पूजितः स्याद्विशेषतः ॥ ११ ॥

[4]स्वाध्याये तु तथा काले चिन्तयेद्वैष्णवान् मनून् ।
इतिहासपुराणानि पठेदर्थावबोधतः ॥ १२ ॥

स्वाध्यायः काल इत्युक्तः पूजितस्तेन वै प्रभुः ।
यो योग इति संप्रोक्तो योगिभिर्योगवित्तमैः ॥ १३ ॥

तेन योगेन देवेशः पूजितः स्यात् स्वयं हरिः ।
षडङ्गयुक्तो योगः स उक्तः पद्मोद्भवे किल ॥ १४ ॥

संक्षेपेणाथ[5] वक्ष्यामि नाडीचक्रमशेषतः ।
कन्दं नाभिर्भवेन्मूलं नाडीनामेव सर्वशः ॥ १५ ॥

1 फलपुष्पाणि B C 2 उक्तं B C 3 चेत् B.
4 A B omit this verse 5 अत्र C.

कुमुदस्य यथा मूलमुत्पलस्य तथैव च ।
नालानामपि सर्वेषामुत्पत्तिस्थानमुत्तमम् ॥ १६ ॥

तथैव नाभिर्नाडीनामुत्पत्तिस्थानमुच्यते ।
द्विसप्ततिसहस्राणि नाड्यः परिकीर्तिताः ॥ १७ ॥

तिर्यगूर्ध्वमधश्चैव देहे ताः स्युर्यथास्थिताः ।
आग्नेय्यश्चैव सौम्याश्च सौम्याग्नेय्यस्तथैव च ॥ १८ ॥

सर्वा ऊर्ध्वमुखा नाड्यस्त्वाग्नेय्यः परिकीर्तिताः ।
अधोमुखास्तथा सौम्यास्तिर्यक् चैवोभयात्मिकाः ॥ १९ ॥

शतद्वयं चाष्टषष्टिः प्रतिदिक्कं व्यवस्थिताः ।
शतसाहस्रिकायां तु संहितायां पुरा खलु ॥ २० ॥

नामान्यासां तु सर्वासां कथितानि सविस्तरम् ।
दशानां तु प्रधानानां तन्नामात्र प्रवक्ष्यते ॥ २१ ॥

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तथा परा ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा च सुयशास्तथा ॥ २२ ॥

अलम्बुसा कुहूश्चैव कौशिकी दशमी तथा ।
इडा चैव सुषुम्ना च स्थिते पिङ्गलया सह ॥ २३ ॥

नासापुटे चोर्ध्वमुख्यौ शुक्लरक्ते च वर्णतः ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूष्णा च सहिते स्थिते ॥ २४ ॥

Scanned by CamScanner

बस्तिदेशं समाश्रित्य [1]पीतकृष्णे स्थिते समे ।
अलम्बुसासुयशसौ[2] स्थिते दक्षिणपार्श्वतः ॥ २५ ॥

बभ्रुश्यामे च[3] वर्णेन सौम्याग्नेयगुणान्विते ।
कौशिकी च कुहूश्चैव वामपार्श्वे समाश्रिते ॥ २६ ॥

अञ्जनारुणसंकाशे सौम्याग्नेयगुणान्विते ।
दश प्राणवहा ह्येता नाड्यः परिकीर्तिताः ॥ २७ ॥

प्राणास्तु दश संप्रोक्ता यथासंख्यक्रमेण तु ।
प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ २८ ॥

नागश्चैव कुमारश्च कृकरश्च तथा परः ।
धनंजयो देवदत्त इति प्राणा दश स्मृताः ॥ २९ ॥

प्राणस्तु प्रथमो वायुः शेषाणां प्रभुरेव सः ।
इडा वहति तं वायुं नाडी या प्रथमा मता[4] ॥ ३० ॥

प्राणः प्राणयते यस्माद्विसर्ग[5] पूरणं प्रति ।
नित्यमापूरयत्येष [6]प्राणिनामुरसि स्थितः ॥ ३१ ॥

निश्वासोच्छ्वासकासैश्च प्राणो जीवसमाश्रितः ।
प्राणनं कुरुते यस्मात् तस्मात् प्राण इति स्मृतः ॥ ३२ ॥

उह्यमानस्तु गान्धार्या नाड्यापानः स्ववेगतः ।
शुक्रमूत्रपुरीषादि गुदस्थोऽपनयेत् सदा ॥ ३३ ॥

[1] पीतकृष्णसिते B [2] सुयशसा B [3] श्यामेन B
[4] मतः B C [5] विसर्गा E [6] प्राणानाम् F

Scanned by CamScanner

तस्मादपान इत्युक्तो वायुः प्राणादनन्तरः ।
उह्यमानः समानस्तु समोऽलम्बुसया मतः ॥ ३४ ॥

पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तं पित्तकफादिकान् ।
रसान् नानाविधांश्चैव समानयति सर्वतः ॥ ३५ ॥

सर्वदा सर्वगात्रेषु समानस्तेन मारुतः ।
[1]कुहूर्वहति [2]च व्यानं वामपार्श्वे समाश्रितः ॥ ३६ ॥

कुरुते स पुनर्व्यानः कर्माण्येतानि सर्वशः ।
विनामयत्यथाङ्गानि कुर्याद् व्याधिप्रकोपनम् ॥ ३७ ॥

स्मृतिप्रीतिविनाशं च वार्द्धके[3] व्यान उच्यते ।
उदानस्तु सुषुम्नायामुह्यमानस्तथैव च ॥ ३८ ॥

स्पन्दयत्यधरं वक्त्रं नेत्रं गात्रप्रकम्पनम्[4] ।
[5]उद्योजयति कर्माणि उदानस्तेन कीर्तितः ॥ ३९ ॥

पिङ्गलायां तु नागाख्यो [6]वायुरूर्ध्वमुखः स्थितः ।
उद्गारं [7]वमनं हिक्कां तथा वै मेहनं पुनः ॥ ४० ॥

करोति मारुतो नागः प्राणिनां देहमाश्रितः ।
हस्तिजिह्वागतो वायुर्देवदत्त[8] इति स्मृतः ॥ ४१ ॥

[1] तथा A C [2] चोदानं A; चापानं B [3] वार्द्धक्ये A B
[4] प्रकोपनम् B C [5] उद्वेजयति A B [6] वपुः B
[7] वामनं B C [8] जयदत्तः E

Scanned by CamScanner

विजृम्भणं च गात्राणां स्तम्भनं च करोत्यसौ ।
मीलनं कुरुते नित्यं कुमारः पूषणि स्थितः ॥ ४२ ॥

तथा सुयशसि स्थित्वा कृकरः क्षुभितं नयेत् ।
घोषं च कुरुते स्थित्वा कौशिक्यां तु धनंजयः ॥ ४३ ॥

न मुञ्चति सदा चासौ मृतस्यापि कलेबरम् ।
नाडीचक्रं यथावस्थं कथितं चानुपूर्वशः ॥ ४४ ॥

दशारं चक्रमेतत्तु नाडयो यत्र संस्थिताः ।
चक्रं तु भ्रमते देहे दशस्थानेषु सर्वदा ॥ ४५ ॥

कर्मात्मा जीवसंज्ञोऽस्मिंश्चक्रे भ्रमति शाश्वतम् ।
हृत्पुण्डरीकमध्ये तु सदा संकोचयन् प्रभुः ॥ ४६ ॥

सदाविष्णुर्भवत्येष क्षेत्रज्ञ इति संज्ञितः ।
अणोरणीयानत्यन्तं शालिशूकाग्रपिङ्गरः ॥ ४७ ॥

तस्येश्वरस्य चैश्वर्याच्चक्रमेतत् प्रवर्तते ।
चक्रमध्येऽस्य संप्रोक्तो हृत्पद्मस्य यथोद्भवः ॥ ४८ ॥

हृत्पद्मस्याष्टपत्रस्य मध्ये वै कर्णिका मता ।
शक्तयस्तत्र तिष्ठन्ति परमेष्ठ्यादयः क्रमात् ॥ ४९ ॥

परमेष्ठी पद्ममध्ये सदाविष्णुं समाश्रितः ।
चतुर्दिक्षु ततः पश्चाच्छेषा वै शक्तयः स्मृताः ॥ ५० ॥

अर्कवह्निहिरण्याभा वर्णतः परिकीर्तिताः ।
नाम्ना चैव पुमान् विश्वो निवृत्तिः सर्व एव च ॥ ५१ ॥

Scanned by CamScanner

तेषां मध्ये दशावस्थाः प्रभोर्नारायणस्य ह ।
तास्त्ववस्थासु संलीनः पुरुषस्तु निरामयः ॥ ५२ ॥

एवं स्थिते चक्रपद्मे बहिः प्राणा दश स्थिताः ।
इडायां च सुषुम्नायां प्राणश्चरति वै क्रमात् ॥ ५३ ॥

इडा चान्द्रमसी नाडी सुषुम्ना सूर्यसंभवा ।
इडा नासापुटे वामे सुषुम्ना दक्षिणे स्थिता ॥ ५४ ॥

अयने द्वे च संक्रान्ती विषुवे चेति भेदतः ।
भवन्ति प्राणसंचारक्रमान्नाड्योस्तथोभयोः ॥ ५५ ॥

इडायां वर्तते प्राणो यदा तद् दक्षिणायनम् ।
यदा वसेत् सुषुम्नायां तद् भवेदुत्तरायणम् ॥ ५६ ॥

प्रयाति यस्मात्तं वायुः काले नासापुटात् पुटम् ।
संक्रान्तिरिति [1]स प्रोक्तः क्रमेण प्राणसंक्रमः ॥ ५७ ॥

यदा द्वाभ्यां पुटाभ्यां तु समकालं वहत्यसौ ।
कालं तं [2]विषुवं प्राहुः पुण्यकर्मणि पूजितम् ॥ ५८ ॥

अयने दक्षिणे कुर्यात् स्नानकर्म यथाविधि ।
अयने चोत्तरे कुर्यात् सर्वकर्माणि साधकः ॥ ५९ ॥

संक्रान्त्यां दानकर्माणि ध्यानं तु विषुवे तथा ।
ऊर्ध्वे प्राणस्त्वहः प्रोक्तस्त्वपानो रात्रिरुच्यते ॥ ६० ॥

[1] यत् प्रोक्ता: A B

[2] तद्विषुवत्प्राहुः E

अयुते द्वे सहस्रं च षट् [1]शतान्यधिकानि च ।
अहोरात्रेण वै योगे मात्रासंख्या प्रयुज्यते ॥ ६१ ॥

प्राणायामं समासेन कथयामि यथाविधि ।
उच्चारयेत्तु प्रणवं स्वरेणैकेन योगवित् ॥ ६२ ॥

उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ।
प्राणायामो भवत्येष पूरको देहपूरकः ॥ ६३ ॥

विधाय सर्वगात्राणि निश्वासोछ्वासवर्जितम् ।
संपूर्णकुम्भवत् तिष्ठेत् प्राणायामः स कुम्भकः ॥ ६४ ॥

मुञ्चेद्वायुं तथैकेन क्रमान्निश्वस्य चैव हि ।
योगी निश्वासकृद्यस्तु वायुमूर्ध्वं विरेचयेत् ॥ ६५ ॥

रेचकस्त्वेष संप्रोक्तः प्राणायामो न संशयः ।
कुम्भकाले भवेदेव सोमग्रहणमुत्तमम् ॥ ६६ ॥

ततो रेचककाले तु सूर्यग्रहणमिष्यते ।
यद्वै हृदयपद्माख्यमूर्ध्वनालमधोमुखम् ॥ ६७ ॥

तद्वै विकासमायाति पूरणेन तु [2]पूरितम् ।
ऊर्ध्ववक्त्रं भवेत् पद्मं कुम्भकेन निरोधितम् ॥ ६८ ॥

रेचकेन समाक्षिप्तं सद्यः प्राणहरं भवेत् ।
भूत्वा तु हृद्गतं पद्ममूर्ध्वस्रोतोत्यवस्थितम् ॥ ६९ ॥

[1] तया A B C

[2] पूजितम् A B

रेचनेनोर्ध्वमायाति ग्रन्थिं भित्त्वा क्षणेन तु ।
भित्त्वार्गलकपालं तु ऊर्ध्वं दीप इवोत्थितः ।। ७० ।।

अचिरेण समभ्येति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
अतः परतरं नैव स्थूलं वा सूक्ष्ममेव वा ।। ७१ ।।

तत् पदं परमं प्राहुः सदाविष्णुपदं शुभम् ।
तत्पदस्य प्रभुश्चैको नित्यो नारायणः परः ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन योगी नारायणं स्मरेत् ।। ७२ ।।

इति श्रीपाञ्चरात्रे महासंहितायां सनत्कुमारप्रोक्तायाम्
ऋषिरात्रे [1]कालाध्यायः प्रथमः

Scanned by CamScanner

ऋषिरात्रे तृतीयोऽध्यायः

सनत्कुमारः—

योगाध्यायं प्रवक्ष्यामि योगिनां कर्मसिद्धये ।
आहारमेव योगस्य साधनं परिचक्षते ॥ १ ॥

वक्ष्यामि च यथायोगं तस्मादाहारमादितः ।
आहारास्त्रिविधाः प्रोक्तास्तन्त्रेऽस्मिन्नृषिभिः पुरा ॥ २ ॥

सात्त्विका राजसाश्चैव तामसाश्चेति वै त्रिधा ।
स्निग्धाश्च मधुरा हृद्या आहाराः सात्त्विका मताः ॥ ३ ॥

स्निग्धाश्चतुर्विधाः प्रोक्ता मधुराः षड्विधास्तथा ।
हृद्याश्चाष्टविधाः प्रोक्ता आहारक्रमयोगतः ॥ ४ ॥

स्निग्धाश्च स्नेहसिद्धाश्च स्नेहाः स्नेहयुता इति ।
[1]स्निग्धाः स्वभावतः स्निग्धा नित्यमेवाप्यकृत्रिमाः ॥ ५ ॥

[2]स्नेहिनः सहजाः सर्वे विशेषेण तिलादयः ।
स्नेहसिद्धाश्च ये चान्ये कृसरापूपपायसाः ॥ ६ ॥

एवमाद्यास्तथा चान्ये स्नेहसिद्धा इति स्मृताः ।
स्नेहास्तु [3]केवलस्नेहाः सर्पिस्तैलादयस्तु ये ॥ ७ ॥

[1] स्निग्धाश्च भावतः B [2] स्नेहानि B [3] केवलाः B

Scanned by CamScanner

स्नेहयुक्ता इति प्रोक्ताः सह स्नेहेन मिश्रिताः ।
स्निग्धाश्चतुर्विधाः प्रोक्ता मधुरान् षड्विधाञ्छृणु ॥ ८ ॥

स्वभावाः कृत्रिमाश्चापि तथा त्रिमधुरा अपि ।
मिश्रिताश्चापि सिद्धाश्च रसान्तरयुता अपि ॥ ९ ॥

स्वभावमधुरा [1]ये तु शर्करामाक्षिकादयः ।
ते स्वभावा इति ज्ञेया ये चान्येऽप्येवमादयः ॥ १० ॥

कृत्रिमा इति विज्ञेयाः कृत्रिमेण कृतास्तु ये ।
नालिकेररसक्षीरवारिसर्पींषि चैव हि ॥ ११ ॥

[2]तानि त्रिमधुराः स्युर्वै ये चान्येऽप्येवमादयः ।
मिश्रिता मधुरैर्ये तु रसैः सक्त्वादयस्तु ये ॥ १२ ॥

मिश्रिता इति विज्ञेया ये चान्येऽप्येवमादयः ।
ये सिद्धा मधुरद्रव्यैर्गुडान्नाद्यास्तथैव च ॥ १३ ॥

ते सिद्धा इति विज्ञेया ये चान्येऽप्येवमादयः ।
रसेष्वपि च सर्वेषु ये चैव मधुरा रसाः ॥ १४ ॥

कषायाम्लादिसंयुक्ता रसा रसयुतास्तु ये ।
मधुरा इति संप्रोक्ता हृद्यानष्टविधाञ्छृणु ॥ १५ ॥

भक्ष्ये भोज्ये च पेये च लेह्ये चूष्ये तथैव च ।
आमे पक्के रसे चैव हृद्यमष्टविधं स्मृतम् ॥ १६ ॥

[1] एते D; ये ते B

[2] सद्दानमधुरास्याम्भः B

आहाराः सात्त्विकाः प्रोक्ता राजसान् कथयामि वः ।
[1]कट्वम्ललवणास्तीक्ष्णा उष्णरूक्षविदाहिनः ॥ १७ ॥

आहारा राजसास्त्वेते सप्तधा परिकीर्तिताः ।
तथा तिक्तकषायाश्च रसान्तरगता अपि ॥ १८ ॥

क्रिमिदुष्टा गन्धदुष्टा वर्णदुष्टास्तथैव च ।
तथा पर्युषिताश्चापि क्लिन्नाश्चामेध्यमेव च ॥ १९ ॥

उच्छिष्टं विरसं चैव आहारास्तामसा मताः ।
आहारैः सात्त्विकैरेव योगी योगविधिं चरेत् ॥ २० ॥

आमे तु सात्त्विकाहारे नरः शुद्धो भवेत् सदा ।
सत्त्वे तु राजसाहारे नरः शुद्धो भविष्यति ॥ २१ ॥

[2]विस्फारितस्तु देहेन[3] तामसाहारभुङ् नरः ।
शुद्धकायो भवेत् पश्चात् क्रियायोग्यो भविष्यति ॥ २२ ॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन सात्त्विकाहारभुग्भवेत् ।
तत्राप्यत्यशनो नैव[4] हीनभुग्वा[5] कदाचन ॥ २३ ॥

[6]युक्ताहारो भवेद्योगी तेन योगी भविष्यति ।
आसनानि प्रवक्ष्यामि योगिनस्तु यथातथम् ॥ २४ ॥

स्वस्तिकं पद्मकं चैव [7]विस्तीर्णं भद्रकं तथा ।
तथा योगासनं चैव दण्डासनमथापि वा ॥ २५ ॥

1 बह्वाम्ल B D
2 निष्फुरिते B
3 देहे तु B
4 माति B
5 हीनभागः A B
6 उक्ताहारः B
7 स्वास्तीर्णं E F

Scanned by CamScanner

जङ्घं चैवार्धजङ्घं च पार्श्वमुत्कुटिकासनम् ।
दशासनानि संप्रोक्तान्यस्मिंस्तन्त्रे मुनीश्वरैः ॥ २६ ॥

जङ्घाव्यतिकरं कृत्वा स्पृशेत् करतलेन तु ।
दक्षिणेन तथा वामां[1] वामेनैव तु दक्षिणाम्[2] ॥ २७ ॥

कृतं सुश्लिष्टमेवं तु स्वस्तिकं चासनं भवेत् ।
तथा व्यतिकरे कृत्वा जङ्घे चैव क्रमेण तु ॥ २८ ॥

तले तु विन्यसेदूर्वोरुपरिष्टाद्यथाक्रमम् ।
कृतव्यत्यासमेतत्तु पद्मासनमिहोच्यते ॥ २९ ॥

अन्योन्याभिमुखौ पादावूरू[3] [4]प्रादेशमात्रकम् ।
जानुनी किंचिदुन्नम्य कण्ठे विस्तीर्णमेव तत् ॥ ३० ॥

सुश्लिष्टौ तावुभौ कुर्यात् तलौ तद्भद्रकं भवेत् ।
उन्नम्य जानुनी जङ्घे व्यत्यस्य च परस्परम् ॥ ३१ ॥

उभौ निवेश्य पादौ च सम्यग्भूमितले क्रमात् ।
संवेष्ट्य देहजङ्घोरू पर्यङ्केन सहैव तु ॥ ३२ ॥

ऋज्वासनं यथायोगं योगासनमिहोच्यते ।
जङ्घे तोरणवत् कृत्वा वस्त्रं पर्यङ्कबन्धने ॥ ३३ ॥

ऋज्वासनं यथापूर्वं दण्डासनमिहोच्यते ।
जङ्घामध्ये कटीचक्रं कृत्वा पर्यङ्कबन्धनम् ॥ ३४ ॥

1 वामं B
2 दक्षिणम् B
3 ऊरौ A
4 स्यादेश A

Scanned by CamScanner

विस्तीर्य जानुनी किंचित् तस्मिन् [1]दण्डासनक्रमे ।
आस्यते [2]यत् स्थिराङ्गेन जङ्घासनमिहोच्यते ॥ ३५ ॥

एकजङ्घां स्थिरीकृत्य बन्धनस्थां यथाक्रमम् ।
भूमावेकां निवेश्याथ ऊरू श्लिष्टामरुन्धता[3] ॥ ३६ ॥

आस्यते योगिभिर्यत्तदर्धजङ्घासनं भवेत् ।
संवेष्ट्य चोर्ध्वां जङ्घां तु तथा चान्यां विचक्षणः ॥ ३७ ॥

ऊर्ध्वीकृत्य च बद्ध्वैकां भूमौ चान्यां निवेश्य च ।
आस्यते योगिभिर्यत्तत्[4] पार्श्वासनमिहोच्यते ॥ ३८ ॥

उन्नम्य जानुनी चोभे पादाभ्यामेव भूतले ।
आस्यते योगिभिर्यत्तद् विद्यादुत्कुटिकासनम् ॥ ३९ ॥

आस्यते यत्र देशे तु तान् देशान् कथयामि वः ।
गिरयः सर्वदा श्रेष्ठा गिरीणां तु हिमालयः ॥ ४० ॥

गङ्गाप्रदेशो यस्तत्र तस्माद्बदरिकाश्रमः ।
तदलाभे च शेषाश्च पर्वतान् कथयामि वः ॥ ४१ ॥

विन्ध्यसह्यौ महेन्द्रश्च ततः श्रीकण्ठको गिरिः ।
माल्यवान् मलयश्चैव किष्किन्धो नाम पर्वतः ॥ ४२ ॥

श्रीगिरिश्चित्रकूटश्च [5]नवैते पर्वताः स्मृताः ।
एतेषामप्यलाभे तु शैलाः सर्वे तु पूजिताः ॥ ४३ ॥

[1] दण्डासने A B [2] यः A [3] अरुन्दता B
[4] युक्तं B [5] दशैते A B

Scanned by CamScanner

नद्यस्तु सर्वदा श्रेष्ठास्तासां गङ्गा प्रशस्यते ।
तत्रापि पुष्करं श्रेष्ठं पुष्करात् पुरुषोत्तमम्[1] ॥ ४४ ॥

प्रयागस्तु ततस्तस्मात् तदलाभेऽन्यसंग्रहः ।
ततस्तु यमुना देवी सिन्धुर्गोदा सरस्वती ॥ ४५ ॥

शरावती विपाशा च शतद्रुर्नर्मदा तथा ।
कावेरी ताम्रपर्णी च दशैताः क्रमशः स्मृताः ॥ ४६ ॥

एतासामप्यलाभे तु शस्ताश्चान्यास्तु सिन्धवः ।
नदीनामपि सर्वासां दक्षिणं तीरमुत्तमम् ॥ ४७ ॥

तीराणामपि सर्वेषामन्तर्द्वीपः प्रशस्यते ।
नदीनामप्यलाभे तु निर्जनं वनमुत्तमम् ॥ ४८ ॥

वनानामपि सर्वेषां नैमिशारण्यमुत्तमम् ।
काम्यकं दण्डकारण्यं जनस्थानं महावनम् ॥ ४९ ॥

वनान्यन्यानि शस्तानि यानि पुण्यानि चैव हि ।
ह्रदानामपि सर्वेषां सदैवं ह्रदमुत्तमम् ॥ ५० ॥

चन्द्रपुष्करिणी चैव सरः पञ्चाप्सरस्तथा ।
पम्पा चैव विशाला च आगस्त्यं ह्रदमेव च ॥ ५१ ॥

ततो ब्रह्मसरश्चैव प्रशस्तान्यपराणि च ।
[2]आश्रमाश्चैव पुण्यानि देवतायतनानि च ॥ ५२ ॥

सर्वाण्यपि च तीर्थानि शुभान्यायतनानि च ।
स्थानानि च प्रशस्तानि योगासनविधिं प्रति ॥ ५३ ॥

[1] पुरुषोत्तमः B E [2] आश्रमाणि B D

Scanned by CamScanner

तत्राराध्य च देवेशं नारायणमनामयम् ।
क्षेत्रज्ञं तं महाविष्णुमणीयांसमणोरपि ॥ ५४ ॥

विष्णुं जिष्णुं सुरश्रेष्ठं वासुदेवं सनातनम् ।
कर्मयोगी भवेत् पूर्वं कर्मणानेन साधकः ॥ ५५ ॥

तेन तुष्टः सदाविष्णुर्ज्ञानयोगं प्रयच्छति ।
तेन ज्ञानेन पूतात्मा पञ्चरात्रकृतश्रमः ॥ ५६ ॥

पञ्चस्थानार्चनं कृत्वा पञ्चकालविशेषवित् ।
तत्र च प्रत्ययं लब्ध्वा विष्णुनानुग्रहीकृतः[1] ॥ ५७ ॥

आसनं विधिवत् कृत्वा योगं युञ्जीत योगवित् ।
यत्नं वायुजये कुर्यान्नाडीशोधनपूर्वकम् ॥ ५८ ॥

नाडीचक्रप्रकारस्तु कालाध्याये प्रकीर्तितः ।
षडङ्गान्यपि योगस्य तथा पद्मोद्भवे किल ॥ ५९ ॥

कथितानि यथायोगं वायुरोधं ब्रवीमि वः ।
पूरकं कुम्भकं चैव रेचकं चेति वै क्रमात् ॥ ६० ॥

[2]एषां मात्राक्रमश्चैव प्रोक्तः पद्मोद्भवे किल ।
इडया पूर्यते वायुः पिङ्गल्या कुम्भके खलु ॥ ६१ ॥

मात्रायोगक्रमेणैव रेच्यते तु सुषुम्नया ।
[3]पिधाय पूर्यते वायुरङ्गुष्ठेन तु दक्षिणम् ॥ ६२ ॥

[1] कृतम् A B [2] तेषां E [3] विधाय A B

Scanned by CamScanner

[1]नासापुटं तु वामेन पुटेन क्रमयोगतः ।
कुम्भकं केवलं कुर्यात् कृत्वा नासापुटं पुनः ॥ ६३ ॥

रेचयेद्दक्षिणेनैव [2]पिधाय च तथा पुनः ।
मात्रातृतीयकं न्यूनं विषमं कुरुते मरुत् ॥ ६४ ॥

तथा क्रमविपर्यासे प्रयोगस्य विपर्ययात् ।
पूरणे सर्वनाड्यस्तु पूर्यन्ते क्रमयोगतः ॥ ६५ ॥

कुम्भके चैव रुध्यन्ते मुच्यन्ते रेचके पुनः ।
मात्रया पूर्यते पूर्वमिडा प्रथमया ततः ॥ ६६ ॥

सा द्वितीयतृतीयाभ्यां पिङ्गला पूर्यते तथा ।
चतुर्थ्यैव सुषुम्ना तु मात्रया परिपूर्यते ॥ ६७ ॥

पञ्चम्या मात्रया चैव गान्धारी परिपूर्यते ।
षष्ठ्या चैव तु सप्तम्या पूषा च परिपूर्यते ॥ ६८ ॥

अष्टम्या हस्तिजिह्वा च नवम्या चाप्यलम्बुसा ।
दशम्या [3]सुयशाश्चैव एकादश्या तु कौशिकी[4] ॥ ६९ ॥

द्वादश्या तु कुहूश्चैव पूर्यते क्रमयोगतः ।
भ्रमन्ति चक्रवत् सर्वा [5]नाड्यो वायुपूरिताः ॥ ७० ॥

नाडीभ्रमणवेगेन नाभिदेशाद्धुताशनः ।
उत्थितो निर्दहेद्दोषान् सर्वानेव शरीरगान् ॥ ७१ ॥

[1] नासापुटे A
[2] विधाय A B
[3] सुयशा चैव B
[4] कौशिनी B F
[5] A B omit this and the next *pāda-s*.

Scanned by CamScanner

नाडयः शुद्धिमायान्ति शोधिता वह्निमारुतैः ।
रेचकं तु ततः कुर्यान्मात्राकालमवेत्य च ॥ ७२ ॥

द्वाभ्यामेव तु मात्राभ्यां कुहूर्मुच्येत वायुना ।
तृतीयया चतुर्थ्या च कौशिकी[1] परिमुच्यते ॥ ७३ ॥

पञ्चम्या चाथ षष्ठ्या च [2]सुयशाः परिमुच्यते ।
सप्तम्या च तथाष्टम्या मुच्यतेऽलम्बुसा ततः ॥ ७४ ॥

नवम्या च दशम्या च हस्तिजिह्वा तु मुच्यते ।
एकादश्या तु द्वादश्या त्रयोदश्या तथैव च ॥ ७५ ॥

चतुर्दश्या च मात्राभिः पूषा हि परिमुच्यते ।
पञ्चदश्याथ षोडश्या गान्धारी परिमुच्यते ॥ ७६ ॥

सप्तदश्याष्टदश्या च इडैव परिमुच्यते ।
ततश्चैकोनविंशत्या विंशत्या च तथैव च ॥ ७७ ॥

मात्राभिर्मुच्यते चापि पिङ्गला च त्रिकेण च ।
मात्राभ्यामथ शेषाभ्यां सुषुम्ना परिमुच्यते ॥ ७८ ॥

प्राणादयः स्थितास्तासु क्रमान्नाडीषु वायवः ।
क्षोभमायान्ति पूरे तु भ्रमन्त्येव तु कुम्भके ॥ ७९ ॥

रेचके तु क्रमादेते उन्मूल्यन्ते न संशयः ।
उन्मूलनक्रमस्तेषां जयायैव तु जायते ॥ ८० ॥

1 कौशिनी B F

2 सुयशा B

Scanned by CamScanner

नागः कुमारः कृकरो देवदत्तो धनंजयः ।
जितास्तु पूरके चैव पञ्च चैते न संशयः ॥ ८१ ॥

प्राणादिषु लयं यान्ति यथासंख्यक्रमेण तु ।
कुम्भके च जिता एव चत्वारोऽपानपूर्वकाः ॥ ८२ ॥

प्राण एव लयं यान्ति प्राणो जपसमाश्रयः ।
मनो बुद्धिरहंकार इन्द्रियाण्यपि सर्वशः ॥ ८३ ॥

प्राणमेव समायान्ति सहैव मरुदीरिताः ।
तावदेव प्रवृत्तिः स्यान्निवृत्तिस्तावदेव तु ॥ ८४ ॥

योगाभ्यासेन योगी तु जीवोन्मीलनमाचरेत् ।
उन्मीलितस्तथा जीवः कर्म चैति च तत्र च ॥ ८५ ॥

हृत्पद्मं रेचके फुल्लं वायुना निश्चलीकृतम् ।
अन्तस्तत् प्रविशेत् काले क्षेत्रज्ञो यत्र वै स्थितः ॥ ८६ ॥

कुम्भकेन निरुद्धं तत् पद्ममूर्ध्वमुखं भवेत् ।
सुषुम्ना इति सूर्यांशुरन्तः सुषिरसंयुतः ॥ ८७ ॥

तन्मध्ये चामृता नाम धारा चन्द्रामृतस्य तु ।
स्थिता रक्तस्य शुक्ला तु भित्त्वा सूर्यस्य मण्डलम् ॥ ८८ ॥

सुषुम्ना च शिरोमध्यं भित्त्वा हृत्पद्ममाश्रिता ।
सर्वतः परिगृह्यैतत् तन्निध्यानपरो भवेत् ॥ ८९ ॥

स्थितः सर्वेषु देहेषु एक एव रवेः करः ।
तस्मिन् करे संनिवेश्य जीवं[1] योगी समाधिना ॥ ९० ॥

[1] जीवः A

विन्यस्य तं भ्रुवोर्मध्ये ध्यायेन्नारायणं प्रभुम् ।
ध्यात्वा चामृतधारायां तन्मध्ये विनिवेश्य च ॥ ९१ ॥

सुषुम्नान्तमतिक्रम्य ऊर्ध्वं वै सूर्यमण्डलम् ।
ततश्चन्द्रमसं गत्वा तन्मध्ये च स्थितः प्रभुः ॥ ९२ ॥

ततः परतरं देवं सदाविष्णुं समाश्रयेत् ।
स एव निष्कलो देवः स च नारायणः प्रभुः ॥ ९३ ॥

वासुदेवं जगद्बीजं कूटस्थमचलं विदुः ।
परात् परतरः सोऽयं स एव तमसः परः[1] ॥ ९४ ॥

तस्मात् परतरं नास्ति स्थूलं वा सूक्ष्ममेव वा ।
तमाहुः पुरुषं नित्यं तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ९५ ॥

तद्विष्णुपदमासाद्य न भूय इह जायते ।
एवं वायुजयं कृत्वा योगी योगविचक्षणः ॥ ९६ ॥

अभ्यासाद्विष्णुसायुज्ये यत्नं परममास्थितः ।
अभ्यासात् प्रत्ययाः सर्वे जायन्ते मुक्तिहेतवः ॥ ९७ ॥

स्वप्ने चैव स्वदेहे च देवे चैवं मनस्यपि ।
इन्द्रियेषु च सर्वेषु जायन्ते प्रत्ययाः पृथक् ॥ ९८ ॥

दर्शनं चैव संयोगः संभाषणमतः परम् ।
अतीतानागतोक्तिश्च तथा तत्त्वनिवेदनम् ॥ ९९ ॥

स्वप्नप्रत्ययकाले तु पञ्चावस्थाः प्रकीर्तिताः ।
केवलं दर्शनं विष्णोः प्रथमा सा दशा स्मृता ॥ १०० ॥

[1] परम् B

Scanned by CamScanner

द्वितीया तेन संयोगस्तृतीया[1] भाषणं भवेत् ।
[2]अतीतानागतोक्तिश्च तुरीया तत्त्वपङ्क्तयः ॥ १०१ ॥

अकाले खे प्रदृश्यन्ते पञ्चमी सा दशा स्मृता ।
प्रथमायां दशायां तु मरणं यदि जायते ॥ १०२ ॥

भयंकरस्तु दैत्यानां भवेद्गरुडवाहनः ।
द्वितीयायां दशायां तु मरणं यदि जायते ॥ १०३ ॥

शङ्खचक्रधरो भूत्वा विष्णुलोके महीयते ।
तृतीयायां दशायां तु मरणं यदि जायते ॥ १०४ ॥

समानैश्वर्ययुक्तस्तु विष्णोर्विष्णुपदं व्रजेत् ।
चतुर्थ्यां च दशायां तु मरणं यदि जायते ॥ १०५ ॥

सर्वलोकाधिपः श्रीमान् सुरैश्वर्यपदं व्रजेत् ।
पञ्चम्यां च दशायां तु मरणं यदि जायते ॥ १०६ ॥

महाविष्णुपुरं प्राप्य द्वारपालो भविष्यति ।
[3]
. . . .
मनःप्रत्ययकालेऽपि पञ्च चैव दशाः स्मृताः ॥ १०७ ॥

परोक्षदर्शनं चैव भविष्यच्चिन्तनं तथा ।
अतीन्द्रियेषु च ज्ञानं सर्वशास्त्रार्थदर्शनम् ॥ १०८ ॥

ऐकाग्र्यं च तथा विष्णौ दशाः पञ्च प्रकीर्तिताः ।
परोक्षे यस्य यत् कर्म शुभं वा यदि वाशुभम् ॥ १०९ ॥

[1] क्रीडानामयुतानि च A B
[2] A B lack this line.
[3] Gap in all MSS.

Scanned by CamScanner

ऋषिरात्रे चतुर्थोऽध्यायः

सनत्कुमारः—

अथातः संप्रवक्ष्यामि तप्यते तु यथा तपः ।
पूर्वं देशं प्रवक्ष्यामि तपोवृद्धिश्च यत्र तु ॥ १ ॥

प्रयागो ब्रह्मदुर्गं च कुरुक्षेत्रं गया तथा ।
ब्रह्मावर्तं भृगुपथं पुरुषोत्तमसंज्ञितम् ॥ २ ॥

देवतीर्थं महातीर्थं चन्द्रपुष्करिणी तथा ।
देवह्रदः पञ्चनदं तथा पञ्चाप्सरःसरः ॥ ३ ॥

तथा [1]श्रीकण्ठकं चैव चन्द्रतीर्थं महाबलम् ।
अगस्त्यतीर्थं श्रीसानुर्ब्रह्मकुण्डं [2]तथैश्वरम् ॥ ४ ॥

गोकर्णं कन्यकातीर्थं ततः सेतुमुखं तथा ।
सालग्रामं सरिद्वीपमग्नितीर्थं तथैव च ॥ ५ ॥

सर्वे पुण्याश्रमाश्चापि पुण्यनद्यस्तथैव च ।
पुण्यारण्यानि सर्वाणि पुण्यतीर्थानि चैव ह ॥ ६ ॥

पुण्याश्चैव तथा शैलाः पुण्यान्यायतनानि च ।
आश्रमाणां तु सर्वेषामुत्तमं बदराश्रमम् ॥ ७ ॥

[1] श्रीकल्कं B [2] तथेश्वरः B

[redacted]

पञ्चप्रत्ययकाले तु एकविंशतिका दशाः ।
नित्यमेव दशाश्चेमाः प्रत्ययेषु पृथक् पृथक् ॥ ११८ ॥

योगिनो यस्य जायन्ते स जीवन्मुक्त उच्यते ।
एत एव भविष्यन्ति सदा वै कर्मयोगिनः ॥ ११९ ॥

तस्माद्योगी भवेन्नित्यं नारायणमनामयम् ।
योगाभ्यासेन यास्यन्ति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १२० ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे महासंहितायां सनत्कुमारप्रोक्तायाम्
ऋषिरात्रे योगविधिर्नाम तृतीयोऽध्यायः

Scanned by CamScanner

अथ योगपादे-नाडी चक्रविधिपटलः

p. 291) अथातः संप्रवक्ष्यामि योगपादं समासतः।
तस्यपादस्य पूर्वे तु नाडीचक्रक्रमं श‍ृणु॥ १-१॥

द्विसप्तति सहस्राणि नाडयस्तु प्रकीर्तिताः।
नाडीभिर्व्यावृते देहे जीर्णाश्वत्थस्य पत्रवत्॥ १-२॥

अशीतिश्च चतुश्चैव शतसाहस्रभेदकैः।
शरीरे क्रीडते देवाः स्वेच्छया परमेश्वरम्॥ १-३॥

भूतग्रामैश्चतुर्भिश्च सर्वयोनि समुद्भवम्।
अण्डजं स्वेदजञ्चैव उत्बीजञ्च जरायुजम्॥ १-४॥

अण्डजाताश्चये भावास्त्वण्डजास्ते प्रकीर्तिताः।
स्वेदजाताश्चये भावास्वेदजास्तु प्रकीर्तिताः॥ १-५॥

भूमौ तु तोयबीजाभ्यां मुत्भिदाश्चेति कीर्तिताः।

इल्वयुक्ताश्चये जाताः कीर्तितास्ते जरायुजाः॥ १-६॥

भूतग्रामैश्चतुर्भिश्च नराद्याषड्विधो भवेत्।
नरश्चैव मृगश्चैव पशुः पक्षीतथैव च॥ १-७॥

सरीस्रपः स्थावरश्च षड्विधं योनिसंभवम्।
वाचा वदन्ति यद्वाण्या ते नरास्त्विति कीर्तिताः॥ १-८॥

ऊर्ध्वपुच्छन्तु तद्वृद्धिं मृगं विद्याद्विनायक।
अधोदीर्घाश्च ये पुच्छाः पशुजातिरुदीरिता॥ १-९॥

द्विपक्षाः पक्षिरित्याहु सरतीतिसरीस्रपः।
स्थापितं स्थावरं प्रोक्तं षड्विधं भूतमेव च॥ १-१०॥

अथ्यन्ते योनि भेदानि क्षेत्रं स्यात् भूमिकं शृणु।
पृथिव्यादीनि तत्वानि यत्र तिष्ठन्ति तल्लये॥ १-११॥

लयस्थानं तदाख्यातं तत्वातीतं परात्परम्।
तस्माच्छिन्नं समुत्पन्न तस्माच्छक्तिरजायत॥ १-१२॥

p. 292) तस्मान्नादिं समुत्पन्नं तस्मात् बिन्दुसमुद्भवम्।

तस्मात् सदाशिवं प्रोक्तं सृष्ट्यर्थं पञ्चधा भवेत्॥ १-१३

॥

तस्मादात्मा समुत्पन्नं सहजं मलसंयुतम्।

क्षेत्रज्ञन्तं विजानीयाच्छक्तिस्थन्तु तथोच्यते॥ १-१४॥

तस्मादुपरिवेशस्य शुद्धावस्थोनुकीर्तिताः।

शुभाशुभ वरप्राप्तौ तत्र गच्छन्ति जायते॥ १-१५॥

मायाद्यवनि पर्यन्तं देहबद्धोत्र दृश्यते।

कर्मोदये तु जननं कर्मान्ते मरणं स्मृतम्॥ १-१६॥

सुखदुःखनिमित्ताय शरीरग्रहणं कृतम्।

शरीरं द्विविधं प्रोक्तं पुंसत्व स्त्रीत्वमेव च॥ १-१७॥

लिङ्गेन लांच्छितं पुंस्त्वं स्त्रीत्वं योन्याभिलांच्छितम्।

लिङ्गमीशमयं प्रोक्तं योनिः शक्तिमयं स्मृतम्॥ १-१८॥

तस्माद्वै शिवशक्तिस्तु सर्वमेतत् चराचरम्।

तच्छरीरं द्विधाप्रोक्तं स्थूलं वै सूक्ष्ममेव च॥ १-१९॥

पृथिव्यापस्तथा तेजोवायुराकाशमेव च।
शुक्रं बीजां शमित्युक्तं क्षेत्रांशं श्रोणितं स्मृतम्॥
१-२०॥

अस्थि स्नायुश्चमज्जा च पित्रजंस्त्रयमेव तु।
त्वङ्मांसशोणितञ्चैव मातृजं त्रिकमेव च॥ १-२१॥

इत्थं षट्कौशिकं प्रोक्तं शरीरान्तैस्तु जायते।
नखदन्तश्च रोमाणि केशाश्च नाडयस्तथा॥ १-२२॥

शब्दस्पर्शश्च रूपश्च रसोगन्धश्च पञ्चधा।
एतैर्भूतगणैर्युक्तं स्थूलं शरीरकं भवेत्॥ १-२३॥

शूक्ष्मस्य गोलकां विद्धि तच्छुभाशुभसाधनम्।
जननमरणञ्चैव कर्मणा जायते ततः॥ १-२४॥

एवं स्थूलशरीरञ्च संक्षेपाद्वर्णितं मया।
श्रोत्रं त्वक्चक्षुजिह्वा च घ्राणं बुद्धीन्द्रियं विदुः॥ १-२५

॥

वाक्पादपाणि पायुश्चोपस्थं कर्मेन्द्रियं स्मृतम्।

प्राणः समानोदानश्च अपानोव्यान एव च॥ १-२६॥

नागः कूर्मश्चकृकरो देवदत्तोधनञ्जयः।

मनोबुद्धिरहंकारश्चित्तोन्तः करणं स्मृतम्॥ १-२७॥

p. 293) मदमात्सर्यमानादि सूक्ष्मशारीरकं भवेत्।

इदं शरीरं लिङ्गं हि तयोर्जन्म ततः शृणु॥ १-२८॥

शुक्लं रक्तेन संभाव्य जनन्याश्चोदरे स्थितम्।

कर्मादौ सकलं ग्राह्यं प्राप्यते सुषिराशयम्॥ १-२९॥

क्षेत्रांशैश्चैव बीजांशैः शरीरव्याप्रतोगतः।

रक्ताधिक्क्यात् स्त्रीप्रजा च शुक्लाधिक्यात् पुमान् भवेत्॥ १-३०॥

यदिशुक्लसमंरक्तं जायते तु नपुंसकम्।

भजने तु यथा बिदुर्वद्धते तु शनैः शनैः॥ १-३१॥

पुन्नागमुकुलाकारं गर्भाशयगतं तथा।
मरणादीनि कर्माणि निमित्तानि वरेण तु॥ १-३२॥

आयुष्यं विभवं कर्मविद्या च निधनं सुखम्।
षड्कं संप्राप्य तत्रैव ततो गर्भाशयं विशन्॥ १-३३॥

गुणाश्चैव त्रिदोषाश्च जन्तूनान्तत्र संभवाः।
सत्वं रजस्तमश्चैव गुणत्रयमिहोच्यते॥ १-३४॥

सत्यं ज्ञानं तपोमौनं स्मृतिर्मेधाधृतिः क्षमा।
उत्साहो निश्चयन्धैर्यमेवं वै सात्विकं गुणम्॥ १-३५॥

दर्पं महदहंकारं विषादं प्रियवाचकम्।
उद्योगंमात्सरं प्रोक्तं रजसंगुणमुच्यते॥ १-३६॥

आलस्यं मोहनिद्राश्च चापलं ही नवृत्तिकम्।
पापिष्ठं परनिन्दा च तामसं गुणलक्षणम्॥ १-३७॥

गुणानान्तु समावस्था मूलप्रकृतिरुच्यते।
संक्षेपात् त्रिगुणं प्रोक्तं त्रिदोषांश्च श्रृणुष्वमत्॥ १-३८॥

वातं पित्तंकफञ्चैव रोगाणामधिपा स्मृताः।

सर्वजन्तुषु सामान्यं समंवाधिकमेव च॥ १-३९॥

एवमादीनि चान्यानि संविशेत् सुषिराशयम्।

गर्भाशयगते काले वायुनाभिद्यते यथा॥ १-४०॥

तदा रूपद्वयङ्गत्वा वर्धते तु शनैः शनैः।

पञ्चाहे तु दशाहे तु पत्मपत्रस्थतोयवत्॥ १-४१॥

मासान्ते चाक्षफलवद् विमासां मृफलाकृतिः।

त्रिमासेऽष्टाङ्गुलं दीर्घञ्चतुर्मासे शिरोभवेत्॥ १-४२॥

p. 294) हस्तौ चैव तु पादौ च पञ्चमासे प्रकीर्तितम्।

नखाङ्गुल सपादौ च गुल्भौ च नलकौ तथा॥ १-४३॥

जंघेजानु तथा चोरुकटिस्फिक् जघनं तथा।

स्तनपार्श्वोदरारभ्य कक्षौ वक्षाभुजावुभौ॥ १-४४॥

पादयोर्हस्तयोरेखा ह्यंगुष्ठे नखपर्वगाः।

गलः कर्णौ च जिह्वा च ओष्ठौ दन्ताश्च नासिका॥ १-४५॥

नयनं भ्रूर्ललाटश्च शिरः केशादयस्तथा।

एतान्यङ्गानि सर्वाणि जायते षष्ठमासिके॥ १-४६॥

सप्तमासेन्न पानौ च नाभिनालेन भुज्यते।

प्रसूयते वा तन्मासे वायुना न प्रसूयते॥ १-४७॥

अष्टमासे समुत्थाय वीणादण्डं समाश्रितम्।

संप्राप्याष्टगुणैश्वर्य मणिमादिकमत्र वै॥ १-४८॥

त्रिकालन्तु विजानाति ज्ञानात् सर्वं प्रकाशते।

जायते चाष्टमे मासे जातश्चोत्तमजीवती॥ १-४९॥

जायते नवमे मासे दशमासे तु वा पुनः।

ततस्त्वेकादशे मासे मायया प्रेरितो जनः॥ १-५०॥

बोद्धव्यं शक्तिना काचित् श्रमदाहक्षुधादिकान्।

एवमादीनि वर्द्धन्ते क्रमेणैव शनैः शनैः॥ १-५१॥

तत्र भूत्वान्न वीर्येण वर्धन्ते सप्तधातवः।

अन्नद्रवसमुत्पन्न रसाद्वै श्रोणितं स्मृतम्॥ १-५२॥

श्रोणितान्मांसमुत्पन्नं मांसान्मेदः समुत्भवम्।

मेदसोस्थि समुत्पन्नं तस्मात् मज्ज्ञातु संभवम्॥ १-५३॥

मज्ज्ञाशुक्लं समुत्पन्न मित्येते सप्तधातवः।

शरीरन्धातुभिः प्राप्तं धातुभिः शब्दराशयः॥ १-५४॥

शब्दादिविषयं ज्ञानं द्विमासोपरिपूर्णके।

पञ्चविंशति तत्त्वानि वक्ष्यते तु समासतः॥ १-५५॥

भूतानि भूतमात्राणि ततो बुद्धिन्द्रियाणि च।

कर्मेन्द्रियाणि विघ्नेश तथान्तः करणानि च॥ १-५६॥

अव्यक्तेन समायुक्तं पञ्चविंशदुदाहृतम्।

पृथिव्यादीनि तत्वानि प्राप्यते त्वखिलान्तनुम्॥ १-५७॥

p. 295) पृथिव्यापस्तथा तेजोवायुराकाश एव च।

महाभूतानि चोक्तानि तेषां भेदं श्रृणुष्वहि॥ १-५८॥

यत् कठिनं तत्पृथिवी यद्रव्यं ह्याप उच्यते।

यदुष्णश्चेत्ततो वह्निर्वायुः सञ्चरति त्विह॥ १-५९॥

अवकाशं यदा काशं महाभूतगणास्त्विमे।

अस्थित्वङ्मांसकेशाश्च नाडयस्त्विह कीर्तिताः॥ १-६०॥

पृथिव्यं शास्तथा ज्ञेयास्त्वाप्यंशाश्च ततः श्रृणु।

कफः शोणितमूत्राणि मज्जाशुक्लन्तथैव च॥ १-६१॥

द्रव्यांशकमिति ज्ञेयं सर्वप्राणि च संस्थितम्।

क्षुधानिद्रा च कृष्णा च आलस्यं मैथुनं तथा॥ १-६२॥

एते पञ्चगुणा प्रोक्ता तेजोंशा इति संस्थिताः।

आस्ते शेते च गमनं प्रसाराणि निरोधनम्॥ १-६३॥

एते पञ्चगुणा प्रोक्ता वाय्वंशा सुप्रकीर्तिताः।

कामक्रोधश्च लोभश्च भयोमोहसथैव च॥ १-६४॥

पञ्चैतेनुगुणा प्रोक्ता व्योमांशास्तु प्रकीर्तिताः।

प्रोक्तं भूतगुणञ्चैवं गुणन्तेषान्तु वक्ष्यते॥ १-६५॥

शब्दस्पर्शञ्चरुपञ्च रसंगन्धञ्च पञ्चधा।

आकाशस्य गुणं शब्दं वायोस्तु स्पर्शनं गुणम्॥ १-६६॥

तेजसस्तु गुणं रूपं रसमापगुणं स्मृतम्।

पृथिव्यास्तु गुणं गन्धं भूमिकादीनि विन्यसेत्॥ १-६७॥

विषयं त्विति विख्यातं भूतानाङ्गुणमुच्यते।

शब्दादिविषयं पुण्यं भूमौ तु विनिवर्द्धते॥ १-६८॥

चतुर्गुणाः प्रवर्धन्ते त्रिगुणस्त्वथ वह्निके।

वायोश्च द्विगुणं प्रोक्तमाकाशस्यैकमेव तु॥ १-६९॥

विषयाणि तथोक्तानि बुद्धिन्द्रियाणि ततः श्रृणु।

श्रोत्रत्वक्चक्षुजिह्वा च घ्राणं बुद्धिन्द्रियाणि च॥ १-७०॥

शब्दादिविषयाणाञ्च साधनन्ते प्रकीर्तितम्।

बुद्धीन्द्रियाणामेतेषां देवभूतात्मकं श्रृणु॥ १-७१॥

p. 296) श्रोत्रमध्यात्ममित्युक्तं श्रोतव्यमधि भूतता।
शिवहस्ताधि दैवन्तु त्वगेवाध्यात्मकं विदुः॥ १-७२॥

स्पर्शनञ्चाधिभूतः स्याद् वायुस्तत्राधिदैवतम्।
चक्षुरध्यात्ममित्युक्तं द्रष्टव्यमधिभूतता॥ १-७३॥

सूर्यस्तत्राधिदैवत्य जिह्वाचाध्यात्मकं विदुः।
रसज्ञात्वधिभूतन्तु वरुणश्चाधिदेवता॥ १-७४॥

घ्राणमध्यात्ममित्युक्तं घ्रातव्यमधि भूतता।
बृहस्पत्यधिदैवञ्च प्रातः शक्तिरिति स्मृतम्॥ १-७५॥

बुद्धीन्द्रियाणि चोक्तानि शृणु कर्मेन्द्रियाणि च।
वागध्यात्मकमित्युक्तं वक्तव्यमधि भूतता॥ १-७६॥

सरस्वत्यधिदैवत्यं वाणिरध्यात्मकं ततः।
दातव्यमधिभूतश्च शक्रस्तत्राधिदेवता॥ १-७७॥

पादमध्यात्मकं प्रोक्तं गमनञ्चाधि भूतता।
शक्राधिदैवतं प्रोक्तं वायुरध्यात्मकं विदुः॥ १-७८॥

* * * मधिभूतः स्यात् मित्रस्तत्राधि दैवतम्।

उपस्थोध्यात्ममित्युक्तमानन्दमधिभूतता॥ १-७९॥

प्राजापत्याधिदैवत्यं क्रियाशक्तिरिति स्मृता।

कर्मेन्द्रियाणि चोक्तानि ततोन्त करणं श्रृणु॥ १-८०॥

मनोहङ्कारबुद्धि च चित्तोन्तः करणं विदुः।

मनोध्यात्ममिति प्रोक्तमन्तव्यमधिभूतता॥ १-८१॥

सोमाधि दैवमित्युक्तो हङ्कारोध्यात्मकं विदुः।

अधिभूतमहंकारं रुद्रमूर्त्यधिदैवतम्॥ १-८२॥

बुद्धिरध्यात्ममित्युक्तं बोद्धव्यमधिभूतता।

क्षेत्रज्ञस्याधिदैवं स्याच्चित्तमध्यात्मकं स्मृतम्॥ १-८३॥

चैतन्यमधिभूतं हि ईश्वरश्चाधिदैवतम्।

मन्यते तंमनो ज्ञात्वा अहङ्कारमहंकृतम्॥ १-८४॥

बोध्यत्वात् बुद्धिरेवं हि चिन्तत्वाच्चित्तमुच्यते।

मनश्च द्विविधं प्रोक्तं चलाचलमिति स्मृतम्॥ १-८५॥

p. 297) अहङ्कारं त्रिधाज्ञेयं भूतवैकारि तेजसम्।
वक्ष्यते तु समासेन भूतसारसमुद्भवम्॥ १-८६॥

शब्दतन्मात्रमादौ तु गन्धतनात्रमर्थके।
एतानि पञ्चमात्राणि भूतानां सृष्टिरुच्यते॥ १-८७॥

स्यात्तैजस अहंकारे इन्द्रियाणि समुद्भवम्।
वैकारिकमहङ्कारे इन्द्रियाणि समुद्भवम्॥ १-८८॥

वैकारिकमहंकारे अधिदेवाः समुद्भवम्।
बुद्धिरष्टविधा ज्ञेया धर्माधर्मादिरष्टधा॥ १-८९॥

चित्तमेक विधं ज्ञेयं तच्चान्तः करणं विदुः।
चतुर्भिरन्तः करणैश्चतुर्विंशतिरुच्यते॥ १-९०॥

उपादानन्तु तेषां वै चाव्यक्तमिति निन्दितम्।
अव्यक्तस्य तु धर्मः स्यात् त्रिगुणं संप्रकीर्तितम्॥ १-९१॥

तामसं राजसञ्चैव सात्विकञ्च तृतीयकम्।
तामसेयान्ति नरकं राजसे स्वर्गमुच्यते॥ १-९२॥

सात्विके मोक्षमित्युक्तं तस्मात् सात्विकमुच्यते।
सात्विके सर्वकर्माणि एक चित्तस्तु सात्विकम्॥ १-९३॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन सात्विकङ्गुणमाश्रये।
पञ्चविंशति तत्वानि समासात् कीर्तितानि तु॥ १-९४॥

तेभ्य एकादशं तत्वं समासात् च्छृणु सांप्रतम्।
पुंरागोनियती विद्याकलाकलस्तथैव च॥ १-९५॥

शुद्धविद्याशुद्धकला शुद्धमायान्तथैव च।
आत्मतत्वञ्च विद्याञ्च शिवतत्वमतः परम्॥ १-९६॥

एकादशानि तत्वानि शरीरे संस्थितानि तु।
कञ्चुकत्रयमाविश्य शनैः कालेन वित्तमः॥ १-९७॥

आलिंग्यते नियतिना आत्मवद्भाववर्तकः।
प्रकृतिः पौरुषं यस्मान् तस्मात् पुरुष उच्यते॥ १-९८॥

बालार्कशतसाहस्त्र भागैकं तत्र चिद्विदुः।

सञ्जिव इति विख्यातः संसारी चेति चोच्यते॥ १-९९॥

प्रधानादि विशेषान्तं व्यापं वै परिशक्तिना।

कलाशक्तिरितिख्याता चानमु?क्तैस्तु कारणा॥ १-१००॥

p. 298) धर्माधर्माधिसंबन्धा दाणवं सहजं स्मृतम्।

इत्येवमादि संबन्धाच्छरिरेषु व्यवस्थिताः॥ १-१०१॥

संबन्धास्तस्य जीवस्य दुःखत्रयमिहोच्यते।

आध्यात्ममधिभूतञ्च अधिदैविकमेव च॥ १-१०२॥

त्रिविधं दुःखमाप्नोति तेषामाध्यात्मकं श्णु।

आध्यात्मकं द्विधाप्रोक्ता शरीरं मानसं तथा॥ १-१०३॥

गुल्मारशोति सारञ्च ज्वरशूलाद्यनेकधा।

नरमृगपिशाचैश्च गोपक्षीचोरराक्षसैः॥ १-१०४॥

प्रोक्तं शरीरकं दुःखं मानसं श्णु सुव्रत।

शोकासूयावमानेर्ष्या मासाध्यादिभिरेव च॥ १-१०५॥

एवं मानसमाख्यातमाधिभौतिकमुच्यते।
शीतोष्णवातवर्षैश्च विद्युदाशनिमारुते॥ १-१०६॥

एतैर्भूतैस्तु जन्दुःखमाधिदैविकमुच्यते।
गर्भजन्मजरा ज्ञानमृत्युर्नरकजं तथा॥ १-१०७॥

प्रोक्तं दुःखत्रयं ह्येवमेषु स्थानेषु भूज्यते।
ततोदराग्निना गर्भे मातृशीलेन बाध्यते॥ १-१०८॥

गर्भात् कोटिगुणं दुःखं योनि यंत्रे प्रपिडनम्।
एवमादीनिदुःखानि शरीरीभुज्यते क्रमात्॥ १-१०९॥

जाग्रत् स्वप्नं सुषुप्तिश्च तुर्यावस्था ततः शृणु।
इन्द्रियाणि गताबुद्धिः कृत्वा कर्माण्य शेषतः॥ १-११०॥

करणी यानि सर्वाणि दृश्यन्ते जाग्रदेव तु।
करणानि चेंद्रियाणि बध्वावै वाश्रयं भवेत्॥ १-१११॥

निद्रामाश्रयते बुद्धिर्मन्यते पूर्वकर्मकम्।
एवं स्वप्नं विजानीयात् सुषिपिञ्च ततः श्रृणु॥ १-११२॥

करणानि गृहीत्वा तु बुद्धिश्चैतन्यमागता।
तदाश्रये तु काले तु कर्माण्य प्रतिबुद्ध्यति॥ १-११३॥

सुषिप्तिरिति विख्याता तुरीयं करणं विना।
जाग्रोमुखगतो जीवस्वप्ने कर्णं समाश्रितः॥ १-११४॥

p. 299) सुषुप्तौ हृदमाश्रित्य तुर्ये सर्वगत स्मृतः।
एवं व्यवस्थितो देहे नाडयश्च तत श्रृणु॥ १-११५॥

नाभिमूलन्तु हृन्नाल नाडयश्चक्रवत् तथा।
तिर्यगूर्ध्वमधश्चैव व्याप्तितातैस्तु सर्वतः॥ १-११६॥

चक्रवत्संस्थिता ह्येताः प्रधानश्चाष्टविंशतिः।
तेषु प्रधानभूतास्तु इडादिदशनाडयः॥ १-११७॥

इडयाविमाशोषा पृथिवी आपनी तथा।
तेजोवती वायुवी च गमनीमर्दनी तथा॥ १-११८॥

रोदनीरक्तवागि च मृद्वंगी श्रिंगिणी तथा।

शब्दा स्पर्शा च पूर्णा च सद्रूपारसधारिणी॥ १-११९॥

सर्वाङ्गेषु स्थिता ह्येता प्रधानाश्चाष्ट विंशतिः।

तासुनाडीषु चान्तस्थाः प्राणादि दशवायवः॥ १-१२०॥

प्राणापानस्तथाव्यान उदानश्च समानकः।

नागकूर्माश्चक्रकरो देवदत्तोधनञ्जयः॥ १-१२१॥

दशप्राणा इति प्रोक्ता वायवः समुदहृताः।

वायूनान्तु नवानाञ्च प्रभुः प्राणप्रकीर्तिताः॥ १-१२२॥

निश्वासोछ्वासकासैश्च प्राणीनामुदरे स्थिताः।

इन्द्र निलप्रतिकाशप्राणरूपसुकीर्तिताः॥ १-१२३॥

नादसंयुक्त जीवान्त जीवमाश्रित्य नित्यशः।

स्थान हृन्नाभिनासाग्रं पादाङ्गुष्ठान्तमाश्रितः॥ १-१२४

॥

अपान पृष्ठमाश्रित्य वामदक्षिणनिर्गमम्।

प्राणस्य लक्षणं प्रोक्तमपानञ्च ततः शृणु॥ १-१२५॥

अपानो जीवमाश्रित्य तद्वर्णञ्चैंद्रकोपवत्।

स्थानन्तु मेढ्रमुले तु गुदमूलन्तु निर्गमम्॥ १-१२६॥

नाभेरधस्तात् स्थानन्तु मेढ्रमूले तु निर्गमम्।

पुरीषोत् सर्गमात्रादि प्राणापानाश्च निर्गमम्॥ १-१२७॥

प्राणापानोपहे नित्यं शरीराख्यं महारथम्।

दीपान्तस्थ प्रभु प्राणोरक्षाङ्कृत्वा महामनुम्॥ १-१२८॥

p. 300) व्यानं सकलमाश्रित्य स्पर्शादीनी प्रबोधकः।

गोक्षीरसमवर्णं स्यात् स्थानं सर्वाङ्गसन्धिषु॥ १-१२९॥

उदानच्छक्तिरोगाणामुद्भवन्तत्र कारयेत्।

विद्युत्पावक सङ्काशान्तस्य वर्णं प्रकीर्तितम्॥ १-१३०॥

स्थानं पार्श्वौ च कर्णौ च चक्षुषोर्घ्राणयोस्तथा।

समान वायोर्वर्णन्तु अतसी कुसुमप्रभम्॥ १-१३१॥

स्कन्धे मूर्धनि जिह्वाश्च जंघयोर्गुल्भयोस्तथा।

अन्नपानरसन्नित्वा चा पादतलमस्तकम्॥ १-१३२॥

अशेषानन्नपानादीन्वैश्विनराग्नि संयुतम्।

तत्रा शयाख्य कुण्डे तु हुतं तत्रैव कारयेत्॥ १-१३३॥

तत्र नागसुवर्णन्तु मार्ताण्डोदय सन्निभम्।

हित्काञ्चरोमहर्षादिन् गेयभक्तिञ्च कारयेत्॥ १-१३४॥

उदयञ्च ललाटञ्च स्थानन्नासादि चासनम्।

कुन्दपुष्पसमाकारं कूर्मवायोः प्रकीर्तितम्॥ १-१३५॥

नेत्रपक्षौ तु संप्राप्य निमीलोन्मीलनङ्कुरु।

कृकरस्य तु वर्णं स्यात् भिन्नाञ्जनसमप्रभम्॥ १-१३६॥

क्षुधादिकुरुते नित्यं नासाग्रे तु व्यवस्थितम्।

देवदत्तस्य वर्णं स्यात् शुद्धस्फटिक सप्रभम्॥ १-१३७॥

मुखं पृष्ठञ्च पादञ्च पार्श्वञ्चैव विशेषतः।

उत्थाप्यशयनासीनं विज्रंभणमतः परम्॥ १-१३८॥

धनञ्जयस्य वर्णस्यां नीलाञ्जनसमप्रभम्।
धनञ्जयस्थितो देहममृतस्यापिमुञ्चति॥ १-१३९॥

पश्चात् तु ब्राह्मणं कृत्वा शरीरं भिद्यते गतः।
इत्येते दशवायूनां प्राणादीनां प्रचक्षते॥ १-१४०॥

इडादिनाडयस्तत्र शरीरेव्या प्रतस्तथा।
नाडीमध्ये ततो वायुः सञ्चरेत् क्रमशस्तथा॥ १-१४१॥

कुण्डल्याख्या महानाडी नाभिमध्ये प्रकीर्तिताः।
अष्टवर्तुलमेवन्तु कुण्डलीनाडिसुप्तवत्॥ १-१४२॥

नाभेरूर्ध्वं भवेत् पद्मं तटाकाब्जं तु पुष्पवत्।
तस्य मध्ये स्थितो जीवः सूर्यकोटिसमप्रभः॥ १-१४३॥

p. 301) तस्यान्तस्थं समाख्यातं सूर्यसोमाग्निकुण्डलम्।
तेषां मध्ये स्थितो देवः सूर्यायुतसमप्रभम्॥ १-१४४॥

वामपार्श्वे इडानाडी पिंगलादक्षनाडिका।

सुषुम्ना मध्यमे चैव यावदङ्गुष्ठकान्तका॥ १-१४५॥

गान्धारी दक्षिणे नेत्रे हस्ति जिह्वा च वामके।

पूषा वै दक्षिणे कर्णे वामकर्णे यशस्विनी॥ १-१४६॥

अलंपुष्पन्तु मेढ्रन्तु कुहूश्चैव गुदे स्थिता।

शखिनी नासिमध्ये तु दशनाडी ह्यवस्थिता॥ १-१४७॥

अशेषानाडयः सर्वाश्चक्रवद् व्यावृतस्तनुम्।

चक्रवद् वा वृतोयस्मान् नाडीचक्रमिहोच्यते॥ १-१४८॥

नाडीचक्रमिदं प्रोक्तं कालचक्रमथ श्रृणु॥

इति नाडीचक्रविधिपटलः प्रथमः॥ १॥

अथ कालचक्रविधिपटलः

अथातः संप्रवक्ष्यामि कालचक्रस्यलक्षणम्।

कालञ्च कुरुते यस्मात् कालमेवमुदाहृतम्॥ २-१॥

प्राणीनाञ्चैव देवानां विनाशोत्पत्तिकारणम्।
अमूर्तिं कालमाख्याता दृष्वादष्टन्तु लक्षणम्॥ २-२॥

त्रिविधं कालमाख्यातं शिवेन परिभाषितम्।
सृष्टिकालं स्थितिकालं संहारञ्चेति कीर्तितम्॥ २-३॥

शिवाद्यवनि पर्यन्तं सृष्टिरेवमुदाहृतम्।
या स्थितिः सर्वभूतानां शिवाद्यानन्तक स्थितम्॥ २-४॥

पृथिव्यादि शिवान्ताये लयङ्गच्छेत् परापरम्।
तदा संहारमेवोक्तं त्रिविधं कालनिर्णयम्॥ २-५॥

त्रिषुकालेषु वर्तन्तेतीतानां गमं ततः।
वर्तमानाख्यकं कालमुच्यते वै पृथक् पृथक्॥ २-६॥

p. 302) यदा शेषं समाप्तन्तु तदा तीतमिति स्मृतम्।
सापेक्षकञ्च यत्काले तदा नागतमुच्यते॥ २-७॥

असमाप्तं यदारब्धं वर्तमानमुदाहृतम्।

तत्कालमव बोद्धव्यं देवादीनामुदाहृतम्॥ २-८॥

युगपत् सृष्टि संहारौ स्थितिकाले निवर्तते।

केचित् कालात् सृजन्त्येव केचित् कालात् भ्रमन्ति च॥ २-९॥

मनुष्य पितृदेवानां कालसंख्यान्ततः श्रृणु।

कालञ्च द्विविधं प्रोक्तं स्थूलं सूक्ष्मन्तथैव च॥ २-१०॥

मौक्तिकं (मौकिकं) स्थूलमाख्यातं योगिनां

सूक्ष्ममेव च।

स्थूलञ्च द्विविधंवत्स चंद्रादित्यस्य चारणम्॥ २-११॥

चंद्रस्य वर्तनाकालोमनुष्याणां प्रकीर्तितम्।

सूर्यस्य वर्तनाकालो देवानान्तु प्रकीर्तितम्॥ २-१२॥

कालचक्रे तु वर्तन्ते भास्करादि ग्रहास्थथा।

द्वादशारयुते चक्रे मेषाद्याराशयोरवेः॥ २-१३॥

पट्टिकायाञ्च नाभौ च मध्ये वायुः प्रकीर्तिताः।

मेरुमूर्ध्निगतश्चक्रं ब्रह्माण्डे संव्यवस्थितम्॥ २-१४॥

कुलालचक्रवन्नित्यं भ्रामस्तत्रैव देवताः।
मेरुं प्रदक्षिणं कृत्वा नक्षत्राणि ग्रहाणि च॥ २-१५॥

सूर्योदयास्तमायान्तमहरेवविदुर्बुधाः।
अस्तमयादुदयान्तं निशा चैवमुदाहृतम्॥ २-१६॥

अहर्निशिद्वयोपेतमहोरात्रमिति स्मृतम्।
दिवाप्रातरहश्चैव प्रोक्तः पर्यायवाचकाः॥ २-१७॥

शर्वरीरजनीसायं निशिनक्तन्तु रात्रिकम्।
हायादि देवतानान्तु पितृणां प्रातरादिकम्॥ २-१८॥

मनुष्याणामहोरात्रमितिशास्त्रेसु निश्चितम्।
मनुष्याणां हितार्थाय सर्वसंपत्कराय च॥ २-१९॥

पूर्वाह्ने चैव मध्याह्ने चापराह्नेर्धयामके।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन चतुःसन्धिषु पूजयेत्॥ २-२०॥

यामं प्रतिविशेषेण पूजयेदष्टसन्धिषु।
यामार्धं सन्धिरित्युक्तमहोरात्रन्तु पूजयेत्॥ २-२१॥

p. 303) मनुष्याणां दिनं प्रोक्तं पञ्चपञ्चदशाहकः।
पक्षद्वयिशुक्लपक्षः कृष्णपक्षस्तथैव च॥ २-२२॥

एकराशिगतौ यत्र चन्द्रादित्यौ सहैव तु।
तत्रामावास्याचेत्युक्तं तत्पक्षं शुक्लमुच्यते॥ २-२३॥

सप्तराशिगतश्चंद्रं तत्र पूर्णकलामतः।
पौर्णमासी ततः प्रोक्तः कृष्णः पञ्चदशाहकः॥ २-२४॥

पक्षद्वयं तथा मासोमासाद्वादशवत्सरम्।
वर्षञ्चैवाब्द् पर्याय वाचकाः परिकीर्तिताः॥ २-२५॥

शताब्दन्तु मनुष्याणामायुष्यं समुदीरितम्।
मृगाणां सर्वजातीनां शताब्दायुः प्रकीर्तितम्॥ २-२६॥

नराणाञ्चैव चायुष्यं शतञ्चैव प्रकीर्तितम्।
एवमुक्तं मनुष्याणां पितृकालं ततः शृणु॥ २-२७॥

मनुष्याणामहोरात्रं पितृणां घटिका भवेत्।
त्रिंशत्घटिमहोरात्रं शुक्लपक्षन्तु वासरम्॥ २-२८॥

निशिकृष्णं विजानीयात् पितृणां तदहर्न्निशम्।
पूर्वसन्धिरमावास्या मध्याह्नश्चाष्टमी भवेत्॥ २-२९॥

पौर्णमास्यपराह्नन्तु अष्टमीचार्धयामकम्।
दिवसैर्द्वादशैर्मासं मासैर्द्वादशवत्सरम्॥ २-३०॥

अमावास्यान्तु या पूजा पितृणान्तु प्रसादद।
पितृकालमिदं प्रोक्तं मनुष्याणां हिताय वै॥ २-३१॥

देवानां वक्ष्यते कालस्तुट्यादि प्रलयान्तकम्।
तुटिलवनिमेषाश्च काष्ठा चैव कला तथा॥ २-३२॥

क्षणं मुहूर्तं घटिका सन्धिर्यामस्त्वहर्निशि।
दिवसः पक्षमासौ च ऋतुस्त्वयनवत्सराः॥ २-३३॥

युगमन्वन्तरौ कल्पं महाकल्पप्रलयस्तथा।

तुट्याादिप्रलयान्तञ्च लक्षणं श्रृणु सांप्रतम्॥ २-३४॥

स्वस्थान राक्षिकोन्मील उन्मीलन्तु निमेषकम्।
निमेषस्य चतुर्भागन्तुटीरेवमुदाहृतम्॥ २-३५॥

तुटिद्वयलवं विद्धि लवद्वयनिमेषकम्।
निमिषोदश पञ्चैव काष्ठाः सा त्रिंशतिः कला॥ २-३६॥

p. 304) कलार्धस्तु क्षणं प्रोक्तं क्षणद्वयं मुहूर्तकम्।
तदर्द्धं घटिका प्रोक्ता सर्वकार्यन्तया कृतम्॥ २-३७॥

सत्रिपादत्रिघटिका सन्धिरित्युच्यते बुधैः।
सन्धिद्वयन्तथायाम चतुर्यामन्दिवा स्मृतम्॥ २-३८॥

तदहर्मात्र विज्ञेय महोरात्रं दिनं स्मृतम्।
दिनपञ्चदशः पक्षो मासः पक्षद्वयं तथा॥ २-३९॥

पूर्वपक्षोपरश्चैव तौपक्षद्वयमुच्यते।
मासद्वयं ऋतुः प्रोक्तमयनं वै ऋतुस्त्रयम्॥ २-४०॥

अयनद्वयमब्दं हि अहोरात्रन्तु दैविकम्।
देवानान्तु दिवाप्रोक्तं मकरादि ऋतुस्त्रयम्॥ २-४१॥

ऋतुस्त्रयं कुलीरादि निशि चैवमुदाहृतम्।
संक्रान्ति विषुवे चैव अयने च प्रकीर्तिताः॥ २-४२॥

अन्यराशि गते भानौ राशिमध्ये तु संक्रमः।
तुलामेषगते सूर्ये विषुवे तत्प्रकीर्तितौ॥ २-४३॥

कुलीरेमकरे प्राप्ते दक्षिणश्चोत्तरायणम्।
उत्तरायण संक्रान्तिः पूर्वाह्णमिति कीर्तितम्॥ २-४४॥

चैत्रे विषु च मध्याह्ने अपराह्णे तु दक्षिणे।
अश्वयुक् विषुवं प्रोक्तं देवानामर्धरात्रिकम्॥ २-४५॥

चतुः सन्धिषु तस्माद्वे देवेशेषं प्रपूजयेत्।
नित्यसन्धिर्मनुष्याणां पितृणामाससन्धिकम्॥ २-४६॥

अब्दसन्धिषु देवाश्च पूजयेत् तु यथा विधि।
इत्थं भूतमहोरात्रं देवानां तु प्रकीर्तितम्॥ २-४७॥

प्रोक्तमब्द् क्रमं ह्येवं युगमानन्तु वक्ष्यते।
अण्डजाति युगाद्यैव केचित् शास्त्रे प्रकीर्तिताः॥ २-४८॥

चतुर्युगन्तु शास्त्रे तु शिवेन परिभाषितम्।
तृतयुगन्तु त्रेता च द्वापरन्तु कलिस्तथा॥ २-४९॥

कृतश्चतुः सहस्राब्दं सन्धिरष्टशतं भवेत्।
सन्ध्याशतं तथा ज्ञेयस्त्रेतार्ध पादहीनका॥ २-५०॥

p. 305) चतुःशतः सहस्रो वा द्वापरश्चेति कीर्तिताः।
कलियुगञ्च ऊर्धस्थो वर्धते तु पुनः पुनः॥ २-५१॥

एतैर्द्वादशसाहस्रैरब्दैरैव चतुर्युगाः।
सप्तत्येक समावर्त्यामन्वन्तरमिहोच्यते॥ २-५२॥

अशीति सहस्रैर्वर्षैः पञ्चाशद्विसहस्रकैः।
दिव्यसंवत्सरेणैव ज्ञेयमन्वन्तरं तथा॥ २-५३॥

स्वायंभुवमनुः पूर्वं स्वारोचिषमतः परम्।

उत्तमंरैव तञ्चैव तापसञ्चक्षुषं तथा॥ २-५४॥

वै वस्वतञ्च सा वर्णमेरु सा वर्णमेव च।
दक्ष सा वर्णमेवं हि ब्रह्म सा वर्णमेव च॥ २-५५॥

रुद्र सा वर्णमित्युक्तं रौल्यंभौत्यञ्चतुर्दश।
इत्येवन्तवसं क्षेपात् मनवः परिकीर्तिताः॥ २-५६॥

नाभिकल्पन्तु तत्कालं ब्रह्मणोयदि भावयेत्।
पञ्चैव कालमेवञ्च कल्पं ब्रह्मादि वा भवेत्॥ २-५७॥

कल्पमेवं समाख्यातं महाकल्पं ततः शृणु।
त्रयस्त्रिंशच्च देवाद्यास्त्रिशतं त्रिसहस्रकम्॥ २-५८॥

देवानां लयमित्युक्तं तद्रात्रौ तु प्रकल्पयेत्।
ब्रह्मणस्तदहोरात्रं तदा चेन्द्रालयं भवेत्॥ २-५९॥

शतत्रयं षष्टिदिनं ब्रह्मवर्षमुदाहृतम्।
षष्टित्रिंशच्च चक्राणां लयं तत्र पुनः पुनः॥ २-६०॥

तेन वत्सरमानेन शताब्दं ब्रह्मणोलयम्।

यावत्ब्रह्मलयं तावद् विष्णोस्तु तदहर्न्निशि॥ २-६१॥

ब्रह्मणात्रिशतं षष्टि लयंतत्र पुनः पुनः।

तेनमानेन बोद्धव्या शताब्दमीश्वरस्य तु॥ २-६२॥

ईश्वरस्तु लयं यत्तु निमेषं हि सदाशिवे।

ततो वृघ्याशतं वर्षात् सदाशिवलयं स्मृतम्॥ २-६३॥

बिन्दोर्नादस्य तद्वंशात् लयं तत्रैव चोच्यते।

नादमूर्तिलयं यावच्छक्ताच्छक्तेर्दिनं तथा॥ २-६४॥

p. 306) दिनवृघ्याशतं कान्त तावच्छक्ति स्थितः सदा।

यदा शक्तेर्लयं विद्धि यावत् परदिनं तु यत्॥ २-६५॥

तत्सङ्ख्यानिशताब्दन्तु परस्यैवलयं भवेत्।

प्रथमं शक्तिकं शान्तं शिवः पर्यायवाचकः॥ २-६६॥

परापरस्य तं ज्ञातं विनाशोत्पत्तिकारणम्।

देवानां कालमित्युक्तं तत्वानां कालमुच्यते॥ २-६७॥

पृथिव्यादि शिवान्तञ्च सत्वकालं प्रकीर्तितम्।
ईश्वरस्य लयं यावदात्मनस्तुलयं भवेत्॥ २-६८॥

सदाशिवलयं यावत् नादान्तं लयमेव च।
ततः शक्तेर्लयं यावल्लयङ्गच्छेच्छिवान्तकम्॥ २-६९॥

तत्वानां लयमेवोक्तं सूक्ष्मकालं ततः श्रृणु।
श्वासैस्तु त्रुटिभिः प्राणो घटिका प्राणषड्कके॥ २-७०॥

अहोरात्रं ततः षष्टि घटिकादिर्विशेषतः।
पूर्ववद्दिनवृध्या तु पक्षादीनि विवर्धयेत्॥ २-७१॥

सूक्ष्मकालेन योगेन देव ब्रह्मादिकालयः।
ज्ञानिनां योगिनाञ्चैव सूक्ष्मकालं प्रकीर्तितम्॥ २-७२॥

कालचक्रमिदं प्रोक्तमाधाराधेयकं श्रृणु।

इति कालचक्रविधिपटलल्लो द्वितीयः॥ २॥

अथ आधाराधेयविधिपटलः

अथातः संप्रवक्ष्यामि आधाराधेयलक्षणम्।

आधारं स्थानमित्युक्तमाधेयमधि दैवतम्॥ ३-१॥

आधाराधेय संबन्धाद्योगमित्यभिधीयते।

योगं बहुविधं वत्स आधाराणां बहुत्वतः॥ ३-२॥

योगिनां योगमित्युक्तं ज्ञानिनां ज्ञानमेव च।

वक्ष्येहमधुनायोगं संक्षेपान्नतु विस्तरात्॥ ३-३॥

p. 307) योगिनां साधकं पूर्वं मच्छृणुष्व हि साधके।

प्रथमञ्चासनञ्चैव द्वितीयं योगपट्टिका॥ ३-४॥

तृतीयमक्षमाला च वेणुदण्डश्चतुर्थकम्।

कमण्डद्द विजानीयात् पञ्चमन्तु विशेषतः॥ ३-५॥

तेषान्तु लक्षणं वक्ष्ये चासनं कूर्मवत् कृतम्।

खादिरोदेवदारू च मधुको बिल्व एव च॥ ३-६॥

अथवा याज्ञिकै वृक्षैः कृत्वा कूर्मासनं तथा।
पादोनं वा तदर्द्धं वा त्रिविधं त्वासनं तथा॥ ३-७॥

दर्पणोदरसङ्काशमधस्तादवदं तथा।
आसनं त्वेवमाख्यातं योगाभ्यासे विनायक॥ ३-८॥

व्याघ्राजीनं तु प्रधमा कृष्णाजिनं द्वितीयकाः।
अथवा तन्तुना कार्या त्रिविधायोगपट्टिका॥ ३-९॥

विस्तारन्त्र्यङ्गुलं प्रोक्तं नमानमुपवीतवत्।
जपमालाशिरोमाला हृंमाला बाहुमालका॥ ३-१०॥

कर्णपृष्ठात् तु नाभ्यन्ता उरोमाला इति स्मृताः।
शिरोमाला तु तन्नाहा भुजमालाभुजासमा॥ ३-११॥

जपमालां समानेन संख्यामात्रं शृणुष्व हि।
पञ्चविंशति रुद्राक्षैर्मोक्षार्थिनाञ्जपं स्मृतम्॥ ३-१२॥

षड्विंशति शिवार्थञ्च ज्ञानार्थं शत्रुनाशनम्।

सप्तविंशति इत्यर्थं पुष्ट्यर्थमष्टविंशतिः॥ ३-१३॥

त्रिंशज्जयार्थिनां कार्यं दशपञ्चाभिचारकः।

जपमालासमाख्याता जपमालाविधिं शृणु॥ ३-१४॥

प्रणवं सर्वमन्त्रेषु सर्वमुच्चार्यते यतः।

प्रणवं संप्रवक्ष्यामि संक्षेपान्न तु विस्तरात्॥ ३-१५॥

अकारञ्च उकारञ्च मकारं बिन्दुरूपकम्।

अकारं ब्रह्मदैवत्यमुकारं विष्णु दैवतम्॥ ३-१६॥

मकारं रुद्र दैवत्यं बिन्दोरीश्वर एव हि।

नादं सदाशिवं प्रोक्तमित्येते अधिदेवताः॥ ३-१७॥

p. 308) अकारं तु हृदिस्थानं उकारं कर्णदेशकम्।

तादृ मध्यं मकारं स्यात् बिन्दोश्चैव ललाटकम्॥ ३-१८॥

तस्योपरि च नादस्य स्थानं ह्येवं प्रकीर्तितम्।

अकारादि त्रयोवर्णास्त्वनुस्वार विसर्गकौ॥ ३-१९॥

पञ्चवर्णाः प्रशस्यन्ते अकाराक्षर संभवाः।

* * * * * * * * उकाराह्यापि संभवा॥ ३- २०॥

कादिभामक्षिकारेता यकारान्यस्तु बिन्दुके।

जाताना देशकारान्यास्त्वेते पञ्चाशति स्मृताः॥ ३-२१॥

प्रणवं सर्ववर्णाख्यं सर्वदेवमयं विदुः।

ऋषिः सनत्कुमारस्तु ओंकारः शुक्लवर्णकः॥ ३-२२॥

गायत्रीच्छन्द इत्युक्तं तस्य वै शिवतत्वकः।

ओमित्येकाक्षरं * * * * * * * * वा हिनाम्॥ ३-२३॥

प्रणवन्तु समास्योक्ता स्मृतपञ्चाक्षरं शृणु।

नमःशिवाय पञ्चार्णमेतत् पञ्चाक्षरं स्मृतम्॥ ३-२४॥

वाचिकायस्तु विज्ञेयस्तद्वाच्यस्य शिवः स्मृतः।

जपं शक्तिप्रदंशस्तं मल्लयोमुक्तिरिष्यते॥ ३-२५॥

ऋषिच्छन्दोवर्णतत्वा देवतास्तु शृणु क्रमात्।

काश्यपः कौशिकश्चैव भारद्वाजस्तु गौतमः॥ ३-२६॥

आत्रेयस्तु न कारादि मुनयः क्रमशस्तथा।

अनुष्टुप् त्रिष्टुप् ब्रहति जगत्यति जगत्यपि॥ ३-२७॥

च्छन्दांसिहि समाख्याता वर्णाद्यैश्चक्रमाच्छृणु।

रक्तं कृष्णन्तथा श्यामं पीतं स्फटिकसन्निभम्॥ ३-२८॥

पृथिव्यादीनि तत्वानि तेषां तत्वं प्रकीर्तितम्।

सद्यादि पञ्चवक्त्राणि तेषां देवाः प्रकीर्तिताः॥ ३-२९॥

प्रणवेन समायुक्तं जपकाले तथोच्यते।

तदा षडक्षरं प्रोक्तं स्त्रीशूद्रादैस्तु वर्जितम्॥ ३-३०॥

जपश्चतुर्विधं प्रोक्तं सर्वेषां जपकांक्षिणाम्।

मानसञ्चैव कण्ठेष्यमुपांशु व्यक्तमेव च॥ ३-३१॥

p. 309) व्यक्तंदशगुणोपांशु स्तस्मात् कण्ठेष्यकं शतम्।

सहस्रं मानसं तस्मादङ्गुल्यादि जपं श्रृणु॥ ३-३२॥

अङ्गुल्या जपसंख्यातु तुल्या एकफलं तथा।

पर्वणाष्टगुणं प्रोक्तं दीपेशतगुणाधिकम्॥ ३-३३॥

शतसङ्ख्याकुशग्रन्थी प्रवालैस्तु सहस्रकम्।
मणिभिर्दशसाहस्रं मौक्तिकैर्ल्लक्षमुच्यते॥ ३-३४॥

पद्माक्षैः कोटिगुणितं रुद्राक्षैस्तु न विद्यते।
रुद्राक्षैस्तु ततोत्पत्तिं शृणुत्वं वक्ष्यतेऽधुना॥ ३-३५॥

दिव्यवर्षसहस्रन्तु चक्षुरुन्मीलितं मया।
मुञ्चन्ति मम नेत्राणि श्रितरुद्राक्षमुच्यते॥ ३-३६॥

एकवक्रं शिवः साक्षादनन्तन्धारणे फलम्।
सन्धार्यमृयते यस्तु सयाति परमाङ्गतिम्॥ ३-३७॥

द्विवक्रं शक्तिरित्युक्तं त्रिवक्रं नादमेव च।
चतुर्वक्रन्तु बिन्दु स्यात् पञ्चवक्रं सदाशिवम्॥ ३-३८॥

षड्वक्रमीश्वरं प्रोक्तं रुद्रः सप्तमुखं स्मृतम्।
अष्टवक्रं स्मृतो विष्णुर्नववक्रञ्चतुर्मुखम्॥ ३-३९॥

नववक्त्रैकवक्त्रान्तं फलं शतगुणोत्तरम्।
हस्ते कर्णेशिखेकण्ठे सन्धार्यं सहभस्मना॥ ३-४०॥

सर्वपापात् प्रमुच्यन्ते शिवसायुज्यमाप्नुयात्।
दर्शनं पापनाशन्तु स्पर्शनं सर्वसिद्धिदम्॥ ३-४१॥

सर्वाङ्गधारणात् पुण्यं रुद्राक्षं धारयेत् सदा।
प्रयाणकाले रुद्राक्षं भक्षयित्वा मृयन्ति ये॥ ३-४२॥

ते रुद्र पदमाप्नोति पुनर्जन्म न विद्यते।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन जप्यं रुद्राक्षकैः सदा॥ ३-४३॥

जपकालञ्च देशञ्च वक्ष्यते तु समासतः।
पूर्वाह्ने चैव मध्याह्ने चापराह्नेर्धरात्रिके॥ ३-४४॥

p. 310) चतुष्कालं त्रिकालं वा तद्देशन्तु ततः शृणु।
नदीतटाकतीरे वा गोष्ठे देवालयेपि वा॥ ३-४५॥

वने वाथ गिरौ देशे पुण्यस्थाने ग्रहे जपेत्।
देशमेवं समाख्यातं जपसंख्यां ततः शृणु॥ ३-४६॥

सहस्रं वा तदर्धं वा तदर्धं वा शताष्टकम्।

जपेन् नित्यं सदायोगी सर्वपापविनाशकृत्॥ ३-४७॥

सयाति जपमात्रेण शिवलोकमथाक्षयम्।

जपसंख्या विधिप्रोक्तो वेणुदण्डविधिं शृणु॥ ३-४८॥

विप्राणान्तु शिरोत्सेधं क्षत्रियाणां ललाटके।

वैश्यानां नासिकोत्सेधं शूद्रादीनान्तु वर्जयेत्॥ ३-४९॥

वेणुदण्डमृजुं स्निग्धं वक्रकोटरवर्जितम्।

दण्डस्यैव विधिः प्रोक्ता कमण्डल्लु विधिं शृणु॥ ३-५०॥

पूरितश्चाढकैः श्रेष्ठं मध्यं त्रिप्रस्थपूरितम्।

द्विप्रस्थपूर्णमधमं मानमेवं कमण्डलोः॥ ३-५१॥

सौवर्णं रजतं वापि ताम्रं वा मृण्मयं तु वा।

यदुक्तं शिल्पशास्त्रेषु तत्तदुक्ता तु कारयेत्॥ ३-५२॥

शैवाना साधनं प्रोक्तं पञ्चधा समुदाहृतम्।

योगाष्टकांगौ वक्ष्यामि श्रृणुष्वेकाग्र मानसः॥ ३-५३॥

यमनियमासनञ्च प्राणायामं ततः परम्।
प्रत्याहारञ्च ध्यानञ्च धारणा च समाधिकम्॥ ३-५४॥

अष्टाङ्गमिति विज्ञेयं योगिनां योगसाधनम्।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यपरिग्रहम्॥ ३-५५॥

यमन्तु पञ्चधा प्रोक्तं नियञ्च ततः श्रृणु।
शौच सन्तोषकात्तच्च तपःस्वध्यायमेव च॥ ३-५६॥

ईश्वर प्रणिधानञ्च नियमं पञ्चधा स्मृतम्।
गोमुखं स्वस्तिकञ्चैव पद्मञ्चैवार्धचन्द्रकम्॥ ३-५७॥

वीरयोगासनञ्चैव षड्विधश्चासनं स्मृतम्।
वामजानूपनिन्यस्य दक्षिणज्ञानुमण्डलम्॥ ३-५८॥

p. 311) द्वयोः पादतले चैव न्यसेत् द्वौपृष्ठ पार्श्वयोः।
एवं कृत्वा तु सुस्निग्धं गोमुखीलक्षणान्वितम्॥ ३-५९॥

ऊरूपार्श्वे तलौ न्यस्त्वा जंघामघ्नन्तु स्वस्तिकम्।

ऊरूपरितले न्यस्त्वा पद्मासनमिहोच्यते॥ ३-६०॥

गुल्फत्रयं समं कृत्वा तलेगुह्ये च विन्यसेत्।

अर्द्धचन्द्रं समाख्यातं वीरासनं ततः शृणु॥ ३-६१॥

द्विभुजं पतितं वामपादं दक्षिणतोपरि।

स्थिरं वीरासनं प्रोक्तं योगासनं ततः शृणु॥ ३-६२॥

शरीरञ्जानु संबन्धं योगपट्टिकया वृतम्।

कूर्परौ चैव विन्यस्तं योगासनमिहोच्यते॥ ३-६३॥

कृत्वा चैवैकमेतेषां ततो योगं समाचरेत्।

योगाभ्यासस्य पूर्वे तु प्राणायामत्रयं कुरु॥ ३-६४॥

रेचकं पूरकञ्चैव कुंभकं योगमभ्यसेत्।

योगाभ्यासस्य पूर्वे तु प्राणायामत्रयं कुरु॥ ३-६५॥

रेचकं पूरकञ्चैव कुंभकञ्च द्वितीयकम्।

रेचकं रविबिंबं स्यात् पूरकं चन्द्रमण्डलम्॥ ३-६६॥

आग्नेयं कुंभकं ज्ञेयं सकायोच्चान पूजयेत्।
रेचनाद्रेचकं प्रोक्तं पूरणात्पूरकं ततः॥ ३-६७॥

कुंभकन्तु निरोधेन प्रणवेनाभ्यसेत्त्रयम्।
रेचकात् द्वादशं मात्रं तन्मात्रं पूरकं स्मृतम्॥ ३-६८
॥

कुंभकं द्वादशं मात्रमिहशास्त्रे तु निश्चितम्।
रेचकं ब्रह्मदैवत्यं पूरकं विष्णुदैवतम्॥ ३-६९॥

कुंभकं रुद्रदैवद्यमधि देवास्त्रयं स्मृतम्।
रेचकं पूरकञ्चैव योगिनान्तु अहर्निशि॥ ३-७०॥

सूतकं प्रोतकं मुक्त्वा कुंभकेन तु पूरयेत्।
प्राणायामक्रमं प्रोक्तं प्रत्याहारं ततः श्रृणु॥ ३-७१॥

p. 312) इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु प्रतिस्थाने व्यवस्थितः।
यावत् तावत् स्थितीभूतः प्रत्याहारः स उच्यते॥ ३-७२॥

आधारेषु च संकल्प्य यथासनं स्वरूपकम्।

ध्यानमेवं विजानीयात् सर्वदुःखनिवारणम्॥ ३-७३॥

आधारलक्षणं वक्ष्ये संक्षेपान्नतु विस्तरात्।

नाभेस्तु चतुरंगुल्य मधस्तादग्निमण्डलम्॥ ३-७४॥

कदंबपुष्पवज्जुष्टं पत्रं जुष्टं त्रिकोणकम्।

मूलाधारमधः प्रोक्तं द्वितीयं नाभिमूलके॥ ३-७५॥

भुजङ्गवलयाकारमष्टवर्तुलमेव च।

कुण्डलाख्या महानाडी भानुमण्डलमुच्यते॥ ३-७६॥

नाभेरूर्ध्वन्तु यत्पद्मं चंद्रमण्डलमुच्यते।

हृदये कर्णमूले तु ताह्व मूले ललाटके॥ ३-७७॥

मूर्ध्निस्थाने तु संकल्प्य ध्यायेत् पद्मकपुष्पवत्।

हृत् पद्मलक्षणं वक्ष्ये यथा वदनुपूर्वशः॥ ३-७८॥

नाभौ तन्नालमूलन्तु ऊर्ध्वनालमधोमुखम्।

कदलीपुष्पवत् पद्ममष्टपत्रं सकर्णिकम्॥ ३-७९॥

इहशास्त्रेन वा धारं हृत्पद्मेन समायुतम्।

आधारलक्षणं प्रोक्तमाधेयञ्च ततः श्रृणु॥ ३-८०॥

आधेयं यत्प्रयुक्तञ्च समाधीत्येवमिश्रितम्।

इडा च पिङ्गला चैव वीणादण्डस्य पार्श्वयोः॥ ३-८१॥

सुषुम्ना मध्यगा तत्र मध्ये तु सुषिरं तथा।

जीवप्राणसमायुक्तास्तेषु मध्येषु सञ्चरेत्॥ ३-८२॥

सञ्चरन्निह तत्काले आधारेषु व्यवस्थितम्।

संयुक्ते योगमाख्यातं योगी खगं समाश्रयेत्॥ ३-८३॥

मूलाधारे ततस्त्वग्नि संयुक्ते योगमभ्यसेत्।

योगाभ्यासेन तद्योगी अग्निलोकन्तु संस्पृशेत्॥ ३-८४॥

तदूर्ध्वे भास्करन्ध्यात्वा रविलोकमवाप्नुयात्।

एवं ध्यात्वा तदूर्ध्वे तु चंद्रलोकं स गच्छति॥ ३-८५॥

p. 313) ब्रह्माणं हृदये स्मृत्वा ब्रह्मलोकमवाप्नुयात्।

विष्णुं ध्यात्वा तदूर्ध्वे तु कण्ठमूले व्यवस्थितम्॥ ३-८६॥

पुरुषं व्यापयेद्योगी योगाभ्यासेन तत्गुणैः।
ताद्द मूले स्मरेद्रुद्रं रुद्रलोकपदेच्छया॥ ३-८७॥

पुरुषोपरिवेशान्तं व्यापकं स्वेन तेजसा।
ललाटे ईश्वरं ध्यात्वा तल्लोकं तदवाप्नुयात्॥ ३-८८॥

सदाशिवन्तु शिरसि ध्यात्वा तत्रैव भूज्यते।
हृत्पद्ममध्यं गत्वा तु बिन्दुनादञ्च शक्ति च॥ ३-८९॥

चतुरङ्गुलमात्रेण दीपाकारं विचिन्तयेत्।
चतुस्थानेषु संपूज्य तत्तत्स्थान स्वरूपकैः॥ ३-९०॥

शिरोपरिन्यसेत् ब्रह्ममव्ययं निष्कलान्वितम्।
तस्माद्योग समायुक्तो योगीयोगफलं लभेत्॥ ३-९१॥

अणुमात्रं लभेद्यस्मादणिमेत्यभिधीयते।
सहस्रैर्वा यथा गत्वा मूलवर्णप्रदेशकम्॥ ३-९२॥

स्वेच्छया लभते यस्मात् तस्मात् सा लघिमा स्मृता।
भूमौ मनो जपं कृत्वा पूज्यते शास्त्रवादिभिः॥ ३-९३॥

सर्वत्र पूजितो यस्मात् तस्मात् सा महिमा भवेत्।
सर्वद्रव्याणि संप्राप्तिः प्राप्तिरेषामुदाहृता॥ ३-९४॥

प्रकाम्येषु शरीरेषु प्रकाशन्तु प्रवेशिता।
सूर्यादिष्वनवाप्तत्वादीशत्वं समुदाहृतम्॥ ३-९५॥

यदीशत्वन्तु तत्रैव तदीशित्वं विधीयते।
शिवसायुज्य सामर्थ्यात्तच्छिवत्वमिति स्मृतम्॥ ३-९६॥

अणिमाद्यष्ट सिद्धिञ्च लभेद्योगी विशेषतः।
सालोक्यादि चतुर्थश्च प्राप्यते योगी लक्षणम्॥ ३-९७॥

p. 314) सालोक्यञ्चैव सामीप्यं सा रूप्यं सा युज्यकं
तथा।
ध्यानलोकन्तु संप्राप्य सा लोक्यन्तद्विधीयते॥ ३-९८॥

तद्देवस्यं समीपत्वात् सामीप्यमिति चोच्यते।

तत्तद्रूपन्तु लब्ध्वा तत् सारूप्यमिति च स्मृतम्॥ ३-९९॥

शिवे संयोजितं रूपं सा युज्यमिति कत्थ्यते।
योगं समासात् संप्रोक्तं ज्ञानपादं ततः श्रृणु॥ ३-१००॥

तद्योगपादं क्रमशः प्रमाणैर्यत्प्रोक्तमत्रैव
समासतस्तत्। नाडी तु चक्रन्त्वथ कालचक्रमाधारयुक्तं
पटलत्रयेण॥ ३-१०१॥

इति आधाराधेय विधिपटलस्तृतीयः॥ ३॥

इति सुप्रभेदेयोगपादः समाप्तः

ॐ

शिवमयम्

सुप्रभेदम्

ॐ

श्रीमत्   सर्वज्ञानोत्तरागमः

योगपादः

SRIMAT   SARVAJNANOTTARA   AGAMA

YOGA PADA

Translation

Dr. S.P.Sabharathnam Sivacharyar

The Himalayan Academy

Kauai Adheenam, Hawaii, US

Introduction

The Sravjnanottara Agama is an exclusively unique Agama, holding a position of being an ultimate source of yoga and knowledge. It is not one among the 28 Primary Agamas from the Kamika to Vatula. ***Sarva*** means all. ***Jnana*** means the Agamas. ***Uttara*** means beyond, superior . The Agama which is beyond the list of 28 Agamas and which is superior to all other Agams is significantly called Sravajnanottara Agama. Whereas all other Agamas have been revealed to the Supreme Souls of the Pure Realm, Sarvajnanottara Agama has been directly revealed by Lord Siva to Lord Skanda from whom the transmissiom of this Agama has been coming down from time immemorial. Traditionally it is held in the lineage of Gurus that all the concepts of the Agamas are to be understood from the standpoint of Sarvajnanottara Agama. This is the methodology of the Saivagamic studies.

The jnana pada of the Savajnanottara Agama is the treasure trove of the philosophical doctrines of Saivism. In this section, Saiva Siddhanta has been presented in its entirety in terms of bhutatma, antaratma, tattvatma, jivatma mantratma and paramatma. Perfectly tuned to the higher principles of the jnana section of this Agama, its yoga section has been formulated.

The efficacy of sagarbha pranayama, agarbha pranayama, employment of siva-astra mantra and kshurika-astra mantra in pranayama, the technique of perceiving all the tattvas from pruthivi tattva to sadasiva tattva and that of cutting asunder the limiting bonds born of these tattvas, installing one`s own self eternally in the highest plane of siva tattva and attainment of oneness with Lord Siva – these are the important matters dealt with in this chapter on yoga.

The Matanga Paramesvara, Mrugendra, Sivadharmottara and many other texts evidently reflect the yoga principles enshrined in this chapter. Highlighting such reflections, Aghora Sivacharya has written a brief commentary on this chapter.

I am thankful to H.H.Bodhinatha Veylan Swamy for providing me with the divine opportunity for translating this important chapter on Sivayoga.

Sabharathnam Sivacharyar

ॐ

श्रीमत् सर्वज्ञानोत्तरागमः

योगप्रकरणम्

SRI'MAT SARVAJN"A'NOTTRA A'GAMA

Treatise on Yoga

एकाकिनस्तु शान्तस्य यतचित्त विरागिणः ।
युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।। १
युक्तस्वप्नावबोधस्य तत्त्वतः श्रुणु षण्मुख ।

eka'kinastu s'a'ntasya yatacitta vira'gin.ah /
yukta'ha'ra viha'rasya yukta ces"t'asya karmasu // 1
yukta svapna'va bodhasya tattvatah s'r'n.u s"an.mukha /

O, S"an.mukha!, I will explain the disciplines of yoga as applicable to the one who is alone keeping himself dissociated from the company of worldly-minded persons, who is with settled mind , who is with deep sense of detachment by keeping his mind under control, who takes moderate food, who limits himself in his routine worldly activities and who sleeps moderately and keeps himself awake sufficiently. Listen to my instructions on yoga.

The term ***eka'kinah*** denotes an ascetic who has his mind completely detached from the worldly activities. ***S'a'ntah*** means one who is not harmful , who is with composed and calm mind. ***Vira'gin.ah*** denotes a person who has controlled his mind and senses , on whom Siva`s Grace has descended and as a result who is deeply intent in the attainment 0f s'ivatva. ***Yatacitta*** means the mind which remains effortlessly settled through breath control and withdrawal of senses.

Two basic disciplines of perfect yoga, ***yama and niyama***, have been indicated in this verse; **The foundation of Yoga** as Gurudeva identifies them.

योो ध्याता यच्च तद् ध्यानं तद्वै ध्यानप्रयोजनम् ।। २
आत्मा ध्याता मनो ध्यानं ध्येय: सूक्ष्मो महेश्वर: ।। ३
यत् परं परमैश्वर्यं एतद् ध्यानप्रयोजनम् ।

yo dhya'ta' yacca tad dhya'nam tadvai dhya'na prayojanam // 2
a'tma' dhya'ta mano dhya'nam dhyeyah su'ks"mo mahes'varah // 3
yatparam paramais'varyam etad dhya'na prayojanam /

Only that person who has known well the nature of meditator, meditation and the fruit of meditation is fit enough to undertake the disciplines of yoga. The individual self is the meditator. Mind is meditation. The Great Lord S'iva is the One to be meditated. The attainment of the supreme qualities of S'iva, superior to which there is nothing, is the fruit of meditation.

By nature, mind is very powerful in deeply and repeatedly contemplating the one and the same thing. So it is identified with meditation itself – ***mano dhya'nam.***

This verse suggests that the disciplines of yoga set forth in this chapter are meant only for those who have already attained sufficient knowledge of the constituent disciplines of yoga such as yama, niyama, pran.a'ya'ma and so forth. The yoga disciplines explained in this chapter are highly advanced and hence the beginners will find it very difficult to understand and to practice them.

The term ***parama ais'varyam*** denotes the essential attributes of S'iva, which are eight in number, as told in ***the jn"a'na pa'da*** of the Savajn"a'nottara Agama.

1. sarvjn"ata' 2. nitya tr'pti 3.ana'di bodha 4.svatantrata'
5. alupta s'akti 6. ananta s'akti 7. nira'mayata' 8. vis'uddha deha

By dhya'ta and dhya'na, the third one dhyeya, the one to be meditated, is also suggested.

मानामानौ समौ कृत्वा सुखदु:खे समे तथा ।। ४
हर्षं भयं विषादं च संत्यज्य योगमभ्यसेत् ।

ma'na'ma'nau samau kr'tva' sukha duhkhe same tatha' // 4
hars"am bhayam vis"a'dam ca samtyajya yogamabhyaset /

Keeping the mind balanced well when honored or abused, and in the same way when delighted or distressed and having completely freed himself from being subject to excessive delight, fearfulness and despondency, the sa'dhaka should repeatedly practice the disciplines of yoga.

शून्यागारे मठे रम्ये देवतायतने शुभे ।। ५
नदीतीरे विविक्ते वा गृहे घोरवनेऽपि वा ।
प्रच्छन्ने च विविक्ते च नि:शब्दे जनवर्जिते ।। ६
योगदोष विनिर्मुक्ते निर्विकल्पे निरातपे ।

s'u'nya'ga're mat'he ramye devata'yane s'ubhe // 5
nadi'ti're vivikte va' gr'he ghora vane pi va' /
pracchanne ca vivikte ca nihs'abde janavarjite // 6
yogados"a vinirmukte nirvikalpe nir'tape /

In the places such as a solitary house, charming monastery, auspicious temple charged with divinity, bank of river not frequented by the people, one`s own house, unapproachable dense forest, sequestered place hidden by the trees, places free from the disturbing sounds and the quite place free from the presence of humans, animals, insects and so forth, in the places free from those which cause hindrances and disturbances to yoga-practice, in the places which are not owned by others and in the places well protected from the scorching heat of the sun, the sadhaka should commence the yoga-practice.

स्नात्वा शुचिरुपस्पृश्य प्रणम्य शिरसा शिवम् ।। ७
योगाचर्यं नमस्कृत्य योगं युञ्जीत मानवः ।

sna'tva' s'uciruspr's'ya pran.amya s'irasa' s'ivam // 7
yoga'ca'ryam namaskr'tya yogam yun"jita ma'navah /

Having taken the usual ceremonial bath, maintaining purity in body and mind, having performed the succeeding rites such as getting besmeared with vibhu'ti and sprinkled with consecrated water, having prostrated before Siva and his A'ca'rya(Guru) who has initiated him into the discipline of yoga, the sa'dhaka should attentively involve himself in the disciplines of yoga.

पद्मकं स्वस्तिकं वाऽपि उपस्थायाञ्जलिं तथा ।। ८
पीठार्धं अर्धचन्द्रं च सर्वतोभद्रमेव वा ।
आसनं रुचिरं बद्ध्वा ऊर्ध्वकायः समं शिरः ।। ९
सर्वसङ्गान् परित्यज्य आत्मसंस्थं मनो गुह ।

padmakam svastikam va'pi upastha'ya'n"jalim tatha' // 8
pi't'ha'rdham ardhacandram ca sarvatobhadram eva va' /
a'sanam ruciram badhva' u'rdhvaka'yah samam s'irah // 9
sarva sanga'n parityajya a'tma samstham mano guha /

There are many postures suitable to yoga-practice such as padmaka, svastika, ardha pi't'ha, ardha candra, sarvatobhadra and so forth. Having assumed a posture compatible to him and folding the hands together to express supplication, and keeping his body upright, having well aligned his head and having abandoned all the negative thoughts from his mind, O, Guha!, the sa'dhaka should practice yoga ,with his mind well established within his own self.

न दन्तै: संस्पृशेद्दन्तान् सृक्किण्यौ च न जिह्वया ।। १०
किञ्चित् कुञ्चित नेत्रस्तु शिवं संयक् तदोच्चरेत् ।

na dantaih samspr's'ed danta'n sr'kvin.yau ca na jihvaya' ।। 10
kin"cit kun"cita netrastu s'ivam samyak tadoccaret ।

Without allowing the upper row of teeth to touch the lower teeth and without allowing the tongue to touch the corners of the mouth, and keeping his eyes half-closed and raised, the sa'dhaka should repeat the mu'lamantra of S'iva in a perfect way as instructed by his Guru.

Even for pra'n.a'ya'ma ans pratya'ha'ra, the repetition of mu'la mantra as instructed by the Guru, is essential. The mantra suggested here is **Om ha'm haum siva'ya namah** or simply **Om ham.**

Pra'n.aya'ma is of two kinds – sagarbha pra'n.a'ya'ma and agarbha pra'n.a'ya'ma. The first one is to be done with the accompaniment of bi'ja mantra or mu'la mantra and dhya'na. The second one is done without such accompaniment. These have been explained in the Matan'ga Pa'rames'vara Agama and the Mr'gendra Agama.

सोद्भासयति तत्त्वानि तन्मात्राद्यानि देहिनाम् ।। ११
पुनर्विनाशकश्चैव अस्त्रयुक्त: षडानन ।

sodbhasayati tattva'ni tanma'tra'dya'ni dehina'm ।। 11
punar vina's'akas'caiva astrayuktah s"ad'a'nana ।

The systematic repetition of mu'lamantra illuminates and makes known all the tattvas such as the subtle elements(tanma'tras) and others to the embodied self. O, S''an.mukha!, the sa'dhaka then becomes capable of severing his bonds born of these tattvas through the particular repetition of astra mantra instructed to him by his Guru.

astra mantra - om hah astra'ya hum phat'

न पृथक् हृदयं तस्य न शिरो न शिखा गुह ।। १२
वर्मास्त्रनेत्रसहितं तस्मादेव प्रवर्तते ।

na pr'thak hr'dayam tasya na s'iro na s'ika' guha // 12
varma'stra netra sahitam tasma'deva pravartate /

The sa'dhaka who practises in this way need not repeat the hr'daya mantra, s'iro mantra, s'ikha' mantra, kavaca mantra and netra mantra separately at the completion of mu'la mantra japa, since all the six an'ga mantras originate from that mu'la mantra.

Normally, when one involves himself in his daily worship of S'iva(a'nma'rtha pu'ja), it has been prescribed that if the sa'dhaka repeats the mu'la mantra for 100 times, he has to repeat 5 brahma mantras and 6 an'ga mantras 10 times. But, here it is directed that he need not repeat the brahma mantras and an'ga mantras separately as far as this particular yoga discipline is concerned. This direction is exclusively for this kind of S'iva yoga.

प्राणापानौ समौ कृत्वा सुषुम्नान्तरचारिणौ ।। १३
तयोर्वृत्तिं निरुद्ध्यात्मा शिवं ध्यायेत् विचक्षण: ।

pra'n.a'pa'nau samau kr'tva' sus''umna'ntara ca'rin.au // 13
tayorvr'ttim niruddhya'tma' s'ivam dhya'yet vicaks''an.ah /

Having equalized the outbreath and inbreath(pra'n.a and apa'na) and having enabled the breath to flow through within the central channel(sus''umna) and having arrested the workings of inbreath and outbreath, the well-skilled sadhaka should deeply meditate on Lord S'iva.

अविनाभाव संयुक्तो ज्योतीरूपं सुनिर्मलम् ।। १४
सुसूक्ष्मं व्यापकं नित्यं निर्विकल्पं सदा बुधः ।

avina'bha'va samyukto jyoti'ru'pam sunirmalam // 14
susu'ks''mam vya'pakam nityam nirvikalpam sada'budhah /

Through the continued practice of such discipline, the sa'dhaka becomes capable of establishing himself in unfailing and inseparable union with the luminous form which is extremely subtle, pervasive, eternal and immutable.

The ultimate benefit of sagarbha pra'n.a'ya'ma is told in this verse.

उत्तमा मध्यमा मन्दास्सगर्भाः त्रिविधाः स्मृताः ।। १५
प्राणायामांश्च तान् कुर्यात् पूरकुम्भकरेचकान् ।

uttama' madhyama' manda's sagarbha'h trividhah smr'ta'h // 15
pran.a'ya'ma'ms'ca ta'n kurya't pu'ra kumbhaka recaka'n /

The specific kind of pra'n.a'ya'ma known as sagarbha pra'n.a'ya'ma is of three kinds – the superior, intermediary and slow. The sa'dhaka should practice the control of breath through pu'raka(inbreath), kumbhaka(retention of breath) and recaka(outbreath).

It is suggested in this verse that even agarbha pra'n.a'ya'ma is of the same three kinds. As explained by Aghora Sivacharya, there is the third one also which is performed in three modes – pu'raka, kumbhaka and recaka.

प्रणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिस्तु किल्बिषम् ।। १६
प्रत्याहारेण संसर्गान्ध्यानेनानश्वरान् गुणान् ।

pra'n.a'ya'mair dahed dos"a'n dharan.a'bhistu kilbis"am ॥ 16
pratya'ha'ren.a samsarga'n dhya'nena'nas'vara'n gun.a'n ।

By the practice of pra'n.a'ya'ma, the sa'dhaka incinerates all the defilements. By dha'ran.a, he annihilates all of his sinful effects. By pratya'ha'ra, he maintains himself completely free from the negative thoughts and vices. And by dhya'na, he becomes capable of nullifying the effects of even those qualities which do not decay .

The benefits of agarbha pra'n,aya'ma have been mentioned here.

anas'vara'n gu.a'n – The much celebrated eight accomplishments(siddhis) an.ima, garima and others. What is insisted here is that a perfect S'ivayogi should overcome even these great benefits since these would thwart his advancement towards the attainment of S'iva Ais'varyas mentioned earlier.

उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ।। १७
प्रणायामो भवेदेवं पूरको देहपूरक: ।
पिधाय सर्वद्वाराणि निश्वासोच्छ्वासवर्जित: ।। १८
सम्पूर्ण कुम्भवतृ तिष्ठेत् प्राणायाम: स कुम्भक: ।
ततोर्ध्वं रेचयेत् वायुं मृदुनिश्वास संयुतम् ।। १९
रेचकस्त्वेष विख्यात: प्राणसंशयकारक: ।

udaram pu'rayitva'tu va'yuna' ya'vadi'psitam // 17
pra'n.a'ya'mo bhavedevam pu'rako deha pu'rakah /
pidha'ya srva dva'ra'n.i nis'vasocchvasa varjitah // 18
sampu'rna kumbhavat tis"t'het pra'n.a'ya'mah sa kumbhakah /
tatordhvam recayet va'yum mr'du nis'vasa samyutam // 19
recakastves"a vikhya'tah pra'n.a sams'aya ka'rakah /

Inhaling the breath deeply to the extent possible and filling up the stomach with the breath taken inside is the mode of pra'n.a'ya'ma known as pu'raka. Closing all the passages meant for the flow of pra'n.a and keeping free from inhalation and exhalation, the sa'dhaka should remain seated like a vessel (kumbha) completely filled up to its mouth.This mode of pra'n.a'ya'ma is known as kumbhaka. The sa'dhaka should empty the stomach by slowly exhaling the pra'n.a. This mode of pra'n.aya'ma is known as recaka which is instrumental in driving the pra'n.a out.

प्रसार्य चाग्रहस्तं तु जानुं कृत्वा प्रदक्षिणम् ।। २०
छोटिकां तु ततो दद्यान् मात्रैषात्वभिधीयते ।
मात्रा द्वादश विज्ञेया: प्रमाणं तालसंज्ञकम् ।। २१

prasa'rya ca'gra hastam tu ja'num kr'tva' pradaks"in.am // 20
chot'ika'm tu tato dadya'n matrais"a'tvabhidhi'yate /
ma'tra' dva'das'a vijn"eaya'h prama'n.am ta'la samjn"akam // 21

Stretching the fore arm , if one encircles his knee once from left to right simultaneously snapping his fingers, the time taken for doing such encircling once is called ma'tra. Twelve ma'tras make one measure known as ta'la.

तालद्वादशकं ज्ञेयं प्राणायामस्तु कन्यस: ।
मध्यमश्च चतुर्विंशज् ज्येष्ठस्तद्विगुणो भवेत् ।। २२

ta'la dva'das'akam jn"eyam pra'n.a'ya'mastu kanyasah ।
madyamas'ca caturvis'aj jyes"t'has taddvigun.o bhavet ।। 22

The pra'n.a'ya'ma done with the duration of 12 ta'las is of lower kind. That which is done with the duration of 24 ta'las is of intermediary type. The supreme kind of pra'n.aya'ma is that which is done with the duration of 48 ta'las.

एकैकां वर्धयेन्मात्राां प्रत्यहं योगवित्तमः ।
न त्वरेण विलम्बेन क्रमेणैव विवर्धयेत् ।। २३

ekaika'm vardhayen ma'tra'm pratyaham yogavittamah ।
na tvren.a vilambena kramen.aiva vivardhayet ।। 23

The sa'dhaka who has known well the system of yoga should increase the duration of pra'n.a'ya'ma by one ta'la day by day . Increasing the duration of pra'n.a'ya'ma should not be done very swiftly or very slowly. He should increase the duration gradually and in due order.

प्राणायामोत्तमो यत्तद्विगुणा धारणा मता ।
धारणाद्विगुणो योगो योगोऽपि द्विगुणीकृतः ।। २४
योगसिद्धिरिति ज्ञेया शिवेन परमात्मना ।

pra'n.a'ya'mottamo yattad dvigun.a' dharan.a' mata' ।
dha'ran.a'd dvigun.o yogo yogopi dvigun.i'kr'tah ।। 24
yogasiddhiriti jn"eya' s'ivena parama'tmana' ।

Twice the supreme kind of pra'n.a'ya'ma is considered as dha'ran.a. Twice the duration of dha'ran.a is considered as yoga. Twice the duration of yoga is significantly known as yogasiddhi exclusively related to Lord S'iva, the Supreme Self.

तदानुपश्यते सूक्ष्मं गन्धतन्मात्रमात्मनि ।। २५
रसं तेजश्च स्पर्शं च शब्दतन्मात्रमेव च ।
पश्यते क्रमयोगेन वर्णभावैः पृथग्विधैः ।। २६

tad'a'nupas'yate su'ks"mam gandha tanma'tram a'tmani // 25
rasam tejas"ca spars'am ca s'abda tanma'trameva ca /
pas'yate krama yogena varn.a bha'vaih pr'thagvidhaih // 26

Then the sa'dhaka becomes capable of perceiving directly the five subtle elements- smell, taste, form, touch and sound(gandha, rasa, ru'pa, spars'a and s'abda). He is able to see each element separately as associated with its associated seed letter and form by means of krama yoga, the yoga practiced step by step in due order.

अहंकारं मनो बुद्धिं गुणमव्यक्तपूरुषम् ।
अभिव्यक्तानि जानीयात् स्वधर्मगुणलक्षणम् ।। २७

ahan'ka'ram mano buddhim gun.am avyakta pu'rus"am /
abhivyakta'ni ja'ni'ya't svadharma gun.a laks"an.am // 27

Then he sees all those tattvas which are above the subtle elements. Ahan'ka'ra manas, buddhi, gun.a, prakr'ti and purus"a – all these tattvas as associated with their respective forms and qualities become evidently manifest to him.

svadharma gun.a laks"an.am also means his own qualities effected in his embodied state by the association of these tattvas. To see one`s own qualities as related to the tattvas is ***a'tma dars'ana***.

विद्यां कलां ततः कालं मायां विद्यां ततः परम्।
दृष्ट्वानुक्रमशः सर्वान् पुनरस्त्रेण भेदयेत्।। २८

vidya'm kala'm tatah ka'lam ma'ya'm vidya'm tatah param।
dr's"t'va'nukamas'ah sarva'n punarastren.a bhedayet।। 28

Then , having seen the tattvas, vidya', kala', ka'la, ma'ya' and suddha vidya' one by one in their due order, the sa'dhaka should dissociate himself from these tattvas by severing them with the mantra of s'iva'astra.

विद्येश्वरं ततस्तत्त्वं ततः सदाशिवं परम्।
भित्वा तु क्षुरिकास्त्रेण ततः सूक्ष्मं शिवं विशेत्।। २९

vidyes'varam tatas tattvam tatah sada's'ivam param।
bhitva'tu ks"urika'stren.a tatah suks"mam s'ivam vis'et।। 29

Then the sa'dhaka is able to see i's'vara tattva , the location of eight Vidyes'varas, and then the supreme sada's'iva tattva. Having severed his bonds connected with these tattvas with the mantra of ks"urika'stra, he should enter the foremost tattva known as s'iva tattva which is subtle and unreachable even to the sages.

Om S'im Chim ks'urika'stra'ya hum phat' - this is ks"urika'stra mantra.

Verses 25 to 29 suggest the advanced system of s'iva yoga known as das'a ka'rya . Ten advanced disciplines **-** tattva ru'pa, tattva dars'ana, tattva s'uddhi, a'tma ru'pa, a'tma dars'ana, a'tama s'uddhi, s'iva ru'pa, s'iva dars'ana, s'iva yoga and s'iva bhoga - go by the name das'a ka'rya.

अमृतात्मा शिवं साक्षात् तस्मिन् विष्टस्तु योगवित् ।
सर्वज्ञः सर्वगः सूक्ष्मः सर्वेशः सर्वकृद्भवेत् ।। ३०

amr'ta'tma' s'ivam sa'ks"a't tasmin vis"t'astu yogavit /
sarvajn"h savagah su'ks"mah sarves'ah sarvakr'dbhavet // 30

The knower of this supreme yoga system , having entered into the highest and subtle s'iva tattva becomes immortalized, evolves into the knower of all, doer of all, indweller of all, seer of all and the lord of all, comparable to S'iva.

सर्वेष्वेव च शास्त्रेषु ज्ञेयं वस्तु चतुष्टयम् ।
पशुः पाशः पतिश्चैव शिवश्चेति यथाक्रमम् ।। ३१

sarves"veva ca s'a'stres"u jn"eyam vastu catus"t'ayam /
pas'uh pa's'ah patis'caiva s'ivas'ceti yatha' kramam // 31

In all the Agamic Scritures, the four eternal existents whish are to be essentially known, have been explained. They are – pas'u, pa's'a. pati and S'iva. These are to be known systematically as set forth in the Agamas.

pas'u – the embodied soul; pa's'a – three bonds, a'na.va, karma and ma'ya'; pati – S'iva associated with form(Sada's'iva); S'iva – The formless and transcendental Lord.

ज्ञात्वा तु तत्त्वसद्भावं तन्त्रसारं तु दुर्लभम् ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि गृह्णाति न पुनस्तनुम् ।। ३२

jn"a'tva' tu tattva sadbha'vam tantrasa'ram tu durlabham /
sarvatha' vartama'nopi gr'hn.a'ti na punas tanum // 32

एकोनविंशः पटलः ।

अथ प्रणवसंज्ञकं प्रतिवदामि मन्त्रं परं
सजापमपि सार्चनं सहुतकृष्मि सोपासनम् ।
अशेषदुरितापहं विविधकामकल्पद्रुमं
विमुक्तिफलसिद्धिदं विमलयोगिसंसेवितम् ॥ १
आद्यः स्वरः समेतोऽमरेण सधसप्तमार्णबिन्दुयुतः ।
प्रोक्तः स्यात्प्रणवमनुस्त्रिमात्रकः सर्वमन्त्रसमवायी ॥ २
मन्त्रस्याऽस्य मुनिः प्रजापतिरथ छन्दश्च देव्यादिका
गायत्री गदिता जगत्सु परमात्माख्यस्तथा देवता ।

कामप्रधानं मन्त्रमभिधाय मोक्षप्रधानं मन्त्रमाह—अथ प्रणवेति । परत्वमुपपादयन् विनियोगमाह--अशेषेति । ह्रस्वस्य पापक्षये विनियोगः । स च मकारान्तः । तत्र च केवलाग्निशिखावत् ध्यानम् । स एव ह्रस्वः । कामप्रदो भवति । दीपशिखामध्ये तं तं काममम्रतेनाभिषिञ्चतः स एव त्र्यक्षरात्मको ह्रस्वो मोक्षप्रदोऽपि भवति । समन्युन्मनीपरलक्षणसाक्ष्यसाक्षिब्रह्मार्थत्वे दीर्घप्लुतयोरेवमेव सर्वार्थत्वमगन्तव्यम् । अकारोकारमकारबिन्दुनादान्तो दीर्घः पूर्ववत् पापक्षयकाममोक्षार्थत्वे ध्यानभेदोऽवगन्तव्यः । मकारान्तः समनीवाचकः बिन्दुः साक्षिवाचकः नादो ब्रह्मवाचक इति मोक्षहेतुत्वे स्थितिः । शक्तिशान्तौ प्लुतिः । मकारान्तः समनीवाचकः । बिन्दुनादौ साक्षिवाचकौ शक्तिशान्तौ ब्रह्मण इति मोक्षार्थत्वे प्रतिपत्तिः । अस्य मन्त्रस्य मोक्षप्रधानत्वेन तद्धेतुत्वमुपपादयति —विमलेति ॥ १ ॥

बिन्दुयुत इति । नादादेरपि उपलक्षणार्थः । त्रयीमात्रसिद्धः प्रणवः त्रिमात्रक इत्युक्तः । तस्मिन् पक्षे तिसृष्वेवाऽवशिष्टमात्रान्तर्भावो ज्ञातव्यः । सर्वमन्त्रसमवायीति । सर्वमन्त्राधारत्वं वदन् मन्त्रन्यासमाह । अं अं नमो ब्रह्मणे नमः । आं उं नमो विष्णवे नमः । इं मं नमः शिवाय नमः । ईं अं नमो ब्रह्मणे नमः इत्यादि क्षकारान्तमेवं द्रष्टव्यम् । पुनरेवमेवाऽष्टाक्षरैः द्वादशाक्षरैरन्यैश्च मन्त्रैः संयोज्य मातृकास्थान एव मन्त्रन्यासः कार्यः । अं बीजम् । उं शक्तिः ॥ २ ॥

अक्षीवैर्युगमध्यगध्रुवयुतैरङ्गानि कुर्यात् स्वरै-
र्मन्त्री जातियुतैश्च सत्यरहितैर्वा व्याहृतीभिः क्रमात् ॥ ३
विष्णुं भास्वत्किरीटाङ्गदवलययुगाकल्पहारोदराङ्घ्रि-
श्रोणीभूषं सवक्षोमणिमकरमहाकुण्डलामण्डितांसम् ।
हस्तोद्यच्चक्रशङ्खाम्बुजगदममलं पीतकौशेयमाशा-
विद्योतद्भासमुद्यद्दिनकरसदृशं पद्मसंस्थं नमामि ॥ ४
दीक्षितो मनुमिमं शतलक्षं प्रजपेत्प्रतिहुनेच्च दशांशम् ।
पायसैर्घृतयुतैश्च तदन्ते विप्रभूरुहभवाः समिधो वा ॥ ५
सर्पिःपायसशालीतिलसमिदाज्यैरनेन यो जुहुयात् ।
ऐहिकपारत्रिकमपि स तु लभते वाञ्छितं फलं न चिरात् ॥ ६

अभ्यर्च्य वैष्णवमथो विधिनैव पीठ-
मावाह्य तत्र सकलार्थकरं मुकुन्दम् ।
अङ्गैः समूर्तियुगशक्तियुगैः सुरेन्द्र-
वज्रादिकैर्यजतु मन्त्रितमः क्रमेण ॥ ७
वासुदेवः सङ्कर्षणः प्रद्युम्नश्चाऽनिरुद्धकः ।
स्फटिकस्वर्णदूर्वेन्द्रनीलाकाराश्च वर्णतः ॥ ८
चतुर्भुजाश्चक्रशङ्खगदापङ्कजधारिणः ।
किरीटकेयूरिणश्च पीताम्बरधरा अपि ॥ ९
सशान्ती श्रीसरस्वत्यौ रतिश्चासितलाश्रिताः ।
अच्छपद्मरजोदुग्धदूर्वावर्णाः स्वलङ्कृताः ॥ १०
आत्मान्तरात्मपरमज्ञानात्मानस्तु मूर्तयः ।
निवृत्तिश्च प्रतिष्ठाह्वा विद्या शान्तिश्च शक्तयः ॥ ११
ज्वलज्ज्वालारुचः प्रोक्ता आत्माद्या मूर्तिशक्तयः ।
इति पञ्चावरणकं विधानं प्रणवोद्भवम् ॥ १२

स्वरैर्मन्त्रीति न्यासविशेषैः मन्त्रात्मा सन्नित्यर्थः । सत्यरहितैर्वा व्याहृतिभिरिति । वाशब्देन सत्यसहितैर्वा व्याहृतिभिरिति पञ्चाङ्गपक्षः सूचितः ॥३॥४॥५॥६॥
मन्त्रितमः क्रमेणेत्यावाहनादिमन्त्रैश्च इत्यर्थः ॥ ७॥८॥९॥१०॥११॥१२ ॥

इत्थं मन्त्री तारमनुं जापहुतार्चा-
भेदैरङ्गीकृत्य च युञ्ज्यादपि योगान् ।
यैः संलब्ध्वा चेह समग्रां श्रियमन्ते
शुद्धं विष्णोर्धाम परं प्राप्स्यति योगी ॥ १३

करपादमुखादिविहीनमनारतदृश्यमनन्यगमात्मपदम् ।
यमिहात्मनि पश्यति तत्त्वविदस्तमिमं किल योगमिति ब्रुवते ॥ १४
योगाग्निदूषणपरं त्वथ कामकोपलोभप्रमोहमदमत्सरतेति षट्कम् ।
वैरं जयेत्सपदि योगविदेनमङ्गैर्योगस्य धीरमतिरष्टभिरिष्टदैश्च ॥ १५

यमनियमासनपवनायामाः प्रत्याहृतिश्च धारणया ।
ध्यानञ्चापि समाधिः प्रोक्तान्यङ्गानि योगयोग्यानि ॥ १६
सत्यमहिंसा समता धृतिरस्तेयं क्षमाऽऽर्जवञ्च तथा ।
वैराग्यमिति यमः स्यात् स्वाध्यायतपोऽर्चनाव्रतानि तथा ॥ १७
सन्तोषश्च सशौचो नियमः स्यादासनञ्च पञ्चविधम् ।
पद्मस्वस्तिकभद्रकवज्रकवीराह्वयाः क्रमात्तदपि ॥ १८
रेचकपूरककुम्भकभेदात्त्रिविधः प्रभञ्जनायामः ।
मुञ्चेद्दक्षिणयाऽनिलमथानयेद्वामया च मध्यगया ॥ १९

इत्थं मन्त्रीति । वासुदेवादिद्वादशाक्षराण्युक्तानि । अथवा बिन्दुनादशक्त्यादियुतस्य प्रणवस्य योगशेषत्वमुक्तम् । जपभेदा वाचिकादयः । बाह्याध्यात्मिकभेदात् हुतार्चनयोर्भेदः । योगप्रयोजनमाह—यैरिति ॥ १३॥१४ ॥

स्वशाखाजपः स्वाध्यायः । पद्मस्वस्तिकेति ।

ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक् पादतले उभे ।
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्यत्क्रमेण तु ॥ इदं पद्मासनम् ।
जान्वोरन्तरा सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायो विशेदेतदासनं स्वस्तिकं विदुः ॥
सीवन्याः पार्श्वयोर्न्यस्येत् गुल्फयुग्मं सुनिश्चलम् ।
वृषणाधः पार्श्वपादौ पाणिभ्यां परिबन्धयेत् ॥ इदं भद्रासनम् ।
ऊर्वोः पादौ क्रमान्न्यस्येत् जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुलिः ।
करौ निदध्यादाख्यातं वज्रासनमनुत्तमम् ॥

संस्थापयेच्च नाड्येत्येवं प्रोक्तानि रेचकादीनि ।
षोड़शतद्द्विगुणचतुःषष्टिमात्रकाणि तानि च क्रमशः ॥ २०
चित्तात्मैक्यधृतस्य प्राणस्य स्यात् संहृतिः स्थानात् ।
प्रत्याहारो ज्ञेयश्चैतन्ययुतस्य सम्यगनिलस्य ॥ २१
स्थानस्थापनकर्म प्रोक्ता स्याद्धारणेति तत्त्वज्ञैः ।
यो मनसि देवताया भावः स्यादस्य मन्त्रिणः सम्यक् ॥ २२
संस्थापयेच्च तत्रेत्येवं ध्यानं विदन्ति तत्त्वविदः ।
सत्तामात्रं शुद्धं नित्यमपि निरञ्जनञ्च यत्प्रोक्तम् ॥ २३
तत्प्रविचिन्त्य च तस्मिंश्चित्तलयः स्यात् समाधिरुद्दिष्टः ।
अष्टाङ्गैरिति कथितैः पुनराशु निगृह्यतेऽरिरात्मविदा ॥ २४
अथवा शोषणदाहनप्लावनभेदेन शोधिते देहे ।
पञ्चाशद्भिर्मात्राभेदैर्विधिवत् समायमेत्प्राणान् ॥ २५
पञ्चाशदात्मकोऽपि च कलाप्रभेदेन तार उद्दिष्टः ।
तावन्मात्रायमनात्कलाश्च विधृता भवन्ति तत्त्वविदा ॥ २६

एकं पादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरम् ।
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमुदाहृतम् ॥ १५—२० ॥

चैतन्ययुतस्येति । चैतन्यशब्देन पूर्वोक्तौ चित्तात्मानावुच्येते ॥ २१ ॥

अस्य मन्त्रिण इति । समन्त्रकं ध्यानमुक्तम् ॥ २२ ॥

संस्थापयेदिति । निर्मन्त्रकं ध्यानमुक्तम् ॥ २३ ॥

तत् प्रविचिन्त्येति । संप्रज्ञातसमाधिरनायासेन वृत्तिसातत्यलक्षण उक्तः । सायाससातत्यं तु ध्यानमाहुः । तस्मिंश्चित्तलय इत्यसंप्रज्ञातसमाधिरुक्तः ॥ २४ ॥

भूतशुद्ध्यर्थे प्राणायामे पक्षान्तरं दर्शयति—अथवेति । पूर्वोक्तप्राणायामेनापि भूतशुद्धिर्भवति । तत्स्थरेचकादीनां सृष्टिसंहारस्वात्मस्थितिरूपत्वात् । भूतशुद्ध्यनन्तरं संग्रहेण सकलीकरणप्रकारमाह—पञ्चाशद्भिरिति । विधिवदिति । अकारादित्रयं प्रत्येकं दशमात्रं धारयेत् । बिन्दुं चतुर्मात्रम् । नादं षोड़शमात्रमित्यर्थः । तत्र बिन्दुनादावर्तनार्थं तदन्तं प्रणवमावर्तयेत् ॥ २५ ॥

पञ्चाशन्मात्राधारणे प्रतिपत्तिमाह—पञ्चाशदात्मक इति । तत्त्वविदा तत्त्वसंख्यायमनात् तत्त्वानि च विधृतानि भवन्तीति सूचितम् । तत्त्वधारणायां

पूर्वमिडाया वदने विचिन्तयेद्धूम्रमानिलं बीजम् ।
तेनागतेन देहं प्रशोषयेत् सान्तराधिकरचरणाम् ॥ २७
पिङ्गलया प्रतिमुञ्चेत्तथैव कार्शानवेन रक्तरुचा ।
प्रतिदह्य पूर्वविधिना मुञ्चेन्नैशाकरेण सुसितेन ॥ २८
संपूरयेत् सुधामयजलशीकरवर्षिणा तनुं सकलाम् ।
निर्माय मानसेन च परिपूर्णमनाश्चिरं भूयात् ॥ २९
सुजीर्णमितभोजनः सुखसमाप्तनिद्रादिकः
सुशुद्धतलसद्गृहे विरहिते च शीतादिभिः ।
पटाजिनकुशोत्तरे सुविशदे च मृद्वासने
निमीलितविलोचनः प्रतिविशेत्सुखं प्राङ्मुखः ॥ ३०
प्रसारितं वामकरं निजाङ्के निधाय तस्योपरि दक्षिणञ्च ।
ऋजुः प्रसन्नोऽवहितेन्द्रियः सन्नाधारमत्यन्तसमं स्मरेत् स्वम् ॥ ३१
तन्मध्यगतं प्रणवं प्रणवस्थं बिन्दुमपि च बिन्दुगतम् ।
नादं विचिन्त्य तारं यथावदुच्चार्य तन्नयेत् सुषुम्नान्तम् ॥ ३२
तन्मध्यगतं शुद्धं शब्दब्रह्माऽतिसूक्ष्मतन्तुनिभम् ।
तेजः स्मरेच्च तारात्मकमपि मूलं चराचरस्य सदा ॥ ३३

पृथिव्यादिसंबन्धतत्त्वसंख्यानुसारेण अकारादिकमावर्तनीयम् ॥ २६ ॥

शोषणादिप्रकारमाह—पूर्वमिति । तेनागतेनेति । नाभिगतवायुमण्डलं प्राप्तेनेत्यर्थः ॥ २७ ॥

तथैव कार्शानवेनेति । पिङ्गलाद्वारेण हृदयदेशस्याग्निमण्डलं प्राप्तेनेत्यर्थः ।

एवं कुक्षिमध्यगतं महापातकपञ्चाङ्गं पातकोपाङ्गसंयुतम् उपपातकरोमाणं कृष्णवर्णं पापपुरुषं स्वतनुं वा संशोष्य संदह्य वंकारेण प्लावनं कार्यमित्याह—नैशाकरेणेति । इडामार्गेण द्वादशान्तस्यामृतमण्डलेन पूरककाले बीजस्य मण्डलस्य वं बीजस्यैक्यं सञ्चिन्त्य कुम्भककाले प्लावयेदित्यर्थः ॥ २८ ॥ २९ ॥

योगप्रयोगेऽवस्थादेशादिनियममाह—सुजीर्णेति ॥ ३० ॥ ३१ ॥

प्रणवस्थं बिन्दुमिति । दीपशिखाकारं बिन्दुं नादं च तत्प्रभाकारं संचिन्त्येत्यर्थः । यथावदुच्चार्येति । अलिविरुतिवत् उन्मन्यन्तमुच्चार्य इत्यर्थः । सुषुम्नान्तं सुषुम्नाग्रं मध्यं वा सर्वथाप्युत्तरश्लोकः ॥ ३२ ॥

ॐकारो गुणबीजं प्रणवस्तारो ध्रुवश्च वेदादिः ।
आदिरुमध्यो मपरो नामान्यश्च त्रिमात्रकश्च तथा ॥ ३४
अस्य तु वेदादित्वात् सर्वमनूनां प्रयुज्यतेऽथादौ ।
योनिश्च सर्वदेहे भवति च स च ब्रह्म सर्वसंवादः ॥ ३५
ऋक् च तदाद्यादिः स्यात्तन्मध्यान्तं यजुश्च मान्तादिः ।
सामापि तस्य भेदा बहवः प्रोक्ता हि वेदलोकेषु ॥ ३६

सुषुम्नामध्यगतस्य प्रणवस्य ध्यानमाह—तन्मध्येति ॥ ३३ ॥

इदानीं प्रणवविभूतिं वदन्नामन्यासं प्रणवपुटितविन्यासानन्तरं प्रणवपुटितलिपिन्यासस्थान एव विधेयमाह—ओंकार इति । ॐकारादीनि दश नामानि । तत्र वेदादिरिति नामोपपादयन्न्यासमन्त्रान् सूचयति ॥ ३४ ॥

अस्य त्विति । न्यासमन्त्राणामादावन्ते च प्रणवः प्रयोक्तव्य इत्यर्थः । योनिश्चेति । नामचतुष्टयमुक्तम् । सर्वयोनये सर्वदेहाश्रयाय ब्रह्मणे सर्वसंवा[पा]दकायेति नामचतुष्टयमवगन्तव्यम् ॥ ३५ ॥

पूर्वोक्तं वेदादित्वमुपपादयति—ऋक् चेति । अग्निमील इत्यकारः ऋग्वेदादिः । समुद्रो बन्धुरित्युकारो यजुरन्तरः । मान्तादिः सामापीति । मान्तः मकारान्तः आदिः अकारादिश्च सामवेद इत्यर्थः । ज्योतिरुत्तममिति हि सामसमाप्तिः । अग्न आयाहीति च तस्यादिः । अवशिष्टानि नामान्तराणि न्यासाय सूचयति । तस्य भेदा इति । अव रक्षण गति प्रीति तृप्त्यवगम कान्ति प्रवेश श्रवण स्वाम्य सामर्थ्य याचन क्रियेच्छा दीप्त्यवाप्त्यालिङ्गन हिंसा दहन भाव वृद्धिष्विति धातुनिष्पन्नानि लौकिकनामानि य उत्तरतः स ओंकार इत्यादि श्रुतिसिद्धानि वैदिकनामानीति विभागः ।

अयमत्र न्यासक्रमः । ओं अं ब्रह्मणे नमः । ओं आं विष्णवे नमः । ओं इं रुद्राय नमः । ओं ईं ओंकाराय नमः । ओं उं प्रणवाय नमः । इत्यादि क्षकारान्ता ऊह्याः । नाममात्रं तूच्यते । प्रणवः । सर्वव्यापी । अनन्तः । तारम् । सूक्ष्मः । शुक्लः । वैद्युतः । परं ब्रह्म । एकः । एकरुद्रः । ईशानः । भगवान् । महेश्वरः । महादेवः । सदाशिवः । सर्वरक्षिता । सर्वगतः । सर्वप्रियतमः । नित्यतृप्तः । सर्वावगमः । सर्वकान्तः । सर्वप्रविष्टः । सर्वश्रोता । सर्वस्वामी । सर्वसमर्थः । सर्वयाचकः । सर्वक्रियः । सर्वेच्छुः । सर्वदीप्तः । सर्वावाप्तः । सर्वालिङ्गितः । सर्वहिंसकः ।

उच्चार्योच्चार्य च तं क्रमान्नयेदुपरि षड्द्वयान्तान्तम् ।
मनसा स्मृते यदाऽस्मिन्मनो लयं याति तावदभ्यस्येत् ॥ ३७
अथवा बिन्दुं वर्तुलमावर्त्तैस्त्रिभिरुपेतमेवमिव ।
प्रोतं रविबिम्बेन च समभ्यसेत् स्रुतसुधामयं तेजः ॥ ३८
अपमृत्युरोगपाप्मजिदचिरेण नृणां सिद्धिदो योगः ।
अथवा मूलाधारोत्थिता प्रभा बिसविभेदतन्तुनिभा ॥ ३९
वदनामृतकरबिम्बस्रुता ध्याताऽमृताम्बुलवलुलिता ।
स्थावरजङ्गमविषहृद्योगोऽयं नात्रसन्देहः ॥ ४०
अथवा त्रिवलयबिन्दुगधाम प्रणवेन समुन्नयेदूर्ध्वम् ।
प्रीतोर्णातन्तुनिभं सौषुम्नेनैव वर्त्मना योगी ॥ ४१
तस्मिन्निधाय चित्तं विलयं गमयेद्दिनेशसंख्याते ।
पुनरावृत्तिविहीनं निर्वाणपदं व्रजेत् समभ्यासात् ॥ ४२
अथवादिबीजमौ पुनरुमपि विषि तमपि संहरेद्बिन्दौ ।
बिन्दुं नादे तमपि शक्तौ शक्तिं तथैव शान्ताख्ये ॥ ४३

सर्वदाहकः । सर्वभावः । सर्वद्रुहः । गुणबीजम् । ध्रुवः । वेदादिः । उमध्यः । मपरः । त्रिमात्रकः । योनिः । सर्वदेहाश्रयः । सर्वसंवाहकः । सर्वात्मेति नामानीति ॥ ३६ ॥

एवं नामविभेदैः प्रणवविभूतिं स्मृत्वोन्मन्यन्तं क्रमेण तं प्रणवं नयेदित्याह— उच्चार्येति ॥ ३७ ॥

बिन्दोः सूक्ष्मतन्तुनयनात्मकं योगमभिधाय बिन्दुस्वरूपनयनात्मकमप्याह— अथवा बिन्दुं वर्तुलमिति । प्रोतं रविबिम्बेनेति । द्वादशान्तस्थचिदर्क-बिम्बेनेत्यर्थः ॥ ३८ ॥

पाप्मादिजयार्थं सौरं योगमभिधाय विषनिर्हरणाद्यर्थं सौम्यं योगतन्तु-नयनात्मकमाह—अथवा मूलाधारेति । वदनशब्देन कारणमुच्यते । तद्गतेना-मन्दलक्षणेनाऽमृतबिम्बेन स्रुतेत्यर्थः ॥ ३९ ॥ ४० ॥

रक्तसूत्रोन्नयनात्मकमावृत्तिहीनं मोक्षप्रधानं योगमाह—अथवा त्रिवलयेति । ॥ ४१ ॥ ४२ ॥

स्थूल सूक्ष्म कारण सामान्य बीज संविदभाव तद्वाचिकाकारादिमात्राणां च क्रमसंहारलक्षणं मोक्षसाधनयोगमाह—अथवादिबीजमिति ॥ ४३ ॥

तेजस्यनन्यगे चिति निर्द्वन्द्वे निष्कले सदानन्दे ।
सूक्ष्मे च सर्वतोमुखकरपदनयनादिलक्षणेऽलक्ष्ये ॥ ४४

स्वामिनि संहृत्यैवं करणेन्द्रियवर्गनिर्गमापेतः ।
विलीनपुण्यपापो निरुच्छ्वसन् ब्रह्मभूत एव स्यात् ॥ ४५

अथवा योगोपेताः पञ्चावस्थाः क्रमेण विज्ञाय ।
ताभिर्युञ्जीत सदा योगी सद्यः प्रसिद्धये मुक्तेः ॥ ४६

जाग्रत् स्वप्नसुषुप्ती तुरीयतदतीतके च तास्तासु ।
स्वैरिन्द्रियैर्यदात्मा भुङ्क्ते भोगान् स जागरो भवति ॥ ४७

संज्ञारहितैरपि तैरस्याऽनुभवो भवेत् पुनः स्वप्नः ।
आत्मनिरुद्‌युक्ततया नैराकुल्यं भवेत् सुषुप्तिरपि ॥ ४८

इतरतेजसो वैलक्षण्यमाह—अनन्यग इति । अनन्यगत्वे हेतुश्चितीति । ज्ञानत्वेन प्राप्तं विषयजन्मादियोगं निराचष्टे—निर्द्वन्द्व इति । तत्र हेतुर्निष्कल इति । ततः सदानन्दत्वमस्ति चेत् एवंविधमानन्दं कुतो नोपलभ्यते सर्वैरिति । तत्राह—सूक्ष्म इति । कथं तर्हि अस्तित्वसिद्धिरिति । तत्राह—सर्वत इति । एवमप्यविषयत्वमाह—अलक्ष्य इति । करणेन्द्रियवर्गो यस्मादबोधान्निर्गच्छति उत्पद्यते स अपेतः अपगतो यस्य स तथोक्तः । अत एव विलीनपुण्यपापादित्वमपि संभवति ॥ ४४ ॥ ४५ ॥

सर्वव्यवहारेष्वपि कर्तुं बीज बिन्दु नाद शक्ति शान्तात्मक प्रणवसाधनम् उच्चारणादिरहितं स्वाभाविकं योगमाह—अथवा योगेति । योगोपेता समाधानविशेषोपेता इत्यर्थः ॥ ४६ ॥

अवस्था दर्शयति—जाग्रदिति । तासां विविच्य स्वरूपमाह—तास्वित्यादिना । बुद्ध्यादि विषयव्याप्ति बीजरूपा जाग्रदवस्था विषयप्राधान्यपरित्यागेन बुद्धिप्राधान्यावस्था बिन्दुस्वप्नात्मिका सविषयाया बुद्धेः कारणात्मत्वावस्था नादसुषुप्त्यात्मिका कारणात्मिकाया बुद्धेः साक्ष्याकारावस्था शक्तितुरीयात्मिका ततस्तस्याः साक्षिणि लयावस्था शान्ततुरीयातीतेत्यर्थः ॥ ४७ ॥

संज्ञारहितैरिति । संज्ञाशब्देनेन्द्रियाणि उच्यन्ते । संज्ञायन्ते एभिरिति । जाग्रद्विवेकसामर्थ्यरहितैः इन्द्रियैः वासनात्मकैरित्यर्थः । मनोरूपैरिति भावः । आत्मनिरुद्‌युक्ततयेति । आत्मनो मनसो निःसंकल्पतया आत्मनो यन्नैराकुल्यं

पश्यति परं यदात्मा निस्तमसा चेतसा तुरीयं तत् ।
आत्मपरमात्मपदयोरभेदतो व्याप्नुयाद्यदा योगी ॥ ४९
तच्च तुरीयातीतं तस्यापि भवेन्न दूरतो मुक्तिः ।
अथवा सूक्ष्माख्यायां पश्यन्त्यां मध्यमाख्यवैखर्योः ॥ ५०
ससुषुम्नाग्रगयोरपि युञ्ज्याज्जाग्रदादिभिः पवनम् ।
बीजोच्चारो जाग्रद्बिन्दुः स्वप्नः सुषुप्तिरपि नादः ॥ ५१
शक्त्यात्मकं तुरीयं शान्ते लय आत्मनस्तुरीयान्तम् ।
अङ्गुष्ठगुल्फजानुद्वितयं च गुदश्च सीवनी मेढ्रम् ॥ ५२
नाभिर्हृदयं ग्रीवा सलम्बिकाग्रं तथैव नासा च ।
भ्रूमध्यललाटाग्रं सुषुम्नाग्रं द्वादशान्तमित्येवम् ॥ ५३
उत्क्रान्तौ परकायप्रवेशने चाऽऽगतौ च पुनः स्वतनौ ।
स्थानानि धारणायाः प्रोक्तानि मरुत्प्रयोगविधिनिपुणैः ॥ ५४
स्थानेष्वेष्वात्ममनःसंयोगसमीकरकर्मणोऽभ्यासात् ।
अचिरेणोत्क्रान्त्याद्या भवन्ति संसिद्धयः प्रसिद्धतराः ॥ ५५
कण्ठे भ्रूमध्ये हृदि नाभौ सर्वाङ्गके स्मरेत् क्रमशः ।
लवरसमीरहवर्णैरनिलममा कालवञ्चनेयं स्यात् ॥ ५६
अवनिजलानलमारुतविहायसां शक्तिभिश्च तद्बीजैः ।
सारूप्यमात्मनश्च प्रतिनीत्वा तत्तदाशु जयति सुधीः ॥ ५७

तत्सुषुप्तिरित्यर्थः ॥ ४८ ॥ ४९ ॥ ५० ॥

जपकाले प्रतिपत्तव्यं योगमाह—अथवा सूक्ष्माख्यायामिति। तत्र सूक्ष्मशब्देन सूक्ष्मा वागुक्ता। स्वमहिमस्था निश्चला। आख्याशब्देन परा किंचिच्चलिता मूलाधारस्था। पश्यन्ती सामान्यज्ञानरूपिणी नाभिस्था। मध्यमा विशेषज्ञानरूपा हृदि स्थिता। वैखरीशब्दरूपिणी मुखस्था। इति मन्त्रोत्पत्तिक्रमयोगमभिधाय लयक्रमयोगमभिदधाति—ससुषुम्नाग्रगयोरिति। सुषुम्नाया अग्रं सुषुम्नाग्रं तं गच्छन्तीति सुषुम्नाग्रगाः। वैखरीमध्यमापश्यन्तीपरा-सूक्ष्माख्याः। आस्यभ्रूमध्यमूर्ध्वद्वादशान्तषोडशान्तस्थाः वाग्भेदाः। तैः सहितयोः मध्यमाख्यवैखर्योरित्यर्थः। योगक्रममाह—बीजोच्चार इति। सृष्टिसंहारयोः जाग्रदवस्था एकैव अवगन्तव्या। बिन्दुः स्वप्न इति। भ्रूमध्यहृदयस्थमध्यमा-

एवं प्रोक्तैर्योगैरायोजयतोऽन्वहं तथाऽऽत्मानम् ।
अचिरेण भवति सिद्धिः समस्तसंसारमोचनी नित्या ॥ ५८
इति योगमार्गभेदैः प्रतिदिनमारूढयोगयुक्तधिया ।
सिद्धय उपलभ्यन्ते मुक्तिपुरीसंप्रवेशनद्वाराः ॥ ५९
कम्पः पुलकानन्दौ वैमल्यस्थैर्यलाघवानि तथा ।
सकलप्रकाशवित्ते इत्यष्टावस्थाः प्रसूचिकाः सिद्धेः ॥ ६०
त्रैकाल्यज्ञानोद्यौ मनोज्ञता च्छन्दतो मरुद्रोधः ।
नाडीसंक्रमणविधिर्वाक्सिद्धिर्देहतश्च देहाप्तिः ।
ज्योतिःप्रकाशनं चेत्यष्टौ स्युः प्रत्यया युजः सिद्धेः ॥ ६१
अणिमा महिमा च तथा गरिमा लघिमेशिता वशित्वञ्च ।
प्राप्तिः प्राकाम्यञ्चेत्यष्टैश्वर्याणि योगयुक्तस्य ॥ ६२
अष्टैश्वर्यसमेतो जीवन्मुक्तः प्रवच्यते योगी ।
योगानुभवमहामृतरसपानानन्दनिर्भरः सततम् ॥ ६३

इत्येवं प्रणवविधिः समीरितोऽयं
भक्त्या तं प्रभजति यो जपादिभेदैः ।
स प्राप्नोत्यनुततनित्यशुद्धबुद्धं
तद्विष्णोः परमतरं पदं नराग्र्यः ॥ ६४

इति श्रीप्रपञ्चसारे एकोनविंशः पटलः ।

द्वयात्मकबिन्दुद्वयात्मकं स्वप्रद्वयमित्यर्थः । एवमुत्तरत्रापि योज्यम् ॥ ५०—५८ ॥

सकलप्रकाशः सर्वस्य तेजोमयत्वेन प्रकाशः वित्ता वेत्तृता याथात्म्येनेत्यर्थः ॥ ॥ ५९ ॥ ६० ॥

ज्योतिःप्रकाशनमिति । परं प्रत्यपि सर्वस्य ज्योतिर्मयत्वप्रकाशनमित्यर्थः ॥ ॥ ६१ ॥ ६२ ॥ ६३ ॥ ६४ ॥

इति श्रीपद्मपादाचार्यकृते प्रपञ्चसारविवरणे
एकोनविंशः पटलः ।

अस्त्रन्यासेन भूविघ्नान् दिग्बन्धात् खेचरानपि ।
वह्निप्राकारमभितो विभाव्याथात्मशोधनम् ।।३५।।
हंसेन कुम्भकं कुर्वन् मूलाधारस्थितां पराम् ।
कुण्डलीं धातुनाथाभिर्गणनाथादिभिस्तथा ।।३६।।
देहस्थाखिलदेवाद्यैर्ब्रह्मरन्ध्रोपरि स्थिते ।
संयोज्य परतत्त्वे तु स्वदेहं तु विचिन्तयेत् ।।३७।।
तत्त्वाधिष्ठातृदेवानां लयादात्मनि तज्जडम् ।
विभाव्य वामकुक्षौ तु चिन्तयेत् पापपूरुषम् ।।३८।।
अधोमुखं कृष्णवर्णं रक्तश्मश्रुशिरोरुहम् ।
खड्गचर्मधरं क्रूरं महापापोपपातकैः ।।३९।।
उत्पन्नाङ्गं तेन सह स्थूलदेहं तु साधकः ।
शब्दस्पर्शरसैर्बीजैः पूरकुम्भकरेचकम् ।।४०।।

फट् इत्यासनाधो वामपार्ष्णिघातत्रयेण सुदर्शनास्त्रमन्त्रेणास्त्रन्यासेन दिग्बन्धेन क्रमेण तल-भूमि-आकाशस्थविघ्नान् विघ्नकरान् भूतान्निवारयेत् । अथ भूशुद्ध्यनन्तरम् । आत्मशोधनम्, भूतशुद्धिं कुर्यादिति शेषः ॥ ३५ ॥

हंसेन हंसः इति । धातुनाथा डाकिन्याद्याः । गणनाथो गणेशः । आदिना जीवात्मनः संग्रहः ॥ ३६ ॥

देवाद्यैः, देवा भैरवाः, आद्येन ग्रहादि, तैः संयुतां कुण्डलीं परतत्त्वे परशिवे । जडं चिन्तयेदिति सम्बन्धः ॥ ३७ ॥

तत्त्वं पृथिव्यादि । देवानां गणेशादीनाम् आधारादिचक्रेषु पृथिव्याद्यात्मकेष्वधिष्ठातारो गणेशाद्याः । आत्मनि परशिवे लयात् तत् शरीर एवं विभाव्य पापपूरुषं चिन्तयेत् ॥ ३८ ॥

पापपुरुषध्यानमाह — अधोमुखमित्यादि ॥ ३९ ॥

पातकैरुत्पन्नाङ्गमिति सम्बन्धः । तेन पापपुरुषेण । शब्दो य । स्पर्शो र । रसो व । बीजैः बिन्दुयुतैः । यं रं वं इति क्रमेण जपन् पूरकं कुम्भकं रेचकं कुरोतीति सम्बन्धः । अत्र पूरकादिकं यावत् कर्तुं शक्यं तावत् कर्तव्यम् । तदुक्तं त्रिपुरार्णवे—"पूरकुम्भरेचकेषु यावत् स्वाद्वेगरोधनम्" इति ॥ ४० ॥

कुर्वन् वाय्वग्निसलिलैः शोष्य दग्ध्वा निषिच्य च ।
पुना रूपाग्नि सोऽहं च पूरकुम्भकरेचकम् ॥४१॥

घनीकृत्य तु संचेत्य चानये हृदि पूरुषम् ।
उत्पाद्य तस्मादखिलां तत्त्वदेवमयीं तनुम् ॥४२॥

कुण्डल्याद्या देवताश्च स्वस्वस्थाने विचिन्तिताः ।
देवताप्रचुरं देहं गतदोषं विचिन्तयेत् ॥४३॥

भूतशुद्धिं विधायैवं प्राणस्थापनमाचरेत् ।
पाशं मायामङ्कुशश्च शब्दाद् वाय्वन्तसप्तकम् ॥४४॥

अग्निः प्रीतिगतः प्रीतिः पृथ्वी वायुस्तथा जपाः ।
माया प्रीतिः सप्तदश सर्वे बिन्दुयुताः प्रिये ॥४५॥

तत्तन्नाम विलिख्याथ प्राणा इह तथा पुनः ।
प्राणास्ततः सप्तदश नाम जीव इह स्थितः ॥४६॥

तत्तद्बीजोद्भूतैर्वाय्वग्निसलिलैः पुनः । रूप ल । अग्नि ह । सोऽहं स्वरूपम् इति बीजं पठन् इति शेषः । क्रमेण पूरकादि कुर्वन् ॥ ४१ ॥

भस्मीभूतदेहं जलेनाप्लावितं घनीकृत्य संचेत्य । जडात्मकं चेतनीकृत्य अखिलान् पुरुषं जीवं तस्मात्पुरुषात् तत्त्वदेवानुत्पाद्य तन्मयं तत्प्रचुरम्। तनुं शरीरम् । आदौ परशिवे लयं सर्वदेवानामुक्त्वा तस्मात्पृथक्कृत्य हृद्यानीताज्जीवाद्देवतोत्पादनकथनं जीवात्मनः परमात्माभेदद्योतनायेति ज्ञेयम् ॥ ४२ ॥

स्वस्वस्थाने स्थिताः विचिन्तिताः ॥ ४३ ॥

एवमुक्तप्रकारेण । प्राणप्रतिष्ठामन्त्रमाह—पाशेति । पाशः आं । माया ह्रीं । अङ्कुशः क्रों । शब्दात् यकारात् । वाय्वन्तं सकारान्तम् ॥ ४४ ॥

अग्निः ह । प्रीतिः ओ । तेन हो इति जातम् । प्रीतिः ओ । पृथ्वी क्ष । वायुः स । अजपा हंसः । सप्तदश पाशादिप्रीत्यन्तम् । अजपाया एकत्वेन गणनात् सप्तदश । सर्वे पाशादित्रयं अजपां च त्यक्त्वा ॥ ४५ ॥

तत्तन्नाम त्रिपुरसुन्दरीत्यादि । प्राणा इह । प्राणाः स्वरूपम् । सप्तदश । पाशादिप्रीयन्तम् । नाम त्रिपुरसुन्दरीत्यादि । जीव इह स्थितः । स्वरूपम् ॥ ४६ ॥

पुनः सप्तदशाख्या च सर्वं लिख्येन्द्रियाणि च ।
इह स्थितानि तान्येव नाम वाङ्मन आलिखेत् ॥४७॥
श्रोत्रत्वक्चक्षुरथ वै जिह्वा घ्राणं च पाद वै ।
प्राणा इहागत्य सुखं चिरं तिष्ठन्तु वै शिरः ॥४८॥
षट्कं चान्त्यगतं चेति प्राणस्य स्थापने मनुः ।
एकोनत्रिंशदधिकशतवर्णो भवेत् प्रिये ॥४९॥
पाशबीजं बिन्दुयुता प्रतिष्ठा संप्रकीर्तितम् ।
वह्निस्पर्शौ तुष्टिगतौ माया बिन्दुयुता भवेत् ॥५०॥
शक्तिस्पर्शौ प्रीतिगतौ चाङ्कुशं बिन्दुयोगतः ।
अग्निः सबिन्दुः सर्गेण युतो वायुरथो जया ॥५१॥
ब्रह्मादयो वै ऋषयश्छन्दो वेदत्रयं भवेत् ।
प्राणशक्तिः परा देवी देवता संप्रकीर्तिता ॥५२॥
तेजस्पर्शयुतैर्दीर्घबीजैरङ्गानि विन्यसेत् ।
षण्ढस्वरविहीनैस्तु जातयस्ते प्रकीर्तिताः ॥५३॥

आख्या नाम । सर्वं इन्द्रियाणि । इह स्थितानि । स्वरूपम् । तानि । सप्तदश । वाङ्मनः स्वरूपम् ॥ ४७ ॥

श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणपादप्राणा इहागत्य सुखं चिरं तिष्ठन्तु । स्वरूपम् । शिरः स्वाहा ॥ ४८ ॥

अन्त्यगतं षट्कं पृथ्व्यादि षडक्षराणि । अत्राजपाया अक्षरद्वयगणना । इन्द्रियाणि इह इत्यसन्धिः । एकोनत्रिंशदिति । सर्वत्राजपायाः वर्णद्वयगणनम् । आद्ये द्वितीये च कूटे चतुर्विंशतिः, तृतीये अष्टाविंशतिः, चतुर्थे त्रिपञ्चाशत् । सर्वत्र नाम्नो गणनाभावः ॥४६॥

प्रतिष्ठा आ । बह्नि ह । स्पर्श र । तुष्टिः ई ॥ ५० ॥

शक्तिः क । स्पर्शः र । प्रीतिः ओ । अग्निः ह । सर्गः विसर्गः । वायुः स ॥ ५१ ॥

ऋष्यादिन्यासमाह--ब्रह्मादय इति । ब्रह्मविष्णुरुद्रा इत्यर्थः । वेदत्रयम् ऋग्यजुः-सामानि ॥ ५२ ॥

तेजः ह । स्पर्श र । दीर्घबीजैः बिन्दुयुतैर्दीर्घस्वरैः ह्रां ह्रीं इत्यादि ह्रः इत्यन्तैः । षण्ड स्वरः ऋ ऌ इति । एतद्द्वयरहितैः षट्दीर्घबीजैरित्यन्वयः । ते षण्डस्वरहीनाः षट्स्वरा जातय इत्यर्थः । जातिसंज्ञाकरणस्याग्रे उपयोगः ॥ ५३ ॥

शोणसागरमध्यस्थरत्नमाणिक्यपोतके ।
मणिमण्डपसंराजद्रक्तपद्मोपरि स्थिताम् ॥५४॥
जपाकुसुमसच्छायां रक्तस्रग्वस्त्रभूषणाम् ।
सृणिं पाशं तथा चापं पौण्ड्रं तद्वत् त्रिशूलकम् ॥५५॥
असृक्पूर्णकरोटं च पञ्च बाणांश्च बिभ्रतीम् ।
स्मरेत् त्रिनेत्रां स्वसमशक्त्यष्टकसुसेविताम् ॥५६॥
एवं ध्यात्वा स्वहृदये तलं न्यस्य त्रिधा जपेत् ।
ममेति नाम्नि संयोज्य चैवं प्राणस्थितिर्भवेत् ॥५७॥
मातृकाभिस्ततः प्राणायामत्रितयमाचरेत् ।
नृपेण भूतपक्षाभ्यां दिशा स्यात् पूरकादिकम् ॥५८॥
ब्रह्मा ऋषिः स्याच्छन्दस्तु गायत्री कोर्तिता भवेत् ।
जातिह्रस्वगुरुभ्यां तु षड्वर्गैः पुटितैर्न्यसेत् ॥५९॥

ध्यानमाह—शोणेति । शोणसागरः रक्तजलार्णवः । पोतके नौकायाम् ॥ ५४ ॥

सृणिः अङ्कुशः । पौण्ड्रम् पुण्ड्रेक्षुनिर्मितं चापम् ॥ ५५ ॥

करोटं नृकपालम् । दक्षोर्ध्वादिदक्षमध्यान्तं षडायुधानि ॥ ५६ ॥

आं ह्रीं क्रों इति बीजादिन्यासः, "आद्यैस्त्रिभिर्बीजशक्तिकीलकानि प्रविन्यसेत्" इति त्रिपुरार्णववचनात् । देवताप्रीतये प्राणस्थाने विनियोग इति ज्ञेयम् । न्यासस्थानमुद्राबीजयोगपञ्चपूजाः सर्वत्र पूर्ववज्ज्ञेयाः । तलं करतलम् । नाम्नि नामस्थाने मम प्राणा इत्यादि । अत्र पद्धतौ लाघवानुरोधेन ज्ञानार्णवप्रोक्तमनुमुक्त्वा समर्थानां मूलतन्त्रत्यागानौचित्यादथवेति पक्षान्तरमुक्तम् ॥ ५७ ॥

मातृकान्यासाङ्गं प्राणायाममाह—मातृकाभिरिति । ततः प्राणप्रतिष्ठानन्तरम् । तत्प्रकारमाह—नृपेति । नृपेन षोडशभिः स्वरैः । भूतपक्षाभ्यां कादिमान्तैः पञ्चविंशतिसंख्यैः । दिशा यादिक्षान्तैर्दशभिः । क्रमेण पूरकं कुम्भकं रेचकं कुर्यादित्यर्थः ॥ ५८ ॥

मातृकान्यासस्य ऋष्यादिन्यासमाह—ब्रह्मेत्यादि । न्यासस्यापि मन्त्रमयत्वादृष्यादिन्यासो युक्त एव । ऋष्यादितत्त्वमुक्तं त्रिपुरारहस्ये—"आद्यद्रष्टा तु मन्त्राणां ऋषिस्तत्र पृथक् पृथक् । गुरुत्वान्मूर्ध्नि तत्स्थानं मन्त्रवर्णाधिदेवता । छन्दःस्थानं मुखं योग्याद्देवता हृदि संस्थिता । मन्त्रवाच्यात्मिका तेन देवतां हृदि विन्यसेत् ॥ बीजवर्णात्मना दृष्टाः पूर्वं मन्त्रा महर्षिभिः । तेन कारणभूतेन मन्त्रा दृष्टा अनन्तरम् ॥ तस्मात्

ब्रह्मरन्ध्रे स्मरेत् पद्ममष्टपत्रं सुकर्णिकम् ।
भूपुरं तद्बहिर्देवि सर्गयुक्प्रकृतिं स्मरेत् ॥६०॥
कोणेषु रसबीजं वै दिक्षु पत्रेष्टवर्गकम् ।
पञ्च पञ्च चतुर्युग्मद्वितयं चेति कादितः ॥६१॥
स्वरयुग्मं केशरेषु प्रासादपरकर्णिकम् ।
अग्निवाय्वङ्गदासर्गः प्रासादपरसंज्ञितम् ॥६२॥

तन्मन्त्रबीजं वै मन्त्रकारणभावतः । मन्त्रसामर्थ्यरूपेण फलदाने सशक्तिकः ॥ तद्वर्णे मन्त्रशक्तिस्तु तेन शक्तिरितीरितः ।न गच्छेच्छक्तिरन्यत्र चेति शक्तिस्तु कीलिता॥ यस्मिन् वर्णे स वर्णस्तु कीलकं समुदाहृतम् । बीजस्थानं गुह्यमिति तत्र बीजं प्रविन्यसेत् ॥शक्तिस्तु गमने दृष्टा तेन शक्तिस्तु पादयोः । नाभौ प्राणः कीलितो वै तस्मात्तत्र तु कीलकम् ॥ ऋष्यादिन्यासहीनस्तु गुर्वादिद्रोहहेतुतः । बीजादिहीनस्तद्वच्च न फलं विन्दते क्वचित् ॥" इति । जातयः षण्ढस्वरहीनाः षड्दीर्घस्वराः । तेषां ह्रस्वगुरुभ्यां पुटितैर्वर्गैः अं कं. ङं आं इत्यादि । बिन्दुयोगः सम्प्रदायात् । षड्वर्गाः क च ट त प इति पञ्चवर्णात्मकाः पञ्च-वर्गाः । यवर्गो दशवर्णः षष्ठः, "अनुस्वारविसर्गाभ्यां यशवर्गौ ह् ल कौ"इति ज्ञानार्णवोक्तेः । बीजादिन्यासस्तु—"ऋषिर्ब्रह्मा च गायत्री छन्दो देवी सरस्वती । मातृका देवता देवि हलो बीजानि शक्तयः ॥ स्वरास्तु परमेशानि तथा व्यक्तिस्तु कीलकम् ॥" इति दक्षिणा-मूर्तिसंहितायामुक्तः । त्रिपुरार्णवेऽपि--"हलो बीजानि तद्वत्तु स्वराः शक्तय ईरिताः । व्यक्तिश्च कीलकम्" इत्यादि । करादिन्यासे विशेषस्त्रिपुरारहस्ये—"करस्तु न्यासयोगेन मन्त्रात्मत्वाद्विशुद्धयति । ततः पूजाजपादौ तु विनियुक्तः फलप्रदः ॥ अङ्गन्यासमृते विघ्नैर्मूर्तेर्भूयोऽभिभूयते । तस्मादङ्गन्यासयोगाद्रक्षणं सर्वतो भवेत् ॥ युद्धे तु हृदयं चादौ रक्षणीयं प्रयत्नतः ।एवं मूर्धापि तु शिखाशेखरस्थानभावतः॥ तद्भङ्गे मानभङ्गः स्यादत-स्तद्रक्ष्यमेव हि । कवचं चाङ्गसन्त्राणं नेत्रं स्यात् करणोत्तमम् ॥ अस्त्रं च बाह्यकरण-मित्येतन्न्यासयोगतः । संरक्ष्य पश्चाद्दिग्बन्धाद्देशदिग्रक्षणं भवेत् ॥" इति ॥ ५९ ॥

ध्यानमाह—ब्रह्मरन्ध्रेति । भूपुरम् चतुरस्रम् । तच्च तद्बहिः पद्मबहिः । सर्ग-युक्प्रकृतिः ठः । कोणेष्वित्यन्वयः ॥ ६० ॥

रसबीजं वं । दिक्षु चतुरस्रस्य आग्नेयादिकोणेषु ठः । प्रागादिदिक्षु वम् । प्रागाद्यष्टपत्रेष्वष्टवर्गान् । वर्गानाह—पञ्चेति । कादितः ककारादितः । पञ्च पञ्च । पञ्चवर्णात्मकाः पञ्चवर्गाः । चतुर्युग्म चतुर्वर्णात्मकं वर्गद्वयम् । द्वितयं वर्णद्वयात्मक एकः । कं च ट त प य श ला वर्गाद्याः ॥ ६१ ॥

केसरेषु कर्णिकासमीपदलप्रान्तेष्वष्टसु स्वरयुग्मम् । प्रासादपरकर्णिकम् । प्रासाद-परामाह—अग्नीति । अग्नि ह । वायु स । अङ्गदा औ । सर्गो विसर्गः ॥ ६२ ॥

आधारध्वनिमालक्ष्य कुलपद्मनिवासिनीम् ।
सार्धत्रिवलयोपेतसुप्तसर्पनिभाकृतिम् ॥६३॥
तडित्कोटिप्रतीकाशां विसतन्तुतनोयसीम् ।
कालाग्निसदृशाभासां स्मरन् प्राणबलोद्यमाम् ॥६४॥
कुम्भकश्वाससम्पर्कप्रबुद्धां ब्रह्मवर्त्मना ।
तज्ज्वालास्पर्शविगलत्परचन्द्रामृतोद्भवाः ॥६५॥
सबिन्दवो मातृकार्णा ध्यात्वैवं विन्यसेदथ ।
विशुद्धौ षोडशदले स्वरान् कादीननाहते ॥६६॥
रविपत्रेऽथ दिक्पत्रे मणिपूरे तु डादिकान् ।
स्वाधिष्ठानेऽथ षट्पत्रे बाद्यान् वादींश्चतुर्दले ॥६७॥
आधारे हक्षकारौ च आज्ञायां द्विदलेऽम्बुजे ।
चतुस्तारादिकान् देवि हृदन्तान् विन्यसेत् क्रमात् ॥६८॥

एवं ध्यानान्तरं कर्तव्यमाह—आधारेति । आधारध्वनिमालक्ष्य श्रुत्वा । आधारध्वनिर्नाम कर्णपिधाने श्रूयमाण आन्तरः शब्दः । तस्य श्रवणं प्राणायामाद्यभ्यासवतां सुलभम् । अन्येषां कर्णपिधानेन भवति । कुलपद्मम् आधारसहस्रदलकमलम् ॥ ६३ ॥

प्राणः ज्ञानम् । बलम् इच्छा । उद्यमः क्रिया । एतत्त्रयात्मिकाम् । "जडाद्यावर्तकः प्राणो जन्तूनां ज्ञानमेव हि" इत्यत्र प्राणपदस्य ज्ञानार्थत्वम् । साधारणी (स्वाभाविकी) ज्ञानबलक्रिया च" इत्यत्र बलपदस्येच्छार्थत्वं चोक्तम् ॥ ६४ ॥

कुम्भकं कृत्वा तच्छ्वाससम्पर्केण प्रबुद्धां ध्यायेत् । ब्रह्मवर्त्मना सुषुम्णामार्गेण ॥ ६५ ॥

अथ ध्यानानन्तरम् । विशुद्धौ कण्ठे । अनाहते हृदि । कादीन् ठान्तान् ॥ ६६ ॥

अनाहतं रविपत्रं द्वादशपत्रम् । दिक्पत्रं दशपत्रम् । मणिपूरे नाभौ । डादिकान् फान्तान् । स्वाधिष्ठाने लिङ्गे । बाद्यान् लान्तान् । वादीन् सान्तान् ॥ ६७ ॥

आधारे गुदोपरि । हक्षकारौ हकारक्षकारौ । आज्ञायां भ्रूमध्ये । न्यासमन्त्रानाह—चतुस्तारेति । हृत् नमः । हृदन्तान् तत्तन्न्यासमन्त्रानिति शेषः ॥ ६८ ॥

प्रणवो वाग्भवं माया लक्ष्मीस्तारचतुष्टयम् ।
एतत्सर्वत्र कर्मादौ मन्त्रादौ विनियोजयेत् ॥६९॥
मन्त्राणां वीर्यसिद्ध्यर्थं तेषां तेजोमयत्वतः ।
आद्यहीनं त्रितारं वै द्वितारं चान्त्ययुग्मकम् ॥७०॥
गन्धस्पर्शयुता शान्तिर्लक्ष्मीर्बिन्दुयुता भवेत् ।
एवमन्तर्मातृकाया न्यासं कृत्वा बहिर्न्यसेत् ॥७१॥
तत्र स्थूलं मातृकाया ध्यानं शृणु समाहिता ।
अकचाद्यष्टवर्गाङ्गां शुद्धस्फटिकसन्निभाम् ॥७२॥
चन्द्रचूडां त्रिनयनां पद्मस्थामुन्नतस्तनीम् ।
वरदं पुस्तकं चैव सुधाकुम्भं जपस्रजम् ॥७३॥

प्रणवः ॐ। वाग्भवं ऐं। माया ह्रीं। लक्ष्मीः श्रीं। इदमेव चतुस्तारम्। ॐ ऐं ह्रीं श्रीं अं नमः इत्यादि न्यासमन्त्रः। एतत् चतुस्तारम्। सर्वत्र कर्मादौ पठनीयस्य मन्त्रस्यादौ चतुस्तारं योजयेत्। आचमनादिसर्वकर्मसु मन्त्रादौ चतुस्तारयोगः कर्तव्यः। अत्र कर्मादौ इत्यस्य कर्माङ्गभूते इत्यर्थः। तेन कर्माङ्गभूते मन्त्रजपे एव मन्त्रादौ चतुस्तारयोगः। केवलं जपस्य तु स्वस्यैव मुख्यत्वात् कर्माङ्गत्वाभावेन तत्र मन्त्रादौ न चतुस्तारयोगः। अभिमन्त्रणादौ तु कर्माङ्गत्वेन चतुस्तारयोगः कर्तव्य एव। एककर्माङ्गेषु अनेकमन्त्रेषु प्रतिमन्त्रं च पृथक् चतुस्तारयोगः। एककर्मणि मन्त्रावृत्तौ तु सकृदेव तद्योगः। एतदुक्तं योगिनीतन्त्रे—"मन्त्रावृत्तौ सकृद्योगस्ताराणामेककर्मणि। तथा मन्त्रविभेदे तु प्रत्येकं योजयेच्छिवे॥" इति॥ ६९॥

तद्योगप्रयोजनमाह—मन्त्राणामिति। तेषां चतुर्णां बीजानां तेजोमयत्वतो ब्रह्मसूर्याग्नीषोमात्मक तेजोमयत्वात्। एतदुक्तं त्रिपुरारहस्ये—"तारं ब्रह्ममयं तद्वद् वाग्भवं सूर्यमण्डलम्। अग्नीषोमात्मकं माया लक्ष्मीश्चापि क्रमाद्भवेत्॥" इति। चतुस्तारस्य तेजोमयत्वेन तद्योगान्मन्त्राणां वीर्याधिक्यमिति भावः। चतुस्तारादिमन्त्रे तु न चतुस्तारयोगः, "त्रितार्यादिमन्त्रेषु तद्योगो नैव विद्यते" इति योगिनीतन्त्रवचनात्। अत्र त्रितारीपदं चतुस्ताराद्युपलक्षकम्। आद्यः प्रणवः। ऐं ह्रीं श्रीं इतित्रितारम्। ह्रीं श्रीं इत्यन्त्ययुग्मम्॥ ७०॥

गन्धः श। स्पर्शः र। शान्तिः ई। बहिर्मातृकां न्यसेत्॥ ७१॥

मातृकासूक्ष्मध्यानम् अमृतोद्भवा इत्युक्तम्। स्थूलं ध्यानं वक्तुमाह—तत्रेति। बहिर्मातृकान्यासादावित्यर्थः। अष्टवर्गा एवाङ्गानि यस्याः सा॥ ७२॥

जपस्रजं जपमालाम्। दधानामिति शेषः। वामाधःकराद्दक्षाधःकरान्तमाणु धानि॥

अशेषविद्यारूपां वै हृदि ध्यात्वा प्रविन्यसेत् ।
मस्तके मुखवृत्ते च नेत्रयोः श्रोत्रयोर्नसोः ।।७४।।
गण्डौष्ठदन्तयुगले जिह्वायां ब्रह्मरन्ध्रके ।
पाणिद्वये मूलमध्यमणिबन्धेषु वै क्रमात् ।।७५।।
शाखामूले तदग्रे च तद्वत् पदयुगे न्यसेत् ।
पार्श्वद्वये पृष्ठनाभिजठरेषु तथा हृदि ।।७६।।
स्कन्धयोर्गलपृष्ठे च हृदयात् पाणिपादयोः ।
नाभौ मूर्ध्नि च देवेशि क्रमादादींस्तु विन्यसेत् ।।७७।।
प्रसादपरयोर्मध्यगताः सेन्द्वखिलाक्षराः ।
मातृकाया मनुरयं स्यात्त्रिपञ्चाशदक्षरः ।।७८।।
सर्वमन्त्रमयश्चायमनेन तु महेश्वरि ।
बिलादिपादमूलान्तं व्यापकत्रितयं चरेत् ।।७९।।
तलाभ्यां निखिलाङ्गस्य स्पर्शनं व्यापकं भवेत् ।
विद्यान्यासमथो वक्ष्ये अन्तर्बाह्यविभेदतः ।।८०।।

मुखवृत्ते फालमध्याद्दक्षकपोलचिबुकवामकपोलफालमध्यान्तम् । एतदुक्तं योगिनीतन्त्रे—"फालमध्याद्दक्षतस्तु कपोलचिबुकादितः । फालमध्यान्तमेतच्च मुखवृत्तं प्रकीर्तितम् ॥" इति । दक्षादिनेत्रादिषु । नसोः नासिकयोः ॥ ७४ ॥

ओष्ठे दन्ते चोर्ध्वादि । पाणिपादपार्श्वस्कन्धद्वयेऽपि दक्षादि ॥ ७५ ॥

शाखा अङ्गुलिः । तदग्रे शाखाग्रे । तद्वत् पाणिवत् । मूलमध्यगुल्फाङ्गुलिमूलतदग्रेषु ॥ ७६ ॥

गलपृष्ठं ककुत् । हृदयात् हृदयमारभ्य । पाणिपादयोः पूर्वं क्रमेणाङ्गुल्यग्रान्तम् । नाभौ मूर्ध्नि च हृदयादिति सम्बन्धः । आदीन् अकारादीन् ॥ ७७ ॥

मातृकामन्त्रमाह—प्रासादेति । अन्तर्मातृकाध्यानोक्ता प्रासादपराहसौः । सेन्द्वखिलाक्षराः बिन्दुयुता आदिक्षान्ताक्षराणि ॥ ७८ ॥

वक्ष्यमाणव्यापकन्यासमहिमानं द्योतयितुं मन्त्रं स्तौति—सर्वेति । अनेन मातृकामन्त्रेण । बिलं ब्रह्मरन्ध्रम् । पादमूलं पादतलम् ॥ ७९ ॥

व्यापकलक्षणमाह—तलाभ्यामिति । तलं करतलम् । विद्या बालामन्त्रः ॥ ८० ॥

आधारानाहताज्ञासु रोधशक्त्युन्मनासु च ।
अथ बाह्ये पादबाहुशिखासु क्रमशो न्यसेत् ॥८१॥
नवयोनिमथो वक्ष्ये न्यासानामुत्तमोत्तमम् ।
कर्णयोश्चिबुके देवि शङ्खयोर्मुखमण्डले ॥८२॥
नेत्रयोर्नासिकायां च बाहुयुग्मे च वक्षसि ।
कूर्परद्वितये कुक्षौ जान्वोर्नाभौ वरानने ॥८३॥
पादयुग्मे तथोपस्थे पार्श्वयोर्हृदये तथा ।
स्तनद्वये कण्ठदेशे न्यसेद् बीजत्रयं पृथक् ॥८४॥
पञ्चबाणांश्च कामांश्च न्यसेदङ्गुलिषु क्रमात् ।
षडङ्गं च ततः कृत्वा व्यापकत्रितयं चरेत् ॥८५॥
चक्षुस्पर्शौ प्रतिष्ठास्थौ तौ पुनः शान्तिसंस्थितौ ।
कामराजं पादरूपे वामश्रोत्रगते मरुत् ॥८६॥
सर्वत्र बिन्दुयोगः स्यात् सर्गस्त्वन्त्ये प्रकीर्तितः ।
पञ्च बाणाः समाख्यातास्तेषां नाम शृणु प्रिये ॥८७॥

अन्तर्न्यासमाह—आधारेति । रोधो रोधिका । एतत्त्रयम् । भ्रूमध्योर्ध्वे त्रित्र्यङ्गुलान्तेऽन्तःस्थानम् । एवं षट्सु स्थानेषु मूलत्रिबीजद्विरावृत्त्या न्यसेत् ॥ ८१ ॥

शङ्खयोः फालदक्षवामोर्ध्वयोः । मुखमण्डलं वक्त्रच्छिद्रम् ॥ ८२ ॥

बाहुर्भुजमूलम् । कुक्षिर्जठरम् ॥ ८३ ॥

पादयुग्मे चरणयुग्मे बीजत्रयम् । मूलस्य अत्र हृदयवक्षसोः पर्यायत्वेऽपि वक्षसः किञ्चिदूर्ध्वे हृदयमिति सम्प्रदाय इत्युद्योते उक्तम् ॥ ८४ ॥

अत्र न्यासे विशेष उक्तो योगिनीतन्त्रे—"तत्तन्मुद्राविधानेन स्थानं मन्त्रं च देवताम् । एकं विभावयन् यस्य फलानन्तरमवाप्नुयात् ॥ इति । अङ्गुलिषु अङ्गुष्ठादिषु । षडङ्गं व्यापकं च मूलेन" इति ॥ ८५ ॥

पञ्चबाणबीजान्याह—चक्षुरिति । चक्षुः द । स्पर्शः र । प्रतिष्ठा आ । तौ चक्षुस्पर्शौ । शान्तिः ई । कामराजं मूलद्वितीयम् । पादः ब । रूपं ल । वामश्रोत्रम् ऊ । मरुत् स ॥ ८६ ॥

अन्ते सकारे । सर्गः विसर्गः । तेषां पञ्च बाणानाम् ॥ ८७ ॥

क्षोभणो द्रावणो देवि तथाकर्षणवश्यकौ ।
उन्माद इति विख्याता मायामूलद्वितीयकम् ॥८८॥

वाग्भवं तुर्यबाणश्च मरुच्छोत्रमरुद्गुणाः ।
बिन्द्वाढ्यवामनेत्रस्थाः पञ्च कामाः प्रकीर्तिताः ॥८९॥

कामो मन्मथकन्दर्पौमकरध्वज एव च ।
मीनकेतन इत्येवं तेषां नाम प्रकीर्तितम् ॥९०॥

अथ पूर्वोक्तमुद्राणां स्वरूपं क्रमतः शृणु ।
दक्षपाणितलं देवि वामपृष्ठोपरि न्यसेत् ॥९१॥

अङ्गुष्ठद्वितयं पार्श्वेऋजुरूपमधोमुखम् ।
मत्स्यमुद्रेयमाख्याता मण्डलादिप्रकल्पने ॥९२॥

ऊर्ध्वमुष्टौ दक्षहस्ते तर्जनी वक्ररूपिणी ।
मुद्रेयमङ्कुशाख्या स्यात्तीर्थाह्वानादिकर्मणि ॥९३॥

तर्जन्यादिचतुष्कं वै प्रोतं हस्तद्वयस्थितम् ।
दक्षतर्जन्यनामायां वाममध्यकनिष्ठिके ॥९४॥

पञ्चकामानाह—मायेत्यादि । मूलद्वितीयकं कामबीजम् ॥ ८८ ॥

वाग्भवं मूलाद्यम् । तुर्यबाणः ब्लूं । मरुत् स । श्रोत्रं त । मरुद्गुणः र । बिन्द्वाढ्यवामनेत्रम् ईं ॥ ८९ ॥

नामान्याह—काम इति । द्रां संक्षोभणबाणाय नमः । ह्लीं कामाय नम इत्यादि न्यसेत् ॥ ९० ॥

बामपृष्ठोपरि वामपाणिपृष्ठोपरि ॥ ९१ ॥

ऋजुरूपम् अवक्रम् । अधोमुखम् अधोमुखकरतलम् । कल्पने करणे । आदिना प्रदर्शने ॥ ९२ ॥

ऊर्ध्वमुखमुष्टौ मुष्टिनिर्गता तर्जनी वक्ररूपा । आदिः पूर्ववत् ॥ ९३ ॥

दक्षतर्जन्यां वाममध्यमादक्षमध्यमोपरितः वामानामादक्षानामोर्ध्वतः । एतदुक्तं त्रिपुरार्णवे—"वाममध्यानामिके च ऊर्ध्वस्थे दक्षयोस्तयोः" इति ॥ ९४ ॥

वामतर्जन्यनामायां दक्षमध्यकनिष्ठिके ।
अधोमुखी धेनुमुद्रा त्वमृतीकरणे मता ॥९५॥
ऊर्ध्वतो दक्षपृष्ठं तु वामपृष्ठे नियोजयेत् ।
तर्जन्यौ च कनिष्ठे च वेष्टिते तु परस्परम् ॥९६॥
मध्यमानामिके वक्रे चाङ्गुष्ठे चोर्ध्वयोजिते ।
तार्क्ष्यमुद्रेयमाख्याता निर्विषीकरणे शिवे ॥९७॥
अस्त्रं पूर्ववदेवेह रक्षणे संप्रकीर्तितम् ।
हस्तद्वयं मुष्टिरूपं ऋजुरूपा तु तर्जनी ॥९८॥
भ्रामयेद् दक्षवामाभ्यां मुद्रेयमवगुण्ठनी ।
इत्येतत् कथितं देवि द्वारपूजादिकं क्रमात् ।
रहस्यं परमं ह्येतत् किमन्यत् श्रोतुमिच्छसि ॥९९॥

इति श्रीमत्परमानन्दतन्त्रे षष्ठोल्लासः ॥६॥

दक्षमध्यकनिष्ठिके योजयेत् ॥ ९५ ॥

ऊर्ध्वतः वामहस्तयोर्ध्वतः । दक्षमणिपृष्ठम् ॥ ९६ ॥

अङ्गुष्ठे अङ्गुष्ठाग्रे । ऊर्ध्वयोजिते ऊर्ध्वाग्रतया योजिते ॥ ९७ ॥

पूर्ववत् षडङ्गन्यासवत् । इह मुद्राप्रदर्शने ॥ ९८ ॥

दक्षवामाभ्यां दक्षवामावर्तक्रमतः । षट्चरणोऽयं श्लोकः ॥ ९९ ॥

एवं बालायाः प्रातःस्मृत्यादिन्यासान्तविधिरुक्तः । तत्र प्रातःस्मृतौ सन्ध्यायां च विशेषः । पञ्चदशीप्रकरणे पञ्चदश्या उच्यते । मूलविद्यादिन्यासास्तु एते बालाया एव । पञ्चदश्यादिन्यासास्तु तत्प्रकरणे एवोच्यन्ते । स्नानविधिभूंशुध्यादिबहिर्मातृकान्यासान्तस्तु सर्वमन्त्रसाधारणो निरुक्त एवेति ज्ञेयम् ।

सौभाग्यानन्दसन्दोहेऽब्धिधीपद्यार्थबोधकः ।
परमानन्दटिप्पण्यामुल्लासः षष्ठको ह्यगात् ॥ ६ ॥

यथा रज्जूद्भवः सर्प आप्तोक्त्या तु मृषात्मकः।
अदृष्ट्वा चापरोक्ष्येण रज्जुं नैव प्रसीदति ॥८२॥
मनस्तस्माद् गुरूक्त्या वै यावदात्मापरोक्षतः।
नोपलब्धस्तावदिह भवेत् संसरणं पशोः ॥८३॥
प्रमाणेन गुरूक्त्या वा युक्त्या शास्त्रेण वाऽथवा।
सकृदात्मस्वरूपं तु स्वस्मिन् येनोपलभ्यते ॥८४॥

सम्पादकं सम्यग्यथोक्तरीत्या आश्रयेदभ्यसेत्। तद्विज्ञानं प्रवक्ष्यामीत्यादिनैतदन्तेन शाम्भवोपायो निरूपितः। तल्लक्षणमुक्तम्—"अकिञ्चिच्चिन्तकस्यैव गुरुणा प्रतिबोधतः। उत्पद्यते य आवेशः शाम्भवोऽसावुदीरितः॥" इति। गुरुणा महता पूर्णेन प्रतिबोधतो ज्ञानेन द्वैतलेशरहितेन अकिञ्चिच्चिन्तकस्य स्वात्मातिरिक्तं किञ्चिदप्यपश्यत इति तदर्थः। तन्त्रालोकेऽपि—"तेनाविकल्पसंवित्तिर्भावनाद्यनपेक्षिणी। शिवतादात्म्यमापन्ना समावेशोऽत्र शाम्भवः॥" इति ॥८१॥

तत्त्वापरोक्षस्यैवावश्यकत्वं सदृष्टान्तमाह—यथेति। रज्जौ उद्भवो भ्रान्त्याभासो यस्य। मृषात्मकः असत्यभूतः सर्पः। तुरप्यर्थे आप्तस्य यथार्थवक्तुरुक्त्या नायं सर्प इति वचनेन परोक्षतया विदितोऽपीति शेषः। रज्जुम्। अपरोक्षेण प्रत्यक्षेण चादृष्ट्वा मनो नैव प्रसीदतीति सम्बन्धः। तत्रापि जनितभयादिराहित्येन न प्रसन्नं भवतीत्यर्थः ॥८२॥

यस्मादेवं तस्माद् गुरुवाक्यादिना श्रुतस्य मननादिभिर्यावत्कालं वै निश्चयेन संशयविपर्ययराहित्येनापरोक्षेणात्मा नोपलब्धो न प्रत्यभिज्ञातः, तावत्कालम् अविद्यापाशितत्वात् पशोः, इह मनुष्यादियोनिषु सम्यक्सरणं पुनः पुनर्गमनागमनं भवेत् ॥८३॥

अपरोक्षे कारणनियमं व्युदस्य यथा कथञ्चिदपरोक्षेणैव साधिते न पुरुषार्थलाभ इति निरूपयति—प्रमाणेनेत्यादि। अत्यन्तसमाहितचित्तस्य प्रमाणेन निर्विकल्पकज्ञानेन। अत्यन्तदृढविश्वासवतो गुरूक्त्या वा। युक्त्या अति निपुणेन सत्तर्केण वा। अथवा कुतर्करहितेन भूयः परिशीलितेन शास्त्रेण। तुरवधारणे। स्वस्मिन्नेव स्वस्वरूपाभेदेनैव सर्वात्मकं सर्वजगतात्मस्वरूपं निश्चयेन संशयविपर्ययराहित्येन येन साधकेनोपलभ्यते साक्षात् क्रियते, अखिला ध्यानसमाध्यादिक्रियाः पिष्टपेषणतुल्यत्वाद्व्यर्था इति सम्बन्धः। यदुक्तम्—'एकवारं प्रमाणेन शास्त्राद् वा गुरुवाक्यतः। ज्ञाते शिवत्वे सर्वस्थे प्रतिपत्त्या दृढात्मना॥ करणेन नास्ति कृत्यं नास्ति भावनयापि च। सकृज्ज्ञाते सुवर्णे किं भावनाकरणादिना॥' इति ॥८४॥

सर्वात्मकं निश्चयेन व्यर्थास्तस्याखिलाः क्रियाः ।
सर्वदेशे सर्वदेहे सर्वकाले समात्मना ॥८५॥
परित्यक्तक्रमोपाधिसंविदात्मतया शिवः ।
येनोपलब्धस्तस्येह न कार्यमवशिष्यते ॥८६॥
अन्यैर्दृष्टं कृतमिव द्रष्टृणामेव तद् भवेत् ।
अश्वमेधसहस्राणि ब्रह्महत्याशतानि च ॥८७॥
आरूढशिवयोगस्य नेषत्स्पृशति कुत्रचित् ।
शिवात्मरूपं सर्वेषां भासते सर्वदैव हि ॥८८॥

एवंविधात्मस्वरूपं न सकृच्छ्रवणादिना बुद्धिभूवं निष्प्रकम्पत्वेनावतरत्यतोऽत्र भूयोऽभ्यासो विधेय इति द्योतयितुं तमेवार्थमीषद्भङ्ग्यन्तरेण पुनर्निरूपयति—सर्वदेश इति । सर्वदेशादौ । समात्मना अविशेषरूपेण । अद्वितीयसंविदात्मकत्वेनेति यावत् ॥८५॥

एतदेव स्पष्टमाह—परित्यक्तेति । परितस्त्यक्तः सर्वथाऽसंस्पृष्टकालदेशक्रमाद्याधायक उपाधिर्येन । कालादिक्रमसमर्पकविषयच्छायानाच्छुरित इति यावत् । एवंविधशुद्धसंविदात्मत्वेन शिवः परमेश्वरो येनोपसमोपे स्वात्मरूपे लब्धः प्रत्यभिज्ञातः, तस्य प्राप्तपरपुरुषार्थत्वेन कृतकृत्यत्वान्न कार्यमवशिष्यते ॥८६॥

नन्वेवंविधानामपि शारीरमशनशयनगमनादिरूपमन्यच्च कर्म दृश्यते, तत्कथमिति चेदाह—अन्यैरिति । अन्यैरप्राप्तात्मतत्त्वैः पशुभिर्दृष्टं कृतमिव कर्मेव यत्किञ्चित् तद् द्रष्टृणामेव भवेत् । यथा भ्रमन्नेत्रस्य तरुशिखरादिभ्रमणम्, यथा वा रथाद्युपविष्टस्य क्षिप्रतरयायिनस्तरुशिखरादियानं स्वनिष्ठमेवं परयोगिनोऽननुसन्धानेन संस्कारमात्रेण निर्वृत्तकर्मणां तत्फलजननासमर्थानां कृततुल्यत्वमेव । मयेदं कर्म कृतमित्याद्यनुसन्धानाभावात्तदन्तःकरणभूम्यनारोहेण न तत्र योगिनः सम्बन्धः । अनेनेदं कृतमित्यनुसन्धानादयोग्यन्तःकरणारोहादयोगिनस्तत्र सम्बन्ध इति भावः । अत एवाह—अश्वमेधेत्यादि ॥८७॥

आ अभिव्याप्य रूढः रूढिं प्राप्तः विपर्ययेण बाधसम्भावनारहितः । शिवे अद्वयसंवित्स्वभावे योगः समाधिश्चित्तविश्रान्तिर्यस्य, तस्य कुत्रचिद्देशे काले वा अश्वमेधसहस्राद्यात्मकं कर्म ईषत् स्वल्पमपि न स्पृशति फलदानेन न तत्सम्बन्धो भवतीत्यर्थः । अयमाशयः—कर्मकर्तुः स्वोचितं फलम् ईश्वरो नियतिशक्तिनियमितं ददाति । प्रोक्तशिवयोगिनोऽद्वयसंविन्मात्रशरीरत्वेन तथाविधस्य करचरणादिस्पन्दनात्मककर्मणि

न प्रज्ञातं तु पशुभिस्तस्मात् प्रज्ञापको गुरुः ।
शास्त्रादिकं च नित्यात्मज्ञानत्वादेव सुस्फुटम् ॥८९॥
अप्रज्ञातसुवर्णेन पुरुषेणासकृत्तु तत् ।
दृष्टं प्रज्ञायते नैव यथाभूतं सुवर्णकम् ॥९०॥
आप्तोक्त्या तु तदेवाद्धा सम्यक् प्रज्ञायते जनैः ।
तस्मात् प्रज्ञापकं शास्त्रं गुरुर्वा परमेश्वरि ॥९१॥

कर्तृत्वस्यासम्भावना । देहस्य तु जडस्येच्छादिघटितकर्तृत्वं वा सुखाद्यनुभवरूपफलं वा दूरापास्तमिति निरुक्तयोगिकृतं कर्म न तस्य किञ्चित् फलमादधाति । अन्येषां द्रष्टृणां शुभचित्तानां तन्निषिद्धकर्मसूदासीनानां सुकर्मस्वनुमोदकानां "कर्ता कारयिता चैव प्रेरकश्चानुमोदकः" इत्यादिवचनाच्छुभकर्मफलम् । अशुभचित्तानां तच्छुभकर्म- स्वसूयावतामशुभकर्मसु परीवादपराणामशुभफलमिति । यदुक्तम्—"सुहृदः साधु- कृत्यानि दुष्कृत्यानि च दुर्हृदः । विभज्य योगी प्राप्नोति परमं पदमच्युतम् ॥" इति । नन्वेवमभ्यासात् पूर्वमद्वयसंवित्स्वभावः प्रकाशते न वा ? आद्येऽभ्यासादि- वैयर्थ्यम् । द्वितीये तथाविधात्मनः प्रकाशरूपताहानिरित्याशङ्कां निरसितुमुपक्रमते— शिवात्मेति । अद्वयसंवेदनस्वभावशिवात्मकमात्मरूपं हि निश्चयेन सर्वदैव सर्वेषां प्रमातृणां भासत एव ॥८८॥

ननु तर्हि किं साधनैरभियाच्यते इत्याशङ्क्याह—न प्रज्ञातमिति । तुरवधारणे । भातमपि पशुभिरहं सोऽस्मीति न प्रज्ञातमेव । यत एवं तस्माद् गुरुः स्वरूपप्रज्ञापको न तु भासकः । शास्त्रादिकं च प्रज्ञापकमेव । आदिना सद्युक्तिः । अत्र हेतुः—नित्येत्यादि । नित्यम् आत्मभूतत्वाज्ज्ञानरूपत्वाच्च । आत्मत्वेन नित्यसिद्धस्य ज्ञानत्वेन नित्यभातस्य न शास्त्रादिकं साधकं भासकं वेति भावः । सुस्फुटं न प्रज्ञातमित्यन्वयः ॥८९॥

ननु भासते न प्रज्ञातं चेति विप्रतिषिद्धमित्याशङ्कां व्यपोहितुं सदृष्टान्तं तदुप- पादयति—अप्रज्ञातेति । प्रकर्षेण तत्तच्छब्दयोजनेनेदं सुवर्णमिति ज्ञातं प्रज्ञातम् । न प्रज्ञातं सुवर्णं येन स अप्रज्ञातसुवर्णः । एवंविधेन पुरुषेण । तुरप्यर्थे । असकृद् भूयः । इदं किञ्चिदिति दृष्टमपि तत्सुवर्णं यथाभूतं सत्यात्मकं नैव प्रज्ञायते ॥९०॥

तदेव सामान्येन ज्ञातं सुवर्णमेव । आप्तस्य यथार्थवक्तुः । इदं सुवर्णमित्युक्त्या सम्यक्संशयविपर्ययराहित्येन इदं सुवर्णमिति विशेषतः साक्षात् प्रज्ञायते । यस्मादेवं लोके भातस्यापि प्रज्ञातत्वं न, तस्मात् शास्त्रं गुरुर्वा भातस्यैव प्रज्ञाने कारण- मिति ॥९१॥

समानसत्त्वरजसा पुरुषेण गुरूक्तितः ।
न प्रज्ञायते यस्माद्धै तस्माद्योगं समाश्रयेत् ॥९२॥
श्रुतो मनोहरः कान्तो सकृत् प्रज्ञायते न तु ।
यदा तदाऽपूर्णकामा निरानन्दैव सा शिवे ॥९३॥
तमेव सा तदानीं च प्रज्ञाय हितवाक्यतः ।
पूर्णानन्दमयं भावं यथाप्नोति भवेत्तथा ॥९४॥
अद्वयं शिवमात्मानमप्रज्ञाय गुरूक्तितः ।
जनः शोकहतो नित्यं यथा वै विस्मृताकरः ॥९५॥
आत्मानन्दमयः सर्वप्रियहेतुत्वतः शिवे ।
भारादित्यागसुव्यक्तसुस्वात्मत्वाच्च शङ्करि ॥९६॥

एवं सामान्येन भासमानमात्मतत्त्वं गुरूक्त्या समानसत्त्वरजसा प्रागुक्तलक्षणेन पुरुषेण न प्रज्ञायते, अयमहं शिवोऽस्मीति न प्रत्यभिज्ञायते यस्मात्, तस्मात् स योगं वक्ष्यमाणं शास्त्रोपायरूपं सम्यक्फलप्राप्त्यन्तमाश्रयेत् ॥९२॥

ननु सामान्येनात्मनो ज्ञानस्य फलादधिकं प्रज्ञानफलं न किञ्चिदित्याशङ्क्य तद्विशेषफलं सदृष्टान्तं निरूपयति—श्रुत इति । कयाचित् कामिन्या कश्चनातिसुन्दरो मनोहर ईदृशातिसुन्दरस्वरूपवानिति सखीवचनश्रवणेन भूयः परोक्षेण ज्ञातोऽपि यदा न प्रज्ञायत एव अपरोक्षेण न ज्ञात एव । सा कामिनी तद्दर्शनोत्कण्ठितान्तरङ्गा तदा असकृत् परोक्षेणापि तद्दर्शनकाममनवाप्य तत्सुखानुभवविधुरैव भवति ॥९३॥

तमेव कालान्तरेऽकस्माद् दृष्टिगोचरमप्युपलभ्य सा कामिनी तेन सप्रेमभावं भाषिता संस्पृष्टा परिष्वक्तापि विशेषेण तमविदुषी तत्सुखमलभमानैव तदानीमेवाकस्मादयं मनोहरः स यस्त्वया चिराद्दिदृक्षित इति स्वस्यात्यन्तहितवाक्यश्रवणेन तमेव सविधवर्तिनं सोऽयं यो मया द्रष्टुं चिरादभिलषित इति प्रज्ञाय पूर्णानन्दमयं भावं चित्तं सा कामिनी यथाऽऽप्नोति, तथा प्रकृतेऽपि भवेत् ॥९४॥

तदेवं प्रकृते योजयति— अद्वयमिति । अद्वयं शिवं स्वात्मभूतमपि गुरुवचनादिना स एवाहमित्यप्रत्यभिज्ञाय जनो जननमरणधारासमारूढो नित्यमनादिकालादेतत्क्षणावधि शोकेन दुःखेन हतो हिंसितो भवति । अत्र दृष्टान्तः—यथेति । विस्मृतः स्वनिहिताकरो येन । यथा स्वेन निक्षिप्तामूल्यानन्तरत्नविस्मरणेनैकैकवराटकभिक्षणेनातिदुःखितः कश्चिद्दैवहतः ॥९५॥

प्रकृते स्वस्वरूपप्रज्ञानस्य मोक्षरूपं फलमुक्तम् । तच्च वेद्यसुखरूपं चेद्यदि तदनित्यं तर्हि पुनः संसारप्रसक्तिर्यदि नित्यं तर्हि द्वैतप्रसङ्ग इत्याशङ्क्य मोक्षात्मकं

अकारणेन सौषुप्ते सुखरूपोपलम्भतः ।
तथा न दुःखं देवेशि यस्मात् तत्तु सहेतुकम् ॥९७॥

सुखमात्मरूपमेवेत्याह—आत्मेति । आत्मा आनन्दमयः आनन्दैकरूपः । कुत इति चेदाह—सर्वेति । सर्वेषां प्राणिनाम् अन्यत्र प्रियबुद्धौ हेतुत्वात् । आत्मार्थमन्यत्सर्वं प्रियं यस्मादिति यावत् । "आत्मनोऽर्थं प्रियं सर्वं पुत्रमित्रकलत्रकम्" इत्युक्तेः । लोके हि तृप्त्यर्थमोदनं प्रियमिति ओदनात्तृप्तेः प्रियतरत्वम्, तृप्तिरपि स्वात्मसुखाय प्रियमिति स्वात्मसुखं प्रियतमम्, सुखमपि स्वात्मार्थमिति स्वात्मैवातिप्रियतमः । आत्मा न कस्याप्यर्थेऽपेक्ष्यत इति न ततः किञ्चिदधिकं प्रियम् । न चात्रात्मनः सुखमित्यात्मनः सुखस्य भेद इति वाच्यम्, यतस्तत्सुखमनुकूलसंवेदनीयम् । यद्विरागत्मरणमपि क्लेशावहम् । स्पष्टं चैतल्लोके सुखसाधनस्यापि कान्ताकनकादेर्वियोगस्मरणं दुःखावहमिति । नहि कस्यचित् सुखं मे मा भूत संप्राप्तं सुखं वा निवर्ततामित्यभिलाषः । एवं चात्मस्वरूपस्य भवननिषेधो निवृत्तिर्वा न केनचिदिष्यत इति सुखरूपत्वमात्मनः, प्रियेषु पर्यवसानभूतस्यैव सुखरूपत्वौचित्यात् । तस्यैव परमफलत्वादात्मैव सुखरूपः । आत्मनः सुखमिति तु राहोः शिर इत्यादिवन्नेयम् । नन्वात्मनः सुखरूपत्वं नानुभवसिद्धमित्याशङ्क्याऽस्तीत्यनुभवमेव प्रदर्शयति—भारादीति । मस्तकसमूढात्यन्तभारादित्यागेन सुष्ठु संशयादिराहित्येन व्यक्तमनुभूतं सुखात्मत्वं यस्य । आदिना गाढव्यापारादिसंग्रहः । न च भारादित्यागेन सुखमुत्पद्यत इति वाच्यम्, भारत्यागस्याभावत्वेन भावकारणत्वासम्भवात् । न च धननाशेन दुःखोत्पत्तेरानुभविकत्वादभावाद्भावोत्पत्तिः प्रामाणिकीति वाच्यम्, यतस्तत्र धननाशो न दुःखहेतुः, किन्तु तद्धनसाध्यत्वेन संभाविताागामिसुखाभावसंभावनयैव दुःखोत्पत्तेः, अन्यथा धननाशाज्ञानदशायामपि दुःखप्रसक्तेः । न चैवं भारादित्यागस्थले तत्स्मरणादेः सुखहेतुत्वमानुभविकम् । तस्मात्तत्सुखं स्वभावभूतमेव ॥९६॥

तुष्यतु दुर्जन इति न्यायेनाभावस्य हेतुत्वमभ्युपेत्याह—अकारणेनेति । सौषुप्ते सुषुप्त्यवस्थायाम् । अकारणेन कारणं विनैव सुखात्मकस्वरूपोपलम्भात् । तत्र सुखमहमस्वाप्सं न किञ्चिदवेदिषमिति सर्वानुभवः । तत्र न किञ्चिदवेदिषमिति कारणाभिमतस्य न कस्याप्युपलब्धिः । न च ज्ञानसामान्याभावस्यैव तद्धेतुत्वमिति वाच्यम्, पाषाणादावतिव्याप्तेः । न किञ्चिदवेदिषमिति ज्ञानेन ज्ञानसामान्याभावासिद्धेश्च । नन्वेवं दुःखमप्यात्मरूपं कुतो नेत्याशङ्क्याह—तथेति । दुःखं तथा आत्मरूपं न । यस्माद् दुःखं सहेतुकम् अभिघातादिकारणजन्यम् । इदमत्र तात्पर्यम्—सुखं दुःख च प्राणिनां भासते । तत्र सुखं सुषुप्त्यादौ स्वरूपातिरिक्तनिमित्तसामान्याभावे सति भासत इति स्वात्मरूपमेव सुखम् । दुःखं तु स्वातिरिक्तनिमित्तपूर्वकं भासत इति न स्वरूपम् । न

प्रज्ञाततत्त्वस्यानन्दाविर्भावो भवतीश्वरि ।
यावदानन्दमयता नोदेति पुरुषस्य तु ॥९८॥
समसत्त्वरजस्कस्य तावद् योगं समाश्रयेत् ।
योगोऽपि बहुधा प्रोक्तस्तन्त्रभेदेषु शङ्करि ॥९९॥

च यदि सुखं स्वरूपं तर्हि स्वात्मनः संवेदनैकरूपत्वेन सुखस्यापि तावन्मात्रतायां संवेदनस्य सदा भासमानत्ववत् सुखस्य कुतो न भासमानत्वमिति शङ्क्यम् । यथा कामिलारोगहतस्य श्वेतात्मकशङ्खग्रहणेऽपि श्वैत्याग्रहणवत् प्रकृतेऽपि भेदवासनादोषेण संविद्रूपावभासेऽपि सुखात्मतानवभासादिति ॥९७॥

तस्मात् प्रज्ञातशिवात्मतत्त्वस्य प्रमातुरानन्दस्याविर्भावोऽवभासनं भवति, भेदवासनाविगलनात् । तस्मात् समसत्त्वरजस्कस्य पुरुषस्य यावदमन्दमयता नोदेति नावभासते । तुरवधारणे । तावद्योगमेव समाश्रयेदिति सम्बन्धः ॥९८॥

एवं च समसत्त्वरजस्केन आनन्दमयत्वं यावत् स्वात्मनो न भासते तावद्वक्ष्यमाणयोगस्याभ्यासः कर्तव्यः । तदानन्दमयताभासनं नाम भेदाप्रथनपूर्वकस्वरूपप्रथनात्मकाद्वितीयस्वरूपप्रथनमेव । न ततोऽधिकं किञ्चित् । तस्यानन्दरूपत्वं चानुकूलवेदनीयत्वेन सर्वस्पृहणीयत्वात् । एतदुक्तमनुत्तराष्टके—"आनन्दोऽत्र न मद्यवित्तमदवन्नैवाङ्गनासङ्गवद्दीपार्केन्दुकृतप्रभाप्रकरवन्नैव प्रकाशोदयः । हर्षः संभृतभेदमुक्तिसुखभूर्भारावतारोपमः सर्वाद्वैतपदस्य विस्मृतिनिधिप्राप्तिः प्रकाशोदयः ॥" इति । अत एव सर्वद्वैतप्रथाशून्यात्मकसुषुप्तौ तिरश्चामपि प्रवृत्तिः । परिचितसमाध्यवस्थानां तु स्पष्टतरमेवैतत् । ननु प्रियापरिष्वङ्गदशासमुपलब्धसुखं सुषुप्तिसुखादधिकम्, यतस्तदर्थं सुषुप्तिमपि परित्यजतीति विषयसुखमात्मसुखादधिकमिति चेच्छृणु—तदपि सुखं स्वरूपभूतमेव । यथा गाढवटच्छायासमाश्रितपुरुषानुभूयमानतच्छैत्यगुणाद् ग्रीष्मातपसंतप्ततनुः सद्यस्तच्छायासमाक्रमणेन तमेव शैत्यगुणमत्यन्तमधिकतममनुभवति, एवं तदेव सुखमधिकतमत्वेन भासतेऽनङ्गदहनावलीढवपुषः । अत एव वनितालिङ्गनसुखमपि तद्भर्तुः शतगुणोत्तरमनुभवत्यन्यश्चिरकालसंप्रार्थितप्रथमपरीरम्भे । ततः स एव द्वितीयादिपरीरम्भेषु मन्दतरं मन्दतममेव सुखमुपलभते । यदुक्तं गोवर्धनाचार्यैः—"सुरतं तदेव सुरतं कृच्छ्राल्लब्धं यदन्यनारीषु" इति । ननु यदि कान्तालिङ्गनजमपि सुखमात्मसुखं तर्हि मुमुक्षूणां बहुप्रयाससाध्यस्तदनुभवो विषयेणापि सिद्ध्यति कथं विषयिणाम्, सिद्धस्य वा तस्य कुतो न पुरुषार्थरूपत्वम् ? इति चेदुच्यते—पुरुषस्येदं मे स्यादिदं मे स्यादिति सूक्ष्मकामवासनाकण्टकसहस्रसमाविद्धवपुषस्तत्रकतरविषयप्राप्तिसम्भावनासमुदिततत्कामनाप्रौढानलज्वालाप्लुष्टस्य सामान्यवासनाकण्टकवेधव्यथा कृशीभवति, यथा गाढानलदग्धाङ्गस्य पूर्वस्थितकण्टकव्यथा तदा प्रकृतप्रोद्भूततीव्रकामानलस्य विषयप्राप्त्योपशमे

तत्सारमत्र संगृह्य वदामि शृणु संयता ।
यदा सकृत् श्रुता नाथवक्त्रादपि महेश्वरि ॥१००॥
नान्तर्निरूढिमायाति तत्रोपायत्रयं शृणु ।
सत्सङ्गपूर्वकोऽभ्यासो गुरूक्तार्थस्य शङ्करि ॥१०१॥

तत्कालेऽन्यवासनानामभिभूतत्वेन प्रौढतरकामाग्नेरुपशमादर्चि द्युतिद्योतितमाणिक्यवत् क्षणमात्रं तदात्मसुखं भासते। ततः कामान्तरोद्भवेन स्वरूपं पुनराच्छादितं भवति । तत्परिज्ञानाभावेनापुरुषार्थत्वमिति । यदुक्तं स्पन्दे—"निजाशुद्ध्यासमर्थस्य कर्तव्येष्वभिलाषिणः । यदा क्षोभः प्रलीयेत तदा स्यात् परमं पदम् ॥" इति । एवं च सर्ववासनात्यागेनैव सुखात्मस्वरूपोपलब्धिरिति सिद्धम् । तदेतद् गीत भगवतापि—"प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान् । आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥" इति । श्रीभागवतेऽपि—"एवं प्रसन्नमनसो भगवद्भक्तियोगतः । भगवत्तत्त्वविज्ञानं मुक्तसङ्गस्य जायते ॥" इति । वासिष्ठेऽपि—"समाधिमथ कर्माणि मा करोतु करोतु वा । हृदयेनास्तसर्वाशो मुक्त एवोत्तमाशयः ॥" इति । तथा—"यथाऽभ्रलेखा शशिनं सुधालेपं मषी यथा । दूषयत्येवमेवान्तर्नरमाशापिशाचिका ॥" इति । त्रिपुरारहस्येऽपि—"चैतन्यं निहितं चित्तकरण्डेऽतिसुनिर्मले । अनन्तवासनापङ्कमग्नं नैवोपलक्ष्यते ॥" इति । एवं सुखात्मतां प्रसाध्य योगं वक्तुमुपक्रमते—योग इति । कर्मवद्योगोऽपि बहुधेत्यर्थः । योगश्चित्तस्य निग्रहः । तत्साधनमपि प्रकृते योग इत्युच्यते । तन्त्रभेदेषु तन्त्रान्तरेषु ॥९९॥

तेषां तन्त्रान्तरेषु प्रोक्तानां योगानां मध्ये सारभूतम् अल्पायासे शीघ्रफलदम् । अत्रास्मिन् त्वया पृष्टे परमानन्दसंज्ञिते तन्त्रे । संगृह्य संक्षेपरूपेण कृत्वा । एतस्य सारभूतत्वात् संयता समाहितचित्ता शृणु । तमेव योगमागमेषु शाक्तोपायत्वेन प्रसिद्धं वक्तुं तद्विभजनेनोद्देष्टुमारभते—यदेति । तल्लक्षणमुक्तम्—'उच्चाररहितं वस्तु चेतसैव विचिन्तयत् । य समावेशमाप्नोति शाक्तः सोऽत्राभिधीयते ॥" इति । उच्चाररहितं वागविषयं चेतसा चिन्तनं ध्यानमिति तदर्थः । तन्त्रालोकेऽपि—'अभिमानेन संकल्पाध्यवसायक्रमेण यः । शाक्तः समायोपायोऽपि तदन्ते निर्विकल्पकः ॥" इति । अभिमानादिकं मनोमात्रव्यापारः । समायः सभेदो विकल्पभूतः । तस्यान्ते फलभूतो निर्विकल्पक इति तदर्थः । यदा असकृत् श्रुतापि सा संविद्रूपत्ता अन्तर्निरूढिं नायातीति सम्बन्धः ॥१००॥

अन्तः चित्तभूमौ । निरूढिं नायाति अपरोक्षनिश्चयभूमिं नावतरति । तदा तत्रोपायत्रयं क्रमेणापरोक्षनिश्चयसम्पादकं वक्ष्यमाणं शृणु । ते चोपाया अभ्यासमनोनिरोधप्राणनिरोधरूपाः । तत्राद्यमाह—सत्सङ्गेति । सत्सङ्गः पूर्वो यस्य । सतां सेवनादि

पुनः पुनस्तदावृत्तिः स्वीयबुद्ध्या विशुद्धया ।
अभ्यास इति सम्प्रोक्तः क्रमात् सिद्धिमवाप्नुयात् ॥१०२॥
अनेनासंस्थितप्रज्ञो मनोरोधं समाश्रयेत् ।
तत्रोपायास्तु शतशः प्रोक्तास्तन्त्रेषु सर्वतः ॥१०३॥
तीक्ष्णवैराग्ययोगेनाप्यभ्यासेन तु साधयेत् ।
मनसश्चलनं द्वेधा रसात् स्वाभाव्यतोऽपि च ॥१०४॥
मनसश्चञ्चलत्वे तु न प्रज्ञायेत किञ्चन ।
यथा चलज्जलस्थेन्दुबिम्बं प्रज्ञायते न च ॥१०५॥

कुर्वन् तैरुच्यमानमर्थं पुनः पुनरभ्यसेदावर्तयेदिति । सत्सङ्गफलमुक्तं वासिष्ठे—'सदा सन्तोऽभिगन्तव्या यद्यप्युपदिशन्ति नो । या हि स्वैरकथास्तेषामुपदेशा भवन्ति ताः ॥" इति ॥१०१॥

अभ्यासस्वरूपं निरूपयति—पुनः पुनरिति । तस्य सज्जनैरुपदिष्टस्यार्थस्य आवृत्तिर्बुद्ध्या परिशीलनम् । कथंविधया बुद्ध्या ? विशुद्धया अश्रद्धासन्देहादिरहितया । एवमावृत्तिरेवाभ्यासः । एवमभ्यासेन ज्ञानसिद्धिं क्रमेण प्राप्नुयात् ॥१०२॥

एवम् उक्ताभ्यासेन । न संस्थिता सिद्धा प्रज्ञा अपरोक्षरूपा यस्य । मनसो रोधं वक्ष्यमाणक्रमेण सम्यक्फलपर्यन्तमाश्रयेत् । तत्र मनोरोधे । सर्वतः सर्वत्र तन्त्रेषु प्रोक्ताः । अत्र तत्सारं प्रोच्यत इति शेषः ॥१०३॥

तदेवाह—तीक्ष्णेति । वैराग्यलक्षणमुक्तं श्रीपतञ्जलिना—'दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञं वैराग्यम्" इति । दृष्टेषु श्रुतेषु विषयेषु तृष्णाराहित्येन विषयतत्परत्वाभावाद्वशीकाराख्यं वैराग्यमिति तदर्थः । एतद्भेद उक्तोऽन्यत्र—"विषयेषु विनष्टेषु तत्काले या विरागता । सा मन्दा मध्यमा सैव स्थिरा यदि विरागता ॥ दोषबुद्ध्या सत्सु तेषु तीव्रा सा स्याद्विरागता ॥" इति । तीक्ष्णं तीव्रं यद्वैराग्यं तस्य योगेन संस्काररूपस्य धारणेन, अविस्मरणेनेति यावत् । अपिः समुच्चये । अभ्यासेन च साधयेदित्यर्थः । पतञ्जलिनाऽप्युक्तम्—"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः", "अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः" इति । भगवताऽपि—"अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते" इत्युक्तम् । अभ्यासवैराग्याभ्यां मनोरोध उक्त एव । तत्राभ्यासवैराग्ययोर्मनोरोधे विविच्योपयोगं वक्तुमादौ मनसो निरोधनेन फलजननप्रकारमुपपादयति—मनस इति । द्वेधा द्विप्रकारं चलनम् । रसाद्रागाच्चलति अतिसुन्दरमिदं प्रियावदनमित्यादि प्रीत्या सुखादिविषयेषु प्रवर्तते । स्वाभाव्यतः प्रीतिविषयत्वाभावेऽपि कतीमे पक्षिण आकाशे उत्पतन्तीति गणनायां प्रवर्तते ॥१०४॥

एवं मनसो द्विविधे चञ्चलत्वे स्थिते एव । किञ्चन स्वल्पं शास्त्रार्थादिकमपि

स्थिरे प्रज्ञायते सम्यक् तथैवात्मा मनोभुवि ।
स्वर्भानुः खे यथाऽलक्ष्यो लक्ष्यते विधुमण्डले ॥१०६॥
चित्तादर्शे तथैवात्मा लक्ष्यते निर्मलेऽचले ।
चेत्योन्मुखी तु चिच्छक्तिश्चित्तमित्यभिधीयते ॥१०७॥
चेत्योन्मार्जनयोगेन चित्तं सम्यक् प्रसादयेत् ।
तदेव तत्पदं देवि चित्तं यस्मिन् प्रसीदति ॥१०८॥

न प्रज्ञायत एव किं वक्तव्यमात्मा न प्रज्ञायत इति । अत्र दृष्टान्तमाह—यथेति । इन्दुबिम्बं निजवृत्तादिरूपेण न प्रज्ञायते ॥१०५॥

स्थिरे जले सम्यग् वृत्तादिरूपेण प्रज्ञायते, तथैव स्थिरायां मनोभुवि आत्मा सम्यक् प्रज्ञायते । नन्वात्मनो विभुत्वे सति तस्य प्रज्ञानं मनस्येव कुत इत्याशङ्कां दृष्टान्तनिरूपणेन निवारयति—स्वर्भानुरिति । स्वर्भानुः राहुः । खे केवले आकाशे । अलक्ष्योऽपि यथा विधोश्चन्द्रस्य मण्डले लक्ष्यते ॥१०६॥

तथा निर्मले कामादिरूपमलरहिते अचले वासनाविलयेन स्थिरे आत्मा लक्ष्यते । ननु स्वर्भानोस्तमोमयत्वेन केवलमनुपलब्धस्य प्रकाशरूपचन्द्रमण्डलाश्रयेण तदाच्छादकत्वेनोपलब्धिरुचिता, आत्मनः प्रकाशैकरूपत्वेन कथं मनस्येवोपलब्धिरित्याशङ्कानिरासाय मनस एवादौ स्वरूपमाह—चेत्येति । मनश्चित्तमिति पर्यायः । संविदात्मनो जडव्यावृत्तं स्वरूपस्फुरणात्मकविमर्शनसामर्थ्यं यदस्ति सा चिच्छक्तिः । तस्याः स्वरूपमात्रनिष्ठता पूर्णाहंभाव उच्यते । स्वातन्त्र्याख्यमायाशक्त्या यद्विभिन्नमवभास्यते तच्चेत्यं विषयः । यदा सा चिच्छक्तिर्मायया परिच्छिन्नस्वरूपाश्रिता चेत्यविमर्शनायान्तःक्रियात्मकसंरम्भवती तदा सा संरम्भाख्या क्रियैव चेत्योन्मुखत्वम् । एवं चेत्योन्मुखी चिच्छक्तिरेव चित्तम् । एतदुक्तं वासिष्ठे—'असम्यग्दर्शनं यत् स्यादनात्मन्यात्मभावनम् । यदवस्तुनि वस्तुत्वं तन्मनो विद्धि राघव ॥" इति ॥१०७॥

एव मनसः स्वरूपमभिधाय तन्निरोधप्रकारमाह—चेत्येति । चेत्यस्य नीलसुखादेर्विषयस्य प्रतिबिम्बकल्पतयाऽन्तरुल्लिखितस्योन्मार्जनमनुल्लेखनम् । एतद्रूपेण योगेन मनोनिरोधोपायेन चित्तमुक्तलक्षणं मनः । सम्यग् व्युत्थानसंस्कारहानेन प्रसादयेत् प्रसन्नं स्थिरं चाञ्चल्यरहितं कुर्यात् । एवं क्रियमाणे चित्तं यस्मिन् प्रसीदति, यस्मिन् चाञ्चल्यरहिते स्थिरे रूपे प्रकर्षेण सीदति स्थितं भवति, चाञ्चल्यं परित्यज्य यत्स्थिररूपं प्राप्नोति, तदेव तत्पदम् अपारोक्षाख्यं स्वरूपमित्यर्थः । तदुक्तं वासिष्ठे—"दृश्यं नास्तीति बोधेन मनसो दृश्यमार्जनम् । सम्पन्नं चेत्तदा राम परा निर्वाणनिर्वृतिः ॥"

अप्रसन्नं तु तच्चित्तं संसारतरुकारणम् ।
वासनामलिनाच्चित्तात् संसारतरुरुद्गतः ॥१०९॥
बहुशाखापल्लवोद्यत्पुष्पसंघविराजितः ।
फलामोदसमाहूतेन्द्रियषट्पदमण्डितः ॥११०॥
संशोषयेदादितरुं वैराग्यग्रीष्ममारुतैः ।
दोषदृष्टिद्विजिह्वौघदंशनिर्गतजीवनम् ॥१११॥
विचारशाणनिशितज्ञानखड्गेन खण्डितम् ।
संदह्य विज्ञानाग्निना शुभ्रभस्मावशेषितम् ॥११२॥

इति । एवं च परित्यक्तचाञ्चल्यं यन्मनस्तदेवात्मरूपं सम्पद्यते । चित्तादर्शे आत्मा लक्ष्यत इति तु स्थूलदृशोक्तमिति ॥१०८॥

तच्चित्तमेवाप्रसन्नमस्थिरं बहिर्मुखं सत् संसाराख्यस्य तरोः कारणं बीजभूतम् । यदुक्तं वासिष्ठे—"चित्तं कारणमर्थानां तस्मिन् सति जगत्त्रयम् । यस्मिन् क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ॥" इति । एवंविधचित्तकारणकस्य संसारस्य वृक्षरूपकत्वेन तन्निरसनोपायमभिदधाति—वासनेति । शुभाशुभकर्मवासनाभिर्मलिनादनात्माकाराच्चित्तात् संसाररूपतरुरुद्गतो बहिर्निर्गतो विभेदेन भातः ॥१०९॥

तत्र संसारो देहादिदृश्यावभासरूपस्तरुः । बह्व्यो देहप्राणादिष्वहन्तारूपाः शाखाः । मित्रपुत्रादिषु ममतारूपाः प्रवालाः पल्लवाः । तत्रोद्यन्त्युदयं प्राप्तानि तदर्थं सम्पादितगृहपशुधनादिषु ममतारूपाणि पुष्पाणि । तेषां संघैर्विराजितः । गृहादिसुखभोगः फलम् । तद्भोगवासना आमोदः । तेनाहूता आकृष्टा इन्द्रियरूपाः षट्पदास्तैर्मण्डितः ॥११०॥

एवंरूपं संसारतरुम् । आदिभूतमनादिम् । वैराग्यरूपा ये ग्रीष्मकालिका मारुताः, तैः सम्यक् शोषयेत् । वैराग्ये सति दृश्यावभासस्य नीरसत्वे कृशीभावो युक्त एव । एवं वैराग्येन कृशीभूतस्य पुनर्विषयदर्शनवृष्ट्या प्ररोहः सम्भवतीत्यभिप्रायेणाह—दोषेति । अयं देहो रुधिरास्थिचर्ममयो मलमूत्रपूर्णः, पुत्रमित्रधनादिकं नष्टं सन्महादुःखकरं विद्यमानमपि नाशादिभययुतमित्यादिदोषदृष्टय एव द्विजिह्वास्तेषामोघः समुदायः; तेन दंशो दंशनं तेन निर्गतं जीवनं जीवितम् अध्यात्मवायुसम्बन्धो यस्य । दोषदृष्ट्या वैराग्यस्य तीव्रतायां मृतवृक्षवत् संसारावभासो न प्ररोहति न प्रवर्तयतीति भावः ॥१११॥

एवंविधशुष्कवृक्षसत्त्वेऽपि कालान्तरे तल्लग्नशुष्कबीजेन वृक्षान्तरोत्पत्तिशङ्कयाऽऽह—विचारेति । गुरुवाक्यशास्त्रादिजन्यबोधो ज्ञानम् । विचारः युक्तिभिरनुचि-

राजज्जगच्चक्रदेहं स्वात्मारामं महेश्वरम् ।
एवं वैराग्ययोगेन रसानशेन साधयेत् ॥११३॥
चलच्चित्तं स्वभावेन अभ्यासेनैव साधयेत् ।
वासना विविधाः सर्वा वैराग्येण विनाशयेत् ॥११४॥
स्वभावचलनं देवि अभ्यासेनैव साधयेत् ।
सुखे वैषयिके दोषदर्शनात् सततं शिवे ॥११५॥

न्तनरूपं मननम् । स एव शाणः शस्त्रतीक्ष्णीकरणोपलखण्डः, तेन निशितेन तीक्ष्णीकृतेन संशयविपर्ययहीनज्ञानखड्गेन खण्डितं छिन्नं निदिध्यासनेन त्रुटितस्वसम्बन्धम् । विज्ञानमपरोक्षज्ञानं तद्रूपाग्निना सन्दह्य शुभ्रभस्मावशेषितं संसारतरुं कुर्यात् । दग्धपटवत् संसारस्तस्य योगिनो भातीति भावः । भस्मनि शुभ्रेति विशेषणेन दाह्यशेषलेशस्याप्यभावः सूचितः ॥११२॥

एवं भस्मावशेषितमपि जगच्चक्रं दग्धपटवद्भासमानं न पृथक् पश्येत्, किन्तु सितभस्मोद्धूलिताङ्गमहेश्वरमिव राजद् भस्मावशेषितं जगच्चक्रं स्वदेहे यस्य । एवं स्वात्मारामं महेश्वरं पश्येदित्यर्थः । एवं प्रसङ्गागतमभिधाय मनसश्चलनं द्वेधेत्याद्युपक्रान्तं मनोनिरोधं निरूपयति—एवमिति । एवं मनसश्चलनं रसेन स्वाभाव्येन चेत्युक्तम् । तत्र वैराग्यस्य योगेनाभ्यासेन रसस्य नाशेन नाशकरणेन मनः साधयेत् स्थिरीकुर्यात् ॥११३॥

स्वभावेन चलच्चित्तम् । अभ्यासेन वक्ष्यमाणेनैव साधयेत् स्थिरीकुर्यात् । मनसो रसाच्चलनशान्तिर्वैराग्येणोक्ता । तत्र विषयदर्शनोत्तरं रागः समुदयति । रागोत्तरकालं प्रवृत्त्यादिकं भवत्येवेति वैराग्येण किं कर्तव्यमित्याशङ्क्याह—वासनेति । गृहं मे स्याद् धनं मे स्यादित्यादिकामनारूपविविधवासनायुतपुरुषः । गृहादिकं स्वपन्नसाध्यमवलोक्य तत्रानुरागेण युतः सम्पादनाय प्रवर्तते । एवं स्थिते गृहं मे स्यादित्यादिवासना एव वैराग्येण विशेषतो निःशेषेण नाशयेत् । ततश्च वासनायां नष्टायां विषयदर्शनेऽनुरागानुदयात् पुनर्न तत्र प्रवृत्तिं प्राप्नोतीति भावः ॥११४॥

एवं वैराग्येण रागपूर्वकचलनमनिवर्त्य स्वभावचलनं निवर्तयितुमशक्यमिति सूचयितुं पुनः स्वभावचलनमभ्यासेन साधयेदित्याह—स्वभावेति । ननु वासनानामपि कथं वैराग्येण निवृत्तिरिति चेदाह—सुख इति । सर्वेषां विषयजन्ये सुखे एवापेक्षा मुख्या । विषयेषु तु सुखार्थमिति न मुख्यापेक्षा । तथा च तस्मिन् सुखे सततं तत्तद्वासनोत्तरकाले दोषाणामिदं सुखं नश्वरं परिणामे स्ववियोगेन दुःखदं नरकासादिधनं जन्ममरणप्रदं क्लेशसहस्रसम्पादितधनादिसाध्यमित्यादीनां दर्शनमालोचनं तस्मात् वैराग्यम् उप समीपे शीघ्रं जायेत इति सम्बन्धः ॥११५॥

वैराग्यमुपजायेत विपरीतग्रहादपि ।
विविधैरभ्यासयोगैर्नाशयेत्तु स्वभावजम् ॥११६॥
अकिञ्चिच्चिन्तको भूत्वा स्वस्थः स्वात्मनि संस्थितः ।
स्वप्नाद्यं जागरान्त्यं च स्वरूपमनुसन्दधेत् ॥११७॥
अथबोद्यमशक्तिं च सर्वोद्योगस्य कारणम् ।
ध्यायन्निरन्तरं देवि निस्तन्द्रः सिद्धिमाप्नुयात् ॥११८॥
अत्यन्तविस्मितो मर्त्यो यं भावं समुपाश्रयेत् ।
तं भावयन् सदा योगी सिद्धिमाप्नोति सुस्थिराम् ॥११९॥

नैतत्सुखं मम हितं परिणामदुःखदत्वादित्यादिविपरीतग्रहादपि वैराग्यमुपजायेत । अत्र सुखसाधनविषयेषु दोषदर्शनादिकं वासिष्ठत्रिपुरारहस्यायुक्तमनुसन्धेयम् । स्वभावचलननाशकमभ्यासं वक्तुमुपक्रमते—विविधैरिति ॥११६॥

तदेवाभ्यासमनेकप्रकारं क्रमेणाह—अकिञ्चिदिति । न किञ्चिदपि चिन्तयतीत्यकिञ्चिच्चिन्तकः । किञ्चिदपि मनसाऽनुल्लिखन् स्वस्थः क्षुत्तृष्णाद्युपद्रवरहितः । स्वस्यात्मनि शरीरे सम्यगचाञ्चल्येन स्थितः, अचलदेह इति यावत् । स्वप्नस्य सुषुप्तेः । आद्यम् आद्यक्षणोपलक्षितम् । तथा जागरस्य जाग्रद्दशाया अन्त्यम् अन्त्यक्षणोपलक्षितं स्वरूपं देहाद्यभिमानरहितं निद्रानावृतमगृहीतविषयाकारमेवंविधं स्वस्य निर्विकल्परूपमनुसन्दधेत् अहमस्मीत्यनुसन्धानरूपं ध्यानं कुर्यादित्यर्थः ॥११७॥

उपायान्तरमाह—अथवेति । उद्यमशक्तिम् । चिच्छक्तेश्चेत्योन्मुखत्वरूपसंरम्भः प्राक् स्पष्टतरं निरूपितः, ताम् । स एव संरम्भो निखिलोद्योगस्य सर्वदेहेन्द्रियव्यापारस्य कारणम् । एवंविधामुद्यमशक्तिं ध्यायन् । चकारेण पूर्वश्लोकोक्ताऽकिञ्चिच्चिन्तनादि समुच्चितं ज्ञेयम् । निरन्तरं प्रत्ययान्तरेणाऽनन्तरितं यथा तथा । निस्तन्द्रः ध्येयस्वरूपमविस्मरन् । सिद्धिं मनःस्थैर्यं पूर्वकापरोक्षात्मदर्शनम् । एतदुक्तं स्पन्दे—"यथा ह्यर्थो स्फुटो दृष्टः" इत्यादिना "यामवस्थां समालम्ब्य" इत्यादिना च ॥११८॥

तथा अत्यन्तं निरवधित्वेन विस्मितो विस्मयं प्राप्तः । यं भावं स्वरूपस्थितिं समुपाश्रयेत् । एतच्चातिक्रुद्धाद्युपलक्षणम् । यदुक्तं स्पन्दे—"अतिक्रुद्धः प्रहृष्टो वा किं करोमीति वामृशन् । धावन् वा यत्पदं गच्छेत्तत्र स्पन्दः प्रतिष्ठितः ॥" इति । अतिक्रोधादिसमुदये अपरिच्छिन्नसंविन्मात्रस्फूर्तिमयी निर्विकल्पदशा आविर्भवति । तं भावं सदा निरन्तरेण भावयन् । योगीति पूर्वोक्ताकिञ्चिच्चिन्तकत्वादिसंग्रहाय ॥११९॥

ग्राह्यग्राहकमध्यस्थां दशां दीर्घं विभावयन् ।
नैश्चल्ययोगमाप्नोति सततं योगतत्परः ॥१२०॥
एकैकं चिन्तयन् दृश्यं बाह्यादन्तः क्रमेण तु ।
दृश्यं न दृश्यते यत्र तं भावं सर्वदाऽभ्यसेत् ॥१२१॥
अदृश्यं दृश्यमपि च दृश्यते यत्र संस्थितम् ।
तं चिन्तयन् सदा योगी तत्पदं प्रविशेद् द्रुतम् ॥१२२॥
प्रकाशश्चान्धकारश्च यत्प्रकाशे प्रकाशते ।
चिन्तयेत्तत् सदा योगी प्रकाशमयतां व्रजेत् ॥१२३॥

तथा ग्राह्यं घटादि, ग्राहकं चक्षुरादि, तयोर्मध्यस्था संविद् निर्विकल्परूपा । चक्षुषा निर्गतं ज्ञानं सूर्यमण्डलपर्यन्तमभिव्याप्याऽवभासते । तत्र तदेकमेव ज्ञानं देहप्रदेशे देहं सूर्यमण्डलप्रदेशे सूर्यमण्डलं चावभासयति । देहसूर्यमण्डलयोर्मध्ये तु केवलसंविन्मात्ररूपं निर्विकल्पमवभासते । तां मध्यस्थां निर्विकल्पदशाम् । यदुक्तं वासिष्ठे—"देशाद् देशान्तरं दूरं प्राप्तायाः संविदो वपुः । निमेषेणैव यन्मध्ये तद्रूपं परमात्मनः ॥" इति । दीर्घं नैरन्तर्येण । सततं योगतत्पर इति प्रागुक्तसाधनसंग्राहकम् ॥१२०॥

तथा बाह्याद् घटादेः । अन्तःक्रमेण देहप्राणेन्द्रियमनोबुद्धिशून्यक्रमेण । बाह्यघटादिशून्यान्तेषु पूर्वं पूर्वं परित्यजन्नुत्तरोत्तरं मनसा चिन्तयन् शून्यस्य परित्यागे केवलं स्वरूपमात्रं तत्र प्रथत इति यत्र दशायां स्वरूपमात्रप्रथनात्मिकायां दृश्यं न दृश्यते न प्रथते । तं भावं तद्दशास्फुटितनिर्विकल्परूपम् । तुरवधारणे । एकैकमेवेत्यर्थः ॥१२१॥

अदृश्यं दृश्यमपि यत्र संस्थितं दृश्यते । अयं घट इति ज्ञानेन घटो दृश्यभूतो दृश्यते। नास्ति घट इति दृश्याद् घटादिरूपाद् भिन्नात्मकस्तत्तत्तेजःपुञ्जादिरूपो घटाभावो दृश्यते । एवं दृश्यादृश्ययोर्भावाभावयोर्यत्र सम्यक्स्थितयोः सत्तां प्राप्तयोर्दृश्यत्वम् । "प्रागिवार्थो प्रकाशः स्यात् प्रकाशात्मतया विना" इति श्रीप्रत्यभिज्ञोक्तरीत्याऽपरिच्छिन्नसंविदि स्थितानामेवाभासनमिति भावः । तं निखिलज्ञानान्तर्मुखानुस्यूतपूर्णसंविदात्मानम् । तत्पदं प्रविशेत् मनोनैश्चल्यद्वारा निर्विकल्पस्वरूपसाक्षात्कारं प्राप्नुयादिति भावः ॥१२२॥

एतदेवं श्रोतृबुद्ध्युपरोहाय भङ्ग्यन्तरेण पुनः पुनर्निरूपयति—प्रकाश इति । प्रकाशो घटादिज्ञानम् । अन्धकारोऽप्रकाशस्तदभावः । एतज्ज्ञानं मे जातमेतज्ज्ञानं न जातमिति यत्प्रकाशे यस्मिन् ज्ञाने प्रकाशते, तत्पूर्वोक्तं सर्वज्ञानान्तर्मुखानुस्यूतपूर्णसंविद्रूपम् । यश्चिन्तयेत् सप्रकाशमयतां साक्षात्कृतपरसंवित्स्वरूपतां व्रजेत् ॥१२३॥

अशून्यं शून्यमपि च यत्र शून्यात्मतां व्रजेत् ।
महाशून्यं तु तं ध्यायेत् सद्यःप्रत्ययकारकम् ॥१२४॥
एकभावं विमृश्याथो द्वितीयस्य विमर्शने ।
मध्यमार्गः सदा ध्येयः साधकेन शिवात्मना ॥१२५॥
अवश्यं तत्करोमीति यद्बलं संश्रितो वदेत् ।
तद्बलं सर्वदा ध्यायन् लभते सिद्धिमात्मनः ॥१२६॥
चित्तचाञ्चल्यभावेन यद्येकत्र न शक्यते ।
निरोद्धुं तर्हि देवेशि चालयेच्चित्तमेव तु ॥१२७॥

अशून्यं न शून्यं यत्र तज्जाग्रत्स्वप्नदशात्मकबाह्यावभासनम् । शून्यं सुषुप्त्यात्मकोऽनवभासः । एतदुभयमपि यत्र यस्यां दशायां शून्यात्मतां व्रजेत्, यद्दशायां जाग्रदाद्यात्मकबाह्यावभासः सुषुप्त्यात्मकानवभासोऽपि न भासते, तत्तुरीयदशात्मकं महाशून्यम् । देशकालादिपरिच्छेदानवभासान्महत्त्वम् । स्वरूपेतरानवभासाच्छून्यत्वम् । तद् ध्यानं सद्यः तत्काले एव प्रत्ययस्यापरोक्षस्वरूपज्ञानस्य कारकम् । तुरवधारणे । महाशून्यमेव ॥१२४॥

एको घटादिरूपो यो भावः । तं विमृश्य विज्ञाय । अथो तदनन्तरम् । द्वितीयस्य पटादिभावस्य विमर्शने विज्ञाने प्रसक्ते । तयोः पूर्वापरयोर्घटज्ञानपटज्ञानयोर्यो मध्यो मार्गः मध्यदशा । घटज्ञानमतीतं पटज्ञानं चागामि । तन्मध्यक्षणे ज्ञानस्य विषयास्पष्टस्य निर्विकल्पत्वम् । एवंविधनिर्विकल्पात्मकमध्यमार्गः । शिवात्मना स एव शिवः सोऽहमिति ध्येयः । तदुक्तं स्पन्दे—"एकचिन्ताप्रसक्तस्य यतः स्याद-परोदयः । उन्मेषः स तु विज्ञेयः स्वयं तमुपलक्षयेत् ॥" इति ॥१२५॥

एतत्कार्यमहमवश्यं करोमीति यद्बलं प्रागुक्तसंरम्भरूपं संश्रितो वदेत् । आत्मनः सिद्धिमपरोक्षज्ञानम् । एतदुक्तं स्पन्दे—"यामवस्थां समालम्ब्य यदयं मम वक्ष्यति । तदवश्यं करिष्येऽहमिति संकल्प्य तिष्ठति ॥" इत्यादि ॥१२६॥

एवं मनो निरोद्धुं मनस आलम्बनानि बहुधा प्रतिपाद्यात्यन्तराजसचित्तस्यैकत्रा-लम्बने यदि मनःस्थैर्यं नायाति तदोपायमाह—चित्तेति । चित्तस्य चाञ्चल्यभावेन सदा चञ्चलरूपत्वेन स्थित्या । एकत्रालम्बने । चित्तं चालयेदेव । क्षणमात्रमपि नैकत्र विश्रान्तं कुर्यात् ॥१२७॥

प्रतिक्षणं तु भावानामनेकं संस्मरेद्धिया ।
हठादाक्रम्य स्वं चित्तं स्थितिं क्वाप्यजुषन् शिवे ॥१२८॥

यावत् स्थिरीभवेच्चित्तं तावदेवं समभ्यसेत् ।
स्थितं यावत् स्थिरं कुर्याद्भूयश्चामुं विधिं भजेत् ॥१२९॥

स्थिरीभावं समाप्नोति चित्तमत्यन्तचञ्चलम् ।
द्रव्यादिसेवनोदञ्चद्बोधभावं विचिन्तयन् ॥१३०॥

क्रमेण तत्समापत्तिं प्राप्नोत्येव महेश्वरि ।
स्वमनोहारिभावे तु कस्मिंश्चिदपि योजयेत् ॥१३१॥

तत्प्रकारमेवाह—प्रतिक्षणमिति। धिया मनसा प्रतिक्षणं भावानामनेकम् अनेकभावान् सम्यक् तत्तद्गुणक्रियादिसहितं यथा तथा। स्मरेदुल्लिखेत्। प्रतिक्षणमविश्रान्त्या क्रमेण युगपद्वोल्लिखेत्। तेष्वेकत्र कुत्रापि मनः क्षणद्वयं न निवेशयेद् इति भावः। एवमुल्लेखनदशायां चित्तं क्वचित् क्षणद्वयं त्रयं वा उल्लिखितवस्तुनि किञ्चित् कल्पयन् स्थिरीभवेत्तदर्थमाह—हठादिति। बलात्कारेण स्वं चित्तम् आक्रम्य स्वायत्तीकृत्य क्वापि स्थितिम् अजुषन् अजोषयन् संस्मरेत् ॥१२८॥

एवं वेगेन चालितं चित्तं श्रान्तं सद्यावत्कालेन स्थिरीभवेत्तावत्कालम् एवमेवाभ्यसेत्। श्रान्तं सद्यत्र यावत्कालं स्थितं भवेत्तावत्तत्र स्थिरं कुर्यात्। ततश्चलिते पुनरमुं चालनविधिं कुर्यात् ॥१२९॥

एवमभ्यासे क्रियमाणेऽत्यन्तचञ्चलमपि चित्तं स्थिरतां सम्यगाप्नोति। उपायान्तरमाह—द्रव्येति। द्रव्यं प्रथमम्। आदिना संवित्। तस्य सेवनं स्वात्मीकरणं तेनोदञ्चदुन्मिषन् यो बोधभाव उल्लासात्मता। इन्द्रियाणामबहिर्मुखत्वेन मनसः स्वरूपावस्थानम्। तं विचिन्तयन् ध्यायन् ॥१३०॥

तत्समापत्तिं मनोनिरोधद्वारा स्वात्मविज्ञानं प्रत्यहं कालाधिक्यक्रमेण अद्य घटिकामात्रं मनोनिरोधः श्वो घटिकाद्वयमित्यादि क्रमेणैव चिन्तयन्। अतिविषयासक्तचित्तानां यत्र विषये निरोधकाले मनो धावति, तत्रैव मनोनिरोधं कुर्यादित्याह—स्वमन इति। कस्मिंश्चिदपि स्वमनोहारिभावे स्वमनःप्रियवस्तुनि। चित्तं योजयेत् ॥१३१॥

मनस्तेनापि नियतं प्रसादमुपगच्छति ।
ध्याने यत्र मनो याति तत्रैव स्थिरतां नयेत् ॥१३२॥
अथवा प्राणचलनं ध्यायेन्मायामनुस्मरन् ।
अभ्यसन्नपि चैवं तु स्थितिं स्वात्मनि लभ्यते ॥१३३॥
यद्भूतबीजं संस्मृत्य प्राणधारणमभ्यसेत् ।
यद्भूतधारणायोगात् तत्सामर्थ्यमवाप्यते ॥१३४॥
केवलां वापि हृल्लेखां ध्यायन्नपि च सर्वदा ।
क्रमात् सिद्धिमवाप्नोति सत्यमेव न संशयः ॥१३५॥
मदनं घृतकार्पासमेकत्र वटकीकृतम् ।
निक्षिप्य कर्णयोः शृण्वन्नाधारध्वनिमेव च ॥१३६॥

तेनापि प्रियवस्तुध्यानेनापि । नियतं नियमेव । प्रसादं निरोधम् । ध्याने ध्यानकाले । यत्र यस्मिन् विषये प्रियेऽप्रिये वा शत्रौ मित्रे वा । तत्रैव मनसोऽत्यन्तप्रवृत्तिस्थले एव । तथा च योगसूत्रम्—"यथाभिमतध्यानाद्वा" इति ॥१३२॥

एतावता ग्रन्थेनान्तरे परमार्थभूते संविदात्मनि तच्छक्तौ संरम्भरूपायां मनःसंकल्पिते प्रियादिषु ध्यानमुक्त्वा प्रबलदुष्कृतसंस्कारवशादुक्तप्रकारैरप्राप्तमनोनिरोधं प्रति प्राणादिधारणामाह—अथवेति । प्राणस्य बहिरन्तर्गमागमरूपचलनम् । मायां हृल्लेखाम् । गमने आगमने च मायाम् अनु प्राणगमनागमनपृष्ठतः स्मरन्नेवं ध्यायेत् । मनसः स्वात्मनि स्थितिः स्थिरीभावो लभ्यते ॥१३३॥

पञ्चसु भूतबीजेषु मध्ये । यद्भूतबीजं संस्मृत्य सम्यक्पूर्ववत् स्मरन्नित्यर्थः । प्राणधारणं पूर्वोक्तप्राणचलनध्यानम् । तद्भूतबीजस्मृतिसहितत्वात् प्राणधारणस्य तद्भूतधारणात्वम् । एवंविधात्तत्तद्भूतधारणायोगान्मनोनिरोधे सति तद्भूतसामर्थ्यं धारणाप्लावनादिरूपं प्राप्यते ॥१३४॥

केवलां प्राणधारणारहितां हृल्लेखामपि ध्यायंश्च सर्वदा नैरन्तर्येण सिद्धिं मनोनिरोधपूर्वकस्वात्मज्ञानम् ॥१३५॥

मदनं मधूच्छिष्टम् । घृतकार्पासाभ्यामेकत्र संमेल्य वटकीकृतं घुटिकाकारतया कृतम् । अत्र घृतयोगः काठिन्यपरिहाय, कार्पासयोगः कर्णे निहितघुटिकायाः समग्रनिर्गमाय । अन्यथा काठिन्यात् कर्णे व्यथोत्पत्त्यादिरसंश्लिष्टावयवत्वेन कर्णरन्ध्रान्निस्सा-

हृल्लेखामुच्चरन् दीर्घामैक्यं तत्रानुसन्दधेत् ।
नादयोरुभयोर्देवि मनस्तस्माद् विलीयते ॥१३७॥
सम्पूर्णां देवतामूर्तिं ध्यायेदादौ समाहितः ।
स्थिरा यदा भवेन्मूर्तिस्तदैकाङ्गं परित्यजेत् ॥१३८॥
यथा यथा स्थिरीभूतं तथैकैकं परित्यजेत् ।
एवं सम्पूर्णसंत्यागात्तत्पदं समवाप्नुयात् ॥१३९॥
यथा जातो घटो देवि स्वभावाद् गगनान्तरः ।
जलेन पूरितः पश्चाद् गगनं नोपलक्ष्यते ॥१४०॥

रणे च्छिन्नवुटिकाशेषस्य कर्णरन्ध्रान्तःप्रवेशश्च स्यात् । एवं च यावता काठिन्यमसंश्लिष्टावयवत्वं च निवर्तते तावन्मदने घृतकार्पासयोर्योगः कर्तव्यः । तां वटिकाम् । कर्णयोः कर्णकुहरयोः । नितरां बाह्यशब्दाश्रवणमन्तर्नादश्रवणं च यथा भवति तथा क्षिप्त्वा । आधारध्वनिमेव शृण्वंश्च ॥१३६॥

दीर्घां यावत्तदनुसन्धानं न च्छिद्यते तावन्मात्राकालां हृल्लेखामुच्चरन् । हृल्लेखोच्चारनादाधारनादयोरुभयोरैक्यस्यानुसन्धानं कुर्यात् । तस्मादेवमभ्यासान्मनो विलीयते स्थिरीभवति ॥१३७॥

ध्यानोक्तां देवतामूर्तिम् । सम्पूर्णां सकलसर्वावयवाम् । आदौ अभ्यासारम्भे । एवं किञ्चित्कालमभ्यासेन यदा सा मूर्तिर्मनसि स्थिरा भवेत् शीघ्रमन्यविषयोल्लेखेनान्तर्हिता न भवेत्, तदा तस्या मूर्तेरेकमङ्गं हस्तपादादिषु यत्किञ्चित् परित्यजेत् । मूर्तेर्यत्किञ्चिदङ्गं परित्यज्यावशिष्टं ध्यायेत् ॥१३८॥

एवमेकाङ्गन्यूनमूर्तेः स्वरूपं स्थिरीभूतं चेद् द्वितीयमङ्गं परित्यजेत् । एवमेव एकैकाङ्गत्यागक्रमेण चरमीभूतैकाङ्गध्याने स्थिरे सति ततस्तस्यापि परित्यागेन सम्पूर्णमूर्तिपरित्यागे सिद्धे तद्रूपं निर्विकल्पस्वरूपभूतं पदमालम्बनं सम्यग् अविपर्ययेण अवाप्नुयात्, स्वरूपमपरोक्षीकृतं भवतीति यावत् ॥१३९॥

ननु घटत्यागमात्रेण व्यापारान्तरं विना यथा पटो न मनोविषयस्तथा सम्पूर्णमूर्तित्यागमात्रेण व्यापारान्तरं विना कथं तत्पदं समवाप्नुयादित्याशङ्कां शमयितुं दृष्टान्तमाह—यथेति । जात उत्पन्नो घटः स्वभावात् कारणान्तरनैरपेक्ष्यात् । गगनान्तरः गगनमन्तरे उदरे यस्य । घटस्योदरे न गगनं प्रविशति किन्तूत्पत्तिकालात्तथैव वर्तत इति भावः । तदुदरे गगनं जलेन यदा घटः पूरितस्तदा जलपूरणस्य पश्चात् नोपलक्ष्यते न दृश्यते ॥१४०॥

प्रतिबिम्बितमाकाशमन्यदेवोपलभ्यते ।
निःसारणे जलानां तु पुनस्तदुपलभ्यते ॥१४१॥
एवं चैतन्यसम्पूर्णं चित्तमादौ तु जायते ।
वासनौघेन सम्पूर्णं भाति तत्र पुनस्तु तत् ॥१४२॥
प्रतिबिम्बवदेवात्र चैतन्यं जीव एव सः ।
येन केनाप्युपायेन चित्ते निर्वासनात्मके ॥१४३॥
स्वात्मभावः प्रकाशेत घटाकाश इव स्फुटम् ।
यस्यैवमपि चित्तं स्वं निगृहीतुं न शक्यते ॥१४४॥

तत्र घटोदरे जलप्रतिबिम्बितमाकाशम् । अन्यदेव उदरे स्थितादन्यदेव सर्वैरुपलभ्यते । तुरवधारणे । तेषां जलानां घटोदराद् बहिर्निस्सारणे एव पुनस्तदाकाशमुपलभ्यते ॥१४१॥

दृष्टान्तोपपादितमर्थं दार्ष्टान्तिके योजयति—एवमिति । बाह्योन्मुखत्वेन जायमानचितिशक्तिरूपं चित्रम् । आदौ स्वोत्पत्तिकाले एव गगनपूर्णघटवच्चैतन्येन सम्यक्तादात्म्येन पूर्णम् । तच्चित्तं वासनानां कामक्रोधादिसंस्काराणामोघेन समूहेन जलेन घट इव सम्पूर्णम् । तत्र वासनौघसम्पूर्णे चित्ते । तुरवधारणे । तदेव चैतन्यमेव । पुनरन्तःपूर्णातिरिक्तत्वेन । जलप्रतिबिम्बिताकाशवद् भातीति सम्बन्धः । घटान्तर्गताकाशोऽन्तर्बहिरनुस्यूतैकरूपेण भाति । प्रतिबिम्बाकाशस्तु घटान्तर्जले एवेतिवत्प्रकृतेऽपि चित्तान्तर्बहिः शिवरूपं महाचैतन्यम् वासनासु इदं मे स्यादिदं मे न स्यादित्याद्यासु मे मे इति अस्मत्प्रत्ययविषयत्वेन प्रतिबिम्बविधया परिच्छिन्नं चैतन्यं भातीति भावः ॥१४२॥

अत्र चित्ते प्रतिबिम्बवच्चैतन्यं यदुक्तं स एव जीवः । येन केनापि शाम्भवशाक्ताद्यन्यतमेनोपायेन । अथवा प्रकृतयोगप्रकरणेऽन्यत्र वोक्तानेकेष्वन्यतमेनोपायेन । निर्गता वासना यस्मात् स निर्वासनः । एवंविध आत्मा स्वरूपं यस्य । एवंरूपे चित्ते स्थिते सतीति शेषः ॥१४३॥

स्वस्य साधकस्य य आत्मा परिपूर्णसंविदात्मा परशिवः । तस्य भावः सत्ता । अयमहमस्मीति । जले निःसारिते घटाकाशवत् स्फुटमपरोक्षत्वेन प्रकाशते । तत्रोपायत्रयं शृण्वित्युद्दिष्टेषु अभ्यासो मनोनिरोधश्चोक्तः । प्रकृतेऽत्यन्यमलिनचित्तस्य तृतीयमाह—यस्येति । एवमुक्तोपायद्वयेनापि यस्य चित्तं सर्वथा निगृहीतुं न शक्यते ॥१४४॥

तेन प्राणनिरोधस्तु कर्तव्यः क्रमतः शिवे ।
प्राणरोधादपि मनः स्थिरीभवति निश्चितम् ॥१४५॥

मनःखगस्य द्वौ पक्षौ विषयाकाशचारिणः ।
वासनात्मा तथा प्राणस्पन्दश्चेति महेश्वरि ॥१४६॥

भस्मच्छन्नो यथा वह्निर्भस्त्राभ्यां धमितो यदा ।
तदा ज्वलति तेनेद्ध इन्धनानि दहन् शिवे ॥१४७॥

तथाऽज्ञानेन संछन्नं ज्ञानं संयमितं भवेत् ।
प्राणापानप्रचाराभ्यां समिद्धं विषयान् दहेत् ॥१४८॥

ततस्तु सुखदुःखादि भुज्यते मनुजैः शिवे ।
प्राणसंचरणाच्चित्तं वासनायोगतोऽपि च ॥१४९॥

क्रमतः वक्ष्यमाणक्रमेण । अथवा प्रोक्तसाधनैः स्वभ्यस्तैः । फलानुदये सत्येव क्रमतः प्राणनिरोधः कर्तव्यः, नान्यथा । एतेन ज्ञानेऽधिकृतस्य निर्मलचित्तस्य न योगादिष्वधिकार इत्युक्तं भवति । यदुक्तं त्रिपुरारहस्ये—"उपासने तथा योगेऽधिकारो मलचेतसाम्" इति । ननु प्राणनिरोधेन कथं प्रोक्तज्ञानसिद्धिरिति चेदाह—प्राणरोधादपीति । स्थिरीभवतीति विद्वद्भिर्निश्चितम् ॥१४५॥

प्राणरोधान्मनसः स्थिरीभावे उपपत्तिमाह—मन इति । मन एव खगः पक्षी, तस्य विषया इन्द्रियार्थाः शब्दादय एवाकाशोऽनन्तत्वात्, तत्र चरणशीलस्य द्वौ पक्षौ स्तः । कौ तौ पक्षावित्याह—वासनेति । वासना कामक्रोधादिजनकानुभवसंस्कारः । वासनात्मकः प्राणस्पन्दश्चेति द्वौ पक्षौ ॥१४६॥

ताभ्यां पक्षाभ्यां विषयाकाशसञ्चरणक्रममाह—भस्मेति । भस्मना छन्नो वह्निः निक्षिप्तमिन्धनं दग्धुमसमर्थोऽपि यदा भस्त्राभ्यां दृतिभ्यां धमितः ध्मातो भवति, तदा तेन धमनेनेद्धः प्रदीप्तः, इन्धनानि दहन् ज्वलितो भवतीति यथा ॥१४७॥

तथा भस्मस्थानीयेनाज्ञानेनाख्यात्या संच्छन्नमग्निसदृशं ज्ञानं ज्ञायतेऽनेनेति ज्ञानं मनःप्राणापानात्मकाभ्याम् उच्छ्वासनिःश्वासाभ्यां प्राणप्रचाराभ्यां सम्यग् धमितं यदा भवेत्, तदा विषयानिन्धनरूपान् समिद्धं सद् दहेत् । वह्निर्यथेन्धनेष्वन्तर्बहिश्चाविश्य स्वात्मरूपमिन्धनं करोत्येवं मनो विषयेषु बहिरन्तराविश्य स्वात्मैकरूपं प्रकाशमयं करोतीति भावः ॥१४८॥

ततः प्राणचालितस्य मनसो विषयेषु प्रवृत्तेः । तुरवधारणे । तत एवेत्यर्थः । विषयगुणदोषविवेचनद्वारा कामाद्युत्पत्तौ तत्प्राप्त्यप्राप्तिभ्यां सुखदुःखहर्षविषादा

चलत्यनुक्षणं तेन संसारः स्यात् पशोः शिवे ।
प्राणसंचरणाद् देवि वासना वृद्धिमाप्नुयात् ।।१५०।।
वासनावसतः प्राणः स्पन्दते भूय एव तु ।
तस्मादेकनिरोधेऽपि निरुद्धमुभयं भवेत् ।।१५१।।
उपायेन गुरूक्तेन अभ्यासप्राणरोधतः ।
आसनादिसमायोगात् प्राणसंसाधनं भवेत् ।।१५२।।
एतावदेव चित्तस्य रूपं भवति शङ्करि ।
संस्कारवस्तुरूपाभ्यां चिन्तनं यच्च वस्तुनः ।।१५३।।

भुज्यन्ते । ततश्च प्राणसञ्चरणात् । वासनाभिर्युक्तत्वादपि च चित्तमनुक्षणं चलतीति सम्बन्धः ।।१४६।।

तेन एवं चलनेन । संसारः सुखदुःखाद्यनुभवः । प्राणसञ्चरणवासनयोर्मनः-प्रवर्तने परस्पराश्रयत्वमाह—प्राणेति ।।१५०।।

भूयः पुनः पुनः । तुरवधारणे । वासनावशत एव । भूय एवेति विभज्य सम्बन्धः । इदमत्र तत्त्वम्—"मनसश्चलनं द्वेधा रसात् स्वाभाव्यतोऽपि च" इति प्रागुक्तम् । तत्र प्राणसञ्चरणेन प्राणापानमध्ये हृदये स्थितं कमलं मनोऽधिष्ठानं प्रचलति । ततश्च मनश्चलितं सद् यस्मिन् कस्मिंश्चिद्विषये सम्पृक्तं भवति । एतदेव प्राणकृतं मनसः स्वाभाव्यतश्चलनम् । यथा कश्चिद् गृहं दहन्नग्निर्यदा वायुना न चाल्यते तदा तदेकमेव गृहं भस्मावशेषीकृत्योपशाम्यति, यदा तु वायुना प्रचाल्यते तदेतस्ततः प्रचलितः सत्सु गृहादिषु नोपशाम्यति । तथा मनो यावत् प्राणेन चाल्यते तावद्विषया-नुधावन्न विश्राम्यति । निरुद्धे प्राणे न स्वभावात् क्वचित् प्रवर्तते । एवं प्रचलनेन यत्र विषये मनो गच्छति तद्गुणदोषादिकल्पनेन तद्वासनावृद्धिः । कामादिवासना-विष्टस्य काम्यविषयेन्द्रियसम्प्रयोगे द्रुततरं बलाद्विषये मनोऽनुपतति । तदनु तत्प्राप्त्या-द्यर्थं धर्माधर्मसाधनक्रियानुबद्धस्तद्धर्मादिभिः प्राणः प्रचलतीति वासनावशतः प्राणस्य स्पन्दनमिति । यस्मादेवं वासनाप्राणसञ्चारौ परस्परवृद्धिनिमित्तभूतौ तस्मात् । एकस्य वासनाप्राणसञ्चारान्यतरस्य निरोधेऽपि ।।१५१।।

गुरूक्तेनोपायेन प्राणरोधतः प्राणरोधस्याभ्यासात् गुरूक्तेनेति गुरुसम्प्रदाय-रहितस्य न प्रकृतयोगसिद्धिरिति ज्ञेयम् । आसनादीनां वक्ष्यमाणयोगाङ्गानां सम्यग् यथोक्ततया फलपर्यन्तं योगादभ्यासात् प्राणसंरोधनं भवेत् ।।१५२।।

प्रकृते प्राणरोधेनापि निगृहीतचित्तता सम्पादनीया । चित्तस्य निग्रहेन चाञ्चल्ये परिहृते स्वरूपावभासः सम्पद्यते । तत्र चित्तमेव निग्राह्यम् । निगृहीते चित्ते प्राणसञ्चरणेन

प्राणरोधाख्ययोगस्तु तत्राष्टाङ्गः प्रकीर्तितः ।
यमश्च नियमश्चैवासनं प्राणस्य रोधनम् ॥१५४॥
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं चापि समाहितिः ।
अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः ॥१५५॥
यमा एते महेशानि नियमानपि संशृणु ।
तपःसंतोषशौचानि स्वाध्यायः शिवसन्नतिः ॥१५६॥

वासनाप्राबल्ये किं भविष्यतीत्याशङ्क्य वासनानां धारैव चित्तस्वरूपमित्युपदिशति—एतावदिति। संस्कारः संवृतवस्त्ववभासः। वस्तुदर्शनकाले वस्त्ववभासस्त्वसंवृत्तः स्फुटः। तादृशः स्फुटोऽवभासः प्रसारितचित्रपटवदिन्द्रियसरणिमासाद्य स्थितः। पश्चात् स एव संवर्तितचित्रपटवद् अन्तश्चित्तभूमौ संवृतः स्फुटमनवभासमानस्तिष्ठति संस्कारः। यथा कश्चनान्येन किमरे त्वया सा प्रेयसी किं भाषितेति पृष्टो बाह्येन्द्रियमनभिगम्यैव क्वचित् स्थापितवस्त्वानयनाय गच्छन् पुरुष इव नष्टमिवासंविदन् झटित्यात्मन्येवासावनुवदति चेत्थं सा मया भाषितेति। अस्थिते च संस्कारे विनष्टमिव संविदन् स्वान्तरेव मृगयतीति संस्कारो वस्तुसूक्ष्मावभासः। एवं संस्कारेण वस्तुनः स्फुटावभासरूपेण च यद्वस्तुचिन्तनम्। सूक्ष्मस्थूलवस्त्ववभासच्छायासमाक्रान्ता चिच्छक्तिरेव चित्तमिति भावः। एवं च वासनात्मकसंस्कारसत्त्वमेव चित्तस्यानिग्रह इति तात्पर्यम्। यदुक्तं वासिष्ठे—“अयं सोऽहमिदं तन्मे एतावन्मात्रकं मनः। तदभावनमात्रेण विचारेण विलीयते ॥”, तथा—“उपादेयानुपतनं हेयैकान्तविवर्जनम्। यदेतन्मनसो रूपं तद्बन्धं विद्धि नेतरत् ॥” इति ॥१५३॥

अत्र मनसो निरोधं प्राणनिरोधद्वारा वक्तुमुपक्रान्तम्। अयमेव प्राणनिरोधद्वारा मनोनिरोधोऽष्टाङ्गयोगः समाधिः पातञ्जले शास्त्रे निरूपितः। तमेव स्पष्टं निरूपयितुमारभते—प्राणेति। प्राणस्य रोधेन आ अभिव्याप्य सामस्त्येन स्वरूपं ख्यायत इति प्राणरोधाख्यो योगो निर्विकल्पसमाधिः कर्मयोगस्तथा ज्ञानमित्यत्रोद्दिष्ट उपायः। प्राणरोधस्तु कर्तव्य इत्यत्र प्राणरोध इति यमादीनां प्रत्याहारादीना चोपलक्षणम्। तेन प्राणनिरोधस्तु कर्तव्य इत्युद्देशानुसारात् प्राणरोधस्य मुख्यत्वेन गणनम्। तुरिति पूर्वोक्तोपायेभ्यो व्यवच्छेदः। तत्र योगप्रधानशास्त्रेषु। अष्टावङ्गानि यस्य। अङ्गान्येवाह—यम इति ॥१५४॥

समाहितिः समाधिः। तथा च पातञ्जलं सूत्रम्—“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि” इति। तत्र यमानाह—अहिंसेति। तथा च सूत्रम्—“अहिंसासत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः” इति ॥१५५॥

प्रोक्ता यमाः। नियमानाह—तप इति। तथा च सूत्रम्—“शौचसन्तोषतपः-

यमान् सर्वात्मना कुर्यान्नियमानपि शक्तितः ।
फलमेषां प्रवक्ष्यामि क्रमेण शृणु सुन्दरि ॥१५७॥
विद्विष्टस्यापि सान्निध्ये वैरहानिरहिंसया ।
क्रियाफलाश्रयित्वं स्यात् सत्यसेवावशेन तु ॥१५८॥
सर्वरत्नोपसंस्थानं वीर्यलाभस्तथैव च ।
जननादिभयाभावः क्रमादस्तेयकादिषु ॥१५९॥

स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः" इति । अत्र प्रोक्ताष्टाङ्गेषु यमनियमौ न साक्षात् फलभूतसमाध्युपकारकौ, किन्तु तत्प्रतिपक्षहिंसादिनिरसनद्वारा । आसनादिकं तु प्राणायामाद्युत्तरोत्तराङ्गोपकारकत्वेनेति ॥१५६॥

तत्र हिंसादेः प्रबलप्रतिपक्षत्वेन तन्निवर्तकयमस्य मुख्यभूतस्यैवानुष्ठेयत्वमाह—यमानिति । सर्वात्मनेति पूर्णात्मना स्थितानसंकुचितानहिंसादीन् कुर्यादित्यर्थः । अहिंसादीनां संकोचस्तु जातिदेशकालसमयैः । यथा जातितो ब्राह्मणं न हनिष्यामीति । एवं तीर्थे पर्वसु च शरणार्थिनं च न हनिष्यामीति देशादिना संकोचः । एवमसंकुचितान् यमान् कुर्यात् । तथा च सूत्रम्—"एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्ना सार्वभौममहाव्रतम्" इति । शक्तित इति । नियमान् शक्त्यनुसारेण कुर्यात् । यथाऽशक्तेन स्नानप्रसक्तावनुकल्पमन्त्रस्नानादिकमेव कर्तव्यमिति । एषाम् अहिंसादीनाम् ॥१५७॥

तत्राहिंसादीनामभ्यासतारतम्येन परिनिष्ठितत्वे क्रमेण फलं निरूपयति—विद्विष्टेति । प्राणिनः प्राणवियोजनव्यापारादुपरमोऽहिंसा विद्विष्टस्य विशेषत स्वभावेनैव द्विष्टस्य हिंस्रत्वेन द्वेषविषयीभूतस्य व्याघ्रसर्पादेः सान्निध्ये सम्भवेऽपि स्वेनात्यन्ताभ्यस्ताहिंसया वैरस्य हिंस्रत्वस्य हानिर्भवति । तत्सान्निध्ये व्याघ्रादयो हिंस्रत्वं परित्यजन्तीत्यर्थः । तथा च सूत्रम्—"अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः" इति । एवं वाङ्मनोभ्यां यथार्थोल्लेखनसत्यस्य स्वभ्यस्तस्य वशेन ज्योतिष्टोमाश्वमेधादिक्रियाणां यत्स्वर्गादिरूपं फलं तदाश्रयित्वं तत्संपत्तिर्भवतीति यावत् । तथा च सूत्रम्—"सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्" इति ॥१५८॥

अस्तेयं परस्वानपहरणम् । तदभ्यासे सति सर्वेषां रत्नानामुपसंस्थानं स्वतोऽयत्नेनैव प्राप्तिर्भवति । तथा च सूत्रम्—"अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्" इति । उपस्थेन्द्रियसंयमरूपब्रह्मचर्याभ्यासाच्छरीरेन्द्रियमनसां वीर्यलाभः अपरिमितसामर्थ्यं भवति । तथा च सूत्रम्—"ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः" इति । अपरिग्रहो भोगसाधनविषयसंग्रहाभावः । तस्याभ्यासाज्जननमरणभयराहित्यम् । अग्रे जननमरणयोरभावं जानातीति भावः । तथा च सूत्रम्—"अपरिग्रहस्थैर्ये जन्म-

शुद्धिः करणवर्गस्य तपसा तु भवेच्छिवे ।
संतोषात् सुखलाभः स्याच्छौचादङ्गे जुगुप्सनम् ॥१६०॥
असंसर्गः परेण स्यात् सौमनस्यमपीश्वरि ।
मन्त्राध्ययनयोगेन देवताप्रीतिमाप्नुयात् ॥१६१॥
समाधिसिद्धिः सन्नत्या कथितं क्रमतः फलम् ।
आसनानि पुरोक्तानि विशेषमधुना शृणु ॥१६२॥

कथन्तासम्बोधः" इति । अस्तेयकादिषु अस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहेष्वभ्यस्तेषु सर्वरत्नोपसंस्थानादित्रयं क्रमेण फलं ज्ञेयम् ॥१५९॥

एवं यमानां फलमुक्त्वा नियमानां फलमाह—शुद्धिरिति । तपः स्वधर्माचरणम् । करणेत्युपलक्षणं देहेन्द्रियादीनाम् । परिच्छिन्नत्वाशुद्धेस्तपसा क्षये सति शुद्धिरपरिच्छिन्नता दूरव्यवहितदर्शनादियोग्यतारूपा भवति । तथा च सूत्रम्—"कायेन्द्रियशुद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः" इति । सन्तोषोऽकृपणता । तेनोत्तमसुखलाभः स्यात् । तथा च सूत्रम्—"सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः" इति । बाह्याभ्यन्तरभेदेन द्विविधं शौचम् । बाह्यं मृज्जलैर्देहप्रक्षालनम् । आन्तरं क्रोधेर्ष्यादीनां प्रतिपक्षवृत्त्यभ्यसनम् । तेन शौचेन स्वस्याङ्गे जुगुप्सनम् । प्रत्यहं शोधितस्योऽशुद्धिस्वभावो देह इति निन्द्यबुद्धिर्जायते ॥१६०॥

तस्यैव फलान्तराण्यप्याह—असंसर्ग इति । परेण स्त्रीपुत्रादिदेहेनासंसर्गः अस्पर्शनं जुगुप्सनादेव स्यात् । अथान्तरशौचफलमाह—सौमनस्यमिति । सौमनस्यं सुमनस्त्वमखिन्नता । एतच्च सत्त्वशुद्ध्यादीनां सूत्रोक्तानामुपलक्षणम् । तथा च सूत्रम्—"शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः" इति, "सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च" इति च । मन्त्राध्ययनयोगः स्वाध्यायो मन्त्रजपः । तेन स्वाराध्यदेवता प्रीता भवति । तथा च सूत्रम्—"स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः" इति ॥१६१॥

शिवस्येष्टदेवतायाः सन्नतिराराधनम् । तया सन्नत्या समाधेः फलभूतस्याविघ्नेन सिद्धिर्भवति । तथा च सूत्रम्—"समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्" इति । एवं यमनियमानां क्रमेण फलं कथितम् । तृतीयमङ्गमाह—आसनानीति । पद्मस्वस्तिकादीनि कम्बलादीनि चासनानि पुरा पुरश्चरणप्रकरणे प्रोक्तानि । विशेषं तेषां योगोपयोगित्वम् ॥१६२॥

स्थिरं सुखं च देवेशि भवेत्तत्सिद्धमुच्यते ।
प्रयत्नशैथिल्ययोगान्मण्डूकाभेदभावनात् ॥१६३॥
उपायद्वययोगेन सिद्धं स्यादासनं शिवे ।
एवं सिद्धे ह्यासने तु द्वन्द्वैर्नैवाभिभूयते ॥१६४॥
संसिद्धासन एवं तु प्राणायामं समभ्यसेत् ।
रथं यथा दुष्टहयाः पातयन्त्यपमार्गके ॥१६५॥
दृढसारथिसंरुद्धरश्मयस्तु तदैव ते ।
विनिवृत्तास्तु सन्मार्गे स्थिरास्तिष्ठन्ति तद्वशे ॥१६६॥
एवं मनोरथस्याश्वौ प्राणापानौ सदैवतम् ।
विषयारण्यमार्गेषु पातयन्ति प्रतिक्षणम् ॥१६७॥

स्थिरं निश्चलम् । सुखमदुःखदं च यदभ्यासवशेन भवेत्तदासनं सिद्धं योगोपयुक्तं भवति । एवमासनसिद्धावुपायमाह—प्रयत्नेति । आसनेनासीनस्य इत उत्थायान्यत्र गन्तव्यमित्याद्यियं प्रयत्नो जायते तस्य शैथिल्यं विपरीतप्रयत्नेनाभिभवः, तस्य योगोऽभ्यासः, तेन । तथा प्रचलिते आसने आदिमण्डूको भगवान् सकलजगद्धारको यः, स एवाहमिति स्वात्माभेदभावनात् सिद्धमप्रचलितं स्यादित्यन्वयः ॥ १६३॥

एवमुपायद्वयस्य योगेनाभ्यासेनासनं सिद्धं स्यात् । तत्फलमाह—द्वन्द्वैरिति । एवं स्थिरसुखत्वेनासने सिद्धे सति द्वन्द्वैः शीतोष्णादिभिर्नैवाभिभूयते पीडितो नैव भवति । तथा च सूत्रम्—"स्थिरसुखमासनम् । प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् । ततो द्वन्द्वानभिघातः" इति ॥१६४॥

चतुर्थाङ्गं वक्तुमाह—संसिद्धेति । तुरवधारणे । एवं संसिद्धासन एव प्राणायामं सम्यक् फलसाधनयोग्यं वक्ष्यमाणरीत्याऽभ्यसेत् । प्रकृते प्राणायामस्य मुख्यत्वेनोपक्रान्तस्य सदृष्टान्तं मनोरोधहेतुत्वमाह—रथमिति । यथा दुष्टा हयाः, अपगतो मार्गो यस्य स एवंविधे कूपगर्तादौ रथं पातयन्ति ॥१६५॥

तदैव अपमार्गके पातनसमय एव । दृढः अश्वनियन्त्रेण बलवत्तरो यः सारथिर्यन्ता तेन संरुद्धाः संगृहीता रश्मयो येषां ते एवंविधास्त एवाश्वाः अपमार्गाद्विनिवृत्ताः सन्मार्गे एव तस्य सारथेर्वशे आज्ञायां स्थिराश्चाञ्चल्यरहितास्तिष्ठन्ति ॥१६६॥

एवं मनोरूपरथस्य दुष्टाश्वौ प्राणापानौ तं रथं सदैव विषया एवारण्यानि तेषां मार्गेषु इन्द्रियरूपेषु पातयन्ति । बहुवचनमार्षम्, पातयत इत्यर्थः । इन्द्रियमार्गेण सदा

निगृहीतौ यदा स्यातां तदा स्ववशगौ शिवे ।
सोऽपि द्विधा स्थितो देवि सबीजाबीजभेदतः ॥१६८॥
मन्त्रावर्तनयुक्तस्तु सबीजः परिकीर्तितः ।
निर्बीजस्त्वतथाभूतः सबीजः स्यादुपक्रमे ॥१६९॥
पश्चान्निर्बीज एव स्यादन्यथा नैव सिद्ध्यति ।
सोऽपि त्रिधा भवेद् देवि पूरकुम्भकरेचकाः ॥१७०॥
देशकालप्रमाणाभ्यामभ्यसेदधिकं क्रमात् ।
कञ्जकोशाभवक्त्रेण वायुमाकृष्य नासया ॥१७१॥

विषयेषु मनः पातयत इति भावः । प्रतिक्षणं यदा तौ प्राणापानरूपावश्वौ निगृहीतौ नियमितौ स्यातामित्यन्वयः ॥१६७॥

तदा वक्ष्यमाणप्राणायामाभ्यासेन निग्रहे कृते स्वस्य वशगौ स्वाभिमतेषु सद्विषयेष्वेव मनोरथप्रापकौ भवतः । तस्मादसद्विषयेभ्यो मनोनिवर्तने प्राणायाम एव मुख्यसाधनमित्युक्तं भवति । एवंविधोऽपि प्राणायामो बीजेन प्रणवादिना सहितः । नास्ति बीजं यस्मिन् सः । एवं सबीजाबीजभेदेन द्विधा स्थितः ॥१६८॥

तयोः स्वरूपं विविच्याह—मन्त्रेति । प्राणायामकाले मन्त्रावर्तनयुक्तः सबीजः । अतथाभूतः मन्त्रावर्तनरहितो निर्बीजः । उपक्रमे प्राणायामाभ्यासादौ सबीजोऽभ्यसनीयः स्यात् । प्राणायामो नाम श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः । तथा च सूत्रम्—"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" इति ॥१६९॥

पश्चात् कश्चित्कालं सबीजप्राणायामाभ्यासानन्तरम् । अन्यथा आदावेव निर्बीजप्राणायामाभ्यासे । अन्तेऽपि सबीजाभ्यासे च । नैव सिद्ध्यति । आदौ निर्बीजाभ्यासेन दुरदृष्टैर्विहतस्य अन्ते सबीजाभ्यासेन प्रत्याहाराद्ययोग्यचित्तस्य समाधिरूपं फलं नैव सिद्ध्यतीत्यर्थः । सोऽपि प्राणायामोऽपि । पूरककुम्भकरेचका इति त्रिधा ॥१७०॥

स त्रिविधः प्राणायामः । देशकालयोः प्रमाणाभ्यां क्रमादधिकमधिकमभ्यसेत् । यथा पूरके अनाहतादिमूलाधारपर्यन्तं वायुगतिः सूक्ष्मानुभवेन, रेचके नासापुटाद् बहिर्द्वादशाङ्गुलादिषट्त्रिंशदङ्गुलपर्यन्तं वायुगतिः संस्थापितसूक्ष्मतूलचलनेन, सबीजे बीजावृत्तिकालेन, निर्बीजे तालाभिहननमात्राकालेन—इति देशकालप्रमाणाभ्यां प्रत्यहमधिकमभ्यसेत् । एतच्च संख्योपलक्षणम् । अद्य प्राणायामानां त्रयं श्वश्चतुष्टयमित्यादि ।

वायुना पूर्णमुदरं पूरकं त्वभिधीयते ।
एवमन्तर्गतं वायुं निःसार्यान्येन वर्त्मना ॥१७२॥
निःशेषमन्तरं शून्यं रेचकं त्वभिधीयते ।
कुम्भकं तु द्विधा देवि बाह्याभ्यन्तरभेदतः ॥१७३॥
रेचकान्ते तु बाह्यं स्यात् पूरकान्ते तथान्तरम् ।
रेचपूरकयोरन्ते स्थिरावस्था तु कुम्भकम् ॥१७४॥
शुचौ तथैकान्तदेशे चैलाजिनकुशोत्तरे ।
निर्वातोपद्रवे देवि दृढासनतया स्थितः ॥१७५॥
गलं प्रवेशयन्नन्तश्चिबुकं चाधरस्थितम् ।
आदौ मेरुं तु संचाल्य भस्त्राशोधितमार्गकः ॥१७६॥

प्राणायामप्रकारमाह—कञ्जेति । कञ्जकोशो मुकुलितकमलं तदाकारवक्त्रेण । प्राणायामकाले यथा मुखाद्वायोर्गमागमौ न स्यातां तथा दृढसंवृतास्येनेति तात्पर्यम् । कञ्जकोशाभं वक्त्रं यस्य साधकस्य ॥१७१॥

एवंविधः साधकः । नासया वायुमाकृष्य तेन वायुनोदरं पूर्णं यत् कुर्यात्तदेव पूरकम् । एवमुदरान्तर्गतं वायुमन्येन पूरितनासापुटादन्येन द्वितीयेन नासामार्गेण बहिर्निसार्य ॥१७२॥

उदरान्तरं निःशेषं यथा तथा वायुना शून्यं यत् कुर्यात्तदेव रेचकम् । बाह्याभ्यन्तरभेदेन कुम्भकं द्विविधम् ॥१७३॥

रेचकान्ते वक्ष्यमाणरीत्या कृतं बाह्यकुम्भकम् । पूरकान्ते तथा वक्ष्यमाणरीत्या कृतमान्तरकुम्भकम् । कुम्भकलक्षणमेवाह—रेचेति । रेचकान्ते पूरकान्ते वा या स्थिरावस्था श्वासधारणरूपा, सा कुम्भकं स्यात् । तथा च सूत्रम्—"स तु बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः" इति । बाह्याभ्यन्तरस्तम्भेति रेचकपूरककुम्भकाख्यं त्रिविधं प्राणायाममुक्त्वा रेचकपूरकाभ्यां रहितं केवलकुम्भकमपि चतुर्थमुक्तं सूत्रे—"बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः" इति ॥१७४॥

प्राणायामानुष्ठानप्रकारमाह—शुचाविति । शुचौ पावने । एकान्तदेशे जनसंघवर्जिते । वातेति शीतोष्णाद्युपलक्षणम् । निर्गता वाताद्युपद्रवा यस्माद्देशात् । दृढासनेत्यादि पूर्वोक्तासनानुवादः ॥१७५॥

गलम् अन्तःप्रवेशयन् अधोमुखत्वेनावस्थित्यानुन्नम्रगल इत्यर्थः । चिबुकम् अधरस्थितं वक्षोर्ध्वप्रदेशसंलग्नम् । कृत्वा प्राणायामं चरेदिति व्यवहितेनान्वयः ।

रेचयेद् वायुमादौ तु प्राणायामं ततश्चरेत् ।
अभ्यस्य पूरकं तद्वद्रेचकं च ततः परम् ॥१७७॥
कुम्भकं चान्तरं पश्चाद्बाह्यमप्यभ्यसेत् क्रमात् ।
न चालयेत् क्वचिच्चाङ्गं नेत्रयुग्मं निमीलयेत् ॥१७८॥
सकृदापूरयेद् देवि त्रिधा रेचनमाचरेत् ।
कुम्भकेऽपि त्रिधा वेगं नियच्छेत् क्रमतः शिवे ॥१७९॥
बीजावृत्त्या मात्रया च कालाधिक्यं समभ्यसेत् ।
देशाधिक्यं चानुभवात् गुरूक्त्या सर्वमेव तु ॥१८०॥

एवंविधप्राणायामस्यादौ । मेरुं संचाल्य । मेरुचालनं च मस्तकपरिवर्तनम् । मेरोर्मस्तकस्य सम्यक्प्रादक्षिण्याप्रादक्षिण्याभ्यां परिवर्तनं कृत्वा झटिति केवलरेचकपूरककरणं भस्त्रा । तया यन्नासया श्वासः प्रतिरुद्धो निर्गच्छति तच्छोधनम् अप्रतिरोधो यथा स्यात्तथा शोधितमार्गकः ॥१७६॥

प्राणायामादौ रेचकं कृत्वा ततः पूरकम् । ततः प्राणायामं कुम्भकं चाभ्यस्य तद्वत् पूर्ववत् परं द्वितीयरेचकं चरेदिति योजना ॥१७७॥

आदौ आन्तरं कुम्भकमभ्यस्य पश्चात्किञ्चित्कालानन्तरं क्रमाद् बाह्यकुम्भकमप्यभ्यसेत् । प्राणायामकाले क्वचिदप्यङ्गं न चालयेत् । नेत्रयुग्मं दृढं निमीलयेत् ॥१७८॥

पूरकं सकृत् मध्येऽविच्छेदेनैकरूपेण । रेचनं त्रिधा मध्ये विच्छेदद्वयेन खण्डत्रयरूपेण कुर्यात् । कुम्भकदशायां पूरकेण वायुर्हृदयाभिघ्नन्भिहत ऊर्ध्वं निर्गच्छति सवेगः । तं वेगं नियच्छेत् । उन्मज्जन्तं वायुं स्वप्रयत्नेन निमज्जयेत् । एवं वेगत्रयं नियच्छेत् । तदपि क्रमतः आदौ एकवेगनियमनं ततो वेगद्वयनियमनमित्यादि ॥१७९॥

सबीजप्राणयामे बीजावृत्त्या अधिकभूतया । निर्बीजे मात्रयाधिकभूतया कालाधिक्यमभ्यसेत् । देशाधिक्यमन्तरनाहतादिष्वभिघातं सूक्ष्मानुभवात् । बहिः सूक्ष्मतूलस्य सूक्ष्मचलनानुभवात् । अभ्यसेत् एतत्सर्वं गुरूक्त्यैव कुर्यात् न केवलं स्वबुद्ध्या पुस्तकाद्यवलोकनेन । यदुक्तम्—''मन्त्रमार्गो योगमार्गः साध्यः स्याद् गुरुमार्गतः । अन्यथाऽनर्थसम्पत्तिरन्धस्य गिरियानवत् ॥'' इति ॥१८०॥

एवं समभ्यसन् देवि प्राणायामं क्रमेण तु ।
ततश्चाश्चल्यमालस्यं निद्रा चापि क्षयं व्रजेत् ॥१८१॥
शुद्धं चित्तं धारणादियोग्यतां प्रतिपद्यते ।
एवं शुद्धेन चित्तेन प्रत्याहारं समभ्यसेत् ॥१८२॥
विषयेभ्यः स्वकीयेभ्यः परावृत्त्येन्द्रियाणि तु ।
आत्मशक्तिमनोमात्ररूपाणि तु विभावयेत् ॥१८३॥
प्रत्याहारस्तु संप्रोक्तस्तेनेन्द्रियजयो भवेत् ।
आधारानाहताज्ञासु मूर्ध्नि वान्यत्र कुत्रचित् ॥१८४॥
चित्तं तु धारयेदेतद् धारणा परिकीर्तिता ।
देशादिकं परित्यज्य चित्तमात्मनि तिष्ठतु ॥१८५॥

एवमुक्तप्रकारेण क्रमेण सम्यगादरनैरन्तर्यादिनाऽभ्यसन् यः पुरुषोऽस्ति तस्य । ततः अभ्यासात् । मनसः चाञ्चल्यम् । आलस्यं निद्राऽपीत्येतत्सर्वं सत्त्वप्रकाशावरकं क्षयं व्रजेत् । तथा च सूत्रम्—"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" इति ॥१८१॥

एवं प्राणायामेन शुद्धम् अतिचाञ्चल्यालस्यमूढतादिरहितं धारणाध्यानादियोग्यतां प्राप्नोति । तथा च सूत्रम्—"धारणासु च योग्यता मनसः" इति । प्रति आह्रियन्ते बहिर्मुखानीन्द्रियाणि स्वात्मानं चित्तं प्रति चित्तानुरूपत्वेनाह्रियन्ते यस्मिन् स प्रत्याहारः ॥१८२॥

तमेवाह—विषयेभ्य इति । स्वकीयेभ्यः स्वसम्बन्धिभ्यो रूपादिविषयेभ्यश्चक्षुरादीन्द्रियाणि परावृत्य स्वस्वविषयेभ्यो विमुखीकृत्य । आत्मनो ज्ञानशक्तिभूतं यन्मनस्तन्मात्ररूपाणि मनोमयानीति विषयानिन्द्रियाणि च विभावयेत् ॥१८३॥

अयं प्रत्याहारः । तेन प्रत्याहारेण । इन्द्रियाणां जयः स्वाधीनता भवेत् । तथा च सूत्रम्—"स्वस्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः । ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्" इति । षष्ठाङ्गमाह—आधारेति । अन्यत्र कुत्रचित् नासाग्रभ्रूमध्यादिषु । चित्तं धारयेदित्यन्वयः ॥१८४॥

आधाराद्युक्तस्थानेषु चित्तस्य धारणं तत्तदाकारपरिणतचित्तवृत्तेः पुनः पुनरवष्टम्भो धारणा । तथा च सूत्रम्—"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा" इति । सप्तमाङ्गमाह—देशेति । आधाराद्यान्तरं देशं नासाग्रादिकं च परित्यज्य चित्तस्य तदाकारपरिणतिं विहाय आत्मनि संविद्रूपे तिष्ठत्वित्यैवं संकल्प्येत्यन्वयः ॥१८५॥

संकल्प्यैवंविधं चित्तं ध्यानमित्यभिधीयते ।
समाधिर्द्विविधः संज्ञातश्चासंज्ञात एव च ॥१८६॥
अविच्छिन्नमेतदेव समाधिरभिधीयते ।
अष्टानां च पुरोक्तानां समाधिः फलमुच्यते ॥१८७॥
संस्मृतावपि विच्छेदाद् ध्यानं प्रोक्तं महेश्वरि ।
अविच्छेदात् संस्मृतौ तु समाधिः स्याद् गुणात्मकः ॥१८८॥
असंस्मृतावविच्छेदात् समाधिः फलमुच्यते ।
संज्ञातो गुणभूतः स्यादसंज्ञातः फलं भवेत् ॥१८९॥

एवंविधम् आत्मनि तिष्ठत्विति संकल्प्यात्मनि स्थितं चित्तमात्मन्येव चित्तस्यावस्थापनं ध्यानम् । तथा च सूत्रम्—"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्" इति । यद्यपि तत्राधारादिषु प्रत्ययानां चित्तवृत्तीनाम् एकतानता धारणायां यद्विसदृशप्रत्ययेनान्तरितत्वं तदभाव एकाकारप्रत्ययप्रवाहो ध्यानमित्युक्तम्, तथाप्याधारादिषु ध्यानादिकं विविधसिद्धिप्रयोजकत्वेनोक्तम् । प्रकृते आत्मज्ञानस्यैव साध्यत्वे तद्ध्यानादिकमुच्यत इति । अष्टमाङ्गं वक्तुमाह—समाधिरिति । संज्ञातः सम्प्रज्ञातः । असंज्ञातोऽसम्प्रज्ञातः ॥१८६॥

तत्रादौ सम्प्रज्ञातमाह—अविच्छिन्नमिति । एतद्ध्यानमेवाविच्छिन्नं सत् समाधिरुच्यते । एवं यमाद्यष्टाङ्गानां पुरा आदावुक्तानामसंज्ञातः समाधिः फलम् ॥१८७॥

अधुना ध्यानसमाधीनां स्वरूपभेदमाह—संस्मृताविति । इदमत्र तात्पर्यम्—आत्मनि चित्तं तिष्ठतु इति यः संकल्पः कृतः, तत्संकल्पस्य विस्मरणे क्वचिद्देशादौ चित्तं गच्छति । अतोऽविस्मरणेनैव ध्येयं चित्तेनावष्टभ्य स्थेयम् । एवं स्थिते यावन्मध्ये मध्ये तत्संस्मरणविच्छेदेन ध्येयं चित्ताद्विच्छिद्यते तावद् ध्यानमुच्यते । ध्यानाभ्यासप्रकर्षेण स्वाभिमतकालपर्यन्तं संस्मृतेरविच्छेदे सम्प्रज्ञातसमाधिः । सम्प्रज्ञातसमाध्यभ्यासप्रकर्षेण संस्मरणमनपेक्ष्य ध्येयस्याविच्छेदेऽसम्प्रज्ञातसमाधिरिति । अपिना ध्येयस्यापि । संस्मृतावविच्छेदादेव ध्येयाविच्छेदे गुणात्मकः अङ्गभूतः सम्प्रज्ञातः ॥१८८॥

संस्मरणाभावेऽपि ध्येयाविच्छेदात् फलभूतोऽसम्प्रज्ञातः । समाधिद्वये एकमङ्गमेकं फलमिति स्पष्टमाह—संज्ञात इत्यादि । श्रीपतञ्जलिरमुमेवार्थं भङ्ग्यन्तरेणोवाच । तथा च सूत्रम्—"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः" इति, "वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः । विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः" इति च ॥१८९॥

फलमेषां प्रवक्ष्यामि चतुर्णां क्रमतः शृणु ।
प्रत्याहारेण चित्तस्य भवेदक्षिप्तता द्रुतम् ॥१९०॥

अनेकवासनाजालनिवृत्त्या परमेश्वरि ।
धारणाभ्यासयोगेन चित्ते चैकाग्रतोद्भवः ॥१९१॥

ध्यानेन तस्याः स्थिरता समाध्या निर्विकल्पता ।
संज्ञातया समाध्या तु असंज्ञाता प्रजायते ॥१९२॥

निरोधयत्नबाहुल्याद् व्युत्थानक्षपणेन च ।
चित्तं प्रतिक्षणं शान्तं भवत्यतिसुनिर्मलम् ॥१९३॥

निस्तरङ्गसुधाम्भोधिसन्निभं परमं पदम् ।
निर्वातदीपकलिकाकारमत्यन्तनिश्चलम् ॥१९४॥

प्रत्याहारादीनां फलं वक्तुमाह—फलमिति । क्षिप्तं मूढं विक्षिप्तमेकाग्रं निरुद्धमिति चित्तं पञ्चधाऽवस्थितं भवति । बहिर्विकल्पैकरूपं क्षिप्तम् । क्रोधादिनाऽनुसन्धानरहितं मूढम् । दुःखपरिहारेण सुखमात्रप्रवृत्तं विक्षिप्तम् । एकाग्रता धारणध्यानयोः । निरुद्धं समाधाविति । प्रत्याहारस्य क्षिप्ततानाशः फलम् ॥१९०॥

धारणाभ्यासेनानेककामादिवासनाक्षयादेकाग्रतोत्पद्यते ॥१९१॥

तस्याः एकाग्रतायाः । समाध्या संप्रज्ञातसमाधिना । निर्विकल्पता एकाग्रतायाः प्रकर्षो निरुद्धता । एवंविधनिर्विकल्पत्वमेवासंप्रज्ञातरूपं संप्रज्ञातसमाधेः फलमित्याह—संज्ञातेति । संज्ञातेन समाधिना ॥१९२॥

असम्प्रज्ञातसमाधेरविघ्नेन संपत्तये निरोधपरिणामोपायमाह—निरोधेति । अत्रायमभिप्रायः—अन्यन्न चिन्तनीयमेतदेव चिन्तनीयमिति यदा संकल्प्य समाधौ तिष्ठति, तदा अन्यन्न चिन्तनीयमिति योऽयं निरोधस्तत्संस्कारोऽन्तस्तिष्ठति । तथा अनेकजन्माभ्यस्तस्य व्युत्थानस्य विषयान्तरचिन्तनस्य संस्कारोऽपि तिष्ठति । तत्र निरोधसंस्कारस्य पुनः पुनर्दृढीकरणरूपयत्नबाहुल्याद् व्युत्थानसंस्कारोदयकाल एव तस्य क्षपणं तदनुल्लेखेन नाशनं कर्तव्यमिति । निरोधसंस्कारस्य यत्नबाहुल्याद् व्युत्थानसंस्कारक्षपणं कर्तव्यम् । तेन क्षपणेन चित्तं क्षणे क्षणे शान्तं क्रोधादिसंस्काररहितम्, अत एव सुनिर्मलं क्रोधादिक्षोभरहितं भवति । तथा च सूत्रम्—"व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः" इति ॥१९३॥

एवमभ्यासिनोऽसंप्रज्ञातसमाधावुपलभ्यस्वरूपं वर्णयन् फलमभिदधाति—निस्तरङ्गेति । निर्गतास्तरङ्गाः विकल्परूपा यस्मादेवंविधसुधाम्भोधिसन्निभम्

किञ्चित्पदं समाप्यैवमनिवृत्तिं लभेदसौ ।
एष गुप्तो महापन्थाः सर्वार्थखनिरूपकः ॥१९५॥
गत्वा स निर्भयो देवि यथेच्छं चरतीश्वरि ।
पूज्यं तस्य नेतरत् स्यात्तत्पदं दृढमाश्रितः ॥१९६॥
पिबन् वीथीषु कान्ताभी रमन् स्वैरविहारतः ।
मन्त्रपूजाविहीनोऽपि विचरन् भैरवाश्रयः ॥१९७॥
जनानामनुगृह्णन् वै सर्वां पर्यटते महीम् ।
जीवन् वापि मृतो वापि न मुक्तिं प्राप्नुयात् क्वचित् ॥१९८॥

अपरिच्छिन्नानन्दमयत्वेन सुखामृतसमुद्रकल्पम् । परमं सर्वोत्तमं पदम् आश्रयम् । निर्गतवायुदेशस्थदीपकलिकेव निश्चलप्रकाशैकरूपम् । तदेव स्पष्टमाह—अत्यन्तनिश्चलमिति ॥१९४॥

एवंविधं किञ्चित्पदं वाचा मनसा वा निर्देष्टुमशक्यस्थानं सम्यगपरोक्षेणाप्युपलभ्य अनिवृत्तिं तत्स्वरूपादच्युतिमसौ साधको लभेत् । एवं प्रकरणं समाप्य प्रतिपादितमर्थं स्तौति—एष इति । एष सम्प्रति प्रोक्तो योऽर्थः, स महापन्थाः परपुरुषार्थप्रापकत्वेनोत्तमो मार्गः । गुप्तः परशिवकृपाविधुरैरनासादितगुरुवरणैः पशुभिर्न दृष्टः । सर्वैरर्थ्यमानस्य परमानन्दस्वरूपरत्नपूर्णः खनिरूपकः आकरस्वभावः ॥१९५॥

एवंविधं पन्थानं गत्वा प्राप्य जननमरणादिभयान्निर्गतो यथेच्छं चरति विधिनियन्त्रणरहितो भवति । आद्यप्रश्नस्यैवैतावता ग्रन्थेनोत्तरमुक्तमिति सूचयन्नाह—पूज्यमिति । कुत इति चेदाह—तदिति । यतस्तत्पदं पूज्यस्वरूपं दृढं स्वात्मत्वेनाश्रितः ॥१९६॥

एवंविधयोगिनः किंविधमाचरणादिकमित्याशङ्क्याह--पिबन्निति । स्वैरं स्वेच्छामात्रनिमित्तकः, न तु विधिनिषेधनियन्त्रितः, विहारो विहरणमाचरणं यस्य । विहारत इति भावप्रधानो निर्देशः, विहारत्वादित्यर्थः । वीथीषु राजमार्गेषु पिबन् कान्ताभी रमन् । भैरवः परशिव एवाश्रयो विषयः सर्ववृत्तीनां यस्य, सर्वत्र परशिवदर्शीति यावत् । एवंविधो मन्त्रपूजारहितोऽपि तत्र तत्र विहरन् । जनानामनुगृह्णन्ननुग्रहं कुर्वन् सर्वां महीं यथेच्छं पर्यटत इत्यन्वयः ॥१९७॥

एवंविधस्य योगिनो मुक्तिः कदेत्याशङ्कायामाह—जीवन्निति । जीवन् वापि जीवनक्रियया देहादिचेष्टायुतोऽपि । मृतो वापि तद्रहितोऽपि । क्वचिदपि काले देशे

नित्यमुक्तस्वरूपत्वात् सदाशिवमयत्वतः ।
न बन्धस्तस्य कस्माच्चिदतो मुक्तिर्न विद्यते ॥१९९॥

देव्युवाच—

साधकस्य विधानं तु प्रोक्तं सुबहुविस्तरम् ।
अननुष्ठाय तत्सर्वं दुःखमाप्नोति सर्वथा ॥२००॥
कथमभ्यासनिरतो भवेत् साधकसत्तमः ।
एतन्मे संशयं देव छेत्तुमर्हसि भैरव ॥२०१॥

भैरव उवाच—

साधु पृष्टं महादेवि लोकानां हितकाम्यया ।
वक्ष्यामि तदशेषेण सर्वत्रैव सुगोपितम् ॥२०२॥
प्राग्जन्मार्जितसंपत्त्या साधनानां तु साधकः ।
शक्तिपातवशाद्देवि सकृत्प्रज्ञां समाश्रितः ॥२०३॥

वा मुक्ति न प्राप्नुयात् ॥१९८॥

मुक्त्यर्थमेवं साधितयोगादेः कुतो न मुक्तिरिति चेदाह—नित्येति। एवंविधस्य कस्माच्चिदपि कुतश्चिदपि यतो बन्धो न, अतोऽस्य मुक्तिर्न विद्यते। सति बन्धे मुक्तिरिति भावः। तदुक्तमनुत्तराष्टके—"संसारोऽस्ति न तत्त्वतस्तनुभृतां बन्धस्य वार्तैव का, बन्धो यस्य न जातु तस्य वितथा मुक्तस्य मुक्तिक्रिया" इति। नन्वस्य कुतो न बन्ध इति चेदाह—सदाशिवेति। सदाशिवात्मकत्वात्। नन्वेवमभ्यासात् पूर्वं बन्धः स्थित एवेति चेदाह—नित्येति। नित्यमुक्तस्वस्वरूपे एवामुक्तताभ्रान्ति-निरसनमेवैतावता कृतं नापूर्वं किञ्चित् सम्पन्नमिति भावः ॥१९९॥

ननु एवं सिद्धस्य परशिवात्मनः पूज्यस्यान्यस्याभावात् पूजादिकं मास्तु साधकेन तु सर्वं कर्तव्यमेव। ततश्च नित्यकर्मरतस्य कथं निरुक्तसाधनं संभवेदिति प्रष्टुं देव्यु-वाचेति। साधको दुःखमाप्नोत्येव ॥२००॥

सर्वकर्मकरणाभ्यासयोर्यौगपद्यासंभवात् साधकः कथमभ्यासनिरतो भवेत् ॥२०१॥

उत्तरं भैरव उवाचेति ॥२०२॥

यस्य प्राग्जन्मशतसंपादितसाधनसम्पत्त्या अनुपायेन शाम्भवोपायेन वा सम्य-क्प्रज्ञोदयस्तस्य कर्मकरणेऽकरणे वा न किञ्चिद् बाधकमित्याह—प्राग्जन्मेति।

अथ षष्ठः पटलः

देवी उवाच

पुरा श्रुतं महादेव ! शवसाधनमेव च ।
श्मशानसाधनं नाथ श्रुतं परममादरात् ॥ १ ॥
न स्तोत्रं कवचं नाथ ! श्रुतं न शवसाधने ।
कवचेन महादेव ! स्तोत्रेणैव च शङ्कर ॥
कथं सिद्धिर्भवेद् देव ! कवचं ब्रूहि साम्प्रतम् ॥ २ ॥

श्रीशिव उवाच

शृणु देवि वरारोहे दुर्गे ! परमसुन्दरि ।
सिद्ध्यर्थे विनियोगश्च कवचस्य नियन्त्रणात् ॥ ३ ॥
सिद्धिं सिद्धेश्वरी पातु मस्तकं पातु कालिका ।
कपालं कामिनी भालं पातु नेत्रं नगेश्वरी ॥ ४ ॥
कर्णौ विश्वेश्वरी पातु हृदयं जगदम्बिके ।
काली सदा पातु मुखं जिह्वां नीलसरस्वती ॥ ५ ॥
करौ करालवदना पातु नित्यं सुरेश्वरी ।
दन्तं गुह्यं नखं नाभिं पातु नित्यं हिमात्मजा ॥ ६ ॥
नारायणी कपोलं च गण्डा गण्डं सदैव तु ।
केशं मे भद्रकाली च दुर्गा पातु सुरेश्वरी ॥ ७ ॥
पुमान् रक्षतु मे चण्डी धनं पातु धनेश्वरी ।
स्तनौ विश्वेश्वरी पातु सर्वाङ्गं जगदीश्वरी ॥ ८ ॥
उग्रतारा सदा पातु महानीलसरस्वती ।
पातु जिह्वां महामाया पृष्ठं मे जगदम्बिका ॥ ९ ॥

हरप्रिया पातु नित्यं श्मशाने जगदीश्वरी ।
शवे पातु च शर्वाणी सदा रक्षतु चण्डिका ॥ १० ॥

कात्यायनी कुलं पातु सदा च शववाहिनी ।
घोरदंष्ट्रा करालास्या पार्वती पातु सर्वदा ॥ ११ ॥

कमला पातु राज्यं मे मन्त्रं मन्त्रेश्वरी तथा ।
इत्येवं कवचं देवि ! देवानामपि दुर्लभम् ॥ १२ ॥

यः पठेत् सततं देवि ! सिद्धिमाप्नोति निश्चितम् ।
सिद्धिकाले समुत्पन्ने कवचं प्रपठेद् यदि ॥ १३ ॥

अज्ञात्वा कवचं देवि ! यश्च सिद्धिमुपक्रमः ।
यश्च सिद्धिमवाप्नोति न मुक्तिर्न च सद्गतिः ॥ १४ ॥

अत एव महामाये ! कवचं सिद्धिकारकम् ।
देवानां च नराणां च किन्नराणां च दुर्लभम् ॥ १५ ॥

पठित्वा कवचं चण्डि ! शीघ्रं सिद्धिमवाप्नुयात् ।
महोत्पाते महादुःखे महाविपदि सङ्कटे ॥ १६ ॥

प्रपठेत् कवचं देवि ! पठित्वा मोक्षमाप्नुयात् ।
शून्यागारे श्मशाने वा कामरूपे महाघटे ॥ १७ ॥

स्ववामामन्दिरे कालेऽप्यथवा काममन्दिरे ।
मन्त्रं मन्त्री जपेद् बुद्ध्या भक्त्या परमया युतः ॥ १८ ॥

मूले दले फले वापि नले कालेऽनिले मले ।
जले पठेत् प्राणबुद्ध्या मनसा साधकोत्तमः ॥ १९ ॥

नाडीशुद्धिं ततः कृत्वा भावशुद्धिं महेश्वरि ! ।
विहरेद्धरिमध्ये च सर्वशास्त्रार्थकोविदः ॥ २० ॥

चितामारुह्य सिद्धेशो नीलकण्ठत्वमाप्नुयात् ।
वामे चलति का नाडी दक्षिणे खलु जाह्नवी ॥ २१ ॥

मध्ये कुलाचला नाडी दुर्लभा धरणीतले ।
चित्रिणी पद्मिनी शङ्खा विजृम्भा शोणदा तथा ॥ २२ ॥

कङ्काला कूटजा नाडी कपोला गोलजा खला ।
निजदेहे वसन्त्येता ब्रह्मनाडीं समाश्रिताः ॥ २३ ॥

सर्वासां धरणीमध्ये गौरी सूक्ष्मा च तारिणी ।
घण्टाकर्णा लोलजिह्वा विकटा चन्द्रवल्लभा ॥ २४ ॥

महानीला वीरभद्रा सुलज्जा नखदा शुभा ।
बलाका काकिनी राका कालघण्टा शिवा सिता ॥ २५ ॥

दर्दुरा च दुराराध्या विशोकवदनाऽनघा ।
जम्भिनी पुक्कसा शोणा यशोदा मखदा खदा ॥ २६ ॥

खगा खरवती नाडी कोला हेला हलाहला ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना प्राणरूपिणी ॥ २७ ॥

गान्धारी कोटराक्षी च कुलजा कुलपण्डिता ।
सव्ये कनखला नाडी दक्षिणे कामपालिका ॥ २८ ॥

विहारं नीलकण्ठस्य देवानामपि दुर्लभम् ।
क्रोडे विश्वम्भरा कामा कराला मेघवाहिनी ॥ २९ ॥

घनभा घनदा चण्डी सुशीला वरपण्डिता ।
विश्वारण्या विश्ववसनी बहुपादा कटाक्षजा ॥ ३० ॥

नन्दिनी शोणदा गङ्गा काशी कमलवासिनी ।
एवं यदि महामाये भावयेत् सुरपूजिताम् ॥ ३१ ॥

तदैव जायते सिद्धिः सत्यं सत्यं न संशयः ।
बहुपादकटा घोरा निर्जिता घनभेदिनी ॥ ३२ ॥

नाडीविहारसम्पर्काज्जीवन्मुक्तो न संशयः ।
शृणु देवेशि ! घोराभे करालाभे दिगम्बरे ॥ ३३ ॥

चिन्तामणिप्रसादेन किं न सिध्यति भूतले।
मूले चतुर्दले पद्मे स्वाधिष्ठाने च षड्दले ॥ ३४ ॥

मणिपूरेऽनाहते च आज्ञाचक्रे महेश्वरि !।
एवं चक्रे परिन्यस्तैर्दशद्वादशषोडशैः ॥ ३५ ॥

दलैस्तु मङ्कुरं वर्णं न्यस्तं गावशतं मतम्।
यत्र कालीपुरं देवि ! ब्रह्माद्यैरपि सेवितम् ॥ ३६ ॥

नीलकण्ठं त्रिलोकेशं सहस्राब्जनिवासिनम्।
कोटीशं कुलकोटीशं साधकेन्द्रैः सुशोभितम् ॥ ३७ ॥

ध्यायेत् परमनिर्विण्णो देवः परमपावनः।
जीवः शिवस्तु विज्ञेयो विश्वेशः सर्वदा रतिः ॥ ३८ ॥

ब्रह्मतत्त्वं वरारोहे ! देवानामपि दुर्लभम्।
स्वरादिनिष्ठितं लिङ्गं स्वरव्यञ्जनभूषितम् ॥ ३९ ॥

वर्णमालापरिन्यस्तं लिङ्गं भुवनशोभितम्।
महाबीजं महोत्साहैर्नादितं परमात्मकम् ॥ ४० ॥

नीलकण्ठं महादेवं सदा शक्तिसमन्वितम्।
ध्यायेत् तु पूजयेद् देवं मनसा वचसा इति ॥ ४१ ॥

तदैव साधको लोके चान्तर्यागपरायणः।
अन्तर्यागं महामाये ! साधकानामगम्यकम् ॥ ४२ ॥

ब्रह्माण्डं वै शरीरं तु सर्वेषां प्राणधारिणाम्।
ब्रह्माण्डे ये गुणाः सन्ति ते तिष्ठन्ति कलेवरे ॥ ४३ ॥

शरीरं तत्त्वघटितं नानारसपरिप्लुतम्।
चन्द्रबिन्दुसमायुक्तं नादबिन्दुविभूषितम् ॥ ४४ ॥

शरीरं शङ्करस्यापि दुर्लभं मुक्तिदायकम्।
यावन्मुक्तिर्महामाये तावदेव हि साधकः ॥ ४५ ॥

तावत् क्रिया च शुक्तिश्च मुक्तिरव्यभिचारिणी ।
महाघोरे समाक्लेशे शरीरं ब्रह्मणः पदम् ॥ ४६ ॥

पावितं च प्रसूनं च देहजं सर्वमङ्गजम् ।
गृहीत्वा कालिकां देवीं मुण्डमालाविभूषिताम् ॥ ४७ ॥

पूजयेत् परया भक्त्या शिव एव न संशयः ।
ब्रह्माण्डघटितां मूर्त्तिमङ्गदैश्च विभूषिताम् ॥ ४८ ॥

चतुर्भुजां लोलजिह्वां नानाशक्तिसमन्विताम् ।
पूजयेत् परमानन्दो निजशक्तिसमन्वितः ॥ ४९ ॥

वामे स्ववामां देवेशि ! नानालङ्कारभूषिताम् ।
कुलचक्रस्य देवेशि ! प्रजपेत् तु समः शिवः ॥ ५० ॥

निशि चक्रे करालास्यां मुक्तकेशो दिगम्बरः ।
सहस्रं वाऽयुतं वापि जपेन्मदनमन्दिरे ॥ ५१ ॥

श्वेतं वा लोहितं वापि कुसुमं पश्चमान्वितम् ।
एवं विधिविधानेन महाकाल्यै निवेदयेत् ॥ ५२ ॥

दिवा पूजा विधातव्या निशि पूजा महेश्वरि ! ।
सन्ध्या पूजा प्रकर्तव्या तदा सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ५३ ॥

न दिवा न निशाभागे न सन्ध्यायां कदाचन ।
पूजयेन्न जगद्धात्रीं हेलायां परिपूजयेत् ॥ ५४ ॥

दिवा न पूजयेद् देवीं रात्रौ नैव च नैव च ।
सर्वदा पूजयेद् देवीं दिवा रात्रौ विवर्जयेत् ॥ ५५ ॥

यथा इडा पिङ्गला च सुषुम्ना ब्रह्मभेदिनी ।
नाडीभ्रमणसम्पर्कान्मुक्तिं प्राप्नोति साधकः ॥ ५६ ॥

विना नाडीपरिज्ञानं विना नाडीनिषेवणम् ।
विना विश्वकरं देवि ! नहि सिध्यति भूतले ॥ ५७ ॥

सव्ये विल्वं करे दक्षे मालां संगृह्य साधकः ।
प्रजपेत् पार्वतीमन्त्रं सर्वकार्याय भूतले ॥ ५८ ॥

घोरदंष्ट्रां करालास्यामट्टहासां दिगम्बराम् ।
प्रणम्य भक्त्या देवेशीं जपेच्चिन्तामणिं मनुम् ॥ ५९ ॥

चिन्तामणिप्रसादेन किं न सिध्यति भूतले ।
चिन्तामणिं कल्पलतां गृहीत्वा परमां शिवाम् ॥ ६० ॥

जप्त्वा महामनुं चण्डि ! देवदेवेश्वरो भवेत् ।
जीवः शिवत्वं लभते ज्ञानस्य वरवर्णिनि ! ॥ ६१ ॥

गुरुपादाब्जकं देवि ! रहस्यं परमाद्भुतम् ।
विचित्रं चारुपादाब्जं पार्वत्याः शङ्करस्य च ॥ ६२ ॥

भजेदैक्यं विधानेन जीवन्मुक्तः स एव हि ।
पिण्डे युक्ताः पदे युक्ता रूपे युक्ता वरानने ! ॥
गुणातीताश्च ये भक्तास्ते मुक्ता नात्र संशयः ॥ ६३ ॥

श्रीपार्वती उवाच

न पिण्डं न पदं रूपं न जानामि सुरोत्तम ! ।
कथ्यतां मे दयासिन्धो ! निश्चितं मतमुत्तमम् ॥ ६४ ॥

श्रीशिव उवाच

गुह्याद् गुह्यतरं देवि ! सारमेकं वदाम्यहम् ।
पिण्डं कुण्डलिनी शक्तिः पदो हंसः प्रकीर्तितः ॥ ६५ ॥

रूपं चापि वरारोहे ! ध्यानमेव न संशयः ।
महाकुण्डलिनीं देवीं यो भजेत् तु भुजङ्गिनीम् ॥ ६६ ॥

स कृतार्थः स धन्यश्च स देवो वीरसत्तमः ।
स गुणी साधको ज्ञानी स मानी स च पण्डितः ॥ ६७ ॥

स कृती सर्वब्रह्माण्डे देवत्वं लभते ध्रुवम् ।
ये दिव्याः साधकेन्द्राश्च ये वीराः साधकोत्तमाः ॥ ६८ ॥

पशवः पशवो ज्ञेयाः सर्वशास्त्रार्थकोविदाः ।
भावशुद्धिं समास्थाय सर्वकार्यार्थकोविदः ॥ ६९ ॥

साधको मुक्तिमाप्नोति सत्यं सत्यं वरानने ! ।
शृणु देवि ! जगद्धात्रि ! सर्वमङ्गलमङ्गलम् ॥ ७० ॥

तन्त्रं शृणुयाद् देवेशि ! ब्रह्मनिर्वाणमाप्नुयात् ।
निशाभागे जपेन्मन्त्रं वामायुक्तो महेश्वरि ! ॥ ७१ ॥

अयुतं भक्तिभावेन जीवन्मुक्तः स एव हि ।
सहस्रमयुतं वापि कुजवारे निशामुखे ॥ ७२ ॥

जपेच्चिन्तामणिं मन्त्रं क्ष्मातले नात्र संशयः ।
चिन्तामणिप्रसादेन किं न सिध्यति भूतले ॥ ७३ ॥

यथाविधि विधानं च कृत्वा च मन्मथालयम् ।
व्रजेत् तु भक्तिभावेन स गच्छेत् परमां गतिम् ॥ ७४ ॥

नभोगतं महापद्मं सर्वदेवसुपूजितम् ।
तन्मध्यस्थं महादेवं नीलकण्ठं सदाशिवम् ॥ ७५ ॥

यथा शक्तियुतं देवि ! सर्वानन्दमनोहरम् ।
शुक्लं रक्तं नीलवर्णं पीतादिवर्णशोभितम् ॥ ७६ ॥

मनसा चिन्तितं देवि ! देवं परमकारणम् ।
ध्यानं च मनसा देवि ! मनसा परिपूजितम् ॥ ७७ ॥

मनसा पूजयेल्लिङ्गं मनसा तर्पणादिकम् ।
मनसा कालिकां तारां मनसा तु भुजङ्गिनीम् ॥ ७८ ॥

मनसा ब्रह्मनाडीं वै विदध्यात् सर्वकामदाम् ।
इत्येवं ध्यानयोगेन मनसा जगदम्बिकाम् ॥ ७९ ॥

पूजयेत् परया बुद्ध्या स विश्वेशो भवेद् ध्रुवम् ।
सुषुम्नामध्यगां कालीं करालवदनां शिवाम् ॥ ८० ॥

प्रणमेत् पार्वतीं देवीं महानीलसरस्वतीम् ।
उग्रताराक्रमं वक्ष्ये देवानामपि दुर्लभम् ॥ ८१ ॥

त्रिकोणवलयाम्भोजे महानीलसरस्वतीम् ।
मया बुधस्वरूपेण भावयेत् तामहर्निशम् ॥ ८२ ॥

हृत्पद्मे भावयेत् चण्डीं हृत्पद्मे भावयेच्छिवम् ।
हृत्पद्मे भावमासाद्य पूजयेद् वरवर्णिनि ! ॥ ८३ ॥

यावन्नानात्वभावं च तावदेवं पृथग्विधम् ।
तावत् क्रियाः पृथग्भावास्तावन्नानाविधा मताः ॥ ८४ ॥

तावद् भिन्नाश्च देवाश्च ब्रह्मविष्णुमहेश्वराः ।
गणेशं च दिनेशं च वह्निं वरुणमेव च ॥ ८५ ॥

कुबेरं चापि दिक्पालमेतत् सर्वं पृथक् पृथक् ।
तावन्नानाविधाश्चेष्टाः स्त्रीपुंनपुंसकात्मकम् ॥ ८६ ॥

तावद् बिल्वदलं भिन्नं देवेशि ! तुलसीदलात् ।
तावज्जवा द्रोणकृष्णा करवीराणि भूतले ॥ ८७ ॥

विभिन्नानि च देवेशि! सत्यं वै तुलसीदलात् ।
तावद् दिव्यशरीरश्च तावत् तु पशुभावकः ॥ ८८ ॥

तावत् तन्त्रे भेदबुद्धिस्तावदेव पृथक् क्रिया ।
हरौ हरे भेदबुद्धिर्जायते जगदम्बिके ! ॥ ८९ ॥

करालवदना काली श्रीमदेकजटा शिवा ।
षोडशी भैरवी भिन्ना भिन्ना च भुवनेश्वरी ॥ ९० ॥

छिन्ना भिन्नाऽन्नपूर्णा च भिन्ना च बगलामुखी ।
मातङ्गी कमला भिन्ना भिन्ना वाणी च राधिका ॥ ९१ ॥

भिन्ना चेष्टा क्रिया भिन्ना भिन्नो वाचारसंग्रहः ।
यावन्नैक्यं पादपद्मे भवान्या नैव जायते ॥ ९२ ॥

अद्वैते तारिणीपादपद्मे परमपावने ।
ज्ञानपारे समुत्पन्ने हृत्पद्मनिलयं तथा ॥ ९३ ॥
ऐक्यं भवति चार्वङ्गि ! सर्वं ब्रह्ममयात्मकम् ।
..............................जीवेषु शाङ्करि ! ॥ ९४ ॥

न च पापं न वा पुण्यं न यमो नरकं न च ।
न सुखं नापि दुःखं च न रोगेभ्यो भयं तथा ॥ ९५ ॥
न भयं नापि शोकं च सर्वं ब्रह्ममयात्मकम् ।
ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या वैश्यजा शूद्रजाऽन्त्यजा ॥ ९६ ॥
तथैव तारिणी विद्या यथा विद्या तथा तथा ।
एवं ज्ञानं महेशानि ! यथा वै जायते प्रिये ! ॥ ९७ ॥
तथैव विद्या देवेशि ! विद्याऽविद्याविरोधिनी ।
जायते नात्र सन्देहो ब्रह्मानन्दमयो भवेत् ॥ ९८ ॥
अद्वैतं च गुणातीतं निर्गुणं प्रकृतेः परम् ।
परमानन्दसंयुक्तो मुक्तिं यास्यति निश्चितम् ॥ ९९ ॥
इति सत्यं पुनः सत्यं सत्यं चण्डि ! वरानने ! ।
तत्त्वज्ञानात् परं नास्ति नास्ति देवः सदाशिवात् ॥१००॥
नास्ति भावस्तु मध्यस्थाद् नास्ति दुर्गासमं पदम् ।
सोऽहं सोऽहं पुनः सोऽहं सोऽहमित्येव जायते ॥१०१॥
तदेव चिरकालेन सोऽहं ज्ञानं प्रजायते ।
नानात्वबुद्धिं कृत्वा वै सात्त्विकीं परमात्मिकाम् ॥१०२॥
गृहीत्वा च वरारोहे ! जायते परमार्थवित् ।
ज्ञानात् परतरं नास्ति नास्ति नास्ति वरानने ! ॥१०३॥
लब्ध्वा हि तत्त्वं परमं मुच्यते देहबन्धनात् ।
कुलवारे कुलीनस्तु कुलधर्मं कुलव्रतः ॥१०४॥

आश्रयेत् परमानन्दः परमानन्दमेव च ।
न कुलीने परा बुद्धिर्न कुलोनपरा गतिः ॥१०५॥

न कुलीने परा भक्तिर्न कुलीने परा क्रिया ।
एवं वदति यो यस्तु स मुक्तिं न च याति वै ॥१०६॥

इहैव स्वर्गो देवेशि ! इह कैलासमन्दिरम् ।
इहैव भुक्तिर्भक्तिश्च मुक्तिरव्यभिचारिणी ॥१०७॥

भोगः स्वर्गश्च मोक्षश्च करस्थश्चैव शाङ्करि ! ।
शाक्तानां त्रिपुरेशानि ! सत्यं चण्डि ! न संशयः ॥१०८॥

श्रीपार्वती उवाच

नीलकण्ठ ! महादेव ! महेश्वर ! जगद्गुरो ! ।
पृच्छामि परमं तत्त्वं ब्रूहि नाथ ! जगत्प्रभो ! ॥१०९॥

कथं वा जायते मुक्तिर्भुक्तिर्भक्तिर्महेश्वरे ।
जीवः शिवत्वं लभते केन रूपेण शङ्कर ! ॥११०॥

श्रीशिव उवाच

विश्वेश्वरि ! जगद्धात्रि ! महामाये ! महेश्वरि ! ।
गुह्याद् गुह्यतरं वाक्यं शृणुष्व नगनन्दिनि ! ॥१११॥

शान्तं दान्तं कुलीनं च सर्वशास्त्रार्थकोविदम् ।
एवं गुह्यं महेशानि ! आश्रयेद् भक्तिभावतः ॥११२॥

ततः प्रथमतो लब्ध्वा गुरुं परमकारणम् ।
गृह्णीयात् परमं मन्त्रं देव्याश्च वरवर्णिनि ! ॥११३॥

सेतुं च कुल्लुकां ज्ञात्वा मन्त्रसङ्केतकं तथा ।
समयाचारसङ्केतं ज्ञानभावं समभ्यसेत् ॥११४॥

पूजयेत् परया भक्त्या पार्वतीं पटलक्रमात् ।
यथा गुरुविधानेन पूजयेत् परदेवताम् ॥११५॥

श्रीपाद्मसंहितायां योगपादः

प्रथमोऽध्यायः ।

नि:श्रेयससाधनयोगनिरूपणम्

ब्रह्मा—

भगवन् योगयुक्तस्य निःश्रेयसमुदीरितम् । पुरुषस्य दयासिन्धो ज्ञानिनः पुरुषोत्तम ॥ १ ॥
स योगः कथ्यतां भूयः श्रोतव्यं यदि मद्विधैः । यदि वानुग्रहोऽस्मासु भजमानेषु विद्यते ॥ २ ॥

योगद्वैविध्यम्

श्रीभगवान्—

अव्याकुलस्य चित्तस्य [1]बन्धनं विषये क्वचित् । यत्संयोगश्चतुर्वक्त्र स च द्वैविध्यमश्नुते ॥ ३ ॥

विभक्तयोः प्रत्येकं लक्षणम्

कर्म कर्तव्यमित्येवं विहितेष्वेव कर्मसु । बन्धनं मनसो नित्यं कर्मयोगः स उच्यते ॥ ४ ॥
यत्तु चित्तस्य सततं अर्थे श्रेयसि बन्धनम् । ज्ञानयोगः स विज्ञेयः सर्वसिद्धिकरः शुभः ॥ ५ ॥

समुच्चितयोस्तयोर्मोक्षसाधनत्वम्

यस्योक्तलक्षणे योगे द्विविधेऽवस्थितं मनः । स याति परमं श्रेयो मोक्षलक्षणमञ्जसा ॥ ६ ॥

योगाङ्गनिरूपणम्

यमादिरङ्गं पूर्वस्य वैराग्यादि परस्य तु । अष्टौ यमाद्यो[2]योगाः यमोऽहिंसादिलक्षणः ॥ ७ ॥
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् । क्षमा धृतिर्मिताहारो शौचं चेति यमा दश ॥ ८ ॥
तपःप्रभृति[3]रूपस्तु नियमः कथ्यते पुनः । तपस्स तुष्टिरास्तिक्यं दानमाराधनं हरेः ॥ ९ ॥
सिद्धान्तश्रवणं ह्रीश्च जप इत्यादिलक्षणः । आसनादीनि सर्वाणि स्वस्तिकादीनि संप्रति ॥ १० ॥
वर्ण्यन्ते स्वस्तिकं पादतलयोरुभयोरपि । पूर्वोत्तरे जानुनी द्वे कृत्वासनमुदीरितम् ॥ ११ ॥
सीवन्या दक्षिणे पार्श्वे सव्यं सव्ये तु दक्षिणम् । गुल्फं कृत्वासनं तच्च स्वस्तिकं कथ्यते बुधैः ॥१२॥
आरोप्य चोर्वोश्चरणौ तदङ्गुष्ठद्वयं पुनः । व्युत्क्रमेणैव हस्ताभ्यां गृह्णीयात्तत्तदासनम् ॥ १३ ॥
बद्धपद्मासनं ज्ञेयमासनेषु सुपूजितम् । एकं चरणमन्यस्मिन्नूरावारोप्य निश्चलः ॥ १४ ॥

---

1. सन्धानं. 2. म. अङ्गानि. 3. श्री. रूप्वं तु.

आस्ते यदिदमेनोघ्नं वीरासनमुदाहृतम् । सीवनीं गुल्फदेशाभ्यां निपीड्य व्युत्क्रमेण तु ॥ १५ ॥

प्रसार्य जानुनोर्हस्तावासनं सिंहपूर्वकम् । गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्युभयपार्श्वयोः ॥ १६ ॥

निवेश्य पादौ हस्ताभ्यां दृढं बध्वा यदासनम् । भद्रासनं तद्विज्ञेयं सर्वपापप्रणाशनम् ॥ १७ ॥

गुल्फं सव्येतरं सव्ये पृष्ठपार्श्वे [1]निधाय च । गुल्फं तथेतरं पृष्ठपार्श्वेऽन्यस्मिन्निधाय च ॥ १८ ॥

आसनं गोमुखं यद्वत् गोमुखासनमिष्यते । सीवनीपार्श्वमुभयं गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ १९ ॥

निपीड्यासनमेतच्च मुक्तासनमुदाहृतम् । मेढ्रस्योपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथेतरम् ॥ २० ॥

निवेश्योपरि गुल्फस्य यद्वा मुक्तासनं भवेत् । अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां हस्तयोर्द्वयोः ॥ २१ ॥

कूर्परौ नाभिपार्श्वे च स्थापयित्वा मयूरवत् । समुन्नम्य शिरःपादौ मयूरासनमिष्यते ॥ २२ ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे महोपनिषदि श्रीपाद्मसंहितायां योगपादे आसनभेदलक्षणं नाम प्रथमोऽध्यायः ॥

द्वितीयोऽध्यायः ।

नाडीशुद्धिः

श्रीभगवान्—

यमैश्च नियमैश्चैव योगाङ्गैरासनैरपि । सुसंयतो नाडिशुद्धौ प्राणायामो विधीयते ॥ १ ॥

देहमानं स्वाङ्गुलीभिः षण्णवत्यङ्गुलायतम् । प्राणः शरीरादधिको द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ २ ॥

देहस्थमनिलं देहसमुद्भूतेन वह्निना । न्यूनं समं वा योगेन कुर्वन् ब्रह्मविदिष्यते ॥ ३ ॥

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् । त्रिकोणं द्विपदामन्यच्चतुरश्रं चतुष्पदाम् ॥ ४ ॥

वृत्तं विहङ्गमानां तु षडश्रं जलजन्मनाम् । अष्टाश्रं स्वेदजानां तु तस्मिन् दीपवदुज्ज्वलः ॥ ५ ॥

वैश्वानरोऽग्निः पचति प्राणापानसमायुतः । चतुष्प्रकार[2]मशनं देहमध्येऽभिधीयते ॥ ६ ॥

अपानात् द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं अधो मेढ्रस्य वामतः । देहमध्यं मनुष्याणां मेढ्रमध्यं चतुष्पदाम् ॥ ७ ॥

*इतरेषां तुन्दमध्यं सर्वेषामेव पद्मज । कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्ये नवाङ्गुलम् ॥ ८ ॥

चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् । अण्डाकृतिस्तिरश्चां च द्विपदां च चतुष्पदाम् ॥ ९ ॥

तुन्दमध्यं तदिष्टं वै तन्मध्यं नाभिरिष्यते । तत्र चक्रं द्वादशारं आहुर्मासानराणि तु ॥ १० ॥

---

1. म. विधाय. 2 श्री. मशितं [* 'इतरेषा" इति श्लोक "चतुरङ्गुलमिति" श्लोकात्-अनन्तरं दृश्यते श्रीग्रन्थे ।

विष्ण्वादिमूर्तयस्तेषु द्वादश द्वादशस्वपि। अहं तत्र स्थितं चक्रं भ्रामयामि स्वमायया ॥ ११ ॥
अरेषु भ्रमते जीवः क्रमेण कमलासन। तन्तुः पञ्जरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥ १२ ॥
प्राणारूढश्चरति यः जीवस्तेन विना न हि। तस्योर्ध्वे कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः॥ १३ ॥
अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा कुण्डलीकृता। यथावद्वायुचारं च ज्वलनादि च नित्यशः ॥ १४ ॥
परितः कन्दपार्श्वे तु निरुध्यैव सदा स्थितः। मुखेनैव समा[1]वेक्ष्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ॥ १५ ॥
योगकाले च मरुता साग्निना चोदिता सती। स्फुरिता हृदयाकाशे नागरूपा महोज्वला ॥ १६ ॥
वायुर्वायुमुखेनैव ततो याति सुषुम्नया। कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ॥ १७ ॥
पद्मसूत्रप्रतीकाशा ऋजुरूर्ध्वप्रवर्तिनी। ब्रह्मणो विवरं यावत् विद्युदाभा सनालिका ॥ १८ ॥
वैष्णवी ब्रह्मनाडी च निर्वाणप्राप्तिपद्धतिः। इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्येतरे स्थिते ॥ १९ ॥
इडा समुत्थिता कन्दाद्वामनासापुटावधि। पिङ्गला चोत्थिता तस्मादन्यनासापुटावधि ॥ २० ॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च द्वे चान्ये नाडिके स्थिते। पुरतः पृष्ठतस्तस्या वामेतरदृशौ प्रति ॥ २१ ॥
पूषा यशस्विनी नाड्यौ तस्मादेव समुत्थिते। सव्येतरश्रुत्यवधि पायुमूलात्वलम्बुसा ॥ २२ ॥
अधोमुखा कुहूनाडी मेढ्रान्तावधिरायता। पादाङ्गुष्ठावधिः कन्दाद्यथायाता च[2] केशिनी॥ २३ ॥
दशप्रधानभूतास्ताः कथिताः कन्दसम्भवाः।
तन्मूला बहवो नाड्यः स्थूलाः सूक्ष्मास्तु नाडिकाः ॥ २४ ॥
द्विसप्तति सहस्राणि स्थूलाः सूक्ष्मास्तु पद्मज। संख्यातुं नैव शक्यन्ते स्थूल[3]मूलाः पृथग्विधाः ॥२५॥
यथाश्वत्थदले सूक्ष्माः स्थूलाश्च विततास्तथा। प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च॥ २६ ॥
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः। चरन्ति दश नाडीषु दशप्रणादिवायवः ॥ २७ ॥
प्राणादिपञ्चकं तेषु प्रधानं तत्र च [4]द्वयम्। प्राण एवाथवा श्रेष्ठो जीवात्मानं बिभर्ति यः॥ २८ ॥
आस्यनासिकयोर्मध्यं हृदयं नाभिमण्डलम्। पादाङ्गुष्ठमिति प्राणस्थानानि कमलासन ॥ २९ ॥
अपानश्चरति ब्रह्मन् गुदमेढ्रोरुजानुषु। समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी व्यवस्थितः ॥ ३० ॥
उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि। व्यानः श्रोत्रोरुकट्यां च गुल्फस्कन्धगलेषु च ॥ ३१ ॥
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः। तुन्दस्थं जलमन्नं च [5]रसनाग्निसमीकृता ॥ ३२॥
तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक् पृथक्। इत्यादि चेष्टया प्राणः करोति वपुषि स्थितिम् ॥३३॥

1. म. समावेष्टच्य. 2. श्री. कौशिनी. 3. श्री सूक्ष्मा 4. म. स्वयम्. 5. म. रसानि च समीकृतम्. ब. (*b*) रसनानि समीकृतम्.

अपानवायुर्मूत्रादेः करोति च विसर्जनम् । प्राणापानादि चेष्टादि क्रियते व्यानवायुना ॥ ३४ ॥
[1]उज्जीर्यते शरीरस्थमुदानेन नभस्वता । पोषणादि शरीरस्य समानः कुरुते सदा ॥ ३५ ॥
उद्गारादिक्रिया नागः कूर्मोऽक्ष्यादिनिमीलनम् । कृकरस्तु क्षुतः कर्ता दत्तो निद्रादिकर्मकृत् ॥३६॥
मृतगात्रस्य शोभादि धनञ्जय उदाहृतः । नाडीभेदं मरुद्भेदं मरुतां स्थानमेव च ॥ ३७ ॥
चेष्टाश्च विविधास्तेषां ज्ञात्वैवं कमलासन । शुद्धौ यतेत नाडीनां वक्ष्यमाणेन वर्त्मना ॥ ३८ ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे महोपनिषदि श्रीपाद्मसंहितायां योगपादे नाडीस्वरूपकथनं नाम द्वितीयोऽध्यायः ॥

तृतीयोऽध्यायः ।

प्राणायामविधिः

श्रीभगवान्—

त्रैवर्णिकः स्ववर्णोक्तैराश्रमानुगुणैस्तथा । आचारैराचरन् युक्तै[2]र्वासुदेवार्चने रतः ॥ १ ॥
विविक्तं देशमासाद्य सर्वसंबाधवर्जितम् । योगाङ्गद्रव्यसंपूर्णं तत्र दारुमये शुभे ॥ २ ॥
आसने कल्पिते दर्भे[3]वासः कृष्णाजिनादिभिः । तालमात्रसमुत्सेधे तालद्वयसमायुते ॥ ३ ॥
उपविश्यासने वश्ये स्वस्तिकादि यथारुचि । बध्वा [4]प्रागासनः सम्यक् ऋजुकायः समाहितः ॥ ४ ॥
नासाग्रन्यस्तनयनो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् । रसनां तालुनि न्यस्य श्लथबाहुद्वयान्वितः ॥ ५ ॥
आकुञ्चितशिराः किञ्चित् निबध्नन् योगमुद्रया । हस्तौ यथोक्तविधिना प्राणायामं समाचरेत् ॥ ६ ॥

प्राणायामलक्षणम्

रेचनं पूरणं वायोः रोधनं रेचनं तथा । चतुर्भिः क्लेशनं वायोः प्राणायाम उदीरितः ॥ ७ ॥
हस्तेन दक्षिणेनैव पीडयेन्नासिकापुटम् । *इडया पूरयेदन्तर्वायुमात्मनि कुम्भयेत् ॥ ८ ॥
शनैः शनैरथ बहिः क्षिपेत्पिङ्गलयानिलम् । द्वात्रिंशन्मात्रया कुक्षौ पूरयेदिडयानिलम् ॥ ९ ॥
भूयः षोडशमात्राभिः चतुःषष्ट्या तु मात्रया । संपूर्णकुम्भवद्देहं [5]पूरयेन्मातरिश्वना ॥ १० ॥
[6]पूरणान्नाडयः सर्वाः पूर्यन्ते मातरिश्वना ।

प्राणायामफलम्

एवं कृते सति ब्रह्मन् चरन्ति दश वायवः । हृदयाम्भोरुहं चापि व्याकोचं भवति स्फुटम् ॥ ११ ॥

---

1. ब. उन्नीयते. 2. श्री. सर्वदेवार्चने 3. श्री. म. कुशः. 4. श्री. प्रागानन. [*अयं अर्ध-श्लोकः. म. ग्रन्थे लुप्तः.] 5. म. कुम्भयेत्. 6. म. पूरयेत्.

पूरणेन तथा कुम्भीकरणादुन्मुखं स्थितम् । गलकूपविरूढं तु तदधोमुखमम्बुजम् ॥ १२ ॥
नालं तालनिभं तस्य दलाष्टकसमन्वितम् । कदलीपुष्पसङ्काशं चन्द्रकान्तसमप्रभम् ॥ १३ ॥
सन्ध्ययोर्मध्यरात्रे च प्राणायामाँस्तु षोडश । एकाहमात्रं कुर्वाणः सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १४ ॥
किमन्यैर्बहुभिः प्रोक्तैः प्राणायामपरायणाः । निर्धूतसर्वपाप्मानो वत्सरत्रयपूरणे ॥ १५ ॥
पश्यन्ति मामपि ब्रह्मन् हृदयाम्भोरुहे स्थितम् । संवत्सरत्रयादूर्ध्वं प्राणायामपरो नरः ॥ १६ ॥
योगसिद्धो भवेद्योगी वायुजिद्विजितेन्द्रियः । अल्पाशी स्वल्पनिद्रश्च तेजस्वी बलवान् भवेत् ॥ १७ ॥
अपमृत्युमतिक्रम्य दीर्घमायुरवाप्नुयात् । प्रस्वेदजननं यस्य प्राणायामेषु सोऽधमः ॥ १८ ॥
*कम्पनं वपुषो यस्य प्राणायामेषु मध्यमः । उत्थानं वपुषो यस्य स उत्तम उदाहृतः ॥ १९ ॥
अधमे व्याधिपापानां नाशः स्यान्मध्यमे पुनः । पापरोगमहाव्याधिनाशः स्यादुत्तमे पुनः ॥ २० ॥
अल्पमूत्रोऽल्पविष्ठश्च लघुदेहो मिताशनः । वश्येन्द्रियः पटुमतिः कालत्रयविदात्मवान् ॥ २१ ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भीकरणमेव यः । करोति त्रिषु लोकेषु नैव तस्यास्ति दुर्लभम् ॥ २२ ॥
नाभिकन्दे च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नवान् । धारयन्मनसा प्राणान् सन्ध्याकालेषु सर्वदा ॥ २३ ॥
सर्वरोग विनिर्मुक्तो [1]भवेद्योगी गतक्लमः । कुक्षिरोगविनाशः स्यात् नाभिकन्देषु धारणात् ॥ २४ ॥
नासाग्रे [2]धारणाद्दीर्घमायुर्वै देहलाघवम् । पादाङ्गुष्ठे भवेद्धृत्या वायोः कमलसंभव ॥ २५ ॥
वायुमाकृष्य जिह्वाग्रे पिबन्नश्रमदाहभाक् । ब्राह्मे मुहूर्ते संप्राप्ते वायुमाकृष्य जिह्वया ॥ २६ ॥
पिबतस्त्रिषु मासेषु वाक्सिद्धिर्महती [3]भवेत् । अभ्यस्यतश्च षण्मासान् महारोगविनाशनम् ॥ २७ ॥
यत्र यत्र धृतो वायुरङ्गे रोगादिदूषिते । धारणादेव मरुतः तत्तदारोग्यमश्नुते ॥ २८ ॥
मनसो धारणादेव श्वसनो धारितो भवेत् ।

मनसः स्थैर्यनिरूपणम्

मनसः स्थापनाहेतुरुच्यते कमलासन ॥ २९ ॥
करणानि समाहृत्य विषयेभ्यः समाहितः । अपानमूर्ध्वमाकृष्य वस्तेरुपरि धारयेत् ॥ ३० ॥
बध्नन् कराभ्यां श्रोत्रादि करणानि यथातथम् । युञ्जानस्य यथोक्तेन वर्त्मना स्ववशं[4] मनः ॥ ३१ ॥

वायुजय[5]

मनः[5]स्पृष्टः स वै वायुः स्ववशे स्थाप्यते सदा । नासिकापुटयोः प्राणः पर्यायेण प्रवर्तते ॥ ३२ ॥

[* एष अर्धश्लोक. म ग्रन्थे नास्ति] 1. म. जीवेद्योगी. 2. श्री. धारणादि च आयुर्वै. 3. श्री. ध्रुवम्. 4. श्री. गतः. 5. श्री. म. पथश्च.

तिस्रश्च नाडिकाः प्राणस्तावत्यश्च चरत्ययम् । शङ्खिनी विवरे [1]याम्ये प्राणः प्राणभृतां स ताम् ॥ ३३ ॥
तावन्तश्च पुनः कालं सौम्ये चरति सन्ततम् । इत्थं क्रमेण चरता वायुना वायुजिन्नरः ॥ ३४ ॥
अहश्च रात्रिं पक्षं च मासऋत्वयनादिकम् । अन्तर्मुखो विजानीयात्कालभेदं समाहितः ॥ ३५ ॥
अङ्गुष्ठादि स्वावयवस्फुरणादर्शनैरपि । अरिष्टैर्जीवितस्यापि जानीयात्क्षयमात्मनः ॥ ३६ ॥
ज्ञात्वा यतेत कैवल्यप्राप्तये योगवित्तमः ।

इति श्रीपाञ्चरात्रे महोपनिषदि श्री पाद्मसंहितायां योगपादे [2]पञ्चभूतस्थाननिर्णयो नाम तृतीयोऽध्यायः ॥

चतुर्थोऽध्यायः ।

अरिष्टनिरूपणम्

ब्रह्मा—

भगवन् कान्यरिष्टानि कथं तैर्जीवितक्षयः । सूच्यते संशयस्यास्य छेदने कारणं भवान् ॥ १ ॥

अरिष्टप्रकाराः

श्रीभगवान्—

पादाङ्गुष्ठे कराङ्गुष्ठे स्फुरणं यस्य नश्यति । तस्य संवत्सरादूर्ध्वं जीवितस्य क्षयो भवेत् ॥ २ ॥
मणिबन्धे तथा गुल्फे स्फुरणं यस्य नश्यति । षण्मासावधिरेतस्य जीवितस्य स्थितिर्भवेत् ॥ ३ ॥
कूर्परे स्फुरणं यस्य तस्य त्रैमासिकी स्थितिः । कक्षे मेहनपार्श्वे च स्फुरणाद्युपलम्भने ॥ ४ ॥
मासावधिर्जीवितस्य तदर्धं स्वेददर्शने । आश्रुते जाठरे घोषे दिनानि दश जीवितम् ॥ ५ ॥
ज्योतिः खद्योतवद्यस्य तदर्धं तत्र जीवितम् । जिह्वाया दर्शने त्रीणि दिनानि स्थितिरात्मनः ॥ ६ ॥
[3]नासाग्रादर्शने मृत्युः द्विदिने नैव संशयः ।

अरिष्टज्ञानानन्तरकर्तव्यानि

एवमादीन्यरिष्टानि दृष्ट्वा यः क्षयकारणम् ॥ ७ ॥
निःश्रेयसाय युञ्जीत जपध्यानपरायणः ।

प्रत्याहारप्रकारद्वयम्

मनसात्मन्यनुष्ठानं यदिदं नित्यकर्मणाम् ॥ ८ ॥
प्रत्याहारः स विज्ञेयः योगाङ्गत्वेन सेवितः । यद्वाष्टादशभेदेषु मर्मस्थानेषु धारणम् ॥ ९ ॥

1. ब. बाह्ये. 2. म. प्राणायामलक्षणं नाम. 3 श्री. ज्वालाग्ने.

स्थानात्स्थानं समाकृष्य सा प्रत्याहृतिरिष्यते ।

अष्टादश मर्मस्थानानि

पादाङ्गुष्ठं तथा गुल्फं जङ्घामध्यं तथैव च ॥ १० ॥
मध्यमूर्वोश्च मूलं च पायुर्हृदयमेव च । मेहनं देहमध्यं च नाभिं च गलकूबरम् ॥ ११ ॥
तालुमूलं च मूलं च घ्राणस्याक्ष्णोश्च मण्डलम् । भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा चापि ततः परम् ॥ १२ ॥
मूलं च कर्णयोर्मूलं मर्माण्येतानि पद्मज ।

धारणालक्षणम्

पञ्चभूतमये देहे भूतेष्वेतेषु पञ्चसु ॥ १३ ॥
मनसो धारणं यत्तद्युक्तस्य च यमादिभिः । धारणा सा च संसारसागरोत्तारकारणम् ॥ १४ ॥

शरीरे पञ्चभूतस्थानविभागः

आजानुपादपर्यन्तं पृथिवीस्थान मिष्यते । [1]पित्तला चतुरस्रा च वसुधा वज्रलाञ्छिता ॥ १५ ॥
स्मर्तव्या पञ्चघटिकास्तत्रारोप्य प्रभञ्जनम् । तस्योपर्यूरुमूलान्तं वारिस्थानं चतुर्मुख ॥ १६ ॥
अर्धचन्द्रसमाकारं श्वेतमम्बुजलाञ्छितम् । स्मर्तव्यमङ्ग श्वसनमारोप्य दश नाडिकाः ॥ १७ ॥
आनाभिदेहमध्यान्तमग्निस्थानमुदाहृतम् । तत्र सिन्दूरवर्णोऽग्निस्त्र्यश्राङ्को दश पञ्च च ॥ १८ ॥
स्मर्तव्यो नाडिकाः प्राणं कृत्वा कुम्भकधारितम् । नाभेरुपरि नासान्तं वायुस्थानं तु तत्र वै ॥ १९ ॥
वेदिकाकारवद्धूम्रो बलवान् भूतमारुतः । स्मर्तव्यः कुम्भकेनैव प्राणमारोप्य मारुतः ॥ २० ॥
घटिका विंशतिस्तस्माद् प्राणाद्ब्रह्मबिलावधि । व्योमस्थानं नभस्तत्र भिन्नाञ्जनसमप्रभम् ॥ २१ ॥
ध्यायेन्मारुतमारोप्य कुम्भकेनैव यत्नवान् । [2]विश्वम्भरांशे देहस्य चतुर्बाहुमलङ्कृतम् ॥ २२ ॥
अनिरुद्धं हरिं योगी यजेत भवमुक्तये । [3]अबंशे पूरयेद्योगी नारायणमुदग्रधीः ॥ २३ ॥
प्रद्युम्नमग्नौ वाय्वंशे सङ्कर्षणमतःपरम् । व्योमांशे परमात्मानं वासुदेवं समर्चयेत् ॥ २४ ॥
अचिरादेव तत्प्राप्तिर्युञ्जानस्य न संशयः ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे महोपनिषदि श्रीपाद्मसंहितायां योगपादे पञ्चभूतस्थाननिर्णयो नाम चतुर्थोऽध्यायः ॥

---

1. श्री. पीतला. 2. श्री. विश्वभरांशदेहे तु. 3 श्री. अपांशे पूजये.

पञ्चमोऽध्यायः ।

ध्यानलक्षणम्

श्रीभगवान्—

बध्वा योगासनं पूर्वं हृद्देशे रचिताञ्जलिः । नासाग्रन्यस्तनयनो जिह्वां कृत्वा च तालुनी ॥ १ ॥
दन्तैर्दन्तानसंस्पृश्य[1] ऊर्ध्वकायः समाहितः । संहरेदिन्द्रियग्रामं ततो बुध्या विशुद्धया ॥ २ ॥
चिन्तनं वासुदेवस्य परस्य परमात्मनः । सरूपस्याप्यरूपस्य स्वहृदम्बुरुहासने ॥ ३ ॥
यत्तद्ध्यानं प्रशंसन्ति कैवल्यफलदं सदा ॥

ध्यानफलम्

याममात्रं वासुदेवं चिन्तयेत् कुम्भकेन यः । सप्तजन्मकृतं पापं तस्य नश्यति योगिनः ॥ ४ ॥

जाग्रदादिवृत्तीनां स्थानानि

नाभिकन्दात्समारभ्य यावद्धृदयगोचरम् ॥ ५ ॥
जाग्रद्वृत्तिं विजानीयात् कण्ठस्थं [2]स्वप्नमुत्तमम् । सुषुप्तं तालुमध्यस्थं तुर्यं भ्रूमध्यसंस्थितम् ॥ ६ ॥
तुर्यातीतं परं ब्रह्म ब्रह्मरन्ध्रे तु लक्षयेत् । जाग्रद्वृत्तेः समारभ्य यावद्ब्रह्मबिलान्तरम् ॥ ७ ॥
[3]तत्रोदयं तुरीयं स्यात् तुर्यान्ते विष्णुरुच्यते ।

ध्येयशुभाश्रयस्वरूपम्

ध्यायेच्चैवं समायुक्तः व्योम्नि चात्यन्तनिर्मले ॥ ८ ॥
सूर्यकोटिद्युतिधरं नित्योदितमधोक्षजम् । हृदयाम्बुरुहासीनं ध्यायेद्वा विश्वरूपिणम् ॥ ९ ॥
अनेकाकारखचितं अनेक[4]सदनान्वितम् । अनेकभुजसंयुक्तमनेकायुधमण्डितम् ॥ १० ॥
नाना[5]रूपधरं देवं शान्तमुग्रमुदायुधम् । अनेकनयनाकीर्णं सूर्यकोटिसमप्रभम् ॥ ११ ॥
ध्यायतो योगिनः सर्वं [6]यतोऽज्ञानं विनश्यति । हृत्पुण्डरीकमध्यस्थं चैतन्यं ज्योतिरव्ययम् ॥ १२ ॥
कदम्ब[7]मुकुलाकारं तुर्यान्तान्मण्डलात्परम् । अनन्तमानन्दमयं चिन्मयं भास्वरं विभुम् ॥ १३ ॥
निवातदीपसदृशं अकृत्रिममणिप्रभम् । ध्यायतो योगिनस्तस्य मुक्तिः करतले स्थिता ॥ १४ ॥
विश्वरूपस्य देवस्य रूपं यत्किञ्चिदेव हि । स्थवीयः सूक्ष्ममन्यद्वा पश्यन् हृदयपङ्कजे ॥ १५ ॥
ध्यायतो योगिनो वस्तु साक्षादेव प्रकाशते । अणिमादि फलं चैव[8]सकलं का कथाऽपरे ॥ १६ ॥

---

1. श्री. म. ऋजुकायः 2. श्री स्वप्नवर्तनम् 3. श्री म सदोदयं. 4. श्री म वदना.
5. श्री. म. वर्ण. 6. श्री. मनो. 7. श्री. गोलकाकारं. 8. श्री. सुखेनैवोपजायते.

—समाधिः—

जीवात्मनः परस्यापि यदैक्यमुभयोरपि । समाधिः सतु विज्ञेयः[1]साध्वर्थानां प्रसाधकः ॥ १७ ॥

—ध्यानप्रकार.—

अहमेव परं ब्रह्म [2]तदिति ध्यानमास्थितः । स्थाणुभूतो दृढः शश्वद्विषयान्नावबुध्यते ॥ १८ ॥

यथा बाह्यजलं वारां प्रविष्टं निश्चलं निधिम् । चलस्वभावं त्यजति तथा जीवः प्रलीयते ॥ १९ ॥

परमात्मनि वैकुण्ठे समाधिस्थस्य योगिनः ।

—परतत्वाभिलाषोपायः—

अचिरात्परमे तत्वे ह्यभिलाषा प्रवर्तते ॥ २० ॥

तमुपायं प्रवक्ष्यामि श्रूयतां कमलासन । द्वादशाक्षरमध्यस्य परयात्मधिया हरिम् ॥ २१ ॥

[3]असूर्यभूमौ लिखिते चक्रपद्मे सुलक्षणे । तस्योपरि सुविस्तीर्णे समासीनः कुशासने ॥ २२ ॥

बध्वा पद्मासनं योगी क्षिते पक्षे तथोत्तरे । अयने श्वसनं पूर्वं धारयित्वा यथापुरम् ॥ २३ ॥

देहमध्यस्थितं वह्निं दीपयित्वा समुज्वलम् । हृत्पुण्डरीकमध्यस्थं स्मरन् ब्रह्म सनातनम् ॥ २४ ॥

विद्युत्सहस्रसंकाशं युगान्ता[4]निलसन्निभम् । तन्मयं च स्वचैतन्यं कृत्वा तद्वह्निरश्मिभिः ॥ २५ ॥

भूतदेहं दहेत्कृत्स्नं दग्ध्वा मन्त्रस्वरूपदृक् । मुक्ताण्ड इव पक्षीश आसीनं चिन्तयेच्छनैः ॥ २६ ॥

शनैः परिणतां मन्त्रतनुं तेजोमयीं सदा । चिन्मयीं सर्वगां शब्दस्वरूपां भावयन्नपि ॥ २७ ॥

शनैः शनैरस्थिरां च विनिवार्य ततः स्वयम् ।

—ब्रह्मसंपन्नस्य अपुनरावृत्तिः—

ब्रह्म संपद्यते योगी न भूयः संसरेदिह ॥ २८ ॥

—उक्तार्थनिगमनं अधिकारिफलादिनिरूपणम्—

इत्येवं योगसारोऽयं कथितः कमलासन । नित्यं क्रियातत्पराणां संसार[5]चकितात्मनाम् ॥ २९ ॥

मद्भक्तानां दीक्षितानां वाच्योऽयमुपसीदताम् । इदं भवहरं पुण्यं योगं सर्वार्थसिद्धिदम् ॥ ३० ॥

योऽधीते गुर्वनुज्ञातः स याति परमां गतिम् ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे महोपनिषदि श्रीपाद्मसंहितायां योगपादे योगलक्षणं नाम
पञ्चमोऽध्यायः ॥

---

1. म. साधकाना 2. म तदिद. 3. श्री. अभ्यर्च्य. 4. श्री. अनल. 5. श्री. विमुखात्मनाम्.

मतङ्गपारमेश्वरम्

योगपादः

प्रथमः पटलः

योगोपन्यासः

[योगस्वरूपम्[1]]

[2]अथ योगविभूत्यर्थमुत्तमोऽयं [3]विधिर्मुने ।
[4]षडङ्गो विस्तृतस्तन्त्रे समासात्प्रोच्यतेऽधुना ॥१॥

---

[1] योगात्सिद्धिश्च मोक्षश्च तदभ्यासाच्छुभं खग ।
षडङ्गः स च बोद्धव्यस्तस्याङ्गानि शृणुष्व तत् ॥
प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणम् ।
आसनं च समाधिश्च योगाङ्गानि षडेव तु ॥
(किरणे योगपादे १, २, ३);
तदात्मवत्त्वं योगित्वं जिताक्षस्योपपद्यते ।
प्राणायामाद्यनुष्ठानाज्जिताक्षत्वं शनैः शनैः ॥
प्राणायामः प्रत्याहारो धारणा ध्यानवीक्षणे ।
जपः समाधिरित्यङ्गान्यङ्गी योगोऽष्टमः स्वयम् ।

युज्यते शिवत्वलक्षणया स्वस्वरूपाभिव्यक्त्यावश्यमिति योगी, तस्य भावो योगित्वमात्मवत्त्वाविनाभावि।.. जितेन्द्रियस्य त्वचिरादेव स्वरूपलाभः।.. वक्ष्यमाणलक्षणप्राणायामाद्यङ्गसप्तकाभ्यासाज्जितेन्द्रियत्वं शनैः क्रमेण भवति।... प्रणायामादीनि सप्ताङ्गानि । योगस्तु स्वयमष्टमोऽङ्गित्वेन ज्ञेयः ।

(मृगेन्द्रे योगपादे १.२ श्लोकौ वृत्तिश्च);
सर्वार्थज्ञाननिष्पत्तिरात्मनो योग उच्यते ।
एकाग्रता भवेच्चैव सर्वदा तत्प्रसादतः ॥
प्रसादस्य स्वरूपं यत्स्वसंवेद्यं द्विजोत्तमाः ।
वक्तुं न शक्यं ब्रह्माद्यैः क्रमशो जायते नृणाम् ॥
योगशब्देन निर्माणं माहेशं पदमुच्यते ।
तस्य हेतुः ऋषेर्ज्ञानं ज्ञानं तस्य प्रसादतः ॥
ज्ञानेन निर्दहेत्पापं निरुध्य विषयान्सदा ।
निरुद्धेन्द्रियवृत्तेस्तु योगसिद्धिर्भविष्यति ॥
योगो निरोधो वृत्तेस्तु चित्तस्य द्विजसत्तमाः ।
साधनान्यष्टधा चास्य कथित नीह सिद्धये ॥
यमस्तु प्रथमः प्रोक्तो द्वितीयो नियमस्तथा ।
तृतीयमासनं प्रोक्तं प्राणायामस्ततः परम् ॥
प्रत्याहारः पञ्चमो वै धारणा च ततः परा ।
ध्यानं सप्तममित्युक्तं समाधिस्त्वष्टमः स्मृतः ॥
(लिङ्गपुराणे पूर्वार्धे ८.३–९);
निरुद्धवृत्त्यन्तरस्य शिवे चित्तस्य निश्चला ।
या वृत्तिः सा समासेन योगः स खलु पञ्चधा ॥
मन्त्रयोगः स्पर्शयोगो भावयोगस्तथापरः ।
अभावयोगः सर्वेभ्यो महायोगः परो मतः ॥
मन्त्राभ्यासवशेनैव मन्त्रवाच्यार्थगोचरः ।
अव्याक्षेपा मनोवृत्तिर्मन्त्रयोग उदाहृतः ॥
प्राणायाममुखाः सैव स्पर्शयोगोऽभिधीयते ।
स मन्त्रस्पर्शनिर्मुक्तो भावयोगः प्रकीर्तितः ॥
विलीनावयवं विश्वं रूपं संभाव्यते यतः ।
अभावयोगः संप्रोक्तोऽनाभासाद्वस्तुनः सतः ॥
शिवस्वभाव एवैकश्चिन्त्यते निरुपाधिकः ।
यथा शैवमनोवृत्तिर्महायोग इहोच्यते ॥
दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः ।
यस्य तस्याधिकारोऽस्ति योगे नान्यस्य कस्यचित्
विषयद्वयदोषाणां गुणानामीश्वरस्य च ।
दर्शनादेव सततं विरक्तं जायते मनः ॥
(शिवपू० वायुसं उत्तर० ३७.६–१३)

[2] 'ङ' मातृकायां योगपादे प्रथमपटलादारभ्य पञ्चमपटले ६४ तमश्लोकस्य प्रथमपादान्तो भागो नोपलभ्यते ।

[3] विधिं मुने — ओ.

[4] षडङ्गोऽभिहित० — च.

[1]विभिन्नो वासनाभेदाद्विविधेन [2]मलीमसः ।
[3]मुख्यो योऽन्तर्गतः [4]सूक्ष्मः स्वभावेनाप्यथाचलः[5] ॥२॥
[6]चरतोऽस्य बहिः स्थूलो भोक्तृत्व[7]मलपीडितः ।
[8]भेदोपचारतः प्रोक्तो [9]भ्रान्त्युत्थोऽतीवदुःखदः ॥३॥
[10]तस्यापमार्जनं कृत्वा यदव[11]स्थानमादरात् ।
[12]स्वोचितां व्यक्तिमायाति [13]तदङ्गित्वेन शासने ॥४॥
[14]संस्थितो योगमार्गेऽस्मिंस्तस्याङ्गान्युपचारतः[15] ।
व्यक्तये परिभाषाभिः [16]संस्थितानि पृथक् पृथक् ॥५॥

[[17]षड् योगाङ्गानि]

[18]प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामश्च [19]धारणा ।
[20]तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥६॥
[21]अङ्गेभ्योऽन्योऽतिरिक्तः [22]सन् योग इत्युपवर्ण्यते ।

---

[1] वि . . सना० — क.

[2] मलीयसा — ओ; मलीमसा — क; बलीयसा — च.

[3] मुख्यैर्यो — ओ; मुख्ये यो — क; मुख्याद्यन्तर्गतः — च.

[4] सूक्ष्मं स्व० — ओ; सूक्ष्म स्व० — क.

[5] चलम् — ओ.

[6] ०चलतोऽस्य — च.

[7] ०पदपीडितः — च.

[8] भोदोप० — ओ; . . तोप० — ख, घ; भेदः उपचारतः=भेद उपचारतः; अत्र संधिरार्षः ।

[9] भ्रान्त्यर्थो० — ओ, क.

[10] त . . कृत्वा — ओ; तस्यैवमर्चनं — क; तस्यायमार्जनं — ख; तस्यावमार्जनं — घ, छ, ज.

[11] ०स्थानादरात् — ख.

[12] सोचितां — ओ; सोचितं — क, छ; स्वोचितं — ख, घ, च, ज.

[13] तदङ्गत्वेन — ओ, क, ख, घ, छ, ज.

[14] संस्थितं — च.

[15] ०चारितः — छ, ज.

[16] संस्थानि — ख, ज; संस्थानि व — छ.

[17] 'प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥'
(अमृतनादोपनिषत्—६; रौरवे विद्या०७.५);
'योगाष्टाङ्गं प्रवक्ष्यामि शृणुष्वैकाग्रमानसः ।
यमनियमासनं च प्राणायामं ततः परम् ॥
प्रत्याहारं च ध्यानं च धारणा च समाधिकम् ।
अष्टाङ्गमिति विज्ञेयं योगिनां योगसाधनम् ॥'
(सुप्रभेदे योग० ३.५३उ०–५५पू०).
'अष्टाङ्गो वा षडङ्गो वा सर्वयोगः समासतः ।
यमश्च नियमश्चैव स्वस्तिकाद्यं तथासनम् ॥
प्राणायामः प्रत्याहारो धारणा ध्यानमेव च ।
समाधिरिति योगाङ्गान्यष्टावुक्तानि सूरभिः ॥
आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिर्योगस्य षडङ्गानि समासतः ॥
पृथग्लक्षणमेतेषां शिवशास्त्रे समीरितम् ।
शिवागमेषु चान्येषु विशेषात्कामिकादिषु ॥
योगशास्त्रेष्वपि तथा पुराणेष्वपि केषु च ।'
(शिवपु० वायुसं० उत्तरभागे ३७.१४–१७.

[18] प्रव्याहार० — च.

[19] धारणात् — क.

[20] तर्काश्चैव — ओ.

[21] अङ्गोऽन्योन्यातिरिक्तो — ओ, क.

[22] यः स योगो उप० — ओ, क; यः संयोगेत्युप० — ख, घ, छ, ज.

[1]तत्स्वरूपमनाविद्धमज्ञत्वेन[2] गुणात्मना ॥७॥
[3]अङ्गाङ्गिकथनोपायोऽभ्युपेयस्याभियुज्यते ।
[4]उपेयस्य षडङ्गोक्तिर्न्यायेन[5] प्रविजृम्भिता[6] ॥८॥
[7]उपेयस्योपलब्ध्यर्थ[8]मुपायोऽप्यधि[9]वीर्यवान् ।
[10]उपेयः परमा [11]काष्ठा [12]मायोपाधि[13]सुगर्भितः ॥९॥
[14]उपायश्चास्य तीक्ष्णाग्रो[15]योगयुक्तोऽतिवीर्यवान् ।
तस्याङ्गान्युदितान्यत्र [16]न च योगः पृथक्[17]स्थिते ॥१०॥
[18]वस्तुन्यपरवस्तूनां यथोक्तं शासने मया ।
तस्माद्योगः [19]प्रकर्तव्यो [20]व्यक्त्यर्थममितद्युतेः ॥११॥
[21]तेजसः साधकेन्द्राणां भूत्यर्थं [22]चाप्यवारितः ।
स च चित्तनिरोधाद्वा [23]वायो[24]श्चाभ्याससगोचरात् ॥१२॥

---

[1] तस्य रूप० — ओ, क; तत्स्वरूपमनाशुद्ध-मज्ञ० — छ, ज.
[2] ०मज्ञातेन — च.
[3] अङ्गानां गन्धनोपाये . . स्या० — ओ; अङ्गानां गन्धनोपायेऽभ्युपायस्या० — क; अङ्गाङ्गिकमतोपायो ह्यपेयस्याभि० — च.
[4] उपायस्य — ओ, क; उपेयोऽस्य — ख, घ, छ, ज; उपायोऽस्य — च.
[5] ०क्तिन्यायेन — क, ख, घ, च, छ, ज.
[6] ०जृम्भितम् — ओ, च; ०जृम्भितः — क, ख, घ, छ, ज.
[7] उपायस्योप० — ओ, क, ख, घ, छ, ज.
[8] ०मुपायोऽप्याधि० — ओ, क; ०मुपायोपाय-वीर्य० — ख, घ, छ, ज.
[9] ०वीर्यसा — ओ, क.
[10] उपयः — ओ; उपायः — क, च.
[11] निष्ठा — ओ, क; निष्ठो — च.
[12] मायोपाधिः — ओ; पायोपाधिः — च; मायोपयि — छ, ज.
[13] ०सुदुर्गतः — ओ, क; ०सुगर्भितम् — ख, घ, छ, ज; ०सुदुर्भिदः — च.
[14] उपायश्चा . . — ओ; उपायश्चास्तु निष्णाग्रो — क; उपायस्यास्य तीक्ष्णाग्रो — च.
[15] योगिनीति विपर्ययात् — ओ, क; योगेनेति च वीर्य० — ख, घ, छ, ज.
[16] नरयोगः — च.
[17] स्थितेः — ओ, क, ख, घ, च, ज;
'योगमेकत्वमिच्छन्ति वस्तुनोऽन्येन वस्तुना ।
यद्वस्तु ज्ञेयमित्युक्तं हेयत्वादिप्रसिद्धये ॥
(मालिनीविजयोत्तरे ४.४).
[18] वस्तून्यपरवस्त्राणां — ख, घ, छ, ज; वस्तू-न्यपरवस्तूनां — च.
[19] प्रवर्तव्यो व्यत्यर्थममितद्वितेः — घ; प्रपत्तव्यो व्यक्तार्थ० — च.
[20] व्यत्यर्थममितद्वितेः — ज.
[21] तेजः स साध . . दूत्यर्थं — ओ; तेजः स साधकेन्द्राणां दूत्यर्थं — क; तेजः स साध०—ज.
[22] वाप्यवा० — ओ, क; चानिवारितः — च.
[23] पायो० — क.
[24] ०श्चाभ्यस्तगो० — ओ, क.

[१]निश्चयाच्च मुनिव्याघ्र [२]कालान्नित्योद्यमात् स्फुटम् ।
[३]विरागाच्चागमोपात्त[४]न्यायेनाचरतस्ततः ॥
नान्यथा व्यक्तिमायाति [५]निश्चितेयं मतिर्मम ॥१३॥

[६]व्यपगतसङ्गदोष[७]कलुषावलि[८]हृद्विवरात्
[९]सुघटित[१०]चित्तरत्नकृतशेखरलब्धजयात्[११] ।
अनुगतयोगमार्ग[१२]निखिलोत्तरभूमिलयाद्
विचरति साधकस्तु[१३] [१४]कठिनाकुलजन्मभयात् ॥१४॥

[उक्तार्थोपसंहारो वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[१५]उक्तं मया योगविधानमार्गे
[१६]योग्यं यथाङ्गैः समवाय[१७]युक्त्या ।
प्रवर्तते योगबलं प्रसह्य[१८]
तेनोच्यते[१९]ऽङ्गावयवेषु चिह्नम्[२०] ॥१५॥

इति श्रीमतङ्गपारमेश्वरे योगपादे [२१]योगोपन्यासपटलः प्रथमः[२२] ॥

प्रथमः पटलः

---

[१] निश्चयाश्च — ख, घ, ज; निश्चयाश्चा—छ.
[२] काला नित्योद्यमा स्फुटम् — ओ, क; कला नित्योद्यमात् — च.
[३] विरागा चागमो० — ओ, क; विरागाच्च गमो० — घ, छ, ज; विरागाश्चागमोपात्ता — च.
[४] न्यायेन चरतः सतः—च; न्यायेनाचारत०—ज.
[५] निश्चयो नियतिर्मम — ख, घ; निश्चयो निति र्मम — छ; निश्चयोनतिर्मम — ज.
[६] उपगत — छ, ज.
[७] ०कलुषा . . हृ० — ख; ०कलुषां हृ० — घ, छ, ज.
[८] ०हृद्विरागात् — ओ, क.
[९] सुघटिकचित्त० — छ.
[१०] ०शीतरत्न० — ओ, क.
[११] ०शेखरलब्धसंज्ञया — ओ, क; ०शेखजयाए — ख; ०जियात् — छ; जीयात् — ज.
[१२] ०निबिडोत्तरभूमिजयाद् — ख, घ, छ, ज; निगडोत्तरभूमिलयाद् — च.
[१३] साधको — ख, घ, छ, ज; साधकेन्द्र० — च
[१४] कवि . . जन्मभयात् — ओ, क; कठिलाकुल० — च; झिनाकुल० — ज.
[१५] युक्तं — ओ, क, ज.
[१६] योऽयं — क; योक्तं — ख; योक्तुं — घ, छ, ज; योक्तुर्य० — च.
[१७] ०युक्त्याः — क; ०शक्त्या — ख.
[१८] प्रसह्यते — क; प्रसह्यं — च.
[१९] जगावयवेषु — ओ, क.
[२०] चिह्नः — क.
[२१] योगन्यास० — ओ, क; भोगोपन्यासपटलम् — च.
[२२] 'च' मातृकायां 'श्लोकाः षोडश' इत्यधिकम् ।

द्वितीयः पटलः

योगाङ्गानि

अथाङ्गानि[1] वरिष्ठानि [2]योगस्यामिततेजसः ।
समासतोऽ[3]भिधास्यामि [4]शृणुष्वैक[5]मना मुने ॥१॥

[[6]प्रत्याहारः]

[7]स्वेषु स्वेषु [8]प्रवृत्तानामिन्द्रियाणां [9]नियोगतः ।
[10]शब्दादिष्वभिलाषेण [11]स्वाधिष्ठातृबलेरणात् ॥२॥
[12]निषण्णानां समाकृष्य [13]स्वेन स्वेन तु [14]वर्त्मना ।
[15]प्रतीपाचार[16]सिद्धिस्तु [17]प्रवेश्य कमलोदरे ॥३॥
[18]ज्ञानसूचि[19]समाविद्धनिवृष्टार्थोपला[20] पुरा ।
मनःसूत्रेण संप्रोता[21] मतिहस्तसमाश्रिता[22] ॥४॥
[23]प्रसंख्येयाक्षमालेयं[24] हृत्पद्माश्रयमूर्तिनः[25] ।
[26]चित्तं प्रतिसमाहृत्य [27]चलितं [28]हृदयाश्रयात् ॥५॥
[29]सम्यक्समाश्रयो [30]येन प्रत्याहारः स उच्यते ।

---

[1] अथाग्नि० — ओ.

[2] योगव्यामित० — ओ.

[3] विधास्यामि — च.

[4] शृणुष्वेक० — ओ, घ, छ, ज.

[5] ०मनाधुना — ओ, क, ख, घ, छ, ज.

[6] 'ततः सुखलवास्वादे तेषां वृत्तस्य चेतसः ।
प्रत्याहारो विधातव्यः सर्वतो विनिवर्तनम् ॥'
(मृगेन्द्र० योग० ५);
'अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने ।
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।'
(दर्शनोपनिषत् ७ १,२);
'इन्द्रियाणि प्रसक्तानि यथास्वं विषयेष्विह ॥
आहृत्य यन्निगृह्णाति स प्रत्याहार उच्यते ।'
(शिवपु०वायुसं०उत्तरभागे ३७.४५उ०,४६पू०)

[7] स्वत्सु स्वत्सु — ओ, क.

[8] प्रविन्नाना० — च.

[9] निबोधत — ओ, क, ख.

[10] शब्दाभिष्वभिलाभेन — ओ, क.

[11] स्वाधिष्ठात्र० — क; स्वाधिष्ठातॄन् — ख, घ; स्वाधिष्ठातृन् — छ, ज.

[12] निषण्णानि — ओ, क, ख, घ, च, छ, ज.

[13] स्वेन स्वेनैव — च.

[14] वर्मणा — ओ, क.

[15] प्रसिद्धाचार० — ओ, क; प्रणीयाचार०—च.

[16] ०सद्वस्तु — ख, घ, च, छ, ज.

[17] प्रवेशं — ओ; प्रवेश — क.

[18] ज्ञानसूची — ओ.

[19] ०सविद्धानिघृष्टार्थोपलो — ओ, क.

[20] ०विद्धा विघृष्टार्थोपले – ख, घ; विद्धा निघृष्टार्थोपले — च; ०विद्धा विघृष्टार्थपले—छ, ज.

[21] संप्रोक्ता — ओ, क, छ, ज.

[22] ०समाश्रया — च.

[23] प्रसंज्ञेया० — च.

[24] ०माला वा — ओ, क.

[25] ०श्रयमूर्तिमान् — ओ, क; ०स्पदमूर्तिना—ख, च; ०स्पदमूर्तिनः — घ, छ, ज.

[26] व्रती व्रतसमा० — ओ; प्रती प्रतसमा० –क;

[27] चलतां — ओ, क; चर्वितां — ख; चलितां — घ, छ.

[28] ह्रस्वदाश्र० — ओ; स्वहृदाश्र० — क, च.

[29] सम्यक् तमाश्रयेद्येन — च.

[30] योभि — ओ, क.

[1]आहारात्पोषणं[2] प्रीतिः प्रसादः [3]संप्रजायते ॥६॥
[4]संतोषोऽर्थसमूहे तु [5]प्रतिपत्त्याप्यखण्डितः ।
तदा[6]हृत्य निरोधाच्च प्रत्याहारः स उच्यते ॥७॥

[[7]ध्यानम्]

ध्यानं नाम न गौणेन[8] चक्षुषा दिव्यमूर्तिनः[9] ।
[10]लक्षं [11]प्रत्यचला [12]प्रीतिर्यथा [13]रागबलेरणात् ॥८॥
[14]प्रलज्जन्नपि सौभाग्य[15]शक्त्याकृष्टो निवारितः[16] ।
[17]कान्तासक्तदृशं प्रीत्या [18]न विधारयितुं क्षमः ॥९॥
[19]तद्ध्यानं ध्यायिनां प्रोक्तं ध्यानमार्गफलप्रदम् ।

---

[1] आहार० — ओ, क, छ, ज; आहारः — ख, घ; आदानः — च.

[2] पोषणः — क; प्रोषणं — ख, छ.

[3] स प्रजायते — च.

[4] संतोषार्थं — ओ; संतोषात्थ० — क; संतोषात्स० — ख, घ; संतोषार्थसमूहात्तु — च; संतोषात्सममूहे तु — छ, ज.

[5] प्रतिपत्त्यत्यखण्डितम् — ओ; प्रीतिपत्त्यत्यखण्डितः — क; प्रतिपत्तेव्यखण्डितः — ख, छ, ज; प्रतिपत्त्येऽप्यखण्डितः — घ; प्रतिपत्तिविखण्डिता — च.

[6] वृत्तिनिरोधाश्च — ओ; वृत्तनिरोधाश्च – क; हृत्तन्निरोधाच्च — ख, घ, छ; ०हृत्य निरोधश्च — च; दृतन्निरोधाच्च — ज.

[7] 'चिन्ता तद्विषया ध्यानं तच्चादिष्टं मुहुर्मुहुः ।'
(मृगेन्द्रे योग० ६उ०);
'तत्रैकचित्तता ध्यानं प्रत्ययान्तरवर्जितम्'
(लिङ्गपु० पूर्वार्धे ८.४३उ०);
'ध्यै चिन्तायां स्मृतो धातुः शिवचिन्ता मुहुर्मुहुः ।
अव्याक्षिप्तेन मनसा ध्यानं नाम तदुच्यते ॥
ध्येयावस्थितचित्तस्य सदृशः प्रत्ययश्च यः ।
प्रत्ययान्तरनिर्मुक्तप्रवाहो ध्यानमुच्यते ।
सर्वमन्यत्परित्यज्य शिव एव शिवंकरः ।
परो ध्येयोऽधिदेवेशः समाप्ताथर्वणी श्रुतिः ॥'
(शिवपु० वायुसं० उत्तरभागे ३७.५१उ०–५३)

[8] गौगेण — छ, ज.

[9] ०मूर्तिना — ओ, क, ख, च, छ, ज.

[10] 'लक्षं लक्ष्यं शरव्यं च' अमरकोशे १६३९.

[11] प्रत्यवच प्रीति० — ओ, क.

[12] मतिर्यथा — घ.

[13] रङ्गबले० — ख; रागश्चलेरणात् — छ, ज.

[14] प्रज्वलन्नपि सौभाग्यं — ओ, क, ख, घ, छ, ज.

[15] प्रत्याकृष्टो — ख, घ, छ, ज.

[16] 'क' मातृकायामेतावत्पर्यन्तमेवोपलभ्यते ।

[17] एतसक्तं दृशं — ओ; कान्ताः सन्तादृशं — ख, घ, छ, ज.

[18] न शक्नोति निवारितुम् — ओ, घ; न शक्नो न निवारितुं — ख; न शक्तो न निवारितुम् — छ, ज.

[19] तमद्याध्यायिनां — ओ.

[प्राणायामः[१]]

[२]प्राणो वायुरिति ख्यातः [३]स च संसारवर्त्मनि ॥१०॥
चैतन्येन सहैकस्मि[४]न्नविभागेन लक्ष्यते ।
[५]तद्गतेः [६]संनिरोधो यः प्राणायामः स उच्यते ॥११॥
सोऽप्यस्मिंस्त्रिविधः प्रोक्तः [७]शास्त्रे वस्तुबलोत्कटे ।

[[८]चत्वार्यासनानि]

चतुर्णामासनानां तु [९]समभ्यस्यैकमादरात् ॥१२॥
ततः [१०]समाधौ [११]योग्यः स्यान्नान्यथा मनिपुङ्गव ।

---

[१] प्राणः प्रागुदितो वायुरायामोऽस्य प्रखेदनम् ।
प्रेरणाकृष्टिसंरोधलक्षणः क्रतुदोषनुत् ॥
प्राणनादिवृत्तिभेदादेकस्यापि वायोः प्राणापानादिपञ्चभेदत्वं तद्वृत्तयश्च विद्यापादे प्रदर्शिताः । तादृग्विधस्य तस्य वायोः खेदनं स्वातन्त्र्याभावादाधिक्येन बहिःप्रेरणम्, तस्यैव चान्तस्तथाकर्षणं संरोधश्च कुम्भीकरणं रेचनप्रवेशनविरामः एवंलक्षणं यत्प्राणादीनां प्रखेदनं, स प्राणायामः । क्रतुशब्देनेन्द्रियाणि संकल्पो वा, तेषां दोषाः विहिताननुष्ठाननिषिद्धाचरणकृताः, तान् नुदत्युपशमयतीति तद्दोषनुत् ।
(मृगेन्द्रे, योगपादे श्लो. ४ तदीया वृत्तिश्च);
प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम् ।
उत्तमाधममध्यत्वात्त्रिधायं प्रतिपादितः ॥
(कूर्मपुराणे उत्तरार्धे ११.३०उ०, ३१पू०);
प्राणः स्वदेहजो वायुर्यमस्तस्य निरोधनम् ।
त्रिधा द्विजैर्यमः प्रोक्तो मन्दो मध्योत्तमस्तथा ॥
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायामः प्रकीर्तितः ।
(लिङ्गपुराणे पूर्वार्धे ८.४५, ४६पू०);
प्राणः स्वदेहजो वायुस्तस्यायामो निरोधनम् ।
(शिवमहापुराणे वायवीयसंहितायां उत्तरभागे ३७.२१ पू०; अग्निपुराणे ३७३.६उ.)

[२] 'प्राणो जीवसमाश्रितः' । (सार्धत्रिशतिकालोत्तरे १०.८पू); प्राणे — ओ.

[३] सव संसार० — ओ; सर्वसंसारि — छ; सवसंसारि० — ज.

[४] ०न्नविना भाग लक्ष्यते — ओ; ०न्नविभङ्गो न लक्ष्यते — ख, घ; ०न्न विभागो न लक्ष्यते — छ, ज.

[५] तद्गते — च, छ, ज.

[६] संनिरोधस्तु — ओ; संनिरोधे यः — च.

[७] शास्तु वस्तु० — ओ; शास्त्रवस्तु० — ख, घ, छ, ज.

[८] 'बद्ध्वासनं यथाभीष्टं स्वस्तिकं पद्ममेव वा ।
अर्धचन्द्रं च वीराख्यं योगपट्टप्रसारितम् ॥
पर्यङ्कं च यथासंस्थमासनाष्टकमुच्यते ।"
(किरणे योग० १.४उ०, ५);
'गोमुखं स्वस्तिकं चैव पद्मं चैवार्धचन्द्रकम् ।
वीरयोगासनं चैव षड्विधं चासनं स्मृतम् ॥'
(सुप्रभेदे योग ३.५७उ, ५८पू०);
'स्थिरसुखासनम्' (योगसू० २.४६;)
'तद्यथा पद्मासनम्, वीरासनम्, भद्रासनम्, स्वस्तिकम्, दण्डासनम्, सोपाश्रयम्, पर्यङ्कम्, क्रौञ्चनिषदनम्, हस्तिनिषदनम्, उष्ट्रनिषदनम् समसंस्थानम्, स्थिरसुखम्, यथासुखम् चेत्येवमादीनि ।' (योगसू० २.४६, व्यासभाष्यम् ।)

[९] अभ्यसैकं स्वमादरात् — ओ; ह्यन्यस्यैकं समादरात् — ख, घ, छ, ज.

[१०] समाधि० — ओ, च.

[११] योगः — ख; जयेगा — छ; जयेग्या — ज.

[1]पर्यङ्कं कमलं भद्रं स्वस्तिकं [2]चाचलं दृढम् ॥१३॥
[3]बद्ध्वा प्रागेव विधिवत्करणं[4] चाप्यनिन्दितम्[5] ।
कृत्वा [6]जयेद्विधौ [7]प्राणान्यज्जयान्निर्जितं जगत् ॥१४॥

[[8]पर्यङ्कासनम्]

[9]पर्यङ्कं योगपट्टेन बध्नीयात्पृष्ठयोगतः ।
[10]आकुञ्च्य जानुनी सम्यक्पादं [11]कृत्वा तु दक्षिणम् ॥१५॥
बाह्यतो [12]वामजङ्घाया [13]वामं सव्योर्ध्वतो बहिः ।
[14]किंचिद्विनिर्गतं कृत्वा [15]तिष्ठेदुन्नाम्य वै कटिम् ॥१६॥
पर्यङ्कमिति विख्यातमासनं योगसिद्धिदम् ।

[[16]कमलासनम्]

[17]भूपृष्ठे सुसमे [18]रम्ये विनिवेश्य समाधिना ॥१७॥
[19]दक्षिणोरुगतं वामं [20]पादं वामोरुसंस्थितम् ।
[21]दक्षिणं तु समाविध्य तज्जङ्घे तु परस्परम् ॥१८॥
[22]एतद्धि कमलं नाम [23]विधावासनमुत्तमम् ।

---

[1] पर्यङ्ककमलं — ओ.

[2] चार्धचन्द्रकम् — ओ; वा चलं दृढम् — च; चालकं दृढम् — ज.

[3] लब्ध्वा — ओ.

[4] ०कारणं — ओ, च;
'जिह्वां तु तालुके योज्य किंचिदूर्ध्वं न संस्पृशेत्
ईषत्प्रसार्य वक्त्रं तु किंचिदोष्ठेन संस्पृशेत् ।
दन्तपङ्क्तिस्तथैवेह दृक् चाधोर्ध्वविवर्जिता ॥
कायं समुन्नतं कृत्वा करणं दिव्यमुच्यते ।
(योगसारे पृ० १६८).

[5] चास्य निर्मितम् — च; चाप्यनिर्मितम्–छ, ज.

[6] विधौ जयेत् — ख, घ, छ, ज.

[7] प्राणाद्यज्ञया निर्जितं — ओ; प्राणं लज्जया निर्मितं—ख, घ, छ, ज; प्राणां यज्जया०–च;
'मरुज्जयो यस्य सिद्धः सेवयेत्तं गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥'
(योगशिखोपनिषत् १८०).

[8] 'जानुप्रसारितबाहोः शयनं पर्यङ्कः'
(योगसू० २.४६ भाष्यव्याख्या).

[9] पर्यङ्ककमलं योगी — ओ.

[10] आक्रन्त्य — ओ.

[11] कृत्वा नु — घ, छ, ज.

[12] वाम जंघेया — ओ; वामजंघायां–ख, घ, छ, ज.

[13] वामसंख्योर्ध्वतो–ओ; वामं सव्योर्ध्वगं बहिः–च.

[14] किंचिन्निर्गतं — ओ.

[15] सन्निष्ठेन्ना वै — ओ; संतिष्ठे नान्य वै कटिः — ख, घ; संतिष्ठोन्नान्य वै कटिः— छ, ज.

[16] 'न्यसेद्द्विगुणमन्योन्यं पादमेकं तथेतरम् ।
पद्ममेवं समाख्यातं'
(किरणे योग० १.७);
'ऊरूपरितले न्यस्त्वा पद्मासनमिहोच्यते'
(सुप्रभेदे योग० ३.६०उ०);

[17] हृत्पृष्ठे — ख, घ, छ, ज.

[18] भद्रे — ओ, ख, घ, छ, ज.

[19] दक्षिणे कुरु तं वामं — ओ; दक्षिणे . . वामं — ख, घ, छ, ज.

[20] स्वादं वामारुसंस्थितम् — ओ; पादोपरिस्थितम् — ख; पादोपरिसंस्थितम्–घ, छ, ज.

[21] दक्षिणस्तु — ख, घ, छ, ज.

[22] एतत्सिद्धिकरं नाम — ओ.

[23] विधवासन — ख, घ.

[भद्रासनम्[1]]

[2]पर्यङ्कवत्स्थितं भद्रं किं तु जङ्घे [3]नियम्य तु ॥१९॥
[4]पादयोरुपरि स्थाप्य [5]भद्रमेतत्प्रकीर्तितम् ।

[स्वस्तिकासनम्[6]]

संकोच्य[7] वामपादं तु [8]तत्पार्ष्णि तु [9]स्फिचावधिम् ॥२०॥
[10]कृत्वाधो [11]दक्षिणस्येत्थं [12]धरण्यां जानुमण्डलम् ।
[13]सव्यं कृत्वोत्तरं पादं वामजङ्घोरुपीडितम् ॥२१॥
[14]स्वस्तिकं नाम विख्यातं चतुर्थमिदमासनम् ।

[[15]करणम्]

करणं च प्रवक्ष्यामि यथावत्तन्निबोध मे ॥२२॥
[16]उभयोर्जङ्घयोर्मध्ये हस्तावानीय[17] तिर्यगौ[18] ।

---

[1] 'गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोःक्षिपेत् । पादपार्श्वे तु पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम्॥ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ।' (शाण्डिल्योपनिषत् १.३.८); पादतले वृषणसमीपे संपुटीकृत्य तस्योपरि पाणिकच्छपिकां कुर्यात् तद् भद्रासनम् । (योगसू० २.४६ भाष्यव्याख्या)

[2] पर्यङ्कावस्थितं — ओ.

[3] नियाम्य — ओ, ख, घ, छ, ज.

[4] पदयोरुपरि — ओ, ख.

[5] भद्रमेति प्र० — ओ.

[6] 'द्विगुणं पृष्ठतो नीत्वा वामपादं तु दक्षिणम् । तिर्यक्स्थं द्विगुणं कृत्वा जङ्घालग्नं च स्वस्तिकम् ॥' (किरण० योग० १.६); 'उभे कृत्वा पादतले जानूर्वोरन्तरेण हि । समासीतात्मनः प्रोक्तमासनं स्वस्तिकं परम् ॥' (कूर्मपु० उपरिभागे ११.४६)

[7] संकोच० — ओ.

[8] तत्पार्ष्णस्वविचारयेत् — ओ; पाष्ण्यस्थि स्फिचावधेः — ख; तत्पाष्ण्यस्थि स्फिचावधेः — घ, छ, ज.

[9] स्फिजावधिम् — च.

[10] कृत्वाथो — ओ; कृत्वा वा – च; कृत्वायो—छ.

[11] दक्षिणस्तैद्धि — छ.

[12] धारण्यात्मानु० — ओ.

[13] वामं कृत्वेतरं पादं — च.

[14] स्वस्ती नाम च वि० — ख, घ, छ, ज.

[15] 'ऋजुग्रीवशिरोवक्षा नासाग्राहितदृग्द्वयः । पार्ष्णिभ्यां वृषणौ रक्षन्दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ विष्टब्धदेहो दन्ताग्रे जिह्वामादाय सुस्थितः ।' (मृगेन्द्रे योग० १८उ०, १९); 'उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये । समकायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ॥ संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् । पार्ष्णिभ्यां वृषणौ रक्षंस्तथा प्रजननं पुनः ॥ ऊरुभ्यामुपरि स्थाप्य बाहू तिर्यक्प्रयत्नतः । दक्षिणं करपृष्ठं च न्यसेद्वामतलोपरि ॥ उन्नम्य शनकैर्वक्त्रं मुखं विष्टभ्य चाग्रतः ।' (अग्निपु० ७३३.३–६पू०)

[16] द्वयोर्जङ्घानयोर्मध्ये — ख, घ, छ, ज; द्वयोर्जघनयोर्मध्ये — च.

[17] हस्तं वानय — ख, घ, छ, ज.

[18] 'तिर्यञ्चौ' इति साधु; किं तु छन्दोभङ्गो भवति; 'तिर्यगौ' इत्यार्षः प्रयोगः ।

[१]कृत्वोत्तानौ समौ विद्वान्वामस्योपरि दक्षिणम् ॥२३॥
न्यसेत्करं [२]यथाङ्गुल्यो [३]दक्षिणा वाममूलतः ।
किंचिदाकुञ्चिताङ्गुष्ठौ[४] कर्तव्यौ[५] नियतात्मना[६] ॥२४॥
[७]उरश्चोन्नम्य [८]विततं कृत्वा [९]बाहू परिश्लथौ ।
पृष्ठमाकुञ्चये[१०]त्स्कन्धदेश[११]मुन्नमयेत्सुधीः ॥२५॥
[१२]निष्कम्पां [१३]सुदृढामृज्वीं [१४]नातिस्तब्धां न कुञ्चिताम्[१५] ।
[१६]ग्रीवां विधारये[१७]द्यत्नाच्छिरः कार्यं [१८]समं [१९]सदा ॥२६॥
[२०]द्यावापृथिव्या[२१]भिमुखो दृङ[२२]नासाग्रसमाश्रया ।
किंचित्सं[२३]मीलयेन्नेत्रे [२४]दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ॥२७॥
तालु[२५]मध्यगतेनैव जिह्वाग्रेण महामुने ।
[२६]करणं योगमार्गोक्तं[२७] यथावत्परिविस्तरात् ॥२८॥
एवमादौ [२८]सुनिष्कम्पकरणेन महामुने ।
संस्थितस्य यथान्यायं [२९]प्राणायामोऽथ वर्ण्यते ॥२९॥

---

[१] कृतोत्तानौ — ख, घ, छ, ज.
[२] तथाङ्गुल्या — ओ; यथाङ्गुल्यां — ख, घ, छ, ज; यथाङ्गुल्यौ — च.
[३] दक्षिणो — ख घ; दक्षिणे — च छ ज.
[४] ०ताङ्गुष्ठं — ओ.
[५] कर्तव्यो — ओ.
[६] ०तात्मनः — ओ, घ, छ; प्रयतात्मना — च; निर्वृतात्मनः — ज.
[७] उरश्चोन्नाम्य — च; परतोन्नम्य — छ, ज.
[८] चिदितकृत्वा — ओ; विनतं कृत्वा — च; वितत कृत्वा — छ, ज.
[९] बाहु परिश्लथे — ख, घ; बाहु परिश्वथे — छ; बाहू परश्वथे — ज.
[१०] ०त्स्कन्ददेश० — ओ; ०त्स्कन्धं देश० — ख, घ, छ, ज.
[११] ०मुन्नामये — ख, घ, च, छ, ज.
[१२] निःकम्पां — च.
[१३] सुदृढां मृद्वीं — ख, घ.
[१४] नातिस्तस्थन्न० — ओ; नातिस्कन्धां — ख, घ, छ; नातिसंधानकुञ्चिताम् — ज.
[१५] कुञ्चितम् — ओ.
[१६] ग्रीवं — ओ.
[१७] ०द्यत्नाद्धीरः कार्यं — ओ.
[१८] समः — ओ.
[१९] यदा — ख.
[२०] यावत्पृथि० — ओ.
[२१] ०भिमुद्री — ओ; ०भ्रूमुखो — ख.
[२२] नासाग्रमाश्रितः — ओ; नासाग्रसमाश्रयः — ख, घ, छ, ज; दृष्ट्वा साग्रसमाश्रितः — च.
[२३] ०मीलयन्नेत्रे — च; ०मीलयन्तत्रे — छ; ०मीलयं तेत्रे — ज.
[२४] दन्ते दन्तान् — ओ; दन्तैर्दन्तं — ख.
[२५] ०मध्ये — ओ, ख, घ, छ.
[२६] कारणं — ओ.
[२७] योगमार्गोत्थं — च.
[२८] सुनिष्कम्पं कारणेन — ओ; सुनिष्कम्पः करणेन — च.
[२९] प्राणो यामो — ख; प्राणायामोपवर्ण्यते —च.

[[1]पूरकः]

आपूरयेत्समाकृष्य [2]बहिर्वायुं स्वकां तनुम् ।
याव[3]त्सर्वाङ्गिको वेगा[4]त्स्वयमेवाचलायते ॥३०॥
तावत्सं[5]पूरको ज्ञेयः प्राणायामविधौ सदा ।

[[6]कुम्भकः]

आपूरितोऽचलो भूत्वा बृहत्कुक्षिस्तु कुम्भवत् ॥३१॥
आपूरितो[7]ऽम्भसा तिष्ठेद्यावच्छक्तिबलं [8]ध्रुवम् ।
स कुम्भक इति ख्यातः प्राणा[9]यामोऽतिनिश्चलः ॥३२॥

[[10]रेचकः]

आपादतलतो[11] भूयः समाकृष्य शनैः शनैः ।

---

[1] 'पूरणात्पूरको वापि' (किरणे योग० १.१६उ०); 'पूरणात्पूरकं ततः' (सुप्रभेदे-योग० ३.६७.उ०); 'बाह्येन वायुना मूर्तेर्यथाशक्ति प्रपूरणम् । पूरकः स तदभ्यासात्सुगुर्वपि विकर्षयेत् ।' (मृगेन्द्रे योग० २०उ०, २१पू०); 'उच्चारयेत्तु प्रणवं स्वरेणैकेन योगवित् । उदरं पूरयित्वा तु वायुना यावदीप्सितम् ॥ प्राणायामो भवेदेष पूरको देहपूरकः ।' (सार्धत्रि० ११.११उ०, १२)

[2] बहिर्वायोः — ओ, ख, घ, छ, ज.

[3] ०त्सर्वाङ्गिकं — ओ, ख, घ, च.

[4] ०त्समाधे वाचले चले — ओ; ०त्स्वयमेवाचलाचले — ख, घ, छ, ज.

[5] ०पूर्णकं ज्ञेयं — ओ.

[6] 'यः कुम्भस्तन्निरोधकः' (किरणे योग० १.१६उ०); "कुम्भकं तु निरोधेन' (सुप्रभेदे योग० ३.६८पू०); 'त्यागसंग्रहणे हित्वा निरोधः कुम्भकः स्मृतः । रोधशक्तिस्तदभ्यासाद्यचक्तिमेत्यनिवारिता ॥' (मृगेन्द्रे योग० २१उ०, २२पू०); 'पिधाय सर्वद्वाराणि निश्वासोच्छ्वासवर्जितः । संपूर्णकुम्भवत्तिष्ठेत्प्राणायामः स कुम्भकः ॥' (सार्धत्रि० ११.१३).

[7] ०ऽम्भस्तिष्ठेत — ओ; ०ऽम्भसस्तिष्ठेद् — ख, घ, छ, ज.

[8] वयः — ओ.

[9] ०यामो विनिश्चलः — ओ; ०यामोऽथ निश्चलः — ख, घ, छ, ज.

[10] 'रेचनाद्रेचकः प्रोक्तः' (किरणे योग० १.१७पू०); 'रेचनाद्रेचकं प्रोक्तं' (सुप्रभेदे योग० ३.६७उ०); 'रेचयेच्छक्तिपर्यन्तं नासापुटेन मारुतम् । स रेचकस्तदभ्यासाद्वेधविक्षिप्तकर्मसु ॥ क्रमशः शक्ततामेति विकृष्टविषयेष्वपि ।' (मृगेन्द्रे योग० २०, २१पू०); 'मुञ्चेद्वायुं ततश्चोर्ध्वं श्वासेनैकेन योगवित् । निश्वासयोगयुक्तस्तु यावदूर्ध्वं स रेचयेत् ॥ रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।' (सार्धत्रि० ११.१४,१५पू०); नासिकापुटमङ्गुल्या पीड्यैकमपरेण तु । औदरं रेचयेद्वायुं तथायं रेचकः स्मृतः ॥ (शिवपु० वायुसं० उत्तरभागे ३७.२२.)

[11] ०तलयो — ओ.

नासिका[1]विवराग्राद्य [2]उच्छिन्नः सोर्ध्ववर्त्मना ॥३३॥
करोति शिथिलाङ्गानि नाडीरन्ध्राणि वेगवान् ।
निर्यातिऽशेषपवने शान्तत्वेन [3]जितात्मनः ॥३४॥
यो [4]भावः सा परावस्था [5]रेचकस्य वशानुगा ।

[[6]धारणा]

---

[1] ०विवराग्राद्या — ओ;
०विवराग्राद्याच्छिन्नोसश्चोर्ध्व० — ख;
०विवराग्राद्याच्छिन्नोसश्चोर्ध्व० — घ;
०विवराद्ग्राह्या विनिर्णयार्ध्व० — च;
०विवराग्राद्यछिनोसश्चोर्ध्व० — छ, ज.

[2] 'ओ' मातृकायां '३३ श्लोकस्य चतुर्थपादादारभ्य '५२' प्रथमपादान्तभागो नोपलभ्यते

[3] स्थितात्मनः — च.

[4] भावधा परा०— ख, घ, छ, ज; भावः सपरा–च.

[5] रेचकस्यावशानुगः — ख, घ, छ, ज.

[6] संसिद्धयोगिनो मुख्यं धारणानां चतुष्टयम् ।
वह्निसौम्यामृता बाह्याः पराख्या धारणास्तु ताः
(किरणे योग० १.१८उ०, १९पू०);
स्थित्यर्थो धारणाशब्दः स्थानार्थोऽप्युपचारतः ।
स्थानं प्राथमिकस्येमान्यवन्यादीनि नेतरत् ॥
तानि हेमहिमज्योतिःकृष्णस्वच्छानि रूपतः ।
वेद्यर्धमण्डलत्र्यश्रवृत्तपद्माकृतीनि तु ॥
स्थैर्याप्यायनविप्लोषप्रेरणाशून्यताप्तये ।
भवन्ति वज्रकज्वालाबिन्दुशून्यान्वितानि तु ॥
बाधकान्यनुवर्तीनि मध्यस्थान्यवगत्य च ।
योगी व्यस्तसमस्तानि बिभृयादिष्टसिद्धये ॥
क्व देशे धारणारूपं चिन्तनीयं विपश्चिता ।
किं च व्यस्तसमस्तानां फलं ब्रूहि सुरेश्वर ॥
हृदि चेतसि विक्षिप्ते धारयेत्क्षितिमर्थवित् ।
जलं पिपासतः कण्ठे मन्देऽग्नौ जठरेऽनलम् ॥
प्राणादिवृत्तिसिद्धयर्थं हृत्कण्ठादिषु मारुतम् ।
विषाद्यभिभवे व्योम तेषु यत्रोपयोगवत् ॥
(मृगेन्द्रे योग० ३५उ०–४२पू०);
धारणा मनसो ध्येये संस्थितिर्ध्यानवद्द्विधा ।
मूर्तामूर्तहरिध्यानमनोधारणतो हरिः ॥
यद् बाह्यावस्थितं लक्ष्यं तस्मान्न चलते मनः ।
तावत्कालं प्रदेशेषु धारणा मनसि स्थितिः ॥
कालावधिपरिच्छिन्नं देवे संस्थापितं मनः ।
न प्रच्यवति यल्लक्ष्याद् धारणा साभिधीयते ॥
यस्मिन्यस्मिन्भवेदङ्गे योगिनां व्याधिसंभवः ।
तत्तदङ्गं धिया व्याप्य धारयेत्तत्त्वधारणम् ॥
आग्नेयी वारुणी चैव ऐशानी चामृतात्मिका
(अग्निपु० ३७५. १–३; ६,७पू०);
धारणा नाम चित्तस्य स्थानबन्धः समासतः ।
स्थानं च शिव एवैको नान्यद्दोषत्रयं यतः ॥
कालं कं चावधीकृत्य स्थानेऽवस्थापितं मनः ।
न तु प्रच्यवते लक्ष्याद्धारणा स्यान्न चान्यथा ॥
मनसः प्रथमं स्थैर्यं धारणातः प्रजायते ।
तस्माद्धीरं मनः कुर्याद्धारणाभ्यासयोगतः ॥
(शिवपु०वायुसं०उत्तर० ३७.४८उ०–५१पू०)
अथातः संप्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च सुव्रत ।
देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत् ।
प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे ।
तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महामुने ॥
हयरावलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयेत्क्रमात् ।
धारणैषा परा प्रोक्ता सर्वपापविशोधिनी ॥
जान्वन्तं पृथिवी ह्यंशो ह्यपां पाय्वन्तमुच्यते ।
हृदयांशस्तथाग्न्यंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः ॥
आकाशांशस्तथा प्राज्ञ मूर्धांशः परिकीर्तितः ।
ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥
अग्न्यंशे च महेशानमीश्वरं चानिलांशके ।
आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥
(दर्शनोपनिषदि ८.१–६);
नाभिहृत्तालुकण्ठस्थे विवृते मरुति क्रमात् ।
चतस्रो धारणा ज्ञेयाःशिख्यम्ब्वीशामृतात्मिकाः ॥
यद्यत्र चिन्तयेद्द्रव्यं तत्तत्सर्वगतं स्मरेत् ।
बिन्दुनादात्मकं रूपमीशानीं धारणां श्रितम् ॥
अमृतायाः स्मरेदिन्दुं कालत्यागोक्तवर्त्मना ।
धारणाभिरिहैताभिर्योगी योगपथे स्थितः ॥

योगिनो [1]योक्तुकामस्य [2]स्वोपकाराय संस्थिता ॥३५॥
[3]धारणा विधृताक्षस्य मनसो [4]योपजायते ।
वायोरपि समायोगात्सुसमिद्धात्मवर्तिनाम्[5] ॥३६॥
[6]चतुर्धा भेदमापन्ना वायु[7]नाक्षभृतां सह ।
आग्नेयी वारुणी चैव ईशानी [8]चामृता परा ॥३७॥
चतस्रो धारणाः [9]सिद्धाः [10]कर्मभेदेन सुव्रत ।

[[11]आग्नेयी]

ज्योतिर्ज्योतिःपदं योज्यं हुंफडन्तं समन्ततः ॥३८॥
रश्मिभिर्विकचं दिव्यं [12]शूलाग्रं [13]वेगवच्छुभम् ।
[14]पादाङ्गुष्ठाग्रविवरे तेन कुर्वीत साधकः ॥३९॥
आत्मानं हृत्प्रदेशात्तु[15] [16]विनिगृह्य[17] तु मुद्रया ।
योजयेत्परमे तत्त्वे [18]बिन्द्वाख्ये ह्यमृतात्मके ॥४०॥
ऊर्ध्वगाभिः सुशुभ्राभिः शिखाभि[19]रनलो महान् ।

हेयं वस्तु परित्यज्य यायात्पदमनुत्तमम् ।
त्रिवेदद्वीन्दुसंख्यातसमुद्घातास्त्विमा मताः ॥
एताभिरप्यधोऽप्युक्तं फलं प्राप्नोत्यनुत्तमम् ।
(मालिनीविजयोत्तरे १७.१३उ–१७).

[1] योक्तृ० — ख, घ.

[2] सोपकारस्य — ख, घ, छ, ज.

[3] धारणाम्बुवृताक्षस्य — च.

[4] योग जायते — च.

[5] ०वर्त्मना — च.

[6] चतुरा — च.

[7] ०नाक्षमृता — ख; ०नाक्षमृतां — घ, छ, ज; ०नाकुभृता — च.

[8] चामृती — ख, घ, छ, ज.

[9] स्निग्धाः — ज.

[10] करभेदेन — ख, घ; क. . . भेदेन — छ, ज.

[11] 'प्रथमा धारणाग्नेयी नाभिमध्ये तु धारयेत् ।
तस्यां वै धार्यमाणायां पापं निर्दहति क्षणात् ॥'
(रौरवे विद्या० ७६;)
'ओं ज्वलद्दीप्तसहस्रे ज्वालामालिनि वस स्वैरं दीप्य दीप्य पशुपतिः । आग्नेयीधारणामन्त्रः ।'
(रौरवे विद्या० पृ० १८३);
'मूलं रेफपुटान्तस्थं पञ्चमस्थं च बिन्दुगम् ।
चलार्णसंयुता दीप्ता धारणा पावका मता ॥
सर्वोद्धारेऽरिहिंसादिपापः प्रागेव संक्षयेत् ।
त्रिकोणमण्डलस्थोऽयं कूटो वह्निः स्वयं भवेत् ॥
वायुवेष्टितसर्वाङ्गो बीजदाहादिकृत्परः ।'
(किरणे योग० १.१९उ०–२१);
'साग्निःशिखा फडन्ता च विष्णोः कार्या द्विजोत्तम
नाडीभिर्विकटं दिव्यं शूलाग्रं वेधयेच्छुभम् ॥
पादाङ्गुष्ठात्कपालान्तं रश्मिमण्डलमावृतम् ।
तिर्यक्चाधोर्ध्वभागेभ्यः प्रयान्त्योऽतीव तेजसा ॥
चिन्तयेत्साधकेन्द्रस्तं यावत्सर्वं महामुने ।
भस्मीभूतं शरीरं स्वं ततश्चैवोपसंहरेत् ॥
शीतश्लेष्मादयः पापं विनश्यन्ति द्विजातयः ।'
(अग्निपु० ३७५.७उ०–१०).

[12] शूलानां — च.

[13] वेगतः — ख; वेगवः – 'ख' पाठान्तरम्, छ.

[14] पादाङ्गुल्यग्र० — च.

[15] ०देशन्त — ख; ०देशान्तु — घ, छ, ज.

[16] पूर्ववद्विनिगृह्य तु — च.

[17] ०गृह्यं — ख, घ, छ, ज.

[18] विद्याख्ये — ख, घ; विद्याख्यो — छ; विद्यास्या — ज.

[19] ०रनिले महत् — छ; ०रनिलो महात् — ज.

स्फुरत्सूर्यायुतप्रख्य[1]स्तडित्पुञ्जचयोपमः ॥४१॥
[2]प्रदहंस्तु सुदीप्तात्मा कार्याणि [3]करणानि च ।
यायात्प्रद्योतयन्विश्वं[4] [5]पथा स्वोद्घटितात्मना ॥४२॥
नाभिदेशमनुप्राप्तं तत्तेजोऽमितविक्रमम् ।
[6]धारयेद्योगयुक्तात्मा [7]शिखाज्वालाकुलोज्ज्वलम् ॥४३॥
[8]विवरेभ्यः [9]समस्तेभ्यो ह्यालोमान्तेभ्य [10]उल्बणम् ॥
[11]तिर्यक्चाधोर्ध्वमार्गेभ्यः [12]प्रयान्त्यातीव तेजसा ॥४४॥
[13]चिन्तयेत्साधकेन्द्रस्तु यावत्सर्वं महामुने ।
[14]भस्मीभूतं शरीरं [15]तु ततश्चैवोपसंहरेत् ॥४५॥
अनया योगिनः [16]पापशीतश्लेष्मादयः क्षणात् ॥
[17]विघ्नाश्च ध्वंसमायान्ति ये चान्ये दुष्टजातयः ॥४६॥
धारयेत्प्रत्ययार्थं [18]वा निर्बीजाग्निविधावपि[19] ॥
शत्रोर्वा [20]मारणे [21]दाहे [22]श्रेयसे [23]चात्मनः सदा ॥४७॥
[24]तुलारोहविधाने च [25]प्रयोगार्थे बलोत्कटा ॥
[26]वेगवद्भिः [27]करालास्त्रैर्मयूखैः संप्रयोजिता[28] ॥४८॥
करोति [29]विगतक्लेशं दग्धपापतनुं नरम्[30] ।

---

[1] ०स्तटित्पुञ्ज० — ख, घ, छ, ज.

[2] प्रदेहेऽप्यन्ते दी० — ख; प्रदहन्तेन दी० — घ, छ, ज; प्रददाह सुदीप्तात्मा — च.

[3] कारणानि — ख.

[4] यावत्प्रद्योतयद्विश्वं — ख; यावत्प्रद्योतयेद्विश्वं — छ, ज.

[5] 'ख, घ, छ, ज' मातृकासु '४२' चतुर्थपादस्य '४३' प्रथमद्वितीयपादयोश्च स्थाने 'पथाप्तमितविक्रमः' इत्येक एव पादो दृश्यते।

[6] धारयेद्याग० — ख; धारयेन्योग० — घ.

[7] शिखामालाकुलोज्ज्वलाम् — च.

[8] ववरेभ्यः — ख.

[9] स..र्थेभ्यो — ख.

[10] उत्वणात् — ख, घ; उद्वणात् — छ, ज.

[11] तिर्यकच्छासोर्ध्व० — ख; तिर्यक् श्वासोर्ध्व० — घ, छ, ज

[12] प्रयोज्यातीव — ख, घ, छ, ज; प्रयान्त्योऽतीव — च.

[13] विचित्र(न्त ?) येत् साधकेन्द्रो — च.

[14] भस्मभूतं — छ, ज.

[15] स्वं — च.

[16] पापं जितश्लेष्मा० — ख, घ, छ; पापः शीतः श्ले० — च.

[17] विघ्नाश्चोर्ध्वं समा० — ख, घ, छ, ज.

[18] तु — ख.

[19] ०जा..विधा अपि — ख; ०जानि विधा अपि — घ, छ, ज.

[20] मरणे — ख, घ, छ, ज.

[21] दाहःश्रे० — च.

[22] श्रयसे — घ.

[23] वात्मनः — च.

[24] तुलापुरुषविधाने वा — ख, घ; तुल्या पुष्टविधाने वा — छ; तुलापृष्टविधाने वा — ज.

[25] प्रयोगार्धो बलोत्कटः — ख, घ, छ, ज; प्रयोगाध्वगमोत्कटा — च.

[26] वेगवद्भंकरा स्वग्रै० — छ; वेगवद्भंकुराग्रै० — ज.

[27] करास्वाग्रै० — ख, घ.

[28] ०योजितः — ख, घ, च, छ, ज.

[29] लिङ्गतः क्लेदं — ख; लिङ्गतः क्लेशं — घ; लिङ्गतक्लेशं — छ, ज.

[30] तनुर्नरः — ख, घ, छ; पापं तनुर्नरः — ज.

[[1]वारुणी]

[2]प्राक्पदेनामृतं [3]तत्त्वं प्रतिष्ठोत्कृष्टवर्चसम् ॥४९॥
[4]ध्यायेदाविद्धचित्तात्मा[5] पयोभूतेन वर्त्मना[6] ।
संतताभिरमोघाभिरधोवक्त्राभिरादरात् ॥५०॥
[7]स्फुरच्छीकर[8]संपातप्रभूतहिमगादिभिः[9] ।
[10]धाराभिरखिलं विश्व[11]मापूर्य तद्विचिन्तयेत् ॥५१॥
[12]ब्रह्मरन्ध्राब्जसंक्षोभाद्[13]यावद्धृदयगोचरम्[14] ।
सुषुम्नान्तर्गतो भूत्वा संपूर्णेन्दुकृतालयः ॥५२॥
[15]तिष्ठेत्तावत्सुयुक्तात्मा निस्तरङ्गेण[16] वारिणा ।
[17]विप्लाव्य [18]हिम[19]संस्पर्शतोयेनामृतमूर्तिना[20] ॥५३॥

---

[1] 'हृदये धारयेद्विद्वान्सौम्यां सोमसृतां कलाम् ॥
तस्यां वै धार्यमाणायां सर्वत्राप्यायनं भवेत् ॥
(रौरवे विद्या० ७.७);
ओं श्रीं ओं नमः शिवाय प्लावय अमृताया-
मृतयोनये। सत्ये सत्ये शान्तब्रह्मण्ये वरिष्ठयोगं
धर धर प्लावयामृतेन। सौम्यां हृदि धारयेत्।
(रौरवे विद्या० पृ० १८३);
हृदये धारयेत्सौम्यां सदा सोमसमाश्रये।
आप्याययति सर्वाणि यया योगपदस्थितः ॥
(स्वायंभुवे० ३६.३ उ०, ४पू०);
पूर्वोक्तवारिसंयुक्तः सौम्ये बिन्दुयुतः स्वयम्।
तोयमण्डलमध्यस्थः परितस्तेन वेष्टितः ॥
शान्तिपुष्टिकरी चेयमुपसर्गविसर्जनी।
(किरणे योग० १.२२, २३पू०);
शिरो धीरं च कारं च कण्ठं चाधोमुखे स्मरेत्।
ध्यायेदच्छिन्नचित्तात्मा भूयो भूतेन चात्मना ॥
स्फुरच्छीकरसंस्पर्शप्रभूते हिमगामिभिः।
धाराभिरखिलं विश्वमापूर्य भुवि चिन्तयेत् ॥
ब्रह्मरन्ध्राच्च संक्षोभाद्यावदाधारमण्डलम्।
सुषुम्नान्तर्गतो भूत्वा संपूर्णेन्दुकृतालयम् ॥
संप्लाव्य हिमसंस्पर्शतोयेनामृतमूर्तिना।
क्षुत्पिपासाक्रमप्रायः संतापपरिपीडितः ॥
धारयेद्वारुणीं मन्त्री तुष्टचर्थं चाप्यतन्त्रितः।
वारुणी धारणा प्रोक्ता'
(अग्निपु० ३७५.११–१५).

[2] प्राक्पदेन प्रणवेनेत्यर्थः; मतङ्ग० क्रिया.१.६० उ०; प्राक्पदेशामृत तद्वप्रकृष्टो० — छ.
[3] तत्त्वप्रकृष्टो० — ख, घ, ज.
[4] ध्यायेद्वा सिद्धवर्त्मा — ख, घ; ध्यायेध्वा सिद्धवर्त्मा — छ, ज.
[5] आविद्धचित्तः आत्मा=आविद्धचित्त आत्मा ततः संधिरार्षः।
[6] ०भूतेन सिवत्मना — घ; ०भूतेन सवर्त्मना — छ, ज.
[7] सुरः शिखर० — ख; स्फुरः शिखर० — घ; स्फुरच्छिखर० — छ, ज.
[8] ०संपातां — ख, घ, छ, ज.
[9] ०हिमगामिभिः—च, ज; ०हिमगामभिः—छ.
[10] धारिभिरखिलं — च.
[11] ०मापूर्यन्तं विचिन्त० — ख, घ, च, छ, ज.
[12] ब्रह्मरन्ध्रान्नसं० — च.
[13] चित्तं हृदय० — ओ; यायाद्धृदयगोचरे — ख.
[14] ०गोचरे — घ, छ, ज.
[15] तिष्ठत्तावत्सुषुम्नात्मा — ओ; तिष्ठेत्यावत्सु० — छ, ज.
[16] ०रङ्गेन — ख, घ.
[17] प्रह्लाद्य — ओ, ख, घ, छ, ज.
[18] ०भिमसं० — ओ; हिमहृस्पर्श० — ख, घ, छ, ज.
[19] ०संस्पर्शात्तोये० — च.
[20] ०मूर्तिनः — छ, ज.

क्षुत्पि[1]पासाक्लमायाससंतापपरिपीडितः[2] ।
धारयेद्धारणां[3] मन्त्री [4]पुष्टयर्थं वाप्यतन्द्रितः ॥५४॥

[[5]ईशानी]

व्योमरूपाय शब्देन [6]कर्णिकोत्थेन वर्चसा ।
[7]प्रगुणेन सुशुभ्रेण सूक्ष्मेणातिगरीयसा ॥५५॥
मार्गेण ब्रह्मरन्ध्रान्तःसर्पिणा[8] साधकोत्तमः ।
यायाच्छिखाग्र[9]समयं [10]यत्तत्तेजोमयं शुभम् ॥५६॥
[11]तस्मिन्मनः समारोप्य [12]जगद्व्याप्याखिलं सुधीः ।
[13]तिष्ठेत्प्रसन्नचित्तात्मा शिवोऽहमिति [14]भावयेत् ॥५७॥
[15]अस्यां विधार्यमाणायां जगत्यस्मिन्द्विजोत्तम ।

---

[1] ०पासः क्लमः प्रायः . . परि० — ओ; ०पायाक्षक्लमा० — ख; ०पासक्लमायस० — घ; ०पासाक्रमप्रायः सं० — च; ०पासान्माससं० — छ; पांसात्माससं० —ज.

[2] ०परिपीडिताः — ओ; परपीडितः — छ, ज.

[3] ०द्धारणं — ओ; ०द्वारणान् — च; ०ध्वारणं — छ, ज.

[4] पुष्पार्थं चाप्य० — च; पुष्यद्धं – छ; पुष्यर्थं — ज.

[5] 'ऐशानीं धारयेन्मूर्ध्नि सर्वसिद्धिकरीं नृणाम् ।
यया प्रयान्ति वै क्षिप्रं शिवस्य परमं पदम् ॥'
(रौरवे विद्या० ७.८);
'ओं ओं श्रीयोगरूपायानाश्रिताय सर्वप्रभवे ज्योतीरूपाय नमः ठ ठ। ऐशानीं शिरसि धारयेत् ।'
(रौरवे विद्या० पृ० १८३);
'धारयेन्मूर्ध्नि चैशानीं सर्वेशानीं विचक्षणः ।
यया तु योगिनः सर्वे प्रयान्ति परमं पदम् ॥'
(स्वायम्भुवे ३६.४उ०, ५पू०);
'अकारबिन्दुसंयुक्तो नादशक्तिसमन्वितः ।
बिन्दुरक्षितसर्वाङ्गो ललाटस्थानसंश्रितः ॥
तदा तपःस्थितो योगी भवेन्मृत्युबहिष्कृतः ।'
(किरणे योग० १.२५, २६पू०);
'ऐशानीधारणां शृणु ॥
व्योम्नि ब्रह्ममये पद्मे प्राणापाने क्षयं गते ।
प्रसादं चिन्तयेद्विष्णोर्यावच्चिन्ता क्षयं गता ॥
महाभावं जपेत्सर्वं ततो व्यापक ईश्वरः ।
अर्धेन्दुं परमं शान्तं निराभासं निरञ्जनम् ॥
असत्यं सत्यमाभाति तावत्सर्वं चराचरम् ।
यावत्स्वच्छन्दरूपं तु न दृष्टं गुरुवक्त्रतः ॥
दृष्टे तस्मिन्परे तत्त्वे आब्रह्म सचराचरम् ।
प्रमातृमानमेयं च ध्यानहृत्पद्मकल्पनम् ॥
मातृमोदकवत्सर्वं जपहोमार्चनादिकम् ।'
(अग्निपु० ३७५.१५उ०–२०पू०).

[6] कर्णिको येन — ओ; कर्णिकोक्तेन — ख.

[7] प्रागुणेन तु — ओ; प्रागुणेन सु० — ज.

[8] ०रन्ध्रान्तसक्तिना — ख, घ, छ, ज.

[9] समयः=अवधिः.

[10] तत्तत्तेजो० — ज.

[11] तस्मिञ्जनसमा० — ओ.

[12] जगद्व्याप्त्या० — ओ.

[13] तिष्ठेत्प्रसाद०—ख, घ, छ, ज; चिन्तेत्प्रसन्न० — च.

[14] भावयन् — च.

[15] अनया धार्यमाणायाः — ओ; अस्यान्वाहार्यमाणाय — ख, घ; अस्यान्वार्यमाणाय — छ, ज.

[1]संप्राप्नोत्यचिरेणैव [2]प्रभुत्वमजुगुप्सितम् ॥५८॥
धारणेयं सदा [3]धार्या [4]विश्वेशानी शिवंकरी ।

[[5]अमृता]

[6]सकारसंपुटस्थेन सूक्ष्मशब्देन योगयुक् ॥५९॥
कुन्देन्दुशङ्खधवलं[7] सान्द्रमत्युल्बणं[8] शुभम् ।
[9]बिन्दोर्विनिर्गतं शीतं [10]कल्लोलललितालयम् ॥६०॥
संपूर्णमण्डलं व्योम्नि [11]अमृतस्यन्दचनिन्दितम् ।
तज्ज्यो[12]त्स्नाविद्धमात्मानमुदारमनिवारितम् ॥६१॥
संपूर्णेन्दुनिभं ध्याये[13]न्मण्डलं कर्णिकोपरि ।
[14]तत्स्थं सं[15]चिन्त[16]येद्विद्वाञ्शशाङ्कायुतवर्चसम् ॥६२॥

---

[1] संप्रोप्नो० — ओ; संप्राप्तोत्य० — च; संप्रपौत्यचिरे० — छ, ज.

[2] प्रगुप्तमजु० — ख, घ; प्रागुप्तमजु० – छ, ज.

[3] धार्य — ओ.

[4] विश्वेशानि शिवंकर — ख, घ; विश्वेशाना शिवंकरी — च; विश्वेशानिवशंकर — छ; विश्वेशानिवंकर — ज.

[5] 'अमृता धारणा या तु व्यापिनी तु शिवंकरी ।
आप्याययति सर्वत्र सर्वं ज्ञानामृतेन च ॥
ओंकारपूर्विका ह्येता नाभीहृदयसंस्थिताः ।
मूर्धन्या च तथा चान्य' चामृता सर्वगा शुभा ॥'
(रौरवे विद्यापादे ७.९,१०);
'ओं नमः शिवाय अमृताय पशुतत्त्वानुग्रहकरायामृतायामृतरूपिणे अमृतीकुरु स्वाहा । अमृता सर्वव्यापिनी ।'
(रौरवे विद्या० पृ० १८३);
'अमृता धारणा या तु सा सर्वत्र व्यवस्थिता ॥'
(स्वायंभुवे ३६.५उ०);
'स एवामृतसंयुक्तः प्रणवेनोर्ध्वयोजितः ॥
बिन्दुगो बीजदाहादित्रिस्वरेण निवेष्टितः ।
अमृतेयं सदा मूर्ध्नि व्यापिनी जीवकाङ्क्षया ॥'
(किरणे योग० १.२३.उ०, २४);
'विष्णुमन्त्रेण वा कुर्यादमृतां धारणां वदे ।
संपूर्णेन्दुनिभं ध्यायेत् कमलं तन्त्रिमुष्टिगम् ॥
शिरःस्थं चिन्तयेद्यत्नाच्छशाङ्कायुतवर्चसम् ।
संपूर्णमण्डलं व्योम्नि शिवकल्लोलपूर्णितम् ॥
तथा हृत्कमले ध्यायेत्तन्मध्ये स्वतनुं स्मरेत् ।
साधको विगतक्लेशो जायते धारणादिभिः ॥'
(अग्निपु० ३७५.२०उ०–२२).

[6] समानस्य पुट० — ओ.

[7] ०धवला — ओ.

[8] ०मत्युद्रणं — ओ, ख, घ, छ, ज.

[9] बिन्दोर्विनिधरं चित्तं — ओ; बिन्दोविकिञ्छतं — ख; बिन्दोवि . . किञ्चितं — घ; बिन्दोर्विनिर्किचितं — छ, ज.

[10] कल्लोलं ललितो वयम् — ओ; कल्लोलं ललितो लयम् — ख, घ, छ, ज.

[11] सामृतस्य अनिन्दितः — ख; सामृतस्य त्वनिन्दितः — घ, छ, ज; स्वामृतस्थमनिन्दितम् — च.

[12] ०त्स्नाव . . त्मान० — ओ; ०त्स्नापिबिडमात्मामुदवारमनि० — ख, घ; ०त्स्नापि विडमां मदचार निवा० — छ; ०त्स्नापि विद्ध मां मदचारनिवा० — ज.

[13] 'ओ' मातृकायां '६२' श्लोकस्य द्वितीयतृतीयपादौ न स्तः ।

[14] तत्स्थः स — ख, घ, छ, ज.

[15] चिह्नं — ख; चित्तं — घ; चितं — छ, ज.

[16] ०यद्विद्वान्सशिखायुत० — ख; ०यद्विदान् शशांखायुत०–घ, ज; ०यद्विदान् छंखायुत०–छ.

[१]उभयोरप्यमोघेन वीर्येणामृतवह्निना ।
[२]चरताप्लुष्टशोकेन साधुना [३]विरतात्मना ॥६३॥
[४]नष्टव्याधि[५]जरामृत्युः क्षणाद्भवति साधकः ।
चतस्रो [६]धारणाः प्रोक्ता योगि[७]नोऽभ्यस्यतः सदा ॥६४॥
शिवमार्गप्रदायिन्यः[८] स्ववीर्यो[९]द्दामगर्विताः[१०] ।
[११]प्रकाशयन्ति संसिद्धिमार्गं भोगभुजामपि ॥६५॥

[[१२]तर्कः]

लब्ध[१३]भूमेर्विरक्तस्य [१४]तज्जयोपायपेशलः ।
[१५]ऊहो [१६]नाम वितर्कोक्तिः प्रविचारेक्षणात्मकः[१७] ॥६६॥
[१८]यद्यत्सातिशयं स्थायं भोगेन [१९]समधिष्ठितम् ।

---

[१] उभयोरर्व्यंमोघेन — छ; उभयोरर्घ्यंमोघेन — ज.

[२] चरता भ्रष्ट० — ओ.

[३] विरलेन च — ओ; विरतेन च — ख, घ; चिरतेन च — छ, ज.

[४] क्लिष्ट० — ओ; म्लिष्ट० — ख, घ; म्लिष्टा० — छ, ज.

[५] ०जना० — ख.

[६] धारणा प्रोक्ता — ओ, ख, घ, च, छ, ज.

[७] ०नोद्य सतः — ख, घ, छ; . .भ्योभ्यसतः — च; ०नोद्यत्नतः — ज.

[८] ०प्रदायिन्या–ओ; ०प्रदायिन्य०– ख, घ, छ, ज.

[९] ०दाम० — ओ.

[१०] ०गर्विता — ज.

[११] प्रकारन्तिमसंसिद्धि — ओ.

[१२] 'आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते ।'
(अमृतनादोपनिषत् १६पू०);
'ऊहोऽभिवीक्षणं वस्तुविकल्पनान्तरोदितः ॥
यदा वेत्ति पदं हेयमुपादेयं च तत्स्थितेः ।
तत्पोषकं विपक्षं च यच्च तत्पोषकं परम् ॥'
'स ऊहो वीक्षणात्मकः तत्तद्भूमिकावाप्तितो लब्धे वस्तुनि असन्तोषकृताद्विकल्पात् समनन्तरमुदितः उद्भूतो ज्ञेयः । . . यदेति यस्मादर्थे; यस्मात् कारणाद् योगी समुत्पद्यमानो यथावस्थितसकलवस्त्ववभासनया हेयं पदं, तस्य च पोषकं तद्विपक्षकं विपक्षपोषकं च वेत्ति । यथा उपादेयं तत्पोषकं विपक्षकं विपक्षपोषकं च जानाति । अत एव प्रकृष्टं योगाङ्गम् ।'
(मृगेन्द्रे योग० श्लो. ८उ०,९; तदीयवृत्तिश्च);
'योगाङ्गत्वे समानेऽपि तर्को योगाङ्गमुत्तमम् ।
हेयाद्यालोचना तस्मात्तत्र यत्नः प्रशस्यते ।'
(मालिनीविजयोत्तरे १७.१८);
'अनेन लक्षयेद्योगी योगसिद्धिप्रवर्तकम् ॥
निरोधकं च यद्वस्तु बहुधा संव्यवस्थितम् ।'
(स्वायंभुवे ३६.२८उ०, २९पू०);
'योगाङ्गत्वेन मृगेन्द्रमतङ्गविवक्षितवीक्षणतर्कशब्दाभ्यां धारणाध्येयवस्तुस्वरूपे धार्यमाणे हेयोपादेयविचारः कथितः ।' योगसारे पृ० ८०.

[१३] ०भूतेर्वि० — ओ.

[१४] तञ्जयो० — ख, घ; तं जयोपाय० — छ, ज.

[१५] वाहो — ख, घ, छ, ज.

[१६] नामपि तर्कोक्तिः — ओ; नां मचि तर्कोक्तिः — ख.

[१७] ०क्षणात्मकम् — ओ, ख, घ, छ, ज.

[१८] यद्यत्सादिशयोपेतं — ओ; यद्यत्सातिशयोपेत० — ख; यद्यत्सादिशयोपेत० — घ; यद्यस्यातिशयं — च; यद्यत्सदाशिवोपेत० — छ, ज.

[१९] समविष्ठतः—ओ; समधितम्—छ; समयितम् — ज.

[1]विनश्वरेण [2]संदेह[3]बलेन [4]सुमलीमसम् ॥६७॥
किमनेन विकल्पो[5]क्तिव्यवहा[6]रात्मना त्वलम् ।
[7]अस्मादन्यद्विशिष्टेन भोगेन परिपूरितम् ॥६८॥
तस्मिन्मनः समाधाय सवि[8]कल्पाद्विनिर्गतम् ।
व्यक्ते [9]तस्मिन्स योगीन्द्रो निर्वितर्केण चेतसा ॥ ६९॥
समा[10]लिङ्ग्याञ्जसा [11]सिद्धं कालेन प्रविचारतः[12]।
[13]तद्भोगवशसंखेदपरिश्रान्तस्य[14] चेतसः[15] ॥७०॥
[16]ऊहोऽभिव्यक्तिमायाति[17] येन [18]जानाति निश्चितम् ।
अस्मादप्यतिवीर्याढ्यं[19] परमत्यद्भुतोत्तरम्[20] ॥ ७१॥
[21]पदमस्त्यविकल्पो [22]यः सविकल्पात्प्रजायते ।
निर्विकल्पे[23] ततस्तस्मिन्पूर्ववज्जायते मतिः[24] ॥७२॥
[25]यावत्तद्विगतक्लेश[26]मलेनाविचलात्मना ॥
[27]निर्वितर्केण[28] सूक्ष्मेण सर्वदिक्प्रविसर्पिणा ॥ ७३॥
क्षयाति[29]शयसंताप(ा)क्लिष्ट[30]मूर्त्या चिदात्मना ।
पदं पदवतां श्रेष्ठं स्वतेजो[31]गूढगोचरम् ॥७४॥

---

[1] एनश्वरेण — छ.
[2] संदेहं — घ, छ, ज.
[3] ०मलेन — ओ; ०मलिनेन — च.
[4] सुमलीयसम् — ओ; बलीयसा — च.
[5] ०क्तिर्व्यव० — घ, छ, ज.
[6] ०रात्मनोल्बणम् — च; ०रात्मनत्वलम् —छ.
[7] अस्मादन्यविशि० — ओ; अस्माद्यं न विशि० — ख; अस्माद्यन्न विशि० — घ, छ, ज.
[8] ०कल्पा विनि० — ओ; ०कल्पो द्विनि०–च.
[9] ०नास्मि सु० — ओ; न स योगीन्दे — ख; ०नस्मिन्समो यो० — छ; ०नस्मिन्स यो० — ज.
[10] ०लिङ्गोजसा० — ओ, घ; ०लिङ्ग्योजसा० — ख, छ, ज.
[11] विद्धि — ओ; विद्धं — घ, छ, ज; विद्ध-कालेन — च.
[12] ०चारितः — ख, घ, छ, ज.
[13] तद्भेदवशसंदैव — ओ, ख.
[14] ०श्रान्तेन — च.
[15] चेतसा — ओ, च, ज; चेतसम् — छ.
[16] जाहोभि० — ख, घ; ऊहेति व्यक्ति०—च; जाहोभिर्व्यक्ति० — छ, ज.
[17] ०मायान्ति — छ, ज.
[18] जातानि — ओ.
[19] ०वीर्याख्यं — ज.
[20] ०मन्यद्भुवोत्तरम् — ओ.
[21] पदमस्य वि० — ख, छ; पदमस्ति वि० — च; पदमस्य विकल्पोक्तं — ज.
[22] ऽयं — ख, घ, च, छ.
[23] ०कल्पं — ओ, ख, घ, छ, ज; ०कल्पाः–च.
[24] ०ज्जायतेरिति — ओ.
[25] यावत्तदन्तक्लेश० — ख; यावत्तदर्गतक्लेश० — घ, छ, ज.
[26] मलेन वचसात्मना — ओ; मध्येन विचात्मना — ख; मलेन विचात्मना —घ, छ, ज; बलेनावि० — च.
[27] 'ख, घ' मातृकयोः '७३' तमश्लोकोत्तरार्ध-प्रभृति '८०' तमश्लोकान्तो भागः '८६' श्लोकानन्तरं पटलपुष्पिकायाः पूर्वं दृश्यते। 'छ, ज' कोशयोरयं भागः पटलपुष्पिकाया अनन्तरं दृश्यते।
[28] वितर्कैणाक्ष० — ख.
[29] ०शिवसंताप० — ओ.
[30] ०मृत्यूचितात्मना — च.
[31] मूढ० — ओ.

[1]तदेकं निर्विकल्पं स्यात्प्रभोः स्थानमनातुरम्[2]।
[3]शेषाणि [4]सवितर्काणि [5]संत्याज्यानि मुमुक्षुभिः ॥७५॥
[6]निर्वितर्कं विना त्यक्तुं [7]यन्न योगप्रयोक्तृभिः।
[8]शक्यते मुनिशार्दूल [9]तस्मात्तर्कः प्रयुज्यते ॥७६॥
[10]योगिनोऽ[11]ङ्गत्व[12]मापन्नः सोपकाराय चेष्टते।

[[13]समाधिः]

विमलेन [14]दृशा स्पष्टं [15]ध्येयं संसाधितात्मना[16] ॥७७॥

---

[1] तदेतन्निर्वितर्कं स्या० — ओ; तदेतन्निर्वितर्क स्या० — ख, घ, छ, ज.

[2] ०मनातुरः — ख, घ, छ, ज.

[3] मेषाणि — ज.

[4] स्ववितर्काणि — छ, ज.

[5] सन्त्यन्यानि — च.

[6] निर्वितर्कविना त्यक्तं — ओ; न वितर्कं विना तानि — च; न वितर्कं विना त्यक्तुं — छ, ज.

[7] त्यक्तं योग० — ओ; योग योग० — ख, घ, छ, ज; त्यक्तुं योग० — च.

[8] शक्यन्ते — च.

[9] तस्य तर्कोप०–ओ; तस्मात्तर्कोप०–ख, घ, छ, ज.

[10] योगितो० — ओ.

[11] गेत्वमापन्नः — छ, ज.

[12] ०मापन्नस्वोप० — ओ.

[13] 'धारणाद्वादश ध्यानं दिव्यालोकप्रवृत्तिदम्।
समाधिरणिमादीनां द्वादशैतानि कारणम्॥
प्राणायामं विनाप्येवं वश्यात्मा चेतसि स्थितः।
समभ्यस्यन्नवाप्नोति गुणानुक्ताननन्तरम्॥'
'द्वादशभिः सगर्भैः कुम्भकैर्धारणा पूर्वमुक्ता। ताश्च द्वादश ध्यानं ज्ञेयम्। तच्च दिव्यामलौकिकीमालोकप्रवृत्तिं प्रकाशाविर्भूतिं ददातीति दिव्यालोकप्रवृत्तिदमिति तदभ्यासस्य फलमुक्तम्। एतानि च द्वादश ध्यानानि समाधिरित्युच्यते। स तु अणिमादिदिव्यसिद्धिकारणम्। अभ्यस्तैवंविधसमाधेरणिमाद्याविर्भावः स्यात्। एवमनेन प्रकारेणात्मनि नित्ययुक्ततया वश्यात्मा योगी विनापि प्राणायामेन क्वचिदपि देशे कृतनिरोधायां चित्तवृत्तौ स्थित एव तदभ्यस्यन् स आनन्तर्येण एतान् गुणानणिमादीन् लभते॥' (मृगेन्द्रे योग० श्लो. ४९-५०; तदीयवृत्तिः); 'समाधिर्ध्यानस्यैव प्रकर्षावस्था ध्येयाकारस्फुटीभावस्तल्लीनतैव' (मतङ्ग० विद्या०१.५वृत्तिः); समाधिः —
'समाधिर्नाम योगाङ्गमन्तिमं परिकीर्तितम्।
समाधिना च सर्वत्र प्रज्ञालोकः प्रवर्तते॥
यदर्थमात्रनिर्भासं स्तिमितोदधिवत्स्थितम्।
स्वरूपशून्यवद्भानं समाधिरभिधीयते॥
ध्येये मनः समावेश्य पश्येदपि च सुस्थिरम्।
निर्वाणानलवद्योगी समाधिस्थः प्रगीयते॥
न शृणोति न चाघ्राति न जल्पति न पश्यति।
न च स्पर्शं विजानाति न संकल्पयते मनः॥
न चाभिमन्यते किञ्चिद्बुध्यते न च काष्ठवत्।
एवं शिवे विलीनात्मा समाधिस्थ इहोच्यते॥
यथा दीपो निवातस्थः स्पन्दते न कदाचन।
तथा समाधिनिष्ठोऽपि तस्मान्न विचलेत्सुधीः॥
एवमभ्यसतश्चारं योगिनो योगमुत्तमम्।
तदन्तराया नश्यन्ति विघ्नाः सर्वे शनैःशनैः॥'
(शिवपु० वायुसं. उत्तरभागे ३७.६१-६७);
'एकाकारः समाधिः स्याद्देशालम्बनवर्जितः।
प्रत्ययो ह्यर्थमात्रेण योगशासनमुत्तमम्॥'
(कूर्मपुराणे उपरिभागे ११.४१);
'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।' 'ध्यानमेव ध्येयाकारनिर्भासं प्रत्ययात्मकेन स्वरूपेण शून्यमिव यदा भवति ध्येयस्वभावावेशात् तदा समाधिरित्युच्यते।'
(योगसू० ३.३ तदीयव्यासभाष्यं च)

[14] सदृशा — छ.

[15] ध्येयसं० — ख, घ, छ, ज.

[16] संसायिकात्मना — ओ; ०तात्मनाम् — च.

[1]अभ्रष्टवपुषा [2]ध्यातमादावेवाविकल्पितम्[3] ।
तदध्यवस्य[4] [5]बलवद्धिया [6]ध्येयं प्रयत्नतः ॥७८॥
समालिङ्ग्य समत्वेन [7]यथा [8]नानात्मचेतसा[9] ।
[10]संस्थितो योग[11]योगीन्द्रो [12]न विभागेन लक्ष्यते ॥७९॥
तद्धर्मधर्मी[13] युक्तात्मा बाह्यस्यार्थस्य[14] गोचरात् ।
[15]व्यतीतोत्पन्न[16]सद्भावः समाधि[17]स्थोऽविकारवान् ॥८०॥
भोगद्वाराण्यशेषाणि [18]पिधाय परमे विधौ ।
[19]तृप्तिदारुसमुत्थेन [20]कवाटयुगलेन च ॥८१॥
पञ्चधा संस्थितेनात्र[21] [22]लक्ष्यशय्याकृतास्पदः[23] ।
[24]शुद्धौजसा समालिङ्ग्य बुद्धि[25]पत्नीं सुलालसाम् ॥८२॥
मनः[26]प्रदीपप्रद्योत[27]वितमस्के स योगिराट् ।
[28]हृन्मन्दिरे [29]सुखोद्दामयोग[30]निद्राकुलेक्षणः ॥८३॥
जित[31]दर्पां मतिं कृत्वा [32]सर्वाङ्गाह्लादितात्मवान् ।

---

[1] अदृष्टवपुषा — ओ, ख, घ; अदृष्टा वपुषा — छ, ज.
[2] ध्यानमाददोर्वापि — ओ; ध्यानमाददेद्वावि० — ख, घ, छ, ज.
[3] ०कल्पितः — ख, घ, च, छ, ज.
[4] तदद्यवस्य — ओ.
[5] फलवान् धिया — ओ.
[6] ध्येयः प्रयत्नधीः — ओ.
[7] यदा — च.
[8] नानात्व० — ख, घ, छ, ज.
[9] ०चेतसि — ओ, ख, घ, च, छ, ज.
[10] संतिष्ठेद् — च.
[11] ०योगीभ्यो — ओ; ०योगेन्द्रो — ख, घ, छ, ज.
[12] नवभागोप० — ओ; न विभागोप० — ख, घ, छ, ज.
[13] धर्म० — ओ; धर्मा — च.
[14] बाह्यस्पर्शन० — ओ; बाह्यार्थशय० — च.
[15] व्यतीतप्राप्त० — च; व्यतीतः + उत्पन्न = व्यतीत उत्पन्न; ततः संधिरार्षः ।
[16] ०सद्भाव० — ओ, ख; ०सद्भावे — घ, छ, ज.
[17] ०ष्ठोविकारकात् — ओ; ०सोऽधिकार० — ख; ०स्थोऽधिकार० — घ, छ, ज.
[18] विधाय — ओ; पीडया — ख, घ, छ, ज; विधायोपरमो — च.
[19] दृप्तदारु० — ओ.
[20] कपाल० — ओ; कपाटयुगलेन तु — च.
[21] संश्रितान्यत्र — ख, घ; संश्रुतान्यत्र — छ, ज.
[22] लक्षशौर्य० — ओ; ०लक्षशय्या० — च, छ; लक्षशर्या० — ज.
[23] ०कृतास्पदम् — ओ, च; ०कृतस्पदः — ख, घ, छ, ज.
[24] शुद्धाञ्जसा — च.
[25] ०पत्तिसु० — ख; ०पत्निसुलालसम् — घ; ०पत्नि० — छ, ज.
[26] ०प्रदीप्तप्रद्योत० — ओ, ख, घ, छ, ज.
[27] ०द्योतमस्तेऽपि योगराट् — ओ; ०वितमस्ते स — ख, घ, छ, ज; ०वितमस्केण — च.
[28] हृन्दिरैः — ख; हृदिरे — छ, ज.
[29] सगोद्दाम० — ओ; सुखेवाददाम० — ख; सुखदोदाम० — छ; सुखदोद्दाम० — ज.
[30] ०निम्नाकुले० — च.
[31] ०दर्पा मतिः — ओ; ०दर्पा मतिं० — छ.
[32] सर्वाङ्गह्लादि० — ओ, ख, घ, छ, ज.

शयीत सुचिरं [1]कालमप्रबुद्धाक्षगोचरः[2] ॥८४॥
असंप्राप्त[3]बहिर्द्वन्द्वसमाधौ [4]संस्थितः सुधीः ।
समाधि[5]लब्धवीर्यस्य योगिनो[6]ऽलुब्धचेतसः ॥
[7]समस्तविषया[8]पीडकषायः [9]परिपच्यते ॥८५॥

[उक्तार्थोपसंहारः वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[10]पशुपति[11]रश्मिबृन्द[12]विमली[13]कृतवाग्वपुषा
हिमगिरिराजपुत्रीपतिना कथितं[14] मुनये ।
[15]अविचलयोग[16]लब्धकरणोत्तमसाधुविधि[17]
[18]सरभसयोगसार[19]रचनं कथयाम्यधुना ॥८६॥

इति श्रीमतङ्गपारमेश्वरे योगपादे [20]योगाङ्गपटलो द्वितीयः ।

द्वितीयः पटलः

---

[1] कालं प्रबुद्धाक्ष . . . गोचरम् — ख; कालं प्रबुद्धाक्षगोचरम् — घ; कालमप्रबुद्धचाक्ष० — छ, ज.
[2] ०गोचरम् — ओ, छ, ज.
[3] ०बहिर्द्वन्द्वः — च; ०बहिद्वन्धसाधेना — छ; ०बहिः संधसाधेना — ज.
[4] संस्थितं — ओ; उत्थितः सुखी — च.
[5] ०लब्ध्यं — छ, ज.
[6] लुप्त० — ओ; लुंधचेतसम् — छ, ज.
[7] समाप्तविधिया० — ओ; समस्तु विष्टाया० — छ; समस्तु विष्टया० — ज.
[8] ०पीडः कपायः — ओ; ०पीडः क्षमया – ख; ०पीडः क्षायः – घ; ०पीडः क्षाय० — छ, ज.
[9] परिवच्यते — ओ; परिचर्यते — ख, घ, छ, ज; परिपठचते — च.
[10] शुवर्गाश्मिबृन्दप्रकटीकृतपार्श्ववपुषा — ओ.
[11] ०रश्मिर्विद० — च.
[12] पिमलि० — छ; ०विमलि० — ज.
[13] ०कृता — घ, छ.
[14] ०पुत्री पतिं गनाकशितं–ओ; ०पुत्रि त्रिकथिता — ख; ०पुत्रि कथितां — घ, छ, ज; ०पुत्रि पतिना कथितो — च.
[15] अपिचल० — ओ, ख.
[16] ०लब्धीकरणोत्तम०– ख, घ; ०लब्धि० – च; ०लब्ध्यः कर्णोत्तम० – छ; ०लब्ध्याः कर्णोत्तम० — ज.
[17] विधिः — च.
[18] सररस० — च.
[19] ०रचनां — ओ, च; ०रजनं — ख, घ, छ; ०रधनं — ज.
[20] योगोपन्यासपटलः — ख, घ.

तृतीयः पटलः

योगसारसमुच्चयः

अथातः संप्रवक्ष्यामि[1] योगसारसमुच्चयम् ।

[2][योगस्थानम्]

सर्वदोषवि[3]निर्मुक्तं [4]निःशब्दं स्थानमुत्तमम् ॥१॥
सुगुप्तं सुसमं पूतं [5]निराबाध[6]मनाकुलम् ।

[7][नाडीशुद्धिः]

तत्र योगासनं बद्ध्वा [8]स्थिरमेकाग्रमानसः ॥२॥

---

[1] संप्रवक्ष्येत — छ.

[2] शून्यागारे मठे रम्ये देवतायतने शुभे ।
नदीतीरे विविक्ते वा गृहे घोरवनेऽपि वा ॥
प्रच्छन्ने च विविक्ते च निःशब्दे जनवर्जिते ।
योगदोषविनिर्मुक्ते निर्विकल्पे निरातपे ॥
स्नात्वा शुचिरुपस्पृश्य प्रणम्य शिरसा शिवम् ।
योगाचार्यान्नमस्कृत्य योगं युञ्जीत मानवः ॥
(सर्वज्ञानोत्तरे योग० श्लो०. ७–९);
अदेशकाले योगस्य दर्शनं हि न विद्यते ।
अग्न्यभ्यासे जले वापि शुष्कपर्णचये तथा ॥
जन्तुव्याप्ते श्मशाने च जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ।
सशब्दे सभये वापि चैत्यवल्मीकसंचये ॥
अशुभे दुर्जनाक्रान्ते मशकादिसमन्विते ।
नाचरेद्देहबाधायां दौर्मनस्यादिसंभवे ॥
सुगुप्ते तु शुभे रम्ये गुहायां पर्वतस्य तु ।
भवक्षेत्रे सुगुप्ते वा भवारामे वनेऽपि वा ॥
गृहे तु सुशुभे देशे विजने जन्तुवर्जिते ।
अत्यन्तनिर्मले सम्यक्सुप्रलिप्ते विचित्रिते ॥
दर्पणोदरसंकाशे कृष्णागरुसुधूपिते ।
नानापुष्पसमाकीर्णे वितानोपरिशोभिते ॥
फलपल्लवमूलाढ्ये कुशपुष्पसमन्विते ।
समासनस्थो योगाङ्गान्यभ्यसेद्धृषितः स्वयम् ॥
(लिङ्गपु० पूर्वार्धे ८.७८.उ०–८५पू०).

[3] ०निर्मुक्त०— ओ, ख.

[4] निःशब्दस्थान० — ओ.

[5] निरबाध० — ख.

[6] ०समाकुलम् — च.

[7] प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्-
वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिन्दुद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासद्वयादूर्ध्वतः ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥
(योगचूडामण्युपनिषत् ९८, ९९);
'जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्सा मात्रा परिगीयते ॥
इडया वायुमापूर्य शनैः षोडशमात्रया ।
कुम्भयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥
रेचयेत्पिङ्गलानाड्या द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः ॥
प्रातर्माध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥
एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ।
यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः ॥
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ।
शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविवर्धनम् ॥
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चयम् ।'
(योगतत्त्वोपनिषत् ४०–४६ पू०).

[8] स्थित एकाग्र० — ओ, ख.

[१]वायोर्निष्क्रमणं कृत्वा [२]प्रवेशं च शनैः शनैः।
नासिकाविवराभ्यां तु[३] [४]सम्यक्संशोधयेत्क्रमात् ॥३॥
[५]प्रच्छादनं [६]सारणं च [७]संशुद्ध्यै प्रयतात्मना।
कार्यं [८]विगतरागेण [९]नित्यं योग[१०]युजा मुने ॥४॥

[११][योगाभ्यासफलम्]

प्रवि[१२]शुद्धानिलं चित्तं योक्तव्यं भूम्यनुक्रमात्।
[१३]यावत्पदसमायोगान्नित्ययुक्तस्य [१४]योगिनः ॥५॥
स्थूलायास[१५]समुत्पन्ना [१६]दुःखाशयसमृद्धयः।
[१७]लेशतो हानिमायान्ति [१८]सूक्ष्मज्ञानानुसारतः ॥६॥
[१९]यदालिङ्गच पदं सूक्ष्मं [२०]विचेष्टेत स योगिराट्।
तस्मिंस्तस्मि[२१]स्तदुत्थाभिर्वासनाभिर्वियुज्यते ॥७॥
[२२]वियुक्तः सन् पराभिः [२३]स [२४]सूक्ष्माभिश्चोपबृंह्यते।
तत्समाना[२५]शयावेशाद्बीजं प्राक्संचितं[२६] त्वणोः[२७] ॥८॥

---

[१] वाया निष्क्र० — ओ; वायो निष्क्र०—च.

[२] प्रवेगं च — ख, घ, छ, ज.

[३] ०विवराभावं — ख, घ, छ, ज.

[४] सम्यक्तं शोध० — च.

[५] प्रच्छन्दनं — ख, घ, छ, ज.

[६] धारणं — च, छ, ज.

[७] संशोध्य — ख, घ, छ, ज.

[८] विरागरागेण — च.

[९] नित्ययोग० — ख, घ, छ, ज.

[१०] ०युजान्मुने — ओ.

[११] 'विशोध्य सर्वतत्त्वानि प्रणवेनाथवा पुनः।
संस्थाप्य मयि चात्मानं निर्मले परमे पदे ॥
पावयित्वात्मनो देहं तेनैव ज्ञानवारिणा।
मदात्मा मन्मयो भस्म गृहीत्वा ह्यग्निहोत्रजम्
तेनोद्धृत्य तु सर्वाङ्गमग्निरित्यादिमन्त्रतः।
चिन्तयेत्स्वात्मनीशानं परं ज्योतिःस्वरूपिणम्
एष पाशुपतो योगः पशुपाशविमुक्तये।'
(कूर्मपु० उपरिभागे ११.६४ उ०–६७).

[१२] ०रूढानिलं — ओ; ०शुद्धानिलः—ख, घ, छ, ज; ०शुद्धानिलातीतं — च.

[१३] यावत्पदा समा० — ओ.

[१४] योगिभिः — ओ; योगिना — च.

[१५] ०समुद्भूताः — ख, घ; ०समुद्भूता — च, ज; ०समुद्भूत० — छ.

[१६] दुःखायाससवृत्तये — ओ; ..वा सर्वमुद्धयः — ख; दुःखायासर्वमुद्धयः — घ, छ, ज.

[१७] लेशया भान० — ओ; लेशया हानि० — ख, घ, च; लेशया — छ, ज.

[१८] सूक्ष्मार्थास्थानु० — ख, घ, छ, ज; सुसूक्ष्मस्यानु० — च.

[१९] ..लिङ्गपदं — ओ, च, ज.

[२०] विचेष्टयति योगि० — ओ; चेचेष्टति स योगि० — ख; चेच्चेष्टति स योगि० — घ, छ, ज.

[२१] ०स्तदुत्थोहि प्रासना हि व युज्यते—ख, छ, ज.

[२२] वियुक्तो वासनाभिः सन् — ख, घ, छ, ज; वियुक्तस्तत्पराभिः सं — च.

[२३] सं — ओ.

[२४] त ज्योतीं श्चोपबृंहिते — ओ; तज्जातश्चोप० — ख; तज्जातिश्चोप० — घ; तश्चातिश्चोपबृंहते — छ, ज.

[२५] ०शयवेशा० — ओ.

[२६] प्राक् संशया — ख, घ, छ, ज.

[२७] क्वणोः — ज.

मोहात्मकेन वीर्येण योगिना[1] प्रत्यवारितम्[2] ।
विवर्तते मुनिव्याघ्र येना[3]सावतिभावितः ॥९॥
[4]मोहमायाति तत्रैव न परं [5]वेत्त्यनात्मवान् ।
ततस्तेन प्रकर्तव्यो [6]जपश्चोर्जितचेतसा ॥१०॥
[7]तेजसाजस्रवीर्यस्य [8]मृष्टबाह्याशयस्य च ।
प्रवर्तते मतिः क्षिप्रं [9]यया यात्युन्नतिं पराम्[10] ॥११॥
[11]विशुद्धोन्नतिसामर्थ्यं [12]यत्पदामोदभावितम् ।
योगिनं [13]कारणेशानो नियोजयति सुव्रत ॥ १२॥
तद्भाव[14]भावनामोदविषयेष्वनिवारितम्[15] ।
एवं [16]पदात्पदं [17]याति योगाग्नि[18]परिबृंहणात् ॥१३॥
[19]तत्सटाटोपसंघट्ट[20]पट्टूद्घाटितदिङ्मुखः ।
प्राप्नोत्यभीप्सितं स्थानं क्रमात्कालेन [21]सुव्रत ॥१४॥
[22]तद्गुणाक्षप्रभावेण[23] दिगन्तरविसर्पिणा ।
अतिरस्कृतवीर्येण [24]प्रसन्नेनान्तरात्मना ॥ १५॥
अप्रम्लानमुखे[25]नासावव्ययेनातिभूरिणा ।
[26]विभाति दिवि [27]दीप्ताङ्गतेजोमूर्तिरुदारवान् ॥१६॥
[28]यस्मात्क्लिष्टप्रवाहाभैः [29]प्रधानाक्षैश्च [30]कुत्सितात् ।

---

[1] योगिनं — ख, च; यो हि नः — घ; योगिनः — छ, ज.
[2] ०वारितः — ख, घ, छ, ज.
[3] ०साविति — ख, घ, च, छ, ज.
[4] 'ख, घ, छ, ज' मातृकासु '१०, ११' श्लोकौ '१२' पूर्वार्धं च न दृश्यन्ते ।
[5] वेतनात्मवान् — ओ.
[6] जपं चोर्जितचेतसः — ओ.
[7] तेजसोऽजस्र० — ओ.
[8] म्लिष्ट० — च.
[9] यदा — च.
[10] यायान्त्युन्नतिमः परा — ओ.
[11] विशुद्धेन्द्रियसामर्थ्यं — च.
[12] त्वत्पदा० — च.
[13] करणेशानो — छ, ज.
[14] ०भवनावनामोद० — छ.
[15] ०वारितः — च.
[16] पादात्पदं — ख, घ, छ, ज.
[17] यान्तु — ओ; यातु — ख, घ, छ, ज.
[18] ०पमं प्रहण्यात् — ओ.
[19] तच्छादादोप० — ओ; तच्छेदाटोप० — ख, घ, छ, ज.
[20] ०वधूद्घाटित० – ओ; ०पटुद्घाटित० – ख; ०पटूद्घटित० — ज.
[21] 'सुव्रत' इत्यारभ्य '१६' प्रथमार्धे 'अव्ययेनाति' इत्यन्तो भागः 'छ, ज' मातृकयोर्लुप्तः ।
[22] तद्गुणं कथभावेन — ओ.
[23] ०प्रभावेन — ख, घ.
[24] प्रभावेना० . . ओ; प्रभावेनात्मवेदिना—ख, घ.
[25] ०नास्य पर्यायेणापि — ओ; ०नास्यावन्ध्या येनानि—ख; ०नास्या वन्ध्या येनाति०—घ.
[26] विभावि — ओ.
[27] दीप्तात्मा तेजोमूर्ति० — ओ, ख, घ, छ, ज.
[28] यस्मात्क्लिष्टप्रभा भाक् स्या . . – ओ; यस्मात् क्लिष्टप्रवाहा . . – ख, घ, छ, ज; यस्मात्क्ष्टि-प्रवाहासाः — च.
[29] '१७' श्लोकस्य द्वितीयपादप्रभृति '१९' श्लोकान्तो भागः 'च' मातृकायामेव दृश्यते ।; प्रधानाक्षाश्च — च.
[30] कुत्सिताः — च.

अनित्यविषयायासखेदेन परिपीडितात्[1] ॥१७॥
मृग[2]तृड्लोभविषयाच्छक्रजालप्रविस्तरात् ।
छायाक्रीडन[3]भोगाढचात्तोयबुद्बुदजीवितात्[4] ॥१८॥
तडित्संपद्दिना[5]दाढचमरुच्छ्रीचञ्चलात्मकात्[6] ।
निर्गतो योगसामर्थ्याज्जगद्व्याप्याचलोऽव्ययः ॥१९॥

[उक्तार्थोपसंहारः, वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[7]समासतोक्त्या कथितं [8]विधानं
[9]सिद्धयै मया ते मुनिराजमुख्य ।
[10]विस्तारयिष्याम्यधुनाध्व[11]संप-
त्क्रमेण मत्तः शृणु [12]तद्विशेषम् ॥२०॥

इति श्रीमतङ्गपारमेश्वरे योगपादे योगसारसमुच्चयपटलस्तृतीयः ॥

तृतीयः पटलः

---

[1] ०पीडितान् — च.
[2] ०तृल्लोभविषयाशक्र० — च.
[3] ०भोगाढचो — च.
[4] ०जीवितान् — च.
[5] ०दाढचामरु० — च.
[6] ०त्मकान् — च.
[7] समासतोक्ता — ख, छ, ज; समासतः + उक्त्या = समासत उक्त्या; ततः संधिरार्षः ।
[8] ०विधान० — ख, घ, छ, ज.
[9] सिद्धे — ओ; सिद्धं — ख, घ, छ, ज.
[10] सदा करिष्या० — ओ.
[11] संयक्क्रमेण — ओ, ख, घ, छ, ज.
[12] तद्विजेन्द्र — ख, घ, छ, ज; ते द्विजेन्द्र — च.

चतुर्थः पटलः

तत्त्वसाधनम्

अथातोऽध्वविधाने[१]ऽस्मिन्नुपायश्चोपवर्ण्यते ।
[२]पृथिव्यादीनि तत्त्वानि [३]शिवान्तान्यनुपूर्वशः ॥१॥
ध्यातव्यानि मुनिव्याघ्र शरीरे योगिना[४] सदा ।

मतङ्ग उवाच—

[५]पार्थिवाणुसमूहस्य विकीर्णस्य पृथक् पृथक् ॥२॥
किं स्वरूपं स्वकं तत्र पृथिव्यास्तत्त्वसंज्ञकम्[६] ।

परमेश्वर उवाच—

[७]मृत्त्वमस्ति [८]मृदस्तत्र [९]येनासौ व्यपदिश्यते ॥३॥
[१०]तत्तेभ्यो ह्यणुसंघेभ्यो[११] विशिष्ट[१२]मविनाश्यथ ।
[१३]यदालम्ब्याणु[१४]संघस्य [१५]द्वित्र्यादेरविखण्डितम्[१६] ॥४॥

---

[१] ०स्मिन्नुपायम् — ओ; ०स्मिन् रूपं य — ख, घ, छ; ०स्मिन् रूप यदुप० — ज.

[२] 'ओ' मातृकायामयं पादो लुप्तः ।;
'क्षित्यादितत्त्वविजयं ध्याता यद्यपि वाञ्छति ।
तत्तत्तत्त्वाधिपामेव मूर्ति स्थूलां विचिन्तयेत् ॥
सदाशिवान्ता ब्रह्माद्या भवाद्याश्चाष्टमूर्तयः ।
शिवस्य मूर्तयः स्थूलाः शिवशास्त्रे विनिश्चिताः॥
घोरा मिश्राः प्रशान्ताश्च मूर्तयस्ता मुनीश्वरैः ।
फलाभिलाषरहितैश्चिन्त्याश्चिन्ताविशारदैः ॥
घोराश्चेच्चिन्तिताः कुर्युः पापरोगपरिक्षयम् ।
चिरेण मिश्रे सौम्ये तु न सद्यो न चिरादपि ॥
सौम्ये मुक्तिर्विशेषेण शान्तिः प्रज्ञा प्रसिध्यति ।
सिध्यन्ति सिद्धयश्चात्र क्रमशो नात्र संशयः ॥
(शिवपु० वायुसं० उत्तरभागे ३८.७३उ०–७८).

[३] शिवाद्याद्यनु० — ओ.

[४] योगिनः — ओ, ख, घ, छ, ज.

[५] पार्थिवाणि० — छ, ज.

[६] ०संज्ञक — ओ.

[७] सत्यमस्ति — ओ; 'ख, घ, छ, ज' कोशेषु पादोऽयं न दृश्यते ।; क्रियापादे ५.१३०–१३३ वृत्तौ 'मृत्त्वमस्ति मृदस्तत्र' इत्युद्धृतत्वादत्र तदनुसारेण पाठः शोधितः ।

[८] मृदस्तस्य — च.

[९] येन सा व्यप० — ओ, ख, घ; येना साप्यपदिश्यन्ते — छ, ज.

[१०] तत्त्वेभ्यो — च.

[११] ०संगेभ्यो — ओ, घ; 'ख' मातृकायां 'संघस्य' इत्यपि पाठो दृश्यते ।; संख्येभ्यो – छ, ज.

[१२] ०मनिवाश्यथ — ओ; ०मविनाश्यद्य — च.

[१३] यमालम्ब्यानु० — ओ; तदालम्ब्याणु० — ख, घ; यमालम्ब्याणु० — च; तदालम्बाणु० — छ, ज.

[१४] ०सर्पस्य — छ, ज.

[१५] द्वितीयादवि० — ओ; द्विचित्रा. . .ण्डितः — ख; द्विचित्रादेर्विखण्डितः — घ; द्विचित्रातेर्विखण्डितः — छ, ज.

[१६] ०खण्डितः — च.

[१]संचयः [२]सुकृतः स्पष्टः [३]सदाधारनिबन्धनात्[४] ।
[५]वस्तुनः प्रकटं यस्माद् द्रव्यादेः परिगीयते ॥५॥
गुणा गुणिनमाश्रित्य [६]विचेष्टन्ते स्वके स्वके ।
[७]विषये न निराधारा [८]ह्याधेयाः कुत्रचित्स्थिताः[९] ॥६॥
सतावलम्बनं[१०] त्यक्त्वा[११] [१२]व्यपदेश्याः कथं मुने ।
[१३]भवन्ति व्यवहारे[१४]ऽस्मिन्व्यक्तास्वर्थक्रियास्वपि ॥७॥

[१५]मतङ्ग उवाच —

[१६]द्रव्यादिभ्यो [१७]विशिष्टार्थसत्ता संपरिभाविता[१८] ।
[१९]तेषामभावान्नेष्टं [२०]स्याददृष्टत्वात् सुरेश्वर ॥८॥

परमेश्वर उवाच —

[२१]नाभावादतिसूक्ष्मत्वादस्तित्वेऽप्यक्षगोचरम्[२२] ।
न [२३]संप्राप्तं [२४]यतो मृत्वं [२५]सति भावे प्रभाष्यते ॥९॥

मतङ्ग उवाच —

[२६]कल्पिता परि[२७]भावेयं व्यापाराय न सद्बलात्[२८] ।

---

[१] संचपं कृतं स्पष्टं — ओ.
[२] सुकृतस्पष्टं — ख, घ, छ, ज.
[३] सुदाधारनिबन्धनम् — ओ.
[४] निबन्धनः — ख, घ, छ, ज.
[५] विकटं यस्माद्द्रव्य . . यते — ओ; द्विकूटत्रयसमादे . . द्रव्याद्रव्यादेः — ख; द्विकूटद्वयं समा द्रव्यादेः — घ; द्विकूटत्रयस्मा . . द्रव्यादेः — छ, ज.
[६] स्वचेष्टन्ति — ओ.
[७] विषयेण निराधार—ओ, छ, ज; वर्ष निराधारा — ख; विषयेन — च; मतङ्ग० विद्या० ३.८ श्लोकवृत्तावुद्धृतपाठमनसृत्यात्र पाठः शोधितः।
[८] ह्याधेयं — ओ; प्याधेयाः — ख; प्येधेयाः — घ, छ, ज.
[९] स्थिताम् — ओ.
[१०] ०सद्भावबलं — ओ.
[११] त्यक्ता — छ; त्यक्त्या — ज .
[१२] ०प्यप० — ओ.
[१३] भवितव्यं व हारे० — ओ; भवस्त्रि व्यवहारे — ख; भवस्ति व्यवहारे — घ; भवन्ति व्यवसाये — च.
[१४] . . स्वार्थक्रिया — ओ; ०स्मिन्व्यत्थाश्चापि क्रिया० — छ; ०स्मिन्यक्ताश्चापि क्रिया० — ज.
[१५] 'ओ' मातृकायां 'मतङ्ग उवाच' इत्यारभ्य '९' श्लोकान्तो भागो नास्ति।
[१६] 'छ, ज' मातृकयोः '८' श्लोको न दृश्यते।
[१७] विशिष्टान्यां सत्ता — च.
[१८] ०भाविता — च.
[१९] तेभ्यो ह्यभावात्तेषां — च.
[२०] स्याद्दृष्टातत्त्वात् — ख; स्यादृष्टतत्त्वात्–घ.
[२१] ना भावादिति० — ख, घ, छ, ज.
[२२] ०त्वे त्वक्षगोचरः — ख, घ; ०त्वेऽप्यक्षिगोचरे — च; ०त्वे त्वक्षगोचरा — छ, ज.
[२३] संप्राप्ता — च.
[२४] यतोऽत्रत्वं — ख.
[२५] स विभावः — च.
[२६] कथिता — ओ.
[२७] ०भाष्येयं — ओ.
[२८] ०य संबलात् — ओ.

[1]कुतोऽन्यद्व्यतिरिक्तं [2]यन्मृत्स्नं येन [3]मृदुच्यते ॥१०॥

परमेश्वर उवाच —

[4]असत्कल्पयता वाच्यो नाङ्गुल्यग्रेण कुत्रचित् ।
तदेव शक्यते [5]स्पष्टं कथं [6]वासत्प्रकल्पना ॥११॥
[7]विद्यते [8]चेत्ततस्तस्माल्लोकाः क्लिश्यन्ति[9] सुव्रत ।
[10]कर्मारम्भे त्वरायास[11]लोभेनाप्राप्ततृप्तयः[12] ॥१२॥
[13]तस्मात्संव्यवहाराय [14]संस्थिता [15]यद्बलात्क्षिता ।
[16]कल्पने[17]यं स्थिता स्पष्टा सा च वस्तुनिबन्धिनी[18] ॥१३॥
प्रत्यक्षमेकमुचितं[19] प्रमाणं [20]भवतो यदा ।
[21]तदा यदनुमानेन [22]साध्यते तदसत्स्फुटम् ॥१४॥
न चैवं[23] स्यान्मुनिव्याघ्र शृणु वक्ष्याम्यतः परम् ।
[24]अनिर्देश्यमसंदिग्धं [25]कल्पनापोढगोचरम् ॥१५॥
प्रत्यक्षं [26]तेन नेष्टं स्याद्व्यवहाराय सुव्रत ।
न [27]चात्र कल्पना काचिन्निश्चि[28]तेयं [29]मतिर्मम ॥१६॥
शेषमर्थक्रियापन्नमनुमा[30]नवशं जगत् ।

---

[1] कुतोऽप्यव्यति० — ओ.
[2] यत् यद्भवं मृदुरुच्यते — ओ; यन्मृत्युं येन — च; य मृत्संयेन — छ, ज.
[3] मृमुच्यते — छ; मुमुच्यते — ज.
[4] असत्कल्पितवाचो — ओ; अस्मिन् कल्पयि . . च्यो — ख; असत्कल्पयिता वाच्यो — घ, छ, ज; असत्कल्पनतावाख्या — च.
[5] स्पृष्टं — ख, घ, छ, ज; स्प्रष्टुं — च.
[6] वा संप्रकल्पना — च.
[7] विद्यन्ते — च.
[8] चोत्तमस्तस्मा० — ओ; चेत्ततः कस्मा० – च.
[9] लोकः क्लिश्यति — ओ, च.
[10] कर्मानुरम्भेरायास० — ओ; कर्मारम्भ . . स० — ख, घ; कर्मारम्भभरायासु — च.
[11] क्षोभना० — ख.
[12] ०दृतयः — घ, छ, ज; ०तृप्तिकः — च.
[13] यस्मा० — ओ.
[14] संस्थिताय बलात्क्षितौ — ओ; स्वसंकेतबलात्क्षितौ — च.
[15] यद्बलाक्षितौ — ख, छ, ज.
[16] कल्पने या — ओ, घ; कल्पिने — ख; कल्पने — छ; कल्पन्न — ज.
[17] यत्स्थितस्पष्टा — ख; यस्थितस्पष्टा — घ, छ, ज.
[18] ०निबन्धनी — ओ, ख, घ, छ; ०निबन्धनात् — च.
[19] मुदितं — च.
[20] भुवितो — ओ.
[21] यदा यदनु० — ख.
[22] तद . . . तत्स्फुटम् — ओ; . . . द्यते सत्स्फुटम् — ख; साध्यते सत्स्फुटम् — घ, छ, ज; साध्यस्य तेन स स्फुटम् — च.
[23] चैव — ओ, ज.
[24] सुनिर्देश्य० — च.
[25] कल्पना वागगो० — ओ; कल्पनावोढ० — घ, छ, ज; कल्पनापाठ० — च.
[26] तच्च — च.
[27] चासां — ख; चास्यां — घ, छ, ज.
[28] ०तोऽयं मुनिर्मम — ओ.
[29] मुने मम — ख, घ; मतिर्यतः — च; मुनिर्मम — छ, ज.
[30] वशाज्जगत् — घ, छ, ज.

[[1]त्रिविधानुमानम्]

[2]तत्त्रिधा भेदमापन्नं विशेषोक्तिनिदर्शनात्[3] ॥१७॥
यथा तथा प्रवक्ष्यामि न चातिपरिविस्तरात् ।
शेषवत्पूर्वव[4]च्चान्यत्सामान्य[5]मपरं मतम् ॥१८॥

[[6]शेषवदनुमानम्]

[7]स्थूलावर्त[8]शकृत्पुञ्जभूयिष्ठं मदगन्धि च ।
स्तम्भ[9]शय्यादिभि[10]श्चिह्नैरत्रासीन्मत्तवारणः[11] ॥१९॥
[12]अतीतोऽप्यनुमानेन साध्यः शेषवता[13] बुधैः ।

[[14]पूर्ववदनुमानम्]

[15]कृष्णाञ्जन[16]निभैश्चोच्चैः [17]साटोपैर्निबिडैर्घनैः[18] ॥२०॥
निर्विघ्नैर्विपुलैः स्निग्धैस्तडिन्निर्घोषसंकुलैः ।
प्रावृट्समय[19]संप्राप्तैर्दृष्टैर्वृष्टिः प्रमीयते ॥२१॥
पूर्वमप्येवमुचितं[20] वृट्पातोऽप्यविखण्डितः[21] ।

---

[1] 'अथ तत्पूर्वकं त्रिविधमनुमानं पूर्ववच्छेषवत् सामान्यतो दृष्टं च' (गौतमन्यायसूत्रम्–१.१.५).

[2] तं त्रिधा — ओ; त त्रिया — छ.

[3] ०पन्नमविशेषोक्तिदर्शनात्—ओ, ख, घ, छ, ज.

[4] ०च्चानुसामान्य० — ओ.

[5] ०मपरं स्मृतम् — ओ; ०परमं मतम् — ख, घ, छ, ज.

[6] 'शेषवत्तद् यत्र कार्येण कारणमनुमीयते। पूर्वोदकविपरीतमुदकं नद्याः पूर्णत्वं शीघ्रत्वं च दृष्ट्वा स्रोतसोऽनुमीयते भूता वृष्टिरिति।' (वात्स्यायनभाष्यम् १.१.५).

[7] शूला० — ख, घ.

[8] ०शकृत्पञ्चभूपृष्ठमद० — ओ; शकृत्पुञ्जं भूपृष्ठमद० — ख, घ; समृत्पुञ्जं भूपृष्ठमद० — च; शकृत्पन्नं जम्भूपृष्ठमद० — छ; शकृत्पन्नं भूपृष्ठमद० — ज.

[9] ०शयादि० — ओ.

[10] ०श्च्छन्नैरत्रासीमत्त० — ओ; ०चित्रैरत्रा० — ख, घ, छ, ज.

[11] ०वारिणाम् — ओ; ०वारणम् — ख, घ; ०वारुणम् — छ, ज; ०न्मनुवारणः — च.

[12] अतश्चाप्यनु०—ओ; ... पुतोऽप्यनु० — ख, घ, छ, ज.

[13] साध्यशेषविधा — ओ; साध्यशेषस्तथा — ख, घ, छ, ज.

[14] 'यत्र कारणेन कार्यमनुमीयते यथा मेघोन्नत्या भविष्यति वृष्टिरिति' (वात्स्यायनभाष्यम् १.१.५).

[15] कृष्णाजिन० — ख, घ.

[16] ०निभाश्चोच्चैः — ओ.

[17] सारोपै० — छ.

[18] निबिडैर्बनैः — छ, ज.

[19] ०संप्राप्तैर्दृष्टैः किमनुमीयते — ओ, च; ०संप्राप्तैर्भ्रष्टैः किमनुमीयते — ख, ज; ०संप्राप्तैर्भृष्टैः किमनुमीयते — घ, छ.

[20] ०मुदितो — च.

[21] मृत्पादो ह्यविखण्डितम् — ओ; वृष्टेः पातो ह्यखण्डितः — च.

[1]दृष्टमासीन्न संदेहो [2]धूम अद्याप्यधोगतः ॥२२॥
[3]आशु[4]वृष्टेरमोघोऽयं [5]न [6]विधार्येत केनचित् ।
एवं पूर्ववता [7]साध्या [8]ह्यनुमानेन [9]वृट् सदा ॥२३॥

[[10]सामान्यमनुमानम्]

[11]दृष्टं [12]ज्योतिष्मतां राशेः स्वरूपं [13]पूर्वतः पुरा ।
[14]पश्चात्पश्चाच्च [15]संपश्यन् गतिमत्त्वं प्रसाधयेत् ॥२४॥
एवं प्राक् पूर्वदेशस्थं[16] देवदत्तं [17]प्रदृश्य तु ।
[18]तमेवापरदेशस्थं दृष्ट्वा किमनुमीयते ॥२५॥
एभ्यो वै गतिमान् [19]साधुर्हस्त्यश्वादेरनिश्चयात् ।
सामान्य[20]गतिमत्त्वं स्यान्न [21]विशिष्टं प्रसिध्यति ॥२६॥
[22]विशेषोऽस्यानुमानस्य [23]त्रिविधस्याप्यनिश्चयात् ।

---

[1] दृष्ट आसीन संदेहो — च.

[2] धूममन्याप्ययोगतः — ओ; धूपमाद्याप्यधोगतम् — ख, घ; ध्रुवमप्यन्यथागमः — च; धूपमान्द्याप्ययोगतम् — छ; धूपमाद्याप्ययोगतम् — ज.

[3] आसु — च.

[4] ०पृष्टेरमोघाय — ख; ०वृष्टेरमोघाय — घ, छ, ज.

[5] नतिवाय्य केनचित् — घ; नतिवीर्य केनचित् — छ, ज.

[6] निवार्य तु — ओ, ख.

[7] साध्यं ह्यनु० — ओ; साध्यमनु० — ख, घ, छ; साध्ययनु० — ज.

[8] अनुमानेन — च.

[9] वृत्सदा — च.

[10] 'सामान्यतो दृष्टम् — व्रज्यापूर्वकमन्यत्र दृष्टस्यान्यत्र दर्शनमिति, तथा चादित्यस्य तस्मादस्त्यप्रत्यक्षाप्यादित्यस्य व्रज्येति ।' (वात्स्यायनभाष्यम् १.१.५).

[11] दृष्ट० — ख, छ.

[12] ज्योतिष्मता रागो स्व० — ओ, ख, घ, छ.

[13] पूर्ववत् — ख, घ, छ, ज.

[14] पश्चाद्वश्याच्च — ओ; पश्याच्च समं पश्य गतिं मलत्वं — ख; पश्चाच्च संपश्य गतिमलत्वं — घ; पश्चाच्च समं पश्य गतिं मलत्वं — छ; पश्चाच्च समं पश्य गतिममलत्वं — ज.

[15] संदृश्य गतिमित्थं — च.

[16] ०देशस्थो देवदत्तः प्रदृश्यते — च.

[17] प्रशस्य — ओ, ख, घ; प्रपश्य — छ, ज.

[18] तमेवोपरि० — ख, घ, छ; तमेव पर० — च; तमेवोपनि० — ज.

[19] साधु हस्तपादैरनिश्चयत् — ओ; साधु हस्त्य० — छ, ज.

[20] ०गतिमित्थं — च.

[21] विविष्टं — ओ.

[22] विशेषे स्यानु० — छ, ज.

[23] त्रिविधःसानु — ओ; त्रिविधस्यात्त० — ख, घ, छ, ज; त्रिविधस्यापि — च.

[[१]आगमप्रमाणम्]

आगमादाप्त[२]वक्त्रोत्थान्नान्यथा मुनिपुङ्गव ॥२७॥
आप्तश्चैवागमात्सिद्धः[३] स चेदानीं विचार्यते ।

[[४]आप्तो महेश्वर एव]

आयुर्वे[५]दात्सगणितान्मन्त्र[६]वादाच्च [७]सस्फुरात् ॥२८॥
रसोप[८]निषदाटोपा[९]दाप्तः स परिगृह्यते ।
[१०]योगमन्त्रौषधीनां तु वीर्यमव्याहतं[११] मुने ॥२९॥
[१२]न [१३]मीमांस्यं विकल्पोक्त्या [१४]मनुष्यैरल्पबुद्धिभिः ।
केचिद्योगबलात्सिद्धाः केचिन्मन्त्रबलान्नराः[१५] ॥३०॥
केचि[१६]दौषधसामर्थ्यात्केचित्तीर्थप्रभावतः ।
त्रिकाल[१७]विषयज्ञान[१८]व्यक्तदेहा महाबलाः ॥३१॥
कारुण्यात्सिद्धयश्चित्राः प्रोक्तास्तैरेव भूतले ।
[१९]तेषामप्यपरैः प्रोक्ताः[२०] [२१]सांसिद्धिकगुणोत्तरैः[२२] ॥३२॥

---

[१] 'आप्तोक्तिरागमः सोऽपि परोक्षार्थैकसाधनम् । प्रत्यक्षेणानुमानेन यदि वार्थं सुनिश्चितम् ॥ यो वक्ति सोऽयमाप्तः स्यात्तस्मादाप्ततरः शिवः। सुप्रसन्नेन्द्रियग्रामः सर्वज्ञः सर्वगोचरः ॥ पक्षपातविनिर्मुक्तो यथार्थग्राहकः सदा । अव्ययः परिपूर्णश्च स्वतन्त्रः पशुपाशहा ॥ प्रमाणमेकं तद्वाक्यं तथ्यं श्रेयोनिधिः सदा ।' (पौष्करे विद्या॰ प्रमाणपटले ६० — ६३पू॰); 'प्रमाणमेकं तद्वाक्यं तथ्यमीश्वरभाषितम् ।' (मतङ्ग॰ विद्या॰ ३.२०पू॰).

[२] ॰वक्त्रोक्तान्नान्यथा — ओ; ॰वक्त्रोत्था नान्यथा — ख, च.

[३] ॰त्सिद्धिः — छ, ज.

[४] आ तोक्तिरत्र सिद्धान्तः शिव एवाप्तिमान्यतः॥ न ताभ्यां सदृशः कश्चिच्छ्रे य आ तविधायकः ॥ सिद्धान्त एव सिद्धान्तः पूर्वपक्षास्ततः परे । आप्तस्तु शिव एवैकः शिवान्ये त्वशिवा मताः ॥ (रत्नत्रये १०, ११).

[५] ॰दात्सगुणिता मन्त्र॰ — ओ; ॰दात्सगणिता मन्त्र॰ — ख;.

[६] ॰वाराच्च — च.

[७] संस्वरात् — ओ.

[८] निषदादर्थादाप्तः सं परि॰ — च.

[९] ॰दाप्तः सन् परि॰—ओ; ॰दाप्तस्य परि॰—ख.

[१०] कालमन्त्रौ॰ — ओ, च; कलामन्त्रौ॰ — ख, घ, छ, ज.

[११] ॰मद्याहतं — ओ; चीर्यमव्याहतं — ज.

[१२] 'न मीमांस्या विचार्या वा मन्त्राः स्वल्पधिया नरैः । प्रमाणमागमं कृत्वा श्रद्धातव्यं हितैषिभिः॥' (रौरवे विद्या॰ ३.२७).

[१३] मीमांसं — ओ; मीमांस्य — ख, घ, छ; मीमांस्यो — च; मीमांसस्य — ज.

[१४] मनुष्यैर्मन्द॰ — ओ, ख, छ, ज; मनुष्यैर्मंद॰ — घ.

[१५] ॰बलं नराः — छ, ज.

[१६] ॰दौषधि॰ — ओ, च.

[१७] ॰विषयं ज्ञानं — ओ, ख, घ, छ, ज.

[१८] ॰व्यक्तं देहा — ओ.

[१९] तेषां मध्यवरैः — ओ; तेषामप्य . . रः — ख.

[२०] प्रोक्त॰ — ख; प्रोक्तः — घ, छ, ज; प्रोक्ता — च.

[२१] संसिद्धिक॰ — च; सामसिद्धि॰ — छ, ज.

[२२] गुणोत्तरे — ओ.

मनुष्याणां च विप्रेन्द्र [1]योगोपायश्च न [2]स्वयम् ।
[3]यतोऽभिव्यक्तिमायाति [4]ह्युपदेशं विना क्वचित् ॥३३॥
ताल्वोष्ठपुटसं[5]योगाद्व्यक्तमाप्तवचो यतः ।
तस्मादाप्तः [6]प्रपत्तव्यः [7]पारंपर्यक्रमागतात्[8] ॥३४॥
अप्रयत्नवतो वापि [9]न चोत्पत्तिमतः सदा ।
ततोऽस्य परतन्त्रत्वमुत्पत्तिविलयात्स्फुटम् ॥३५॥
[10]यस्य यस्य यदायत्तं यद्यद्वस्तु प्रवर्तते ।
तस्य तस्य स वक्तव्यः [11]कर्ता कारणमत्र तु ॥३६॥
अस्याशेषस्य जगतः [12]कारणं स महेश्वरः[13] ।
व्यज्यते यद्बलाविष्टं [14]विलयं [15]चानुगच्छति ॥३७॥
[16]स्थूलं विनश्वरं [17]दृश्यं कृतकं चाप्यचेतनम् ।
[18]परतन्त्रं जगद्यस्मात्तत्कर्तुरखिलं[19] मुने ॥३८॥
[20]प्रत्यक्षेणानु[21]मानेन वक्तासावेव निश्चितः[22] ।
तस्मात्तद्वचना[23]त्सिद्धा पृथिवी साधिदेवता[24] ॥३९॥

---

[1] यः सोपायश्चलः स्वयम् — च; योगोपायाश्च — छ, ज.
[2] स्वनः — ख; स्वनम् — घ, छ, ज.
[3] सतो हि व्यक्ति० — ख, घ; यतोऽपि व्यक्ति० — च; सतोऽभिव्यक्तिः — छ, ज.
[4] उपदेशं — ओ, घ, च, छ, ज; भ्युपदेशं — ख.
[5] ०योगाद्विप्त० — ख.
[6] प्रकर्तव्यः — ओ; प्रवक्तव्यः — ख, घ, छ, ज.
[7] 'ओ' मातृकायां '३४' तमश्लोकस्य चतुर्थपादप्रभृति '३६' तमश्लोकस्य तृतीयपादान्तो भागो लुप्तः ।
[8] ०गतान् — ख, घ, छ, ज; ०क्रमोत्तरम् — च.
[9] नयोत्पत्ति० — ख; नाशोत्पत्ति० — च.
[10] यत्र यत्र — ख, घ, छ, ज.
[11] कर्तृकारण० — ओ.
[12] शरणं — ख, घ, छ, ज.
[13] महेश्वर — ख; 'एवं हि परतन्त्रत्वाज्जगतोऽस्याखिलस्य तु । प्रवृत्तिर्नेष्यते यस्मात्तस्मात् कर्ता महेश्वरः ॥' (मतङ्ग० विद्या० ६.९५)
[14] विषयं — ख, घ, छ, ज.
[15] वानु० — ओ, ख, घ, छ, ज.
[16] मूलं विश्वेश्वरं — ओ.
[17] दृश्यमक्रुतं — ओ; दृश्य क्रुतकं — च.
[18] पूरतन्त्रं — च; परतन्त्रजग० — छ, ज.
[19] ०स्मात्कर्तुमारखिलं — ख, घ, छ, ज.
[20] प्रत्यक्षमनुमानेन — च.
[21] ०मानेनोक्त्या सावेव — ओ.
[22] वक्ता सा . . निश्चयम् — ख, घ; वक्ता सा निश्चयं . . — छ, ज; निश्चितम् — च.
[23] ०त्सिद्धपृथिवी — छ.
[24] ०दैवता — ओ.

[[१]पार्थिवतत्त्वजयः]

द्वीपार्णवगिरिप्राया प्रमाणरचनोज्ज्वला[२] ।
[३]ध्यातव्या योगसिद्ध्यर्थं तत्त्वमार्गव्यवस्थया ॥४०॥
[४]देहे च तत्त्वमा[५]पन्ना; तस्यामारोप्य [६]वै मनः।
[७]कूर्मोऽङ्गानीव संकोच्य तल्लयस्तत्परायणः ॥४१॥
रूपमभ्यस्यतस्तस्य[८] पार्थिवं यत्स्वकं ध्रुवम् ।
व्यक्तिमायात्यसंदेहा[९]त्साधिदेवतयान्विता[१०] ॥४२॥
[११]पीतं [१२]वा गन्ध[१३]तन्मात्रं गुणेन समधिष्ठितम् ।

---

[१] 'यः पुनर्गुरुणैवादौ कृतावेशविधिक्रमः ।
स वासनानुभावेन भूमिकाजयमारभेत् ॥
गणनाथं नमस्कृत्य संस्मृत्य त्रिगुरुक्रमम् ।
सम्यगाविष्टदेहः स्यादिति ध्यायेदनन्यधीः ॥
स्वदेहं हेमसंकाशं तुर्याश्रं वज्रलाञ्छितम् ।
ततो गुरुत्वमायाति सप्तविंशतिभिर्दिनैः ॥
दिवसात्सप्तमादूर्ध्वं जडता चास्य जायते ।
षड्भिर्मासैर्जितव्याधिर्द्रुतहेमनिभो भवेत् ॥
वज्रदेहस्त्रिभिश्चाब्दैर्नवनागपराक्रमः ।
एषा ते पार्थिवी शुद्धा धारणा परिकीर्तिता ॥
आद्या पूर्वोदिते देवि भेदे पञ्चदशात्मके ।
सव्यापारं स्मरेद्देहं द्रुतहेमसमप्रभम् ।
उपविष्टं च तुर्याश्रे मण्डले वज्रभूषिते ॥
सप्ताहाद् गुरुतामेति मासाद्व्याधिविवर्जितः ॥
षड्भिर्मासैर्धरान्तस्थं सर्वं जानाति तत्त्वतः ।
त्रिभिरब्दैर्महीं भुङ्क्ते सप्ताम्भोनिधिमेखलाम् ।
द्वितीयः कथितो भेदस्तृतीयमधुना शृणु ।
तद्वदेव स्मरेद्देहं किं तु व्यापारवर्जितम् ॥
पूर्वोक्तं फलमाप्नोति तद्वत्पातालसंयुतम् ।
चतुर्थे हृद्गतं ध्यायेद् द्वादशाङ्गुलमायतम् ॥
पूर्ववर्णस्वरूपेण सव्यापारमतन्द्रितः ।
प्राप्य पूर्वोदितं सर्वं पातालाधिपतिर्भवेत् ॥
तदेव स्थिरमाप्नोति निर्व्यापारे तु पञ्चमे ।
स्फुरत्सूर्यनिभं पीतं षष्ठे कृष्णं घनावृतम् ॥
निस्तरङ्गं स्मरेत्तद्वत्सप्तमेऽपि विचक्षणः ।
द्वयेऽप्यत्र स्थिरीभूते भूर्भुवःस्वरिति त्रयम् ॥
वेत्ति भुङ्क्ते च लोकानां पुरोक्तैरेव वत्सरैः ।
सकलं हृदयान्तस्थमात्मानं कनकप्रभम् ॥
स्वप्रभाद्योतिताशेषदेहान्तमनुचिन्तयेत् ।
सव्यापारादिभेदेन सप्तलोकीं तु पूर्ववत् ॥
वेत्ति भुङ्क्ते स्थिरीभूते भेदेऽस्मिन्नवमे बुधः ।
रविबिम्बनिभं पीतं पूर्ववद् द्वितयं स्मरेत् ॥
ब्रह्मलोकमवाप्नोति पूर्वोक्तेनैव वर्त्मना ।
अधः प्रकाशितं पीतं द्विरूपं पूर्ववन्महत् ॥
चिन्तयेन्मत्समो भूत्वा मल्लोकमनुगच्छति ।
सबाह्याभ्यन्तरं पीतं तेजः सर्वप्रकाशकम् ॥
चिन्तयेच्छतरुद्राणामधिपत्वमवाप्नुयात् ।
इत्येवं पृथिवीतत्त्वमभ्यस्यं दश पञ्चधा ॥
योगिभिर्योगसिद्ध्यर्थं तत्फलानां बुभुक्षया ।'
(मालिनीविजयोत्तरतन्त्रे १२.२०पू०–३९)

[२] प्रवार्णव . . रचनोज्वलाः — ओ.

[३] 'ओ' मातृकायामिदमर्धं न दृश्यते ।

[४] देहे तत्तत्त्व० — ओ; दहेत तत्त्व० — च; देहो च तत्त्व० — छ, ज.

[५] ०पन्नात्स्वात्मन्यारोप्य — ओ; ०पन्ना तस्य मारप्य – ख, घ; ०मापन्न तस्य मारोप्य–छ, ज.

[६] वे मनः — छ, ज.

[७] कूर्मानीव संयोच्च – ओ; कूमोद्गानीव – ख; कूमोङ्गानीव — घ; कूर्माङ्गानीव — च; कं तु मो गाव — छ; कं तु मों गाव — ज.

[८] ०मभ्यसतस्य — ख; ०मप्यसतस्तस्य — छ; ०मभ्यस्ततस्तस्य — ज.

[९] ०त्सादधिदैवतया० —छ; ०त्सदधीदैवतया–ज.

[१०] ०न्वितम् — च.

[११] चीतं — छ, ज.

[१२] गन्धं च तन्मात्रं — ओ.

[१३] तन्मात्रगुणेन — ख, घ, च, छ, ज.

ध्यायेत्प्रसन्न[1]चित्तात्मा यावत्सा [2]देवतान्विता ॥४३॥
व्यक्तिमायाति [3]सुप्रीता [4]योगेनाभिमुखीकृता ।
योगिनो [5]लब्धवीर्यस्य[6] प्रसन्ना सर्वकामदा ॥४४॥
[7]लब्धभूमिस्तदा [8]योगी वशीकृत्य शनैः शनैः ।
पार्थिवं [9]तत्त्वमेवं स्याद्

[[10]अप्तत्त्वजयः]

[11]आप्यमप्यभ्यसेत्तदा[12] ॥४५॥
तत्राप्युक्तो [13]विधिरयं किं तु [14]तच्छ्वेतमभ्यसेत् ।

---

[1] ०भक्तात्मा — ओ.
[2] देवतान्विधौ — ओ; देवताविधौ — ख, घ, च, छ, ज.
[3] सुप्रीत्या — ओ; सुवृता — ज.
[4] योगेनात्ममुखी० — ख, घ, छ, ज.
[5] ०ल्लब्ध० — ओ.
[6] वीर्येण — ओ, ख, घ, छ, ज.
[7] लब्धा भूमिस्तथा देया — ओ.
[8] योगिरशिकृत्य — छ, ज.
[9] तत्त्वमेव — ओ.
[10] 'अथातः संप्रवक्ष्यामि धारणां वारुणीमिमाम् ।
यया संसिद्धयोगेन जलान्ताधिपतिर्भवेत् ॥
जलान्तःस्थं स्मरेद्देहं सितं शीतं सुवर्तुलम् ।
सबाह्याभ्यन्तरं योगी नान्यदस्तीति चिन्तयेत् ॥
एवमभ्यस्यतस्तस्य सप्ताहात्क्लिन्नता भवेत् ।
पित्तव्याधिपरित्यक्तो मासेन भवति ध्रुवम् ॥
स्निग्धाङ्गः स्निग्धदृष्टिश्च नीलकुञ्चितमूर्धजः।
भवत्यब्देन योगीन्द्रस्त्रिभिर्वर्षति मेघवत् ॥
इत्येषा वारुणी प्रोक्ता प्रथमा शुद्धधारणा ।
अधुना संप्रवक्ष्यामि भेदैर्भिन्नामिमां पुनः ॥
पूर्ववच्चिन्तयेद्देहं सव्यापारं सितं स्वकम् ।
जलोपरि स्थितं देवि तद्गतेनान्तरात्मना ॥
सप्ताहान्मुच्यते रोगैः सर्वैः पित्तसमुद्भवैः ।
षण्मासाज्जायते स्थैर्यं यदि तन्मयतां गतः ॥
जलावरणविज्ञानमब्दैरस्य त्रिभिर्भवेत् ।
निर्व्यापारप्रभेदेऽपि सर्वत्र वरुणोपमः ॥
स याति वारुणं तत्त्वं भूमिकां क्रमशोऽभ्यसेत् ।
पूर्ववत्कण्ठमध्यस्थमात्मानं द्वादशाङ्गुलम् ॥
संस्मरञ्जलतत्त्वेशं प्रपश्यत्यचिराद् ध्रुवम् ।
तद्दृष्टिः स्थिरतामेति स्वरूपे पञ्चमे स्थिरे ॥
द्विभेदेऽपि स्थिरीभूते चन्द्रबिम्बे घनावृते ।
तत्समानत्वमभ्येति ततः सकलरूपिणी ॥
चिन्त्यते देहमापूर्य सितवर्णेन तेजसा ।
तदेव स्थिरतामेति तत्र सुस्थिरतां गते ॥
घनमुक्तेन्दुबिम्बाभस्ततः समनुचिन्तयेत् ।
तत्पतित्वं समभ्येति द्वितीयं स्थिरतां व्रजेत् ॥
अतः प्रकाशकं शुक्लं ततस्तेजो विचिन्तयेत् ।
विद्येश्वरत्वमाप्नोति जलावरणसंभवम् ॥
स्वदेहव्यापिनि ध्याते तत्रस्थे शुक्लतेजसि ।
सर्वाधिपत्यमाप्नोति सुस्थिरे तत्र सुस्थिरम् ॥
ध्येयतत्त्वसमानत्वमवस्थात्रितये स्थिरे ।
द्वितीये च तदीशानसंवित्तिरुपजायते ॥
द्वितीयेऽन्यत्र तत्तुल्यः स्थिरो भवति योगवित् ।
षट्के सर्वेशतामेति द्वितीयेऽन्यत्र तु च्युतिः ॥
इत्ययं सर्वतत्त्वेषु भेदे पञ्चदशात्मके ।
ज्ञेयो विधिर्विधानज्ञैः फलपञ्चकसिद्धिदः ॥
तत्फलान्तरमेतस्मादुक्तं यच्चापि वक्ष्यते ।
अनुषङ्गफलं ज्ञेयं तत्सर्वमविचारतः ॥
इत्येवं वारुणी प्रोक्ता प्रभेदैर्दशपञ्चभिः ।
योगिनां योगसिद्धचर्थम्'
(मालिनीविजयोत्तरे १३.१–२०).
[11] अभ्यास भ्यासयेत्तदा — ओ; आप्यमभ्यप्यसे तदा — छ, ज.
[12] ०त्सदा — च.
[13] विधिरियं — ओ.
[14] तच्छेतं० — ओ; तध्वेत० — ज.

रसतन्मात्र[१]संयुक्तं [२]शेषाश्चास्य गुणा मुने ॥४६॥
[३]पारक्यास्तेन सिद्धस्य नाभिव्यक्ति[४] प्रयान्ति हि[५] ।
[६]पूर्व[७]तत्त्वजयात्तस्य शुभो गन्धः प्रजायते ॥४७॥
शरीरस्य मुनिव्याघ्र [८]विलिप्तस्यापि तत्क्षणात् ।
[९]अणुत्वमप्यनायासं स्वेच्छयैवाप्यथाप्नुयात्[१०] ॥४८॥
[११]योगी योग[१२]जयात्क्षिप्रं [१३]द्रव[१४]द्रव्येष्ववारितः[१५] ।
[१६]क्रीडत्यक्लिष्टवपुषा[१७] [१८]योगजेनातिवर्चसा ॥४९॥
[१९]दर्शनात्स्पर्शनात्तस्य वाचा [२०]चैव विचारतः ।
[२१]भवेद्रसविकारोऽस्य शुभो वाप्यशुभोऽपि वा ॥५०॥
[२२]यदीच्छेत् प्लावितु[२३] सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ।
तदम्भसो [२४]जयात् [२५]कुर्यान्नान्यथा मुनिसत्तम ॥५१॥

---

[१] संयुक्तः — छ, ज.
[२] शेषाश्चास्य गुणो मुने — ओ; शेषास्य चरणान्मुने — ख; शेषास्य चरणा मुने — घ, छ, ज.
[३] पारकयास्येंन सिद्धस्य नाभि० — ओ; परक्यास्तेन सिद्धस्य नाभि० — ख, घ; पाराक्यास्तेन सिद्धस्य नाति० — च; परक्यास्तेन सिध्य नाभि० — छ, ज; पारक्याः-परकीयाः; 'स्वाक्याः' इतिवत्, मतङ्ग० विद्या० ४.५ उ० वृत्तौ।
[४] व्यक्ति — च; व्यक्तं — छ, ज.
[५] प्रयान्तिभिः — ओ.
[६] पूर्वं — ख, घ, छ, ज.
[७] ०तत्त्वाजया० — ओ.
[८] विण्मूत्रमपि — ओ, ख, घ; विण्मूत्त्रामपि — छ; विण्मूत्रस्यापि — ज.
[९] अनुक्तमप्यनायासस्वेच्छा वै चाप्ययायात् – ओ.
[१०] ०प्यथानुयत् —छ, ज.
[११] योगिनो यछ्रयात्क्षिप्रं — च; योगियोग० — छ, ज.
[१२] ०जयान्क्षिप्रं — ओ.
[१३] द्रव्यं — ओ.
[१४] ०द्रव्येषु वारितः — घ.
[१५] ०ष्ववारितम् — ओ, च.
[१६] क्रीडन्त्यक्लिष्ट० — ओ, च.
[१७] ०वपुषो — च.
[१८] योजनेनाति — ख, घ, छ, ज.
[१९] दर्शन् स्पर्श० — ओ.
[२०] चैवाविचारतः — ओ; चैवाविचारितः — ख, घ; चैव विचारितः — छ, ज.
[२१] भवेद्रसं विकारस्व० — ओ; भवेद्रवीकारं शुभो —ख; भवेद्रचीकारं शुभो — घ; भवेद्रविकारं शुभो — छ, ज.
[२२] यदिच्छे — छ, ज.
[२३] ०प्लावितं — ओ.
[२४] जयं — ओ, ख, घ, छ, ज.
[२५] कुर्यान्नाथाय मुनि० — ख, घ, छ, ज.

[[1]अग्नितत्त्वजयः]

[2]निर्जित्याम्भो विशेदग्नौ [3]यज्जयाज्ज्वलते क्षणात् ।
[4]रूपाण्यरूपतां यान्ति [5]यान्त्यरूपाणि रूपताम् ॥५२॥
[6]तदिच्छावश[7]वर्तीनि [8]विचित्राण्युत्कटानि च[9] ।
[10]म्लानतेजांसि वा [11]स्पष्टं [12]वीर्येणाग्निगुणात्मना ॥५३॥

---

[1] 'त्रिकोणं चिन्तयेद्देहं रक्तज्वालावलीधरम् ।
सप्तभिर्दिवसैर्देवि तैक्ष्ण्यमस्योपजायते ॥
वातश्लेष्मभवैः सर्वैर्मासान्मुच्यति साधकः ।
निद्राहीनश्च बह्वाशी स्वल्पविण्मूत्रकृद्भवेत् ॥
इच्छया निर्दहत्यन्यत्स्पृष्टवस्तु ऋतुक्षयात् ।
त्र्यब्दादग्निसमो भूत्वा क्रीडत्यग्निर्यथेच्छया ॥
सर्वं निर्दहति क्रुद्धः सशैलवनकाननम् ।
त्रिकोणमण्डलारूढमात्मानमनुचिन्तयेत् ॥
सव्यापारादिभेदेन सर्वत्रापि विचक्षणः ।
सप्ताहाद्व्याधिभिर्हीनः षण्मासादग्निवद्भवेत् ॥
त्रिभिरब्दैः स संपूर्णं तेजस्तत्त्वं प्रपश्यति ।
यच्छक्तिभेदे यद्दृष्टं तत्तद्भेदे स्थिरीभवेत् ॥
पूर्ववत्तालुमध्यस्थमात्मानं ज्वलनप्रभम् ।
ध्यायन्प्रपश्यते तेजस्तत्त्वेशानखिलान्क्रमात् ॥
धूमाक्रान्ताग्निसंकाशं रविबिम्बसमाकृतिम् ।
ध्यायंस्तन्मध्यतस्तेजस्तत्त्वेशसमतां व्रजेत ॥
प्रभाहततमोजालं विधूमाग्निसमप्रभम ।
तत्रैव सकलं ध्यायेत्तत्पतित्वमवाप्नुयात् ॥
दिवसाग्निप्रभाकारं तत्र तेजो विचिन्तयेत् ।
तन्मन्त्रेश्वरतामेति तत्र सुस्थिरतां गते ॥
मणिप्रदीपसंकाशं तेजस्तत्र प्रकाशयेत् ।
मन्त्रेशेशत्वमभ्येति योगी तन्मयतां गतः ॥
सबाह्याभ्यन्तरं तेजो ध्यायन्सर्वत्र तद्गतम् ।
तस्मान्न च्यवते स्थानादासंहारमखण्डितः ॥
संहारे तु परं शान्तं पदमभ्येति शाङ्करम् ।
इत्येषा पञ्चदशधा कथिता वह्निधारणा ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १३.२१–३३)

[2] निर्जनाम्भो — ओ; मज्जत्यम्भो — ख, घ, छ, ज.

[3] यज्जयाज्जलते — ओ; लज्जलाज्वलिते — ख; लज्जया ज्वलिते — घ, छ, ज.

[4] रूपस्य रूपतां याति — ओ; रूपाप्यरूपतां — छ.

[5] यान्त्ये रूपाणि — ओ; रूयद्यरूपाणि — ख; यत्यरूपाणि — घ, छ, ज.

[6] तदिष्टवश० — ख; तदिच्छवश० — घ, छ, ज.

[7] ०वर्तीन — छ, ज.

[8] वि. . क्त्राण्यु० — ओ.

[9] वा — ओ, ख, घ, छ, ज.

[10] म्लानं तेजां शिवा — ओ; म्लानं तेजसि वा — ख, घ, छ, ज.

[11] स्पष्टां — च; स्पृष्ट० — छ; स्पृष्टं — ज.

[12] वीर्येणातिगु० — ख, घ; वीर्येणदि० — छ, ज.

[[१]वायुतत्त्वजयः]

[२]जिताग्नेर्व्यज्यते योक्तुर्वायुः[३] स्वेनैव[४] तेजसा[५] ।
प्रभूतबलवीर्येण [६]चलच्चण्डेन साधुना ॥५४॥
[७]तन्मयस्य [८]सदोद्युक्तचेतसाविद्धतेजसः[९] ।
[१०]अनानात्वगुणोपेत[११]शरीरस्यामितद्युतेः ॥५५॥
योगीन्द्रस्य [१२]गुणा वायोः [१३]स्वाक्या व्यज्यन्त्यनिन्दिताः ।
[१४]तदुन्मीलित[१५]सामर्थ्याच्छीतोष्णमृदुकर्कशान्[१६] ॥५६॥
प्रकरोतीच्छया [१७]सर्वान्भावान्नात्र विचारणा ।
उत्पूय वा जगत्सर्वं संहरेल्लीलयैव हि ॥५७॥

---

[१] 'स्वदेहं चिन्तयेत्कृष्णं वृत्तं षड्बिन्दुलाञ्छितम् ।
चलं सचूचूशब्दं च वायवीं धारणां श्रितः ॥
चलत्वं कफजव्याधिविच्छेदाद्वायुवद्भवेत् ।
षण्मासमभ्यसेद्योगी तद्गतेनान्तरात्मना ॥
योजनानां शतं गत्वा मुहूर्तादित्यखेदतः ।
वत्सरैस्तु त्रिभिः साक्षाद्वायुरूपधरो भवेत् ॥
चूर्णयत्यद्रिसंघातं वृक्षानुन्मूलयत्यपि ।
क्रुद्धश्चानयते शक्रं सभृत्यबलवाहनम् ॥
नीलाञ्जननिभं देहमात्मीयमनुचिन्तयेत् ।
पूर्वोक्तं सर्वमाप्नोति षण्मासान्नात्र संशयः ॥
त्र्यब्दात्प्रपश्यते वायुतत्त्वं तन्मयतां गतः ।
भ्रुवोर्मध्ये स्मरेद् रूपमात्मनोऽञ्जनसंनिभम् ॥
पश्यते वायुतत्त्वेशानाशुगानखिलानपि ।
घनावृतेन्द्रनीलाभो रविबिम्बसमाकृतिम् ॥
ध्यायंस्तत्समतामेति तत्संलीनो यदा भवेत् ।
भिन्नेन्द्रनीलसंकाशं सकलं तत्र चिन्तयेत् ॥
तन्मन्त्रेशत्वमाप्नोति ततस्तस्येशतामपि ।
सर्वव्यापिनि तद्वर्णे ध्याते तेजस्यवाप्नुयात् ॥
तदाप्रधृष्यतामेति तत्रोर्ध्वाधोविसर्पिणि ।
इत्येवं कथिता दिव्या धारणा वायुसंभवा ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १३.३४–४३).

[२] जिताग्नौ व्य० — ओ, ख, घ, छ, ज.

[३] योक्तुर्वाय — घ, छ, ज.

[४] स्वेनेव — छ.

[५] तेजसः — ओ, घ.

[६] चलच्छन्धेन — ओ; चलचण्डेन — ख, घ, छ, ज; वलच्चण्डेन — च.

[७] तन्मयो सततोद्युक्तः — ख.

[८] सतोद्युक्तस्तेज० — ओ, घ, छ, ज; सदोद्युक्तश्चेतसो — च.

[९] ०वेतसः — ओ; ०चेतसः — ख, घ, छ, ज.

[१०] अनानालगुणोपेत० — ओ; अनानात्मगुणोपेतः — ख, घ, छ, ज.

[११] शरीरस्यापि तद्विते — ओ; शरीसस्यामितद्वितेः — घ, छ, ज.

[१२] 'घ' मातृकायां मध्ये तालपत्राणामदर्शनाद् 'गुणा वायोः' इत्यारभ्य १२८ पूर्वार्धान्तो भागो न दृश्यते ।; गुणोपायो सवाक्या त्यज्य निन्दिता — ओ; गुणोपायो स्वाक्या वर्जन्त्यनिन्दिता — ख; गुणोपायो स्वात्या वर्जतनिन्दिता — छ; गुणोपायो स्वत्या वर्जत्यनिन्दिता — ज.

[१३] स्वाक्त्या — च.

[१४] तन्निमीलित० — ओ.

[१५] ०सामर्थ्या शीतोष्ण० — ख, च; सामर्थ्यः शीतोष्णी — छ, ज.

[१६] ०कर्कशाः — ओ, ख; कर्कशः — छ, ज.

[१७] सर्वाण्यावान्तत्र वि० — ओ; सर्वन्यवा तन्त्रविचारणाः — ख, छ; सर्वान्यवा तन्त्रविचारणा — ज.

[[1]व्योमतत्त्वजयः]

व्योम्नि चित्तं समारोप्य यदि [2]सम्यङ्गनिलीयते ।
व्योम[3]रूपस्तदा योगी जगत्यस्मिन्विचेष्टते[4] ॥५८॥

मतङ्ग उवाच —

यदमूर्तमनाधारमवि[5]कारितकारणम्[6] ।
[7]अनाद्यकारणं यस्मात्तत्कथं साध्यते विभो ॥५९॥

परमेश्वर उवाच —

[8]अवकाशेन धर्मेण शब्देनात्मगुणेन च ।

---

[1] 'स्वदेहं वायुवद्ध्यात्वा तदभावमनुस्मरन् ।
दिवसैः सप्तभिर्योगी शून्यतां प्रतिपद्यते ॥
मासमात्रेण भोगीन्द्रैरपि दष्टो न मुह्यति ।
सर्वव्याधिपरित्यक्तो वलीपलितवर्जितः ॥
षण्मासाद्गगनाकारः सूक्ष्मरन्ध्रैरपि व्रजेत् ।
वत्सरत्रितयात् सार्धाद् व्योमवच्च भविष्यति ॥
इच्छयैव महाकायः सूक्ष्मदेहस्तथेच्छया ।
अच्छेद्यश्चाप्यभेद्यश्च छिद्रां पश्यति मेदिनीम् ॥
शतपुष्परसोच्छिष्टमूषागर्भखवन्निजम् ।
देहं चिन्तयतस्त्र्यब्दाद् व्योमज्ञानं प्रजायते ॥
पूर्वोक्तं च फलं सर्वं सप्ताहादिकमाप्नुयात् ।
ललाटे चिन्तयेत्तद्वद्द्वादशाङ्गुलमायतम् ॥
तत्तत्त्वेशान्क्रमात्सर्वान्प्रपश्यत्यग्रतःस्थितान् ।
राहुग्रस्तेन्दुबिम्बाभं ध्यायंस्तत्समतां व्रजेत् ॥
सकलं चन्द्रबिम्बाभं तत्रस्थमनुचिन्तयेत् ।
तन्मन्त्रेशत्वमाप्नोति ज्योत्स्नया चन्द्रतामपि ॥
तयैवाधोविसर्पिण्या सबाह्याभ्यन्तरं बुधः ।
मन्त्रेश्वरेशतामाप्य विज्ञानमतुलं लभेत् ॥
तया चोर्ध्वविसर्पिण्या ज्योत्स्नयामृतरूपया ।
स्वतन्त्रत्वमनुप्राप्य न क्वचित्प्रतिहन्यते ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १३.४४–५३).

[2] सम्यग् विलीयते — ओ.

[3] ०रूपास्तथा — ओ.

[4] विचेष्टिता — ओ.

[5] कारि न कारणम् — ओ.

[6] ०कारिणम् — छ.

[7] अनाद्यकार्यं कारणं तत्कथं — ओ, ख; अनाद्यकार्यकरणं तत्कथं — छ, ज.

[8] 'गमागमादिव्यापारो यस्मिन्सति नृणां भवेत् ।
तद्धेतुभूतमाकाशमिष्यतां मुनिपुङ्गवाः ॥
नो चेत्तदवकाशाख्यं विचरेयुः क्व जन्तवः ।
न हि भूम्यन्तरादृष्टौ प्राणिनां तु गमागमौ ॥
यस्मादाकाशमेष्टव्यमवकाशस्य कारणम् ।
किं च तीव्रादयः शब्दा गुण्यपेक्षा गुणत्वतः ॥
गुणी चाकाशमित्युक्तं तच्च नृणामतीन्द्रियम्''
(पौष्करे विद्या० पुंस्तत्त्वपटले २८१-२८३);
'आकाशं शब्दतन्मात्रादवकाशत्वलक्षणम् ॥
व्यक्तं व्यक्तिकरं विप्र पृथक्संस्थानसिद्धये ।
भूतानां भुवनानां च गत्यर्थं चाध्वसन्ततौ ॥
तच्छब्दगुणसाधर्म्यात्सिद्धं यस्मात्तदाश्रितः ।
शब्दोऽभिव्यक्तिमायाति नान्यथा मुनिपुङ्गव ॥
'स्थाण्वभावाद्यथा चित्रं न क्वचित्संप्रदृश्यते ॥
शब्दस्यापि ततोऽस्तित्वादाकाशं गुणवत्सदा ।
तच्चापि शब्दतन्मात्राद्व्यक्तं संप्रति लक्ष्यते ॥
संहारे तु प्रणष्टं स्याद्भोगिनं प्रति निश्चितम् ।
येनावकाशकं वस्तु न किंचिदपि विद्यते ॥
ध्वस्ते व्यापारनिलये प्रलीनस्य तदात्मनः ।
न चास्यात्यन्तिकोऽभावो न चोत्पत्तिरिहेष्यते ॥
नित्यत्वान्मुनिशार्दूल स तथाप्युपचर्यते ।'
(मतङ्ग विद्या० १९–६उ०–८, ९उ०–१३पू०)

संज्ञया च मुनिव्याघ्र किमर्थं भेदवानपि ॥६०॥
[1]नेच्छसे [2]वस्तुमार्गेऽस्मिन्प्रविचारात्सुपुष्कलात्[3] ।
गुणवा[4]न्भेदवान्संज्ञी[5] [6]त्रिरवस्थानदर्शनात् ॥६१॥
[7]विलयोत्पत्तिरेतेषां [8]यस्मात् [9]सोऽप्युपचर्यते ।
व्यक्तो [10]वाप्यथ नष्टो वा[11] भावैरात्मन्यवस्थितैः[12] ॥६२॥
न [13]विनाशोऽस्ति भावानां [14]नित्यानाममितात्मनाम् ।
न चैवोत्पत्तिरित्येवं नित्यत्वाद्युज्यते[15] मुने ॥६३॥
[16]द्वे रूपे [17]वस्तुनः प्रोक्ते सृष्टिसंहाररवर्त्मनि ।
प्रलये शक्ति[18]रूपं स्याद्व्यक्तिरूपमतोऽन्यथा ॥६४॥
तेनाकाशमिति [19]प्रोक्तमुपचारा[द्]यथा मुने ।
खपुष्पकूर्म[20]लोमादेर्या संज्ञा वस्तुसंहतौ[21] ॥६५॥
तयोर्योगादृतेऽसंज्ञा[22] नाभावः[23] [24]शशशृङ्गयोः ।
स्थाने [25]सत्यपि [26]नास्त्यत्र यो [27]भावो यस्य वस्तुनः ॥६६॥
शक्ति[28]रूपं स्थितं तद्धि बोद्धव्यमथवा क्वचित् ।
किंचिद्व्यक्तिमवाप्नोति जातिभेदात्पृथक् पृथक् ॥६७॥
संज्ञा [29]सद्वस्तुनः प्रोक्ता [30]व्यवहाराध्वगोचरे[31] ।
असत्प्रलपितं[32] शेषमथवाक्षरसंहतेः[33] ॥६८॥

---

[1] नेच्छा स वस्तु० — ओ; नेच्छते — च.
[2] वस . . स्मिन् विचारात् — ख; प्रविचरान्–च.
[3] ०पुष्कलान् — ख, च, छ, ज.
[4] ०न्भेदवानज्ञसर्त्युवस्थान० — छ; ०न्भेदवान-ज्ञसत्र्यवस्थान० — च.
[5] संज्ञं — ओ.
[6] त्र्यवस्थान० — ख.
[7] विषयोत्पत्तिरित्येषा — ओ; विलयोत्पत्ति-रित्येषा — ख, छ, ज; विलयः+उत्पत्तिः= विलय उत्पत्ति; ततः संधिरार्षः ।
[8] या तु — ओ, ख; धातु — छ, ज.
[9] साद्युप० — ओ; साप्युप० — ख, छ, ज.
[10] वाप्यथवा नष्टो — च; वाप्यथवा नष्टौ–छ, ज.
[11] व्यक्तोऽप्यथवानषौ — ख.
[12] ०व्यवस्थितः — ओ.
[13] विवायोऽस्ति — ओ.
[14] नित्यताममि० — ओ; नित्यानां निर्मितात्मनाम् — छ, ज.
[15] ०त्वान्मुच्यते—ओ; ०त्वादुच्यते — ख, छ, ज.
[16] 'ख, छ, ज' मातृकासु '६४' तमश्लोकः '६५' तमश्लोकस्य पूर्वार्धं च न स्तः ।
[17] वस्तुनि — च.
[18] ०रूप स्या० — ओ.
[19] प्रोक्ता उपचारा — ओ; प्रोक्तमुपचारं—च.
[20] ०लोमाद्ये या — ओ.
[21] ०संहते — ओ; ०सङ्गते — ख; ०संतते — च; ०संज्ञते — छ, ज.
[22] यो योगादृते ते संज्ञा — ओ.
[23] नाभावं — ओ; न भाव — छ; नाभाव—ज.
[24] खरशृङ्गयोः — ओ; खरशृङ्गया — ख; खर-शृंगया — छ; ख . . गया — ज.
[25] सत्यविनास्तत्र — ओ.
[26] नस्त्यत्र — ख.
[27] भावे — ओ.
[28] ०रूपस्थितं — ओ, ख, छ, ज.
[29] सा वस्तुनः — ओ.
[30] व्यापारे दग्धगोचरे — ओ; व्यापारादध्व०–च.
[31] ०गोचरः — छ, ज.
[32] ०लपितः — ख, छ, ज.
[33] करसंहते — ओ; ०क्षरसंहतैः — ख, छ, ज; ०क्षरसंहते — च.

[1]एकद्वित्र्यादिसंयोगा[2]न्नामभेदो ह्यनेकधा ।
सोऽक्षराणां प्रपत्तव्यो न [3]चान्यस्य [4]च वस्तुनः[5] ॥६९॥
वाच्यवाचकभेदो यः[6]सुप्रसिद्धो महीतले ।
तस्माद् व्योम तु[7] [8]मन्तव्यं [9]तच्चाभ्यस्यं [10]महात्मना ॥७०॥
[11]यल्लयाद्योगयुक् सूक्ष्मो [12]देवैरपि न दृश्यते ।
[13]यस्य यस्य [14]समभ्यासात्पदमाप्नोति [15]तात्त्विकम् ॥७१॥
[16]तद्वीर्योर्जितसामर्थ्यो[17] [18]भोगांस्तद्भुवनेष्वपि ।
प्राप्य भुङ्क्ते द्विजव्याघ्र [19]स्वमदोद्दामगर्वितः ॥७२॥

[[20]तन्मात्राणि]

तन्मात्राणि सुसूक्ष्माणि [21]यान्यवाप्य स योगिराट् ।
करोति [22]भूतरचनां विचित्रभुवनोज्ज्वलाम्[23] ॥७३॥
[24]क्ष्मादीनां ये गुणाः [25]प्रोक्ता भूतानां गन्धपूर्वकाः[26] ।

---

[1] एवं द्वित्र्योदि० — ख, ज; एवं द्वित्र्यादि०–छ.
[2] ०न्नाभदोऽप्यनेकधा — ख; ०न्नामभेदा — च; न्नामभेदोऽप्यनेकथा — छ, ज.
[3] चान्य स त वस्तुनः — ओ.
[4] स वस्तुनः — च; च वस्तुना — छ, ज.
[5] 'शक्तिरूपस्थितं तद्धि बोद्धव्यमथवा क्वचित्' इतीदमर्धम् 'ओ' मातृकायां '६९' श्लोकानन्तरमधिकं दृश्यते ।
[6] स्व प्रसिद्धो — च.
[7] यस्मात्तद्व्योम . . — ओ; तस्माल्लब्धो म — च; तस्माद्वचम तु — छ; तस्मादृवमतु–ज.
[8] मत्तव्यं — च.
[9] तच्चान्यस्य — ओ, ख, छ; तच्चाभ्यस्य — च; तच्चान्यस्म — ज.
[10] महात्मनः — ख, छ, ज.
[11] तल्लया० — ओ; यल्लवाद्योग० — छ; यल्लवाग्योग० — ज.
[12] दैवैरपि — ओ.
[13] तस्याभ्यासादवाप्नोति तात्त्विकं पदमुत्तमम्–च.
[14] समाभ्यासा० — ओ.
[15] तापिकम् — ओ.
[16] तद्वीर्योज्झित० — ख, च, छ, ज.
[17] ०सामर्थ्ये — ओ.
[18] भोगं तद्भुवने — ओ; भोगान्तभवने० —ख; भोगांस्तडुवने० — च; भोगान्न भुवने– छ, ज.
[19] स्वमदो मदगर्वितः — ओ; स्वमद्योद्दाम० — ख, छ, ज; सुमदोद्दाम० — च.
[20] 'तन्मात्राण्यपि वर्ण्यन्ते क्रमप्राप्तानि संप्रति ।
बाह्येन्द्रियपरिच्छेद्यगुणत्वाद्भूतसंहतिः ॥
प्रत्यक्षत्वेऽस्मदादीनां स्थिता कारणपूर्विका ।
यत्तत्र कारणं विप्राः सा तु तन्मात्रसंहतिः ॥
विशेषवत्वाच्छब्दादेस्ते च सामान्यपूर्वकाः ।
यत्तत्रापि च सामान्यं तन्मात्रमिति भावयेत् ॥
एकद्वित्रिचतुःपञ्चगुणा तन्मात्रसंहतिः ।
अत एव हि भूतानामभियोगो गुणैः क्रमात् ॥'
'शब्दादिगुणवन्तीह तन्मात्राण्युदितानि हि ।'
(पौष्करे विद्या० पुंस्तत्वपटले २४१–२४४, २५४पू०).
[21] यान्य चास्य स — ओ; यान्यवाप स — ख; धान्यवाप स — छ, ज.
[22] भूतिरचनाद्वि० — ओ.
[23] ०ज्वलम् — ओ; भुवने ज्वलाम् — छ, ज.
[24] सुसूक्ष्मादीनां गुणाः — ओ; क्ष्मादिका ये गुणाः — ख; आदीनां ये गुणाः — च; क्ष्मादिनामगुणा — छ, ज.
[25] प्रोक्तं — ज.
[26] गन्धपूर्विकाः — च; गसपूर्वंका — छ, ज.

[1]एकापायेन पञ्चानां तेन[2] [3]स्वाक्यो महामुने ॥७४॥
योऽवष्टम्भः प्रधानाख्यः[4] स्वगुणः[5] पार्थिवो मतः ।
गन्धतन्मात्र[6]जस्तस्याः सत्यस्मिन्व्यपदिश्यते[7] ॥७५॥
[8]व्यक्तेयं गन्धतन्मात्रा[9]त्तच्च तन्मात्रपञ्चकम् ।
[10]प्रागेव [11]कथितं युक्त्या पञ्चानामपि कारणम् ॥७६॥
[12]परमाणुसमूहेऽस्मिन् ये गुणाः समवस्थिताः ।
सहजोत्पन्न[13]सद्भावा [14]न ते मुनिवरोत्तम ॥७७॥
[15]हृतेष् समवायित्वात्केवलानां पृथक् पृथक् ।
निराधारा[16] विचेष्टन्ते वाक्यमेतदयुक्तिमत्[17] ॥७८॥
तन्मात्र[18]पञ्चकात्क्षुब्धात्स्वगुणोत्कृष्ट[19]चेतसः ।
व्यक्तिमायान्ति भूतानि तन्मात्रगुणदर्शनात् ॥७९॥

---

[1] एकोपायेन — ओ.
[2] तर्थे — ओ; तत्ते — ख, ज; तत्त्वं — छ.
[3] स्वाक्यं — ओ, ख; स्वात्म नहा मुने — च; स्वात्यं — छ, ज.
[4] . . भोपतानाख्य – ओ; ०म्भोपधानाख्यः – ख; ०म्भोपधाताख्यः — छ; ०म्भोपयाताख्यः — ज.
[5] सगुणं — ओ; सगुणः — ख, छ, ज.
[6] ०जस्तस्य सन्त्यस्मिन् — ख, ज; जस्तस्य सत्यस्मिन् — छ.
[7] व्युपदिश्यते — च.
[8] व्यक्तोऽयं — च, छ.
[9] ०त्तद्वत्त० — च.
[10] मतङ्ग० विद्या० १८.१०१–१०५ पू०
[11] गदिता युक्ता — ओ; गदितं युक्त्या — च.
[12] परमाणुसमूहेषु ते गुणाः — च;
'पृथ्व्यादिकारणत्वेन प्रोक्ता तन्मात्रसंहतिः ।
परिमाणविवक्षातः परमाणोः कथं न वा ॥
कारणं जगतो नाणुरविभुत्वाद्घटादिवत् ।
सति मृत्त्वे यवीयान् यः पार्थिवः स घटो यथा ॥
यवीयान् परमाणुश्च तस्माद्भौतिक इष्यताम् ।
ये मूर्ता ये च विश्लिष्टा मूर्तात्कुम्भादिवस्तुनः ॥
ते कार्याण्येव दृश्यन्ते ग्रीवाद्यवयवा यथा ।
किं चाणवः सावयवाः परेषां स्थित्यदर्शनात् ॥
नहि धर्मस्थितिर्दृष्टादृष्टे धर्मिणि कुत्रचित् ।
तन्नावयवमात्राणोर्न हि युक्ता कदाचन ॥"
'ततो न परमाणूनां हेतुत्वं युक्तिभिर्मतम् ।
महाभूतानि जायन्ते क्रमात्तन्मात्रपञ्चकात् ॥
आकाशं पवनस्तेजस्तोयं भूरिति संज्ञया ।'
(पौष्करे विद्या० पुंस्तत्त्वपटले २५८–२६२; २७९, २८० पू०).
[13] ०सद्भावं — ओ.
[14] नाते मुनिवरो भयम् — ओ.
[15] भूतेषु — ओ, च.
[16] ०धारान् — ओ; ०धाराद् — ख, छ, ज.
[17] ०मान् — ख, छ, ज.
[18] ०पश्चात्संक्षुब्धा० — ओ.
[19] ०वे . . — ओ.

[[1]तन्मात्राणां जयः]

तन्मात्राण्यपि सिद्धानि ध्यातव्यानि [2]मुमुक्षुणा ।

---

[1] 'अथ गन्धादिपूर्वाणां तन्मात्राणामनुक्रमात् ।
धारणाः संप्रवक्ष्यामि तत्फलानां प्रसिद्धये ॥
पीतकं गन्धतन्मात्रं तुर्याश्रं पर्वसंमितम् ।
नासारन्ध्राग्रगं ध्यायेद्वज्रलाञ्छनलाञ्छितम् ॥
दशमाद्दिवसादूर्ध्वं योगिनोऽनन्यचेतसः ।
कोऽपि गन्धः समायाति द्विधाभूतोऽप्यनेकधा॥
ततोऽस्य ऋतुमात्रेण शुद्धो गन्धः स्थिरीभवेत् ।
षड्भिर्मासैः स्वयं गन्धमय एव भविष्यति ॥
यो यत्र रोचते गन्धस्तं तत्र कुरुते भृशम् ।
त्र्यब्दात्सिद्धिमवाप्नोति प्रेरितां पाञ्चभौतिकीम्॥
तदूर्ध्वमात्मनो रूपं तत्र संचिन्तयेद्धृदि ।
गन्धावरणविज्ञानं त्रिभिरब्दैरवाप्नुयात् ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १४.१–६);
'रसरूपमतो वक्ष्ये धारणां योगिसेविताम् ।
यया सर्वरसावाप्तिर्योगिनः संप्रजायते ॥
जलबुद्बुदसंकाशं जिह्वायां चाग्रतः स्थितम् ।
चिन्तयेद्रसतन्मात्रं जिह्वाग्राधारमात्मनः ॥
सुशीतं षड्रसं चिन्त्यं तद्गतेनान्तरात्मना ।
ततोऽस्य मासमात्रेण रसास्वादः प्रवर्तते ॥
लवणादीन् परित्यज्य यदा मधुरतां गतः ।
तदा तन्निगिरन् योगी षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ॥
जराव्याधिविनिर्मुक्तः कृष्णकेशोऽच्युतद्युतिः ।
जीवेदाचन्द्रतारार्कमभ्यस्यंश्च क्वचित्क्वचित् ॥
(मालिनीविजयोत्तरे १४.११–१५);
'अतो रूपवतीं वक्ष्ये दिव्यदृष्टिप्रदां शुभाम् ।
धारणां सर्वसिद्ध्यर्थं रूपतन्मात्रमाश्रिताम् ॥
एकान्तस्थो यदा योगी विनिमीलितलोचनः ।
शरत्संध्याभ्रसंकाशं यत्तु किंचित्प्रपश्यति ॥
तत्र चेतः समाधाय यावदास्ते दशाहकम् ।
तावत्प्रपश्यते तत्र बिन्दून् सूक्ष्मतमानपि ॥
केचित्तत्र सिता रक्ताः पीता नीलास्तथा परे ।
तान् दृष्ट्वा तत्र संदध्यान्मनोऽत्यन्तमनन्यधीः ॥
षण्मासात्पश्यते तेषु रूपाणि सुबहून्यपि ।
त्र्यब्दात्तान्येव तेजोभिः प्रदीप्तानि स्थिराणि च॥
तान्यभ्यस्यंस्ततो द्व्यब्दाद्बिम्बाकाराणि पश्यति ।
ततोऽब्दात्पश्यते तेजः षण्मासात्पुरुषाकृति ॥
त्रिमासाद्व्यापकं तेजो मासात्सर्वं विसर्पितम् ।
कालक्रमाच्च पूर्वोक्तं रूपावरणमाश्रितम् ॥
तत्सर्वं फलमाप्नोति दिव्यदृष्टिश्च जायते ।'
(मालिनीविजयोत्तरे १४.१९–२६पू०);
'अतः स्पर्शवतीमन्यां कथयामि तवाधुना ।
धारणां तु यया योगी वज्रदेहः प्रजायते ॥
षट्कोणमण्डलान्तःस्थमात्मानं परिभावयेत् ।
रूक्षमञ्जनसंकाशं प्रत्यक्षं स्फुरिताकुलम् ॥
ततोऽस्य दशभिर्देवि दिवसैस्त्वचि सर्वतः ।
भवेत्पिपीलिकास्पर्शस्ततस्तमनुचिन्तयन् ॥
वज्रदेहत्वमासाद्य पूर्वोक्तं पूर्ववल्लभेत् ।
पूर्वोक्तमण्डलाकारं पूर्वरूपं विचिन्तयन् ॥
स्पर्शतत्त्वावृतिज्ञानं लभन् केन निवार्यते ।'
(मालिनीविजयोत्तरे १४.२८–३२पू०);
'कर्णौ पिधाय यत्नेन निमीलितविलोचनः ॥
यं शृणोति महाघोषं चेतस्तत्रानुसंधयेत् ।
दीप्यते जाठरो वह्निस्ततोऽस्य दशभिर्दिनैः ॥
दूराच्छ्रवणविज्ञानं षण्मासादुपजायते ।
यस्तस्यान्ते ध्वनिर्मन्दः किंचित्किंचिद्विभाव्यते ॥
सकलात्मा स विज्ञेयस्तदभ्यासादनन्यधीः ।
शब्दावरणविज्ञानमाप्नोति स्थिरतां गतम् ॥
यः पुनः श्रूयते शब्दस्तदन्ते शङ्खनादवत् ।
प्रलयाकलरूपं तदभ्यस्यं तत्फलेप्सुभिः ॥
स एवातितरामन्यशब्दप्रच्छादको यदा ।
विज्ञानाकल इत्युक्तस्तदासावपराजिते ॥
मनोह्लादकरो योऽन्यस्तदन्ते संविभाव्यते ।
स मन्त्र इति विज्ञेयो योगिभिर्योगकाङ्क्षिभिः॥
ततस्तु श्रूयते योऽन्यः शान्तघण्टानिनादवत् ।
स मन्त्रेश इति प्रोक्तः सर्वसिद्धिफलप्रदः ॥
घण्टानादविरामान्ते यः शब्दः संप्रजायते ।
मन्त्रेशेशपदं तद्धि सिद्धीनां कारणं महत् ॥
अनिलेनाहता वीणा यादृङ्नादं विमुञ्चति ।
तादृशो यो ध्वनिस्तत्र तं विद्याच्छाम्भवं पदम् ॥

[3]यज्जयात्तद्विकारैस्तु[4] क्रीडते [5]मुदितात्मवान् ॥८०॥
[6]तामसीयं [7]मया प्रोक्ता [8]सिद्धिर्योगयुजेऽत्र[9] तु।
ईषद्रजः समाविद्धा[10] सत्त्व[11]तन्मात्रगोचरा[12] ॥८१॥
[13]उपस्थमभ्यसन्योगी तदधि[14]ष्ठातृगोचरम्।
[15]व्यक्तं [16]जानाति येनासौ [17]प्रजाः पालयितुं क्षमः ॥८२॥
[18]प्राकाम्यगुणमाहात्म्यं व्यक्तमाप्नोत्यनुत्तमम्[19]।
प्रजापतिसमो भूत्वा [20]क्रीडते [21]विगतक्लमः[22] ॥८३॥
[23]मित्रविष्ण्वन्द्रशर्वाणां क्रमात्तत्तुल्य एव सः।

पृथग्वा क्रमशो वापि सर्वानेतान् समभ्यसेत्।
प्राप्नोति सर्ववित्सिद्धीः शब्दावरणमाश्रिताः॥
इत्येताः कथिताः पञ्च तन्मात्राणां तु धारणाः।'
(मालिनीविजयोत्तरे १४.३३उ०–४३).

[2] ययुः सदा—ओ; युयुत् . . . — ख; युयुत्सुना — छ, ज.

[3] यन्मया — ओ, न . . वा तद्वि० — ख.

[4] तद्विवेकैस्तु — ओ.

[5] मुनिरात्म० — ख; मुनितात्म० — छ, ज.

[6] तामसीये — ओ.

[7] यथा—ओ, ख, छ, ज.

[8] सिद्धयोग० — ख.

[9] ०युजोऽत्र — च.

[10] ०विद्धात् — च; ०समन्विद्धा — छ; ०समः सिद्धा — ज.

[11] ०सन्मात्र० — ख.

[12] ०गोचरात् — च.

[13] उपास्थिमभ्यसेद्योभि — ओ; उपस्थं महसन्त्यो हि — ख, छ, ज.

[14] ०ष्ठातृतो वम् — ख.

[15] व्यक्ति — ख.

[16] जायति — ओ; जायाति — ख, छ, ज.

[17] प्रजां — च; प्रजापाल० — छ, ज.

[18] प्राहम्य गुणमार्हातं — ओ; प्राक्रम्य गुरु० — ख.

[19] ०नुत्तमाम् — ओ.

[20] क्रीडेत्स — च.

[21] विगतं ग . . — ओ.

[22] ०क्रमः — छ, ज.

[23] . . . सर्वाणां — ओ; . . विष्ण्वीन्द्रशर्वाणां—ख; विष्णु दृश . . प्राणां — छ; विष्णुंदृ . . प्राणां — ज.

[[1]कर्मेन्द्रियजयः]

[2]कर्मेन्द्रियजयान्मन्त्री [3]विजिताक्षश्च जायते ॥८४॥
प्रत्यक्षाणि च सर्वाणि कर्माण्यस्मिन्सितासिते[4] ।
[5]जगत्यलुप्तवीर्याणि [6]प्रवर्तन्तेऽमितानि च[7] ॥८५॥
[8]प्रवृत्ति[9]र्यावता दृष्टा [10]रजसः सर्वदा मुने ॥
[11]सर्वस्मिन्नेव मार्गेऽस्मिंस्तथापि द्विविधा मता[12] ॥८६॥
[13]सृष्टिस्तन्मात्र[14]पूर्वा या [15]तामसी सा प्रकीर्तिता ।
दशधा कार्यभावेन[16] संस्थिता[17] भोगसिद्धये ॥८७॥
[18]भोक्तृत्वसिद्धये [19]चान्या सात्त्विकी [20]तामसीं विना ।

---

[1] 'वदनान्तं नमःशब्दमात्मनश्चिन्तयेद्बुधः ।
गृहीतवाक्त्वमभ्येति मौनेन मधुसूदनि ॥
सर्वत्रास्खलिता वाणी षड्भिर्मासैः प्रवर्तते ।
सर्वशास्त्रार्थवेत्तृत्वं वत्सरादुपजायते ॥
वागेवास्य प्रवर्तेत काव्यालङ्कारभूषिता ।
त्रिभिरब्दैः स्वयं कर्ता शास्त्राणां संप्रजायते ॥
तत्रैव चिन्तयेद्देहं स्वकीयमनुरूपतः ।
भूयस्तमेव धवलमीषत्तेजोऽवभासितम् ॥
रसान्तःसोमबिम्बादितेजोऽन्तं तमनुस्मरेत् ।
सर्वं फलमवाप्नोति वागावरणजं क्रमात् ॥
पाणौ च तं समादाय षण्मासाद्दूरसंस्थितम् ।
वस्तु गृह्णात्यसंदेहात्त्र्यब्दात्पारेऽपि वारिधेः ॥
तत्रात्मदेहं पूर्वं तु पद्माभमनुचिन्तयन् ।
सव्यापारादिभेदेन चतुर्दशकमादरात् ॥
पूर्वोक्तकालनियमात्पूर्वोक्तेनैव वर्त्मना ।
सर्वं फलमवाप्नोति हस्तावृतिसमाश्रितम् ॥
पादावेवंविधो ध्यायन् वत्सरत्रयमादरात् ।
मुहूर्तेन समुद्रान्तामश्रान्तो भ्रमति क्षितिम् ॥
चतुर्दश समभ्यर्च्य स्वदेहादिकमभ्यसन् ।
प्राप्नोति पूर्ववत्सर्वं फलं पादावृतिस्थितम् ॥
पायावपि मनस्तत्त्वं स्थिरीकुर्वन्नवाप्स्यति ।
मासेन तद्भवव्याधिविमुक्तिमविलम्बतः ॥
पुण्यश्लोकत्वमाप्नोति त्रिभिरब्दैरनादरात् ।
चतुर्दशविधं चात्र पूर्ववत्फलमाप्स्यति ॥
स्वरूपतः स्मरेल्लिङ्गं मासमात्राज्जितेन्द्रियः ।
षड्भिर्मासैरनायासादिच्छासिद्धिमवाप्नुयात् ॥
चतुर्दशविधे भेदे तत्राभ्यस्ते महामतिः ।
लिङ्गावरणजं सर्वं पूर्ववल्लभते फलम् ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १५.२–१५).

[2] कामेन्द्रिय० — च.

[3] निर्मिताक्षश्च — च; विधाताक्षश्च — छ; विधिनाक्षश्च — ज.

[4] सितेऽसिते — ख.

[5] जयत्यलुप्त० – ओ, ख, छ, ज; जगत्प्रलुप्त० — च.

[6] प्रवर्तन्त्यमि० — ख, छ, ज.

[7] सितानि च — च.

[8] प्रपत्तिर्याप . . . — ओ; प्रवृत्तवतो — ख.

[9] ०र्यावती वृष्टया — च; ०र्यावतो दृष्टा — छ, ज.

[10] रजतः — ओ; राजसः — ज.

[11] सर्वस्मिन्येव मार्गेन् —ओ; सर्वस्मिंस्तथापि–ख.

[12] मताः — च.

[13] सृष्टितन्मात्र० — ओ, ख, छ, ज.

[14] ०पूजायां — ख, छ, ज.

[15] तामसीयं — ओ, ख, छ, ज.

[16] कार्यभेदेन — ओ, ख, छ, ज.

[17] संस्थितो — ओ.

[18] भोक्तृत्वं सिद्धये — ओ; केनात्र सिद्धये — ख; केनत्र सिद्धये — छ, ज.

[19] वाद्य साक्षात्परिकीर्तिता — ख; वाद्य साक्षा क्लि परिकीर्तिता — छ; वाद्य साक्षाक्ली परिकीर्तिता — ज.

[20] परिकीर्तिता — ओ.

यस्मादुन्मील्यते भोगः[१] [२]प्रभूतत्वेन [३]संस्थितः ॥८८॥
तस्मा[४]त्साक्षित्वमापन्ना[५] वीर्येणैक दशात्मना ।
सत्त्वमुन्मीलकं[६] नित्यं तस्मात्सा सात्त्विकी मता ॥८९॥
उभयोरपि बोद्धव्यं [७]रजः कारणचोदनात्[८] ।
[९]प्रवृत्तिकुशलं सिद्धं[१०] [११]न प्रसूयेत कर्हिचित् ॥९०॥
त संयोगाद्यथा पुंसः [१२]प्रसूतिर्वनिताश्रयात् ।
[१३]तथापि स्त्री [१४]प्रसूयेत न च पुं गर्भमर्हति ॥९१॥
द्वे [१५]पत्नी सत्वतमसी रजसः परिकीर्तिते[१६] ।
[१७]तथाप्येकं [१८]विनान्यस्मात्प्रवृत्तिर्मुनि[१९]पुङ्गव ॥९२॥
तथापि प्रेरकत्वात्तु[२०] [२१]रजः पुंस्युपचर्यते[२२] ।

---

[१] . . ने भोगान् — ओ; दुन्मीलिते भोगात् — ख, छ, ज.
[२] प्रभूतेन च — ख, छ, ज.
[३] संस्थितान् — ओ; संस्थिता — ख, छ, ज.
[४] ०त्साक्षत्व० — ओ, च; ०त्साक्षीत्व० — ख.
[५] ०मापन्नाद् — ओ.
[६] ०मुन्मीलितं — ख, छ; ०मुन्मीलिताद् — ज.
[७] रधः — ज.
[८] ०चोदनम् — ख, छ, ज.
[९] प्रवृद्धि० — च.
[१०] सिद्धे — ओ.
[११] प्रसूचयति — ओ; न प्रसूयति — ख, छ, ज.
[१२] प्रसूतिर्वैतिता० — ख; प्रसूतिर्वतिता० — छ, ज.
[१३] तथाह — ओ.
[१४] प्रसूयेन — ओ; प्रसून . . — ख, छ, ज.
[१५] पत्तिरत्त्वतमसी — ख; पत्ति स्त्व . . परि० — छ; पतिस्वत्वतमसि — ज.
[१६] ०कीर्तितः — ओ; ०कीर्त्यते — ख, छ, ज.
[१७] यथाप्येकं — ओ, च; तथाप्येवं — ख, छ, ज.
[१८] विना न स्यात् — ओ; विजात स्यात् — ख, छ, ज.
[१९] ०त्प्रवृत्ति मुनि० — छ, ज.
[२०] प्रेरकत्वाच्च — ओ, ख, छ, ज.
[२१] रजसः पुंवचर्यते — ओ; रजसामुपचर्यते — ख, छ, ज.
[२२] ०चीर्यते — च.

[[1]बुद्धीन्द्रियजयः]

बुद्धीन्द्रिय[2]समभ्यासात्क्रमात्सर्वाक्षवृत्तिषु[3] ॥९३॥
[4]दूरादप्यवि[5]घातात्मपटुना ज्ञानजेन च ।
सुप्रसन्नेन वीर्येण [6]प्रवर्तन्तेऽविचारतः ॥९४॥
श्रोत्रादीनि यथा भोक्तु[7]र्भोगान्संपादयन्ति हि ।
कर्मेन्द्रियाण्यपि तथा विशेषेणात्र सुव्रत ॥९५॥
[8]विकुर्वन्ति स्वसामर्थ्याद्भोक्तुर्भोगाय सादरम्[9] ।

---

[1] 'स्वजिह्वामिन्दुवर्णाभां चिन्तयेद्दशभिर्दिनैः ।
प्राप्नोत्यनुभवं योगी जिह्वाभवमिवात्मनः ॥
आस्वादयति दूरस्थं षण्मासादेकमानसः ।
वत्सरैस्तु त्रिभिः साक्षाल्लेढ्यसौ परमामृतम् ॥
येनासौ भवति योगी जरामरणवर्जितः ।
अपेयादिप्रसक्तोऽपि न पापैः परिभूयते ॥
पूर्ववत्सर्वमन्यच्च स्वदेहाद्यनुचिन्तयन् ।
फलमाप्नोत्यसंदेहाद्रसनावृतिसंभवम् ॥
कनकाभं स्वकं घ्राणमनुचिन्तयतः शनैः ।
दिवसैर्दशभिर्घ्राणशून्यतानुभवो भवेत् ॥
षण्मासाद्गन्धमाघ्राति दूरस्थस्यापि वस्तुनः ।
घातयेद्गन्धमाघ्राय यस्य दुष्टो भविष्यति ॥
वत्सैरस्तु त्रिभिर्दिव्यं गन्धमासाद्य योगवित् ।
जरामरणनैर्गुण्ययुक्तो दिव्यत्वमर्हति ॥
सर्वमन्यद्यथोद्दिष्टं तथैव च विचिन्तयेत् ।
क्रमिकं फलमाप्नोति घ्राणावरणमास्थितम् ॥
उदयादित्यसंकाशे चिन्तयंश्चक्षुषी निजे ।
दशाहाच्चक्षुषो रक्तस्रावानुभवमाप्स्यति ॥
वेदना महती चास्य ललाटे संप्रजायते ।
न भेतव्यं महादेवि न चाभ्यासं परित्यजेत् ॥
संत्यजन्नन्धतामेति तेन यत्नात्समभ्यसेत् ।
षड्भिर्मासैर्महायोगी दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥
छिद्रां प्रपश्यते भूमिं कटाहान्तामतन्द्रितः ।
आध्रुवान्तमथोर्ध्वं च करामलकवद्बुधः ॥
वत्सरैस्तु त्रिभिर्योगी ब्रह्माण्डान्तं प्रपश्यति ।
तदन्तर्योगिनीज्ञानं शरीरस्थं प्रजायते ॥
स्वदेहादिकमन्यच्च पूर्वोक्तं पूर्ववत्स्मरन् ।
नयनावृतिजं सर्वमाप्नोतीति किमद्भुतम् ॥
सर्वत्राञ्जनपत्राभां निस्तरङ्गां त्वचं स्मरन् ।
शस्त्रैरपि न मासेन हन्तुं शक्यो भविष्यति ॥
षण्मासादतितीव्रेण नाग्निनाप्येष दह्यते ।
वत्सरत्रितयाद्योगी वज्रोपलविषादिभिः ॥
पीड्यते न कदाचित्स्यादजरामरतां गतः ।
स्पर्शावृतिजविज्ञानगीतवच्च चतुर्दश ॥
भेदाः सह फलैर्ज्ञेयाः पूर्वकालानुसारतः ।
किं त्वत्र चिन्तयेद्देहं स्वदेहादिभिरावृतम् ॥
संदधानः स्वकं चेतः श्रोत्राकाशे विचक्षणः ।
दूराच्छ्रवणविज्ञानं षण्मासादुपजायते ॥
त्रिभिः संवत्सरैर्देवि ब्रह्माण्डान्तरुदीरितम् ।
शृणोति स स्फुटं सर्वं जरामरणवर्जितः ॥
तत्राकाशोक्तवत्सर्वं स्वदेहाद्यनुचिन्तयेत् ।
श्रोत्रावरणजं सर्वं फलमाप्नोति पूर्ववत् ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १५.१६–३६)

[2] ०समाभ्या० — च, छ.

[3] सर्वार्थसिद्धिषु — ओ; ०त्सर्वत्र वृत्तिषु — ख, छ, ज.

[4] दूरादप्यभिघातात्मा — ख.

[5] ०घातात्मा पठना — ओ; घातात्मा पटुना — ख, च, छ, ज.

[6] प्रवृत्तिरविचारतः — ओ, ख; प्रवृत्तिरपिचारतः — छ; प्रवृत्तिरपिचारत — ज.

[7] ०र्भोगानापादयन्न हि — ओ; ०र्भोगानापादयन्ति हि — ख, ज; ०र्भोगानां पादयन्ति हि — छ.

[8] विकुर्वन् विश्वसामर्थ्या० — च.

[9] सादरात् — ज.

[1]सामान्ये स्थितिसाधर्म्ये किमर्थं नाभिमन्यसे ॥९६॥
[2]भोक्तुमभ्युद्यत[3]स्यैव [4]भोक्तुर्भोगान् महामुने ।
[5]संरम्भाकुलितानि स्युः सर्वाण्येकमुखानि[6] तु ॥९७॥
भोगं प्रत्युद्यतान्यत्र किं न [7]पश्यसि दुर्मते[8] ।

[[9]मनोजयः]

मनोजयाज्जगत्यस्मिंस्त्रि[10]कालज्ञानमाप्नुयात् ॥९८॥
परचित्तं [11]च जानाति स्पष्टमत्यद्भुतं ध्रुवम् ।
यद्यत्संकल्पते[12] योगी[13] मनसा योगतेजसा ॥९९॥
तत्तत्सर्वमवाप्नोति नात्र कार्या विचारणा ।

[[14]अहंकारजयः]

[15]एषां [16]योनिः [17]समभ्यस्या यज्जयादखिलं जगत् ॥१००॥

---

[1] सामान्यस्थिति० — ओ, ख, छ, ज.

[2] भोक्तुमभ्युदितस्यास्य–ओ; भोक्तुमभ्युद्यते–ख.

[3] 'ख, छ, ज' मातृकासु 'स्यैव' इत्यारभ्य '९९' तमश्लोकस्य तृतीयपादे 'यद्यत्संकल्पते' इत्यन्तो भागो न दृश्यते ।

[4] भोक्तुभो. . महा० — ओ.

[5] संरहाकुलितानि स्य — ओ.

[6] ०सुखानि — च.

[7] पश्यति — ओ.

[8] दुर्गतेः — च.

[9] 'मनोवतीमतो वक्ष्ये धारणां सर्वसिद्धिदाम् ।
यया संसिद्धया देवि सर्वसिद्धिफलं लभेत् ॥
मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
तस्मात्तदभ्यसेन्मन्त्री यदीच्छेन्मोक्षमव्ययम् ॥
तदर्धचन्द्रसंकाशमधोवक्त्रं हृदि स्थितम् ।
चिन्तयन् मासमात्रेण प्रतिभां प्रतिपत्स्यते ॥
अकस्मात्पश्यते किंचिदकस्माच्छृणुते तथा ।
सर्वेन्द्रियात्मकं ज्ञानमकस्माच्च क्वचित्क्वचित् ॥
स्वस्वकेन्द्रियविज्ञानं संपश्येद्वत्सरत्रयात् ।
भवते योगयुक्तस्य योगिनः सुपरिस्फुटम् ॥
स्वदेहादिकमप्यत्र पूर्वोक्तवदनुस्मरन् ।
चित्तावरणविज्ञानं प्राप्य सोमगुणं लभेत् ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १५. ३७–४२)

[10] ०कालं ज्ञान० — च.

[11] न जानाति — च.

[12] संकल्पयन् — च.

[13] योगि० — छ, ज.

[14] 'अथ गर्वमयीं दिव्यां धारणां धारणोत्तमाम् ।
महागर्वकरीं वक्ष्ये योगिनां योगवन्दिते ॥
षोडशारं स्मरेच्चक्रमात्मदेहमनन्यधीः ।
एषोऽहमिति संचिन्त्य स्वकार्यपरिवारितम् ॥
अप्रधृष्यो भवेद्योगी वत्सरत्रितयेन तु ।
ममत्वमच्युतं तस्य भवेत्सर्वत्र कुत्रचित् ॥
तादृग्रूपस्य चक्रस्य नाभिं मूर्तिं स्वकां स्मरन् ।
चिन्तयेत्सर्वमेवाहं मयि सर्वमवस्थितम् ॥
ततोऽहंकारविज्ञानं प्राप्नोतीति किमद्भुतम् ।
हृच्चक्रे समनुध्यायन् मत्स्वरूपमतन्द्रितः ॥
अर्कलोकमवाप्नोति गर्वावरणजं फलम् ।
बिम्बादिकं क्रमात्सर्वं चिन्तयन् नीललोहितम् ॥
तद्भवं सर्वमाप्नोति दशावस्थाप्रचोदितम् ।
इति गर्वमयी प्रोक्ता प्रजापतिगुणप्रदा ॥
(मालनीविजयोत्तरे १६.१–७)

[15] येभ्यो — ओ, ख, छ, ज; एभ्यो — च.

[16] योनिं — च.

[17] समभ्यस्य — ओ, ख, च, छ, ज.

[1]जितं भवति विप्रेन्द्र प्रचण्ड[2]बलविक्रमात्[3]।
[4]यतः संरम्भमाहात्म्यादहमिप्रत्ययात्मकात्[5] ॥१०१॥
[6]वीर्येणोद्भूतवीर्याणि [7]प्रवर्तन्ते स्ववृत्तिषु।
परार्थमुदितो न्यायो[8] न स्वतस्तेन सुव्रत ॥१०२॥
[9]मन्यामहे तदुत्थानि तद्धर्मा[10]मोदगोचरात्।
[11]बाह्यार्थमपि गृह्णन्ति स्फुटीकृत्य सुनिश्चयात् ॥१०३॥
कार्यकारणभावो यः सोभयोरपि[12] तत्कृतः[13]।
अक्षार्थयोः समायोगाद्विज्ञानं नान्यथा स्फुटम् ॥१०४॥
[14]तस्माद्ध्रुवमहंकाराद्व्यक्ती[15]भूतानि भूतये।
[16]तत्तन्त्राणि यतो [17]नित्यं स्वकार्याण्यपि[18] कारणम्[19] ॥१०५॥
[20]नाभिभूय प्रवर्तन्ते [21]तस्मान्मे निश्चितं मनः।

[[22]बुद्धितत्त्वजयः]

बुद्धिरप्यत्र [23]पूर्वोक्ता तद्ध्यानाद्ध्यातुरादरात् ॥१०६॥

---

[1] स्थितं — ओ.
[2] ०बलि० — ख.
[3] ०विभ्रमात् — च.
[4] यत्संरम्भं च मा० – ओ; . . तः संरम्भमा०–ख.
[5] ०दहंप्रत्ययथात्मकम्—ओ; ०दहमिप्रत्ययात्मकः — ख, छ, ज; प्रहसन्प्रत्ययात्मकात् — च.
[6] वीर्येणाद्भुत० — ओ, ख, छ, ज.
[7] प्रवृत्तं निस्ववृत्तिषु — ओ; प्रवृत्तं तिसृषु वृत्तिषु — ख; प्रवृतंति स्ववृत्तिषु — छ, ज.
[8] ०मुचितं न्यायं — ओ; ०मुचितं ध्यायन् — ख, छ, ज; मुदितो न्याय्यो — च.
[9] मन्यामह तदुद्धानि — ओ; सव्यामहे तदु० — च; मन्यामहे तदुद्धानि — छ.
[10] ०मोह० — ओ; ०भेद० — च.
[11] बाह्यार्थानि विगृह्णान्ति — ओ; बाह्याद्वनेऽपि गृह्णाति — ख; बाह्याद्वन्येऽपि गृह्णाति — छ, ज.
[12] सोनयोद्वित — ओ; सभेयोरपि — ख; सहयोरपि — छ, ज.
[13] तत्कृतम् — ओ, च.
[14] तस्मा ध्रुवमलंकाराद्वचक्ति० — ख, छ, ज.
[15] ०भूताद्विभूतये — ओ.
[16] तत्तन्द्राणि — ओ; तन्मन्त्राणि — ख; तत् तत्रानि — च; तन्मात्राणि — छ, ज.
[17] नित्यस्व० — ओ.
[18] ०कार्याण्यवि० — ओ.
[19] कारणा — ओ, ख.
[20] नाभिभूयः प्रवर्तंत — ओ; न हि भूयः प्र० — ख; न हि भूय प्र० — छ; न हि भूयप्रवर्तन्त–ज.
[21] तस्मात्तन्निश्चितं — ख.
[22] 'उद्यदादित्यबिम्बाभं हृदि पद्ममनुस्मरन्।
धर्मादिभावसंयुक्तमष्टपत्रं सकर्णिकम् ॥
मासेन स्थिरबुद्धिः स्यात्षड्भिः श्रुतिधरो भवेत्।
त्रिभिरब्दैः स्वयं कर्ता शास्त्राणां संप्रजायते ॥
स्वां तत्र चिन्तयेन्मूर्तिं बुद्धितत्त्वं प्रपश्यति।
तदीशज्ञानमाप्नोति ब्रह्माणमनुचिन्तयन् ॥
वेदानुद्गिरते सप्त [सुप्तः] समाधिस्थोऽथवा मुनिः।
सुस्थिरास्ते सदाभ्यासादनधीता अपि स्फुटम् ॥
बिम्बादिकं क्रमात्सर्वं पूर्वोक्तमनुचिन्तयन्।
प्राप्नोति ब्राह्ममैश्वर्यं बुद्ध्यावरणमाश्रितम् ॥
(मालिनीविजयोत्तरे १६.८–१२).
[23] मतङ्ग० विद्या० १७.१–१५.

[1]कृत्स्नं ब्रह्मगुणोपेतं विज्ञानं व्यक्तिमेति हि।
[2]बोद्धृत्वधर्मधर्मित्वाद्बुद्धिरध्यवसायिनी[3] ॥१०७॥
प्रागेव [4]साधिता [5]तुभ्यं [6]यया स्पष्टं प्रवेद्यते[7]।
[8]पुंस्थाण्वोर्निर्मलं [9]यत्स्याद्विज्ञानं सा मतिः स्मृता ॥१०८॥
[10]गच्छतः [11]सहसा [12]यत्र चक्षुराघ्रातमुल्बणम्[13]।
[14]दृष्ट्वोरगसमाकारं क्षोभमायाति[15] तत्क्षणात्[16] ॥१०९॥
पश्चाद्धिया[17]ध्यवस्याणू रज्जुरित्यव[18]धार्य तु।
[19]अवैति शङ्कां सा बुद्धिर्बोद्धव्या[20] युक्तिवादिभिः ॥११०॥
सा एव [21]परभावेन [22]गर्वत्वेन व्यवस्थिता।
[23]निर्जित्य [24]योगसामर्थ्याद्दैवैः [25]सार्धं रमेत्सुधीः ॥१११॥

[प्रधानजयः]

[26]प्रधानमस्या बोद्धव्यं कारणं मुनिसत्तम।
[27]यज्जया[28]दणिमाद्यं [29]स्यादैश्वर्यं योगिनः स्फुटम् ॥११२॥

---

[1] सकृत्स्नं ब्रह्मणोपेतं — च.
[2] योद्धृत्व० — ख; योध्यध्व — छ, ज.
[3] ०रध्यवसायिनम्—ख, छ, ज; ०रज्यवसायिनी — च.
[4] साधितं — ओ, ख; साधितुं — छ, ज; मतङ्ग० विद्या० १७.१–१५.
[5] तुल्यं — ख, छ, ज.
[6] यथा — ओ, च; यधा — छ.
[7] प्रमोदते — ओ, ख, छ, ज; प्रवेदते — च.
[8] पुंस्याणो० — ओ; पुंस्थाणो० — ख, छ, ज.
[9] यस्माद्विज्ञानं — ओ; पुंसो विज्ञानं — ख, छ, ज.
[10] गजतः — छ, ज.
[11] साहसा — ख; सह सं० — छ, ज.
[12] या तु चक्षु० — ओ; याति चक्षुराघ्राण० — ख; याति चक्षुराघ्र० . . — छ, ज.
[13] ०मुद्बणम् — ओ, ख, छ, ज; ०मुल्बणः – च.
[14] दृष्टोग० — ख; मृष्टोरग० — ख० पाठान्तरम्; दृष्टोरग० — छ, ज.
[15] ०मायान्ति — ओ.
[16] तद्बणात् — ओ.
[17] ०ध्यवसार्थाद्रज्जुरित्यवसाय — ओ; ०ध्यवव्यस्याशु रज्जु० — ख, ज. व्यवस्याणु रज्जु० — च; ध्यवध्याशु रज्जु० — छ.
[18] ०धार्यते — ख; ०धार्यत — छ, ज.
[19] अवेति शंक सा — ओ; अवेति शक्ति सा — ख; अवैति शक्ति सा — छ, ज. अपेति शङ्कां — च.
[20] बुद्धि बो० — ख; बद्धिबोद्धव्यं — छ, ज.
[21] परा भावेन — ओ; पुरभावेन — ख, छ, ज.
[22] गर्वतेन व्यवस्थया — ओ; गन्धत्वेन व्य.. स्थया — ख; गर्भत्वेन व्यव . . — च; गन्धत्वेन व्यवस्थया — छ, ज.
[23] निर्गत्य — ओ.
[24] योगमार्गार्थाद्दैवे — ओ; योगसमर्थ्या देवैः — ख, छ, ज.
[25] साध्य रमेत् — ज.
[26] प्रधानमस्य — ओ; प्रधानमत्स्या — छ, ज.
[27] यज्जय्या० — छ.
[28] ०दणुमाद्यं — ओ.
[29] स्यादैश्वर्यै योगिन स्फुटम् — ख; स्यादैश्वर्यैर्योगिन स्फुटम् — छ; स्यादैश्वर्यै यो हि न स्फुटम् — ज.

व्यक्ति[1]मायाति [2]येनासावकृतार्थेष्ववारितः[3]।
भुवनेषु [4]विचित्रेषु [5]भोगान्भुङ्क्ते मनोऽनुगान्[6] ॥११३॥

मतङ्ग उवाच —

[7]भवता निखिलं [8]प्रोक्तं [9]विज्ञानस्य तु साधनम्।
तच्च संयोगजं [10]दृष्टं क्षणप्रध्वंसिकारणम्[11] ॥११४॥
वक्तव्यं [12]निर्मलोक्त्या [13]तु [14]संदेहविनिवृत्तये।

परमेश्वर उवाच —

[15]नाचैतन्यसहस्रेऽपि द्रव्याणा[16]मेकतः स्थिते ॥११५॥
[17]मादकादेर्मुनिव्याघ्र विज्ञानं दृश्यते क्वचित्।
तस्मा[18]दस्त्यत्र चैतन्य[19]मनपायि [20]स्थिरं ध्रुवम् ॥११६॥
यदर्थमितरेषां तु [21]भावानां [22]संततिः स्मृता।
महदादिसमस्तानां यतोऽत्राप्युचितं त्विदम्[23] ॥११७॥
[24]प्रवृत्तिर्न [25]निराधारान्न चोत्पत्ति[26]रकारणात्।
न चैवानुपकाराय [27]घटादेरपि वस्तुनः ॥११८॥

---

[1] मायान्ति — ओ.
[2] येना सा च कृतेष नि० — ओ; तेनासा वक्तु तेष्वनि० — ख; येना सा वक्तु तेष्वनि० — छ, ज.
[3] ०वारितम् — ख; ०वारितुम् — छ, ज.
[4] विचित्रेऽपि — छ.
[5] भोगाद्भुङ्क्ते — ओ; भोगाद्भुक्ते — ख, ज; भोगद्भुक्ते — छ.
[6] मनोरगात् — ओ; मनोनुगात् — ख, छ, ज; रसोत्तमान् — च.
[7] भुवना — च.
[8] प्रोक्तुं — छ, ज.
[9] विज्ञास्य तु — छ, ज.
[10] सृष्टि क्षण० — ओ, दृष्ट्वा क्षण० — ख, छ, ज.
[11] ०प्रध्वंसकारणम् — च.
[12] निर्मलोक्त्वा — छ, ज.
[13] नु — ओ.
[14] सन्देहव्यनि० — ओ; सदेह विनि० — ख, छ, ज.
[15] न चैतन्यसह० — ओ; सा चैतन्यसहस्रोऽपि — ख, छ, ज.
[16] ०मेकतस्थिते — ओ; ०मेकतस्थितेः — ख, ज; ०मेकतस्थितैः — छ.
[17] सादरादे मुनि० — ओ; सोनकादे मुनि० — ख, छ, ज; मोदकोदेर्मुनि० — च.
[18] ०दन्यत्र – ओ; ०दस्त्यस्य – ख, छ; ०दस्यस्य — ज.
[19] ०मनयापि — च; ०मनपाधि — छ.
[20] स्थिति — ओ.
[21] भावना — ओ.
[22] सान्ततिः — ओ; सन्तति — ख; सन्नतिः — च.
[23] चितम् — ओ; ध्रुवम् — छ, ज.
[24] प्रवृतं न — छ, ज.
[25] निराधारा न — ओ, ख; निरा . . — छ, ज.
[26] न कारणा — ओ.
[27] कटादे० — ओ; कूटादे० — च; घटादे अपि — छ, ज.

[1]तस्मात्समन्वयात्सिद्धमस्ति कारणमत्र तु ।
[2]बुद्धिर्बुद्धिमतो[3] [4]दृष्टा ज्ञानं ज्ञानवतस्तथा ॥११९॥
[5]योगश्च योगिनः [6]सिद्धः [7]किमाश्चर्यं मुनीश्वर ।
तथा [8]चाहंकृतेनापि योऽहं[9]कारी सुनिश्चितः ॥१२०॥
स्वधर्मेणोचितं [10]सिद्धं [11]धर्मित्वं धर्मिणः सदा ।
प्रत्यक्षं भवतः सिद्धं प्रमाणमविरोधि यत् ॥१२१॥
चलतस्तस्य [12]संसिद्धा सर्वत्रैवानुमानता[13] ।
[14]क्लिष्टस्थूलप्रवाहस्य [15]हीयमानस्य नित्यशः ॥१२२॥
[16]कालायत्तस्य को नाम नेच्छते धर्मसंस्थितिम्[17] ।
[18]धर्मान्तर[19]स्थितिः सिद्धा संस्थित[20]स्येह धर्मिणः ॥१२३॥
[21]स च सुष्ठु प्रसिद्धोऽत्र [22]किमत्रापि [23]विमुह्यसे ।
साध्यसाधनभावेन व्यवहारात्मवर्तिना ॥१२४॥
असद्वस्तु[24]प्रवाहेण [25]निरवस्थानधर्मिणा ।
[26]अनवस्थितवीर्येण [27]स्वरूपव्यभिचारिणा ॥१२५॥
भावाभावविरुद्धेन व्यव[28]हर्तुं न लज्जसे ।
जगत्यस्मिन्प्रतीतं स्यात्कर्म[29] सर्वत्र [30]घुष्यते ॥१२६॥
तच्च [31]नाकारणं सिद्धं [32]कारणाच्च प्रतीयते ।

---

[1] तस्मान्मतस्तथा — ओ; तस्यां ममतया सिद्ध० — ख, छ, ज.
[2] बुद्धि बुद्धि०—ओ; बुद्धि बुद्धि० — ख, छ, ज.
[3] ०मनो — च; ०मते — ज.
[4] द्रष्टा — ओ.
[5] योगाश्च — छ, ज.
[6] सिद्धाः — ओ.
[7] किमाश्चर्यमनीश्वर — ज.
[8] चाभकृतेः — ज.
[9] ०कारिसुनिश्चितम् — ओ, ख; ०कारीसुनिश्चितम् — च; ०कारि सु० — छ, ज.
[10] सिद्धधर्मित्वं — छ, ज.
[11] 'ओ' मातृकायां '१२१' तमश्लोकस्य द्वितीयतृतीयपादौ न स्तः ।
[12] संसिद्धाः — ओ; सिद्धा च — ख; सिद्धाश्च — छ, ज.
[13] ०मानतः — ओ, ख, छ, ज.
[14] क्लीष्टस्तल० — ओ.
[15] दीयमानस्य — च.
[16] कलायत्तस्य — ख, छ, ज.
[17] ०स्थितम् — ओ, ज, ०स्थितः — ख, छ.
[18] धर्मान्तरः . . सिद्धा — छ, ज.
[19] ०स्थिति सिद्धा — ओ.
[20] ०स्येव धर्मिणा — ओ.
[21] सा यान्ति सुप्र० — ओ; स याति सुप्र० — ख, छ, ज.
[22] किमुद्याविह मुच्यते — ओ; किमद्यापि प्रमुह्यते — च.
[23] विमुह्यसेत् — ख; विमभ्यसे — छ.
[24] प्रवाहेन— ओ, ख, छ, ज.
[25] निरवज्ञानसर्पिणा — ख, छ, ज; निरवस्थानसर्पिणा — च.
[26] अनवस्थानवीर्येण — च.
[27] स्वरूपाव्यभिचारणा — ओ, छ, ज; स्वरूपां व्यभिचारिणा — ख.
[28] ०हर्तुर्नलंजयेत् — ओ.
[29] ०न्प्रति तं स्यात्कर्म० — छ; ०न्प्रति तस्या कर्म — ज.
[30] पुष्यते — ओ, ख, छ, ज.
[31] नाकरणं — ओ, ख, ज.
[32] करणाच्च — ख, छ, ज.

[1]अस्त्यत्र निश्चितः कर्ता [2]स च कार्येण [3]साध्यते ॥१२७॥
[4]विचित्ररचनां दृष्ट्वा [5]कुड्ये चित्रकरो यथा ।
सिध्यते मुनिशार्दूल [6]तद्वदत्रापि कारणम् ॥१२८॥
[7]तच्च ध्येयं प्रधानाख्यं [8]यज्जयान्निर्जितं जगत् ।
[9]तदुक्तं साधकेन्द्रस्य विभूतिप्रतिपादकम् ॥१२९॥

[उक्तार्थोपसंहारो वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[10]तत्त्वध्यानमविस्तरोक्ति[11]रचनान्यायेन [12]ह्यावर्णितं
[13]यत्साध्यामरकन्यकाभिरतुलं प्रेम्णा समालिङ्गितम्[14] ।
[15]अप्रक्षीणवपुर्वियोगरभसा[16] [17]प्रोद्दामरागान्वितं[18]
[19]क्रीडत्यूर्जितयोगशक्तिकिरणैः[20] [21]पुंस्तत्त्वमत्रोच्यते ॥१३०॥

इति श्रीमतङ्गपारमेश्वरे[22] योगपादे [23]तत्त्वसाधनपटलश्चतुर्थः ॥

चतुर्थः पटलः

---

[1] 'स्पष्टानि करणान्यत्र कर्म चात्र परिस्फुटम् । एवं करणकर्मभ्यां कर्ता सिध्यत्यसंशयः ॥' (मतङ्ग० विद्या० ६.३१).

[2] स्वकार्येण सोध्यते — ख, छ, ज.

[3] बुध्यते — च.

[4] स भवित्रा च नान्दृष्ट्वा — ओ; विचित्ररचना दृष्टा — ज.

[5] रुन्धे — ख; रुद्धे — छ, ज.

[6] तद्वक्त्रपि च — ओ; तद्वत्तत्रापि — ख, छ, ज.

[7] तद्ध्येयं — ओ; तच्चाप्येत्थ प्रधा० — ख; तच्चाप्येकं प्रधा० — घ, छ, ज.

[8] यं जया जयितं — ओ; यद्ययं निश्चितं — ख; यद्यया निर्जितं — घ; यद्ययाति जितं — छ, ज.

[9] तदुत्थं — ओ, ख, घ, च, छ.

[10] तत्त्वध्यानमहस्तरोक्ति० — ओ, तद्वद्धचानमविस्तरोऽग्नि० — ख; तद्वद्धयां विस्तरोऽग्नि० — घ; तद्वद्यां विस्तरोऽग्नि० — छ; तद्वध्याम विस्तारोऽग्नि० — ज.

[11] ०वचनान्यायेन — ओ; ०रचनाद्योगेन — ख, घ, छ, ज.

[12] यद्वर्णितम् — ख, घ; वर्णितम् — छ, ज.

[13] यत्साध्यमकरत्वकाभि० — ख; यत्साध्यामकरत्वकाभि० — घ, छ, ज; तत्साध्यामरकर्णिकाभि० — च.

[14] ०लिङ्गिते — ख, घ, छ, ज.

[15] यत्प्रक्षीण० — च.

[16] ०वपुवियोगं हसा — ख, घ; वपुर्वियोगं हसा — छ, ज.

[17] प्रेमरागान्वितम् — ओ.

[18] ०न्वितः — ख, घ, च, छ, ज.

[19] क्रीडार्जित० — ओ; क्रीडन्त्युज्झित०—ख; क्रीडत्युज्झित० — घ, छ; क्रीडन्तूर्जित० — च; क्रीडत्युंजित० — ज.

[20] ०किरण्यै — छ.

[21] पुंतत्त्व० — ओ, च; प्रतस्तत्व० — छ; पुनस्तत्त्व — ज.

[22] 'ख, घ, च, छ, ज' मातृकास्वत्र 'महातन्त्रे' इत्यधिकं दृश्यते ।

[23] तत्त्वप्रधान० — ख; अप्रधान० — घ; प्रधान० — छ, ज.

पञ्चमः पटलः

शिवतत्त्वोपलब्धिः

[भोक्तृपुरुषसाधनम्]

[१]अथ [२]पुं तत्र बोद्धव्यो [३]भोक्ता भोज्यस्य सुव्रत ।
भोक्तृत्वमभिलाषाख्यं [४]तच्च रागे [५]सतीष्यते ॥१॥
नारागी[६] युज्यते यस्मात्प्रकृतेरप्यसंस्थितः[७] ।
संयोगस्तत्कृतः [८]सर्गः स च युक्त्या विरुध्यते ॥२॥
यतोऽविद्यात्मकैर्भावैर्वासितोऽतीव [९]पुद्गलः ।
[१०]बुद्ध्यादेस्तत्त्वसर्गस्य [११]तन्मयो न विभाव्यते ॥३॥
[१२]चरत[१३]स्तस्य संयोगात्सर्वे गर्वादयोऽपि हि ।
[१४]अचैतन्यगुणात्मानो [१५]निजचैतन्यवत्स्थिताः ॥४॥
रागानुविद्धमूर्तेस्तु [१६]चितेर्बुद्धिगुणाः सदा[१७] ।
[१८]अष्टावप्युप[१९]चर्यन्ते रागश्चेत्कर्दमादिवत्[२०] ॥५॥
[२१]पुंसो योऽक्ष[२२]कषायोत्थ[२३]बाह्यरागमलीमसः[२४] ।
नान्यथा शक्यते [२५]कर्तुमथवा नासति क्वचित् ॥६॥

---

[१] . . . सुव्रत — ओ.
[२] पुमांस्तत्र . . व्यो — ख, घ, छ, ज.
[३] भोक्त भोज्यस्य — छ, ज.
[४] तद्धि — ओ.
[५] सतिर्यते — ओ; सतिष्यते — छ, ज.
[६] रागी च — ओ; न रागी — ख, घ; न रागि — छ, ज.
[७] ०त्प्राकृतेरप्यसंज्ञितम् — ओ; ०त्प्रकृतेरप्यसंज्ञितः — च; ०त्प्रकृतेरप्यत्र सुव्रत — ज.
[८] सङ्गः — ज.
[९] पद्गलम् — ओ; पुंगलः — च.
[१०] बुध्यात्मतत्त्ववर्गस्य — ओ; बुध्यादेस्तु त्वसर्गस्य — ख.
[११] तन्मयेन — छ, ज.
[१२] ते . . रत . . स्मात्सर्व० — ख; परतस्मात् सर्वं — घ, छ, ज.
[१३] ०स्तत्समायोगात् — ओ.
[१४] अचैतन्यं गुणाध्यानो — ख, घ; अचैतन्यं गुणाद्दानो — छ; अथैतन्यं गुणार्धा . . — ज.
[१५] निचेतनवत्स्थिताः — ओ; निजचैतन्यवत्स्थिता — ख, घ, छ, ज; नित्यं चेतनवत्स्थिताः — च.
[१६] चित्ते बुद्धि० — ओ, ख, घ, छ, ज.
[१७] ०गुणास्तदा — ओ, ख, घ, छ; ०गुणादिता — ज.
[१८] अक्षराप्युप . . . र्दमा पुरा । — ओ.
[१९] ०चार्यन्ते — ज.
[२०] कर्मसादिवत् — च; कर्ममादिवत् — छ, ज.
[२१] पुंवासोऽक्षक्षयोक्त्यर्थं — ओ; पुंसायोक्षकषायोत्थं — ख; पुंसायोक्षकषायोत्थ० — घ; पुंवासोऽक्षकषायोत्थ० – च; पुंसयोऽक्ष ०–छ, ज.
[२२] ०कषायोद्ध० — छ; ०कषायोर्थ० — ज.
[२३] वाप्यराग० — ख, घ, छ, ज.
[२४] ०मलीमसम् — ओ, ख, घ, च, छ, ज.
[२५] कर्तुरथवा — ख; कर्तु अथवा — घ, छ, ज; योक्तुमथवा — च.

[1]धर्माधर्मविकारैस्तु [2]बाध्यते [3]सुमलीमसैः ।
[4]शुक्लत्वधर्मधर्मित्वात्पटस्तन्तुभिराचितः[5] ॥७॥
[6]रागेण [7]शक्यते [8]योक्तुं [9]नासद्वस्तुनिबन्धनात्[10] ।

मतङ्ग उवाच—

[11]सत्वातीतः सुशुद्धात्मा नित्य[12]युक्तश्च कीर्त्यते ॥८॥
यद्येवं स्यात्ततः [13]सर्गः [14]सोपायश्च [15]किमात्मकः ।
[16]मनो[17]विज्ञानजः [18]सर्वप्रपञ्चोऽयं सुरेश्वर ॥९॥
[19]न चात्मा [20]बध्यते कश्चि[21]च्छुद्धत्वान्न च मुच्यते ।
[22]नित्ययुक्तो यतः साक्षी [23]वासनात्मोपचर्यते ॥१०॥

परमेश्वर उवाच—

अनादि[24]वासनाविद्धस्तच्चाज्ञानमिहोच्यते ।
ज्ञानात्प्रध्वंसमायाति नान्यथा वस्तुदर्शनात् ॥११॥
सत्यज्ञानेऽभिलाषी स्यात्प्रणष्टे[25]ऽप्यन्यथा [26]न हि ।
तस्मात्कि[27]मवगच्छामो [28]रागाविद्धः पुमान्सदा ॥१२॥

---

[1] धर्मे धर्मि० — ओ; धर्मे धर्मे — ख, घ, छ, ज; धर्मी धर्म० — च.
[2] बाध्यसे — ओ.
[3] सुमलीयसः — ओ, ख, घ, छ, ज; सुमतीप्लवैः — च.
[4] शुक्लत्वं धर्मकर्मित्वात् — ख, घ, छ; शुक्लत्वं धर्मकर्मित्वा परस्तन्तु० — ज.
[5] ०राचितम् — ओ, घ.
[6] रागणं — ख; राङ्गणं — घ, छ, ज.
[7] शक्तयो — च.
[8] योक्तु — ख, घ, छ, ज.
[9] नाचिद्यस्तु — ओ.
[10] ०बन्धनम् — च.
[11] सात्वतीतः स शुद्धात्मा — ख; 'सत्त्वाधीतः पुमान् सिद्धः' मतङ्ग० विद्या० ६.७५पू०.
[12] ०मुक्तश्च — च.
[13] सर्गसोपा० — ख.
[14] सोपायं च किमात्मनः — ओ.
[15] किमात्मकम् — छ, ज.
[16] 'अनादिकालसंरूढाद्वासितान्मनसः सदा ।
प्रपञ्चोऽयमविद्याख्यो न पुंसः परिपठ्यते ॥'
(मतङ्ग० विद्या० ६.७०उ०, ७१पू०)
[17] ०विज्ञानना — ओ; ०विज्ञानतः — च.
[18] सर्वं — ओ, ख, घ, छ, ज.
[19] 'एवं वदन्ति मुनयो ह्यात्मा शुद्धः सदैव तु ॥
विरागी स च मुक्तात्मा न च तस्मात्परं क्वचित् ।
प्रधानस्येष्यते सर्गः स च सर्वत्र संस्थितः ॥
न कश्चिद्बध्यते लोके न च कश्चिद्विमुच्यते ।
(मतङ्ग० विद्या० ६.६२उ० –६४ पू०)
[20] बुध्यते — ओ; बाध्यते — छ, ज.
[21] ०च्छुद्धात्मा न विमुच्यते — ख, घ, छ, ज.
[22] इदमर्धं 'ख, घ, छ, ज.' मातृकासु न दृश्यते ।
[23] वसनां नोपचर्यते — ओ.
[24] ०वासराविद्ध० — छ, ज.
[25] प्रनष्टे० — छ, ज.
[26] भवेत् — ओ, ख, घ, छ, ज.
[27] ०मवशं छामो — ओ; ०मवनच्छामो — ख, घ, छ, ज.
[28] नागा० — ख, घ, छ, ज; रागाद्विन्दुः — च.

मनोवृत्तिकषायेण[१] [२]युज्यते [३]नान्यथा क्वचित् ।
प्राधानिक[४]मचैतन्यं लोष्टवत्परतन्त्रकम्[५] ॥१३॥

मतङ्ग उवाच --

[६]प्रधानाद्व्यतिरिक्तं [७]यद्वस्तु [८]तत्पुंसमाश्रितम् ।
पुंसोऽतिरिक्तं [९]संख्येयं [१०]यद्येवं [११]प्राकृतं ततः[१२] ॥१४॥
[१३]पुंसश्चेत्सहजं[१४] तस्मा[१५]दनपायि स्थितं स्फुटम् ।
[१६]हेयं चेत्तदभावात्तु पुंसः केन [१७]निवार्यते ॥१५॥

परमेश्वर उवाच --

मायोत्थाभिरमोघाभिर्वासनाभिः पशुर्यतः ।
कलादिकञ्चुक[१८]न्यायाच्छादितो ह्युपचर्यते ॥१६॥
[१९]मले सति प्रधानोत्थभोगेष्वभिलषन्मुने ।

मतङ्ग उवाच --

कतमोऽत्र विशेषोऽन्यो [२०]वासनात्मा समानयोः ॥१७॥
मायाप्रधान[२१]योर्येन तद्विशिष्टो[२२] मलोऽपरः[२३] ।

परमेश्वर उवाच --

भोज्यभोक्तृत्व[२४]भावो यः [२५]सोभयोरपि निश्चितः ॥१८॥

---

[१] ०कषायैव -- छ, ज.
[२] युज्यथे -- ओ.
[३] नान्यथात्मनः -- ओ; नाथ मे मनः -- ख; नाथा . . . मनः -- घ; नाथ वा मनः -- छ; नाथवा मना -- ज.
[४] ०मचैतन्यलोष्ट० -- ओ.
[५] पारतन्त्रिकम् -- च.
[६] प्रधानाध्यवतिक्तं -- ओ; प्रधानव्यतिरिक्तं -- ख; प्रधानाव्यतिरिक्तं -- घ; प्रधाना-च्यतिरिक्तं -- छ; प्रथनाव्यतिरिक्तं -- ज.
[७] हि य . . स्तु पुं समा० -- छ; हि यद्वस्तु पुं समा० -- ज.
[८] पुंसा समाश्रितम् -- ख; पुंसामाश्रितम् -- घ.
[९] सांख्येयं -- ओ, ख, घ, छ, ज.
[१०] यद्येयं -- ख.
[११] प्रक्तं -- ओ.
[१२] तमः -- ओ.
[१३] असंश्चेत्सहस्तामादन०--ओ; पुंसश्च सहजं--च.
[१४] ०त्सहजः -- घ, छ, ज.
[१५] ०दनपायस्थितं -- ख, घ, छ, ज; ०दन-पाय्यव्ययं -- च.
[१६] हेयश्चे ० -- ओ.
[१७] विधार्यते -- ख.
[१८] ०न्याय इच्छतेऽभ्युप० -- ओ; ०न्यायछोदितो ऽभ्युप० -- ख, घ, छ, ज.
[१९] विलोपेन प्रधानोत्थं -- ओ; मलोपेतप्रधानो-त्थ० -- च; मले सति प्रसारे . . -- ज.
[२०] वासनात्र -- ओ; वासनात्मसमा० -- ख, घ, छ, ज; वासना वा समा० -- च.
[२१] ०योग्यश्च -- ख, घ, छ, ज.
[२२] तद्विशिष्टा -- ख, घ, छ, ज.
[२३] मनोऽपरः -- ओ; मलोऽपरम् -- ख, घ, छ; ०मथापरम् -- ज.
[२४] ०भावोऽयं -- ख, घ, छ, ज.
[२५] सोह्यो० -- घ, छ, ज.

भोज्यं प्रधानमत्रोक्तं भोक्तृत्वं [1]वासनात्मकम् ।
तत्समर्थितसामर्थ्यं [2]कञ्चुकेन कलादिना ॥१९॥
[3]भोगाः कर्मविपाकोत्थाः कलातो[4] व्यक्तिमागतान्[5] ।
गुणानाश्रित्य [6]भूतान्तं भूतये स्थूलतां गताः[7] ॥२०॥
तस्मा[8]त्कलादेर्माहा[9]त्म्यात्सुसूक्ष्मोऽपि पुमान्सदा ।
[10]भोगभोक्तृत्वसामर्थ्यं प्राप्नोति मुनिपुङ्गव ॥२१॥
[11]स पुंभावत्वमापन्नः [12]पुरुषे तूपचर्यते[13] ।

[[14]पुंस्तत्त्वजयः]

ध्यातव्यो योगिभिर्नित्यं खद्योताकारवत्स्थितः[15] ॥२२॥

---

[1] वसानार्थकम् — ओ; चासना० — ख, घ, छ, ज.

[2] कच्छकेन — च; कंचकेन —छ, ज.

[3] भोगात्कर्मविभागोर्थात् — ओ; भोगान् कर्मविपाकोत्थान् — ख, घ, छ; भोगान् कर्म . . तो — ज.

[4] कालतो — ओ; कलो — ख.

[5] ०मागतात् — ओ; ०मागताः — च.

[6] भूतानां — च; हूनान्तं — छ; भूनांतं ज.

[7] गतम् — ओ; गता — ज.

[8] ०त्कलादिमाहा० — च.

[9] ०त्म्यात्सूक्ष्मोऽपि — ओ; ०त्म्यात्सुसूक्ष्मेऽपि — च.

[10] भोगाद्भोक्तृ० — च.

[11] स पुमान् भावसंपन्नः — च.

[12] 'शृणुध्वमथ पुंस्तत्त्वं यथावन्मुनिपुङ्गवाः ।
पञ्चकञ्चुकसंयुक्तः प्रकृतिं भोक्तुमुद्यतः ॥
अविद्यादिसमायुक्तः पुरुषः परिकीर्तितः ।
न विज्ञानाकलस्तेन नापि प्रलयकेवलः ॥
पुरुषाख्यां लभेद्यस्मान्नाविद्यादिविवर्जितः ।
तस्मात्सकल एवाणुर्लभते पुरुषाह्वयम् ॥
कलादिपञ्चकस्यैव यदि पुंस्त्वे निमित्तता ।
तदा प्रकृतिभोक्तृत्वं न स्याज्ज्ञानाकले यथा ॥
तथाविद्यादिमात्रस्य नापि पुंस्त्वे निमित्तता ।
कलाद्यभावे कर्तृत्वाभावाद्भोक्ता कथं भवेत् ॥
प्राकृतो यस्त्वविद्यादिः पुंसां पुंस्त्वमलः स्मृतः ।
तदाक्रान्तः कलाद्याढ्यः पुरुषस्तेन संमतः ॥'
(पौष्करे विद्या० पुंस्तत्त्वपटले १–६).

[13] पुरुषेत्युपचर्यते — ओ; पुरुषेऽत्र प्रचर्यते – ख; पुरुष इत्युपचर्यते — च; पुरुणे तूपचर्यते — छ; पुरु . . र्प्यते — ज.

[14] 'देहं मुक्त्वा स्वरूपेण नान्यत् किंचिदिति स्मरेत् ॥
सितपद्मासनासीनं मण्डलत्रितयोपरि ।
एवमत्र स्थिरीभूते मासमात्रेण योगवित् ॥
सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो भवतीति किमद्भुतम् ।
षण्मासादस्य विज्ञानं जायते पृथिवीतले ॥
अब्दाज्जरादिनिर्मुक्तस्त्रिभिः पुंस्तत्त्वदृग्भवेत् ।
हृदधः पङ्कजेऽत्रैव द्वादशार्धाङ्गुलां तनुम् ॥
हृदन्ते भावयेत्स्वान्यां षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ॥
त्रिभिरब्दैः समाप्नोति पुंस्तत्त्वेश्वरतुल्यताम् ॥
बिम्बादौ पूर्ववत्सर्वं तत्र संचिन्तिते सति ।
फलमाप्नोत्यसंदेहात्पुरुषावरणस्थितम् ॥'
(मालिनीविजयोत्तरे १६.१८उ०–२३).

[15] ०कारवत्स्थितम्—ओ, ख, छ, ज; ०करवत् स्थितम् — घ.

[1]यज्जयाज्जायते [2]सिद्धिः [3]पौरुषी [4]सुमनोहरा ।
विशुद्धेन्द्रिय[5]सामर्थ्यं [6]भौवनं [7]सुमनोरमम् ॥२३॥
रुद्रैः सहैकतां [8]गत्वा [9]क्रीडत्यक्लिष्टवीर्यवान् ।
रागतो नियतिः सिद्धा [10]कालश्चैव महामुने ॥२४॥
नियामकत्वाद्बोद्धव्या[11] कालतत्त्वादधःस्थिता[12] ।
[13]पूर्वमत्र सुनिर्णीतं क्रमान्मायादिपञ्चकम् ॥२५॥
तत्तथैव प्रयोक्तव्यं [14]योगिना योगसिद्धये ।
माया मायाविनी [15]पुंसः सत्यां यस्याममी गुणाः ॥२६॥
स्ववृत्तिबलमाहात्म्यात्पुंसां [16]धारयितुं [17]क्षमाः ।
[18]सापि ध्यानबलात्त्याज्या [19]भोज्या वा भुवनात्मिका ॥२७॥
[20]तदीशगुणसंपत्सु [21]क्रीडत्यविकलैः सुखैः ।
[22]पुमानेष समस्तोक्त्या मायातः परिकीर्तितः ॥२८॥

[शुद्धाध्वभोगप्राप्तिः]

तदूर्ध्वमैश्वरं तत्त्वं [23]समस्तोक्तिनिदर्शनात् ।
[24]सर्वे रुद्रा महात्मानः सदाशिव[25]मनूत्थिताः ॥२९॥
[26]तन्मूर्तिष्वमितप्राणः[27] [28]पञ्चमन्त्रतनुः शिवः[29] ।

---

[1] इज्यया जायते — ओ.
[2] 'ख' मातृकायां 'सिद्धिः' इत्यारभ्य चर्यापादे षष्ठपटले '३५' तमश्लोकस्य पूर्वार्धे 'पानकं हि' इत्यन्तो भागः पत्राणामभावाल्लुप्तः ।; सिद्धिपौरुषी — ओ, घ.
[3] पौरुषः — ज.
[4] सुमनोहरम्—ओ, घ, छ; स मनोहरम्—ज.
[5] ०सामर्थ्यां — छ, ज.
[6] भावनं — छ.
[7] सुमनोहरम् — घ, छ, ज.
[8] गता — ओ; गन्ता — घ, छ, ज.
[9] क्रीडन्त्यक्लिष्ट० — ओ.
[10] कालं चैव — ओ.
[11] ०द्बोद्धव्याः — घ, छ, ज.
[12] ०तत्त्वादयः स्थिताः — ओ; ०तत्त्वादवस्थिताः — घ, छ, ज.
[13] पूर्वमन्त्रितसुवर्णीतं — ओ; पूर्वमन्त्रे सु० — घ, छ, ज; मतङ्ग० विद्या० ८–१३ पटलेषु ।
[14] योगिनां — ओ, घ, छ, ज; योगिनो — च.
[15] पुंस सत्यां — ओ; पुंसः सत्त्वं यास्याममी — घ; पुंस सत्वयास्याममी — छ, ज.
[16] सारयितुं — ओ; मारयितुं — च.
[17] क्षमा — ओ, घ, च.
[18] सा विध्याध्यानला त्याज्या — ओ; सिसाविद्या बलन्त्याज्या — घ; सिद्धाविद्धा बलं त्याज्या — छ, ज.
[19] बाहु भुवनात्मिका — घ, छ, ज.
[20] 'छ, ज' मातृकयोः '२८' तमश्लोको न दृश्यते ।
[21] क्रीडन्त्यविमलैः — ओ; क्रीडन्त्यविरलैः — च.
[22] पुमानेव — घ.
[23] समस्तोऽग्निनि० — ओ.
[24] सर्वरुद्रा — घ.
[25] तमुत्थिताः — घ, छ; ०समुत्थिताः — च; तमुत्थिता — ज.
[26] ०न मूर्ति० — घ; न मुक्ति० — छ, ज.
[27] ०ष्वमितं प्राणः — ओ; ०ष्वमितः प्राणः — छ; स्वमितः प्राणः — ज.
[28] पञ्चमं तु तनुः — च.
[29] ०तनुच्छिवः — छ; ०तनुच्छिवम् — ज.

प्रक्रीडत्यमितात्मासौ[१] तेजोमूर्तिरखण्डितः ॥३०॥
[२]तदीशत्वं शरीरेऽस्मिंस्तत्त्वत्वेन[३] व्यवस्थितम् ।
ध्यायेत्तेजोमयं स्पष्टं तद्योगाद्ध्यानभेदतः ॥३१॥
प्राप्नोति विपुलान्भोगान्क्रमाच्छुद्धाध्वनि स्थितान्[४] ।

[शिवतत्त्वप्राप्तिः]

[५]चतस्रो मूर्तयः प्रोक्ता [६]व्यापारात्परतः स्थिताः[७] ॥३२॥
[८]ईश्वरस्य तु सूक्ष्मान्याः [९]स्वतेजोऽमितविक्रमाः ।
[१०]ध्यातुरुन्मीलने सर्वं [११]जगन्मायात्मकं [१२]महत् ॥३३॥
तद्ध्यानात्परमं[१३] शान्तं शिवतत्त्वं [१४]प्रपश्यति ।
[१५]यद् दृष्ट्वा न [१६]पुनर्मोह[१७]खेदेन परिपीड्यते ॥३४॥
ईशतत्त्वात्मकैः सूक्ष्मैः [१८]कारणैः [१९]शुद्धवर्तिभिः[२०] ।
प्राप्नोति परमं स्थानं यत्तच्छाश्वतमुत्तमम् ॥३५॥
[२१]यस्मिन्प्राप्तस्य न पुनर्जन्मेहास्ति कदाचन ।

मतङ्ग उवाच —

[२२]व्याख्याता [२३]भूतये [२४]भोक्तुः प्रधान[२५]पुरुषेश्वराः ॥३६॥
मुक्तये च परं तत्त्व[२६]मनपाय्यव्ययं शुभम् ।
तेषां [२७]विभागं रूपं च यथावद्वक्तुमर्हति ॥३७॥

---

[१] प्रक्रीडत्यात्मनासौ — घ; प्रक्रीडत्यनिरात्मासौ — च; प्रक्रीडत्यात्मनासौ ते — छ; प्रक्रीडत्यात्मनास्रौ ते — ज.
[२] तदीशित्वशरीरे० — घ, छ, ज.
[३] ०स्तत्तत्वेन — ओ, घ; ०स्ततत्वेन — छ, ज.
[४] कामान् शुद्धाध्वनिश्चितान् — ओ; क्रमशुद्धाध्वनि स्थितान् — छ, ज.
[५] मतङ्ग० विद्या० ३.२३उ०–३४पू०.
[६] व्यापारान् — ओ, छ, ज.
[७] परितस्थिता — छ, ज.
[८] ईश्वरस्तु सुसूक्ष्मेभ्यः — ओ; ईश्वरः स सुसूक्ष्माभ्यां — घ; ईश्वरः सुसूक्ष्माभ्यां — छ, ज; सूक्ष्माः अन्याः इत्यत्र सन्धिरार्षः ।
[९] तत्तेजोऽमितविक्रमः — ओ, छ, ज; स्वतेजोभिरतिक्रमाः — च.
[१०] धातुरुन्मीलने — ओ, घ; ध्यातुं मीलने — छ; ध्यातुर्मीलने — ज.
[११] जगदात्मात्मकं — च.
[१२] जगत् — घ, छ, ज.
[१३] तद्ध्यानापरं — ओ.
[१४] प्रशम्यति — ओ.
[१५] यं — ओ, घ, च, छ, ज.
[१६] पुनर्मोहः खे० — च.
[१७] ०स्वेदेन — ओ.
[१८] करणैः — च.
[१९] शुद्धि० — ओ.
[२०] ०वृत्तिभिः — ओ, घ, च, छ.
[२१] मतङ्ग० विद्या० ३.२१ पू०.
[२२] त्र्याख्याता — ओ; त्र्याख्या . . — छ, ज.
[२३] भूतयो — ओ.
[२४] भोक्तुं — छ, ज.
[२५] ०पुरुषेश्वरः — घ, छ; ०पुरुषेध्वरः — ज.
[२६] ०मनप्याश्लाघनं — ओ; ०मनपार्यं व्ययं — छ, ज.
[२७] विभागरूपं — ओ, घ, छ, ज.

[प्रधानतत्त्वं पुरुषतत्त्वं च]

परमेश्वर उवाच —

चतुर्विशात्मकं[१] तत्त्वं प्रधानमुपवर्णितम् ।
[२]तस्मात्पुमानिह ज्ञेयो [३]नियत्याप्युपबृंहितः[४] ॥३८॥
तत्त्वानां रचना सिद्धा [५]भुवनत्वव्यवस्थया ।
[६]सोपभोगाय रुद्राणां विधात्रा रचिता [७]स्फुटा ॥३९॥
मायां विक्षोभ्य किरणैरमोघैर्बलशालिभिः ।
[८]मन्त्रयोग[९]विधानोत्थवीर्येणाथ [१०]महात्मना ॥४०॥
भोगाय मुनिशार्दूल नानाभोग[११]गुणात्मिका ।
पशोः पशुत्वमेतद्धि[१२] [१३]तत्तत्त्वेनोपचर्यते ॥४१॥
मायात्मकेन भोक्तृत्व[१४]दापनेन कलादिना ।
[१५]स्थूलेनाशुद्धवीर्येण परिणामगुणात्मना[१६] ॥४२॥
मोहादिनापि सूक्ष्मेण [१७]पुंभावात्पीडनात्मना[१८] ।
[१९]कलातोत्पन्न[२०]सद्भावस्वात्मना च वशीकृतान्[२१] ॥४३॥
स्वयमे[२२]वार्जिता[२३]नर्थान्कलातो व्यक्तिमागतान् ।
[२४]भुङ्क्ते प्रधानमाश्रित्य [२५]परिपाकमुपागतान् ॥४४॥
[२६]स भोक्ता पुरुषः प्रोक्तः कारणेच्छानुवर्तकः ।
पुंप्रधान[२७]समुत्थाभि[२८]र्वृत्तिभिर्यः प्रदृश्यते ॥४५॥

---

१ . . धात्मकं — ओ.
२ तत्पुमानपरि० — ओ; तस्मात्पुं न परि० — घ, छ, ज.
३ नियत्यामुप० — च; नियत्यात्युप० — छ, ज.
४ ०बृंहितम् — ओ, घ, छ, ज.
५ भुवनत्वं व्य० — ओ.
६ सोऽपि भोगाय — घ, छ, ज.
७ स्फुटाः — छ.
८ मन्त्रयाग० — छ.
९ ०विधानोत्थं — ओ; विधानोद्ध० — छ; विधानोर्थ० — ज.
१० महात्मनाम् — च.
११ ०गुणात्मराट् — ओ; ०गुणात्मकान् — छ, ज.
१२ ०मेतावत् — घ, च, छ, ज.
१३ तन्त्रत्त्वेनो० — च; तं त वेनो० — ज.
१४ . . . न — ओ; नायकेन — घ, छ, ज.
१५ स्थूलेन शुद्ध० — ओ.
१६ ०गुणात्मनाः—ओ; ०गणात्मना—घ, छ, ज.
१७ पुंमावात् — च; पुंभवात् — छ, ज.
१८ ०पीडनात्मनः — ओ; ०पीडनात्मनाम् — च.
१९ कलातोऽन्यत्र सद्भाव० — च; कलातः+ उत्पन्नः = कलात उत्पन्नः; ततः संधिरार्षः।
२० ०सद्भावस्वान्तेशात्मवशी० – ओ; ०सद्भावा साञ्जसात्मवशी० — घ, छ, ज.
२१ ०कृतः — ओ, घ; ०कृतं — च; ०कृताः — छ; ०कृताम् — ज.
२२ ०वोज्झितादर्थात्कलातो — घ, छ, ज.
२३ ०नर्थाक . . व्यक्ति० — ओ.
२४ इदमर्धं 'च' मातृकायां न दृश्यते।
२५ परिवार० — ओ.
२६ स मोक्तः पुरुषाः प्रोक्त० — ओ; संभोक्ता पु० — घ, ज; दंभोक्ता पु० — छ.
२७ ०समर्थ्याभि० — ओ.
२८ ०र्व्यक्तिभिर्यो प्रदृश्यते — ओ; ०र्व्यक्तिभिर्योग उच्यते — घ; ०र्वृत्तिभिर्योपपद्यते — च; ०र्वृत्तिभिर्योग उच्यते — छ, ज.

[1]वाचकश्चावकत्वादिन्यायेन [2]स शरीरभृत् ।
[3]तत्तत्त्वं पौरुषं विद्धि [4]प्रधानादुपलभ्यते ॥४६॥

[ईश्वरतत्त्वं सदाशिवतत्त्वं च]

तस्मादुपरि बोद्धव्यं तत्त्वमीश्वरसंज्ञकम् ।
[5]व्यस्तं [6]भुवनमार्गेण व्याख्यातं क्रीडनाय वै ॥४७॥
[7]ईशशब्देन भगवान्कीर्तितः[8] स सदाशिवः ।
नानाभोगविलासेन कृत्वात्मानमनेकधा ॥४८॥
[9]रुद्रमूर्तिभिरेकोऽसौ क्रीडत्यम्लानवीर्यभृत्[10] ।
[11]चतुर्विधेन मार्गेण [12]क्षेत्रज्ञानुग्रहं प्रति ॥४९॥
[13]सैव वक्ति परं[14] ज्ञान[15]मज्ञानोच्छित्तिकारणम् ।
बुद्धिमत्कारणं नित्यं [16]सुप्रसन्नाक्षगोचरम् ॥५०॥
[17]स्वदर्पोद्भूतवीर्याभिः [18]शक्तिभिः समधिष्ठितम् ।
[19]क्रीडन्तस्तन्नियोगेन विद्याविद्येश्वराश्च ये ॥५१॥
[20]विभिन्ना ह्युपचर्यन्ते शतशोऽथ [21]सहस्रधा ।
स्थानभेदात्क्रिया[22]भेदात्कार्यकारणभेदतः ॥५२॥
[23]तथाधिकारभेदाच्च स्फुरत्सूर्यायुतप्रभाः ।
[24]अप्राप्यात्मबलोपेताः[25] सर्वे खण्डेन्दुमौलयः ॥५३॥

---

[1] वाचका ग्रापकत्वादि० — ओ.
[2] तृशरीर० — च.
[3] पुंतत्त्वं . . प्र० — ओ.
[4] प्रधानमुप० — घ, छ, ज.
[5] व्यस्तमीश्वर० — घ, छ, ज.
[6] मतङ्ग० विद्या० ४.८उ०–१३, ५१–५३पू०; ५.६उ०, ७.
[7] ईशः शब्देन — छ, ज.
[8] भगवान्क्रीडते — च.
[9] रुद्रशक्तिभि० — ओ; रुद्रस्य मूर्तिरेवासौ — च.
[10] ०वीर्यहृक् — घ; ०वीर्यवान् — च; वीर्य-धृक् — छ, ज.
[11] मतङ्ग० विद्या० ३.२३उ०–३४पू०.
[12] क्षेत्रज्ञानग्रहं — ओ.
[13] सः एव 'सोऽचि लोपे चेत् पादपूरणम्' (पा०सू० ६.१.१३४) इति सुलोपः, ततो वृद्धिः ।
[14] शैवशक्तिपरं — ओ; सै व्यक्तपरं — घ; मसैव्यक्तपरं — छ, ज.
[15] ०मज्ञानो मुक्ति० — ओ; ०मज्ञानाच्छक्ति० — घ; ०मज्ञानः शक्ति० — छ, ज.
[16] सप्रसन्ना० — घ, ज.
[17] स्रदतोऽद्भुत० — ओ; स्वदर्पोद्भुत० — घ.
[18] . . . षितम् — ओ; . . . समधिष्ठितम् — छ, ज.
[19] क्रीडन्तं — ओ; क्रीडतः — घ, च, छ, ज.
[20] विभिन्नान्नुप० — ओ; विभिन्नान्युप० — घ, छ, ज.
[21] सहस्रशः — च.
[22] ०भेदाः कार्यं० — च.
[23] तथादिभेदकार्याच्च — ओ; तदाधिकार० — घ, छ, ज.
[24] अप्रच्याविबलो० — च.
[25] ०त्मन्नलोपेता — घ; ०त्मान्नलोपेताः — छ, ज.

नानारूपधराः सर्वे सर्वज्ञाः [1]परमेश्वराः ।
[2]भोगमोक्षप्रदाः सर्वे [3]सर्वेऽलुप्तवपुष्मतः[4] ॥५४॥
[5]यद्यप्युक्तं [6]मया [7]पूर्वं [8]रुद्राणूनां [9]विचेष्टितम् ।
[10]तथापि [11]तद्बला[12]वेशाद्व्यक्तं क्रीडयतः प्रभोः ॥५५॥
स एव [13]तद्बलं सता यत्तत्सारमनिन्दितम् ।
स एव तद्विजानाति यतस्तेनैव [14]भाषितम् ॥५६॥
प्रत्यक्षं च प्रभोः सर्वं जगत्स्थावरजङ्गमम्[15] ।
यस्मात्तस्मात्प्रपत्तव्यं[16] सत्यमीश्वरभाषितम् ॥५७॥
ईशित्व[17]मीशिता नाम पशुत्वाद्व्यतिरिच्यते ।
[18]मोहादिनापरिक्लिष्टगुणैस्तृप्त्युचितात्मभिः ॥५८॥
लक्ष्यते मुनिशार्दूल [19]यत्तन्त्रश्च पशुः सदा ।
भोगभोक्तृत्वभावेन[20] विभिन्नमुपचर्यते ॥५९॥

[शान्त्यादिभुवनस्थाः ।

सदाशिवस्य देवस्य क्रीडतो [21]याः [22]पुरोदिताः ।
[23]चतस्रो [24]मूर्तयः [25]सूक्ष्मास्ता अवाप्य मुमुक्षवः ॥६०॥
योगवीर्यबलोपेता [26]दीक्षया [27]वा नियोजिताः ।

---

[1] परमेश्वर — छ, ज.
[2] योगमोक्ष० — च.
[3] सर्वलुप्त० — ओ.
[4] ०वपुष्मता — छ, ज.
[5] अद्याप्युक्तं — ओ.
[6] मधुपूर्वं — छ, ज.
[7] मतङ्ग० विद्या० ४.८उ० – १३, ५१–५३पू०; ५.५–१८.
[8] रुद्राणीनां — ओ; रुद्राण्यानां — छ, ज.
[9] विशेषतः — घ, छ, ज.
[10] तथा तद्बलावेशात् . . प्रभो — ओ.
[11] नद्धावेश्यावद्व्यक्तं — छ.
[12] ०देशा व्यक्तं — घ, ज; ०वेशा व्यक्तं — छ.
[13] तद्बलः सक्ता — ओ; तद्बलासक्ता — घ, छ, ज.
[14] भक्षितम् — छ, ज.
[15] ०जंघमम् — ओ.
[16] प्रकर्तव्यं — ओ; प्रवक्तव्यं — छ, ज.
[17] ०मीशिता . . त्वाद्यति० — ओ; ०मीशितानां तु पशु० — घ, छ, ज.
[18] मोहादिरपरिक्लिष्टं गुणैस्त्रप्युचि० — ओ; मोहाच्चिरपरिक्लिष्टगुणैस्तृस्य चितात्मभीः — च; मोहिदीनापरिक्लिष्टगुणैस्तुष्यचिता० — छ; मोहिदीनां परिक्लिष्टगुणैस्तप्युचि० — ज.
[19] यत्तत्र पशुः — घ, छ, ज; यत्तत्रश्व पशुः–च.
[20] ०प्रभावेन — ओ.
[21] या — च; यां — छ, ज.
[22] पुरोदिता — ओ, च; परोदिताः — घ; परोदिता — छ, ज.
[23] मतङ्ग० विद्या० ३.२३उ०–३४पू०.
[24] मुक्तयः — छ, ज.
[25] साक्षास्ता — ओ; सूक्ष्मा यानवाप्य — घ, छ, ज; सूक्ष्मा यामवाप्य — च.
[26] दीक्षाया — ओ.
[27] विनियोजिताः — छ.

[1]रमन्ति [2]सूक्ष्मविभवा [3]यथा वच्मि मुनीश्वर ॥६१॥
[4]सदाशिवसमाः सर्वे [5]न च ते कारणेश्वराः ।
न शिवत्वमनुप्राप्तास्तेषां [6]धर्मोऽधुनोच्यते ॥६२॥

[सप्तप्रकारो मोक्षः]

[7]सारूपाः शान्तिपृष्ठस्थाः शान्त्यतीताश्रिताश्च ये ।
[8]सामीप्याः शान्तिनिलया ज्ञानकेवलिनो मताः ॥६३॥
सालोक्याश्चैव[9] [10]विद्यायां [11]येऽप्यधः परिसंस्थिताः ।
[12]योगकेवलिनस्तेऽपि तन्त्रेऽस्मिन्परिभाषिताः[13] ॥६४॥
[14]सांनिध्यास्तु प्रतिष्ठायां शक्तिकेवलिनो मताः ।
[15]काम्याश्चैव निवृत्तिस्था[16] मूर्तिकेवलिनः स्मृताः[17] ॥६५॥
[18]सादाख्ये चैव [19]ये तत्त्वे संस्थिताः[20] परमाणवः[21] ।
[22]मूर्तिकेवलिनस्तेऽपि शेषा रुद्राः प्रकीर्तिताः ॥६६॥
मोक्षः सप्तप्रकारोऽयं विभागेनोपवर्णितः[23] ।
[24]एभ्यो [25]ह्येकः परः [26]सूक्ष्मः कार्यकारणगोचरात्[27] ॥६७॥
[28]अतीतः परिपूर्णश्च स्वतन्त्रः सर्वतोमुखः[29] ।
एको [30]निरीश्वरः [31]स्वस्थः षडन्ये [32]सेश्वरा मताः ॥६८॥
संरुद्धशक्तयश्चान्ये[33] स्थूलभेदाः[34] प्रकीर्तिताः ।

---

[1] नमन्ति — घ; नमन्त्रि — छ, ज.
[2] योगविभवा — ओ.
[3] यथा सिद्धि मुनी० — ओ; यथावच्च मुनीश्वराः — घ, छ, ज.
[4] यदा शिव० — छ, ज.
[5] न चैते — ओ.
[6] धर्मोच्यतेऽधुना — ओ, घ, छ, ज.
[7] इदमर्धं 'घ, च, छ, ज' मातृकासु' न दृश्यते ।
[8] सामीप्य शान्ति० — घ, छ, ज.
[9] सालोक्यश्च वि० — घ; एतावत्पर्यन्तमेव 'घ'मातृकोपलभ्यते ।; सालोक्यं चैव — च; सालोक्यश्चैव — छ, ज.
[10] विद्याङ्गे य व्यधः परिसुस्थितः — ओ.
[11] येऽप्यधिः परि० — छ; येऽप्यधीपरि० — ज
[12] 'छ, ज' मातृकायोः '६४' उत्तरार्धप्रभृति '६६' श्लोकान्तो भागो न दृश्यते ।
[13] ०भाषितः — ङ.
[14] सान्नैध्यास्तु — ओ; सान्तोद्धास्तु — ङ.
[15] कामश्चैव — ओ.
[16] निवृत्तिस्थ० — ङ.
[17] ०केवलिन स्मृताः — ङ.
[18] तादात्म्ये — च.
[19] यै तत्त्वै — ङ.
[20] संस्थिता — ङ.
[21] परमाणवाः — ओ; परमाणस्य — ङ.
[22] मूर्तके० — ओ.
[23] ०वर्णितम् — ङ; ०कर्णिकम् — छ, ज.
[24] एह्योभ्येकः — ओ; एह्यो ह्येकः — ङ.
[25] ०प्येकपरः — छ, ज.
[26] सूक्ष्मकार्य० — ओ, ङ, छ, ज.
[27] ०गोचराः — छ, ज.
[28] अतीतं — छ, ज.
[29] ०मुखम् — छ, ज.
[30] निरीश्वराः सस्थं — ओ; निरीश्वरस्वस्थं—ङ.
[31] स्तब्धः — च; संस्थः — ज.
[32] रिश्चरा मताः — छ; रिश्वरा मता — ज.
[33] ०शक्तश्चारे — छ, ज.
[34] ०देहाः — च.

प्रलये [1]प्रलयाख्यास्तु [2]तेऽपि केवलिनो मताः ॥
बुभुक्षवः [3]सर्व एव [4]प्रोक्ताः संसारिणो [5]नराः ॥६९॥

[उक्तार्थोपसंहारः वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[6]ध्यानश्रिया चोचिततत्त्वमार्गः
[7]प्रदीपकः सम्यगुपात्तवीर्यः[8] ।
[9]उक्तः शिवार्थे [10]ह्यधुना तवेत्थं
वक्ष्यामि चित्रं विधिकर्म भूत्यै ॥७०॥

इति श्रीमतङ्गपारमेश्वरे[11] योगपादे शिवतत्त्वोपलब्धिपटलः पञ्चमः ॥

पञ्चमः पटलः

---

[1] प्रलयाख्यस्तु — ओ, ङ; प्रलये ख्याता — छ, ज.

[2] स्तुते केवलिनो मता — छ; स्तुतेऽपि केवलिनो मता — ज.

[3] स एवं संसारि से . . .नराः — ओ; स एव संसारसेन्नरः — ङ.

[4] सर्वे सं० — छ, ज.

[5] मताः — छ, ज.

[6] ध्यानाशिरेषोचिततश्च मार्ग० — ओ; ध्यानः शिरेषोचिततत्त्वमार्ग० — ङ; ध्यानाग्निराशेर्विततत्वमार्ग० — च; ध्यान्यानिरेषा विचिता तु मार्गा — छ, ज.

[7] प्रदीपकं — ङ.

[8] ०वीर्यं — ङ; ०वीर्यम् — छ, ज.

[9] उक्तं — ओ, ङ, छ, ज; शिवार्थ . . . मधुना — च.

[10] भ्यधुनाथ वेथ — ओ; भ्यतु नाथ वेत्थ —ङ.

[11] अत्र 'च' मातृकायां 'महातन्त्रे' इत्यधिकं दृश्यते ।

षष्ठः पटलः

कर्मयोगः

[1]अथ संक्षेपतो [2]वच्मि नानासिद्धिफलप्रदम् ।
विचित्रकर्मसंतानं[3] [4]विशिष्टकरणात्मकम्[5] ॥१॥

[[6]प्राणजयः]

---

[1] अतः — 'ओ' पाठान्तरम् ।
[2] वक्ष्ये — च, छ, ज.
[3] ०संस्थानं — च.
[4] विशिष्टं — ओ; विश्लिष्टं — छ, च.
[5] कारणात्मकम्—ओ, छ, ज; ०कारणात्मकः—ङ.
[6] 'कानि प्राणादिवृत्तीनां स्थानान्यस्मिन् शरीरके ।
जितासु तासु किं वा स्यादिति ब्रूहि सुरोत्तम ॥
तस्य हृत्कण्ठनाभ्यङ्गपृष्ठदेशेषु धारणात् ।
जयः प्रणयनादीनां वृत्तीनां योगिनो भवेत् ॥
जितप्रणयनो धत्ते स्वेच्छया देहमात्मनः ।
जितापनयनोऽश्नाति शकृदादि जहाति न ॥
विजितोन्नयनोऽभ्येति वाग्वशित्वादिकान् गुणान्।
समानवृत्तिविजयाद् भवेत्त्यक्तजरो वशी ॥
वपुर्विहारवशिता भवेद्विनमने जिते ।
पङ्काम्बुकण्टकासङ्गो वीर्यमक्षयमद्भुतम् ॥'
(मृगेन्द्रे योग० ४४–४८);
'प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणादिधारणम् ।
एष प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ॥
किंचित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ।
बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ।
धारयेन्मनसा प्राणं संध्याकालेषु सर्वदा ॥
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ।
नासाग्रे धारणं गार्गि वायोर्विजयकारणम् ॥
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् ।
शरीरं लघुतां याति पादाङ्गुष्ठे च धारणात् ॥
रसनावायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।
श्रमदाहौ न तस्य स्तो नश्यन्ति व्याधयस्तथा ॥
संध्ययोर्ब्राह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत् ।
त्रिमासात्तस्य कल्याणि जायते वा सरस्वती ॥
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगात्प्रमुच्यते ।
आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डल्यां यस्तु धारयेत् ॥
क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे विदुः ।
जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् ॥
यः पिबेदमृतं विद्वान् सकलं भद्रमश्नुते ।
आत्मन्यात्मानमिडया समानीय भ्रुवोऽन्तरात् ॥
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः सोऽभिमुच्यते ।
नाडिभ्यां वायुमारोप्य नाभौ वा तुन्दपार्श्वयोः ॥
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः सोऽभिमुच्यते ।
मासमेकं त्रिसंध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ॥
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ।
गुल्माषी वा प्लिहा चान्या त्रिदोषजनितास्तथा॥
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वे नश्यन्ति तस्य वै ।
ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च॥
बहुनोक्तेन किं गार्गि पलिता (नि? दि) च नश्यति।
एवं च विजयोपायं प्राणस्य तु वरानने ॥
शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ।
करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः ॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ।
हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक् कर्णादिकरणानि च ॥
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।
नासापुटावथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥
आनन्दानुभवं यावत्तावन्मूर्धनि धारयेत् ।
प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकृत् ॥
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्नायां मृणालान्तरसूत्रवत् ।
नालोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसंनिभा ॥
आमूर्ध्नो वर्तते नादो वीणादण्डवदुत्थितः ।
शङ्खध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥
व्योमरन्ध्रगते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा ।
व्योमरन्ध्रगते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते ॥
सदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ।'
(योगयाज्ञवल्क्ये ६.३५–५७पू०).

[1]प्राणाद्या वायवः पञ्च [2]यैर्वृतं जगदातुरम्[3] ।
तेषां जयः प्रकर्तव्यः प्रथमं [4]योगिना सदा[5] ॥२॥
[6]निष्काम्याशेषमनिलं [7]विधार्य च शनैः शनैः ।
आपूरयेज्जगत्पश्चात् [8]पूरयित्वा च धारयेत् ॥३॥
वातपित्तकफप्राया[9] दोषा वायुसमीरिताः ।
क्षणात्प्रध्वंसमायान्ति योगिनो योगवर्त्मनि ॥४॥
क्षीणदोषस्ततो[10] योगी नाभिदेशे विधार्य तु ।
चक्रवन्मण्डलं ध्यायेन्नाभिनेमि[11]समन्वितम्[12] ॥५॥
[13]भ्रमद्वेगेन तन्मध्ये वायुभूतः स योगिराट् ।
[14]नाभेः प्रदक्षिणं [15]गच्छदात्मानं परिचिन्तयेत्[16] ॥६॥
[17]यावत्तन्निश्चली[18]भूतं [19]तदोत्क्षिप्य [20]स मारुतः ।
नाभि[21]देशाद्धृदि [22]स्थाप्य ह्यनिलं कमलोदरे ॥७॥
[23]पूर्ववच्च समभ्यस्य [24]चक्रं हृद्व्योममण्डले ।
वेगवद्दक्षिणावर्तं [25]यावन्निश्चलतां व्रजेत् ॥८॥
[26]कण्ठतालुललाटेषु [27]क्रमाद्योज्यो विधिः सदा ।
जितप्राणस्ततो योगी ललाटस्थं विधारयेत् ॥९॥
[28]तालुमध्ये ततश्चक्रमेकीकृत्य समभ्यसेत् ।

---

[1] प्राणाद्यवयवः — ओ; प्राणन्यालयवः — ङ; प्राणाद्यवयवाः — छ, ज.
[2] यैर्धृतं — ज.
[3] जगदातुकम् — छ, ज.
[4] योगिनां — ङ; योगिनोः — च, छ.
[5] तदा — च.
[6] निष्काम्य शेषनिलयं — ओ, ङ; निःकाम्याशेषनिलं — च; . . . निष्काम्यमनिलं — छ, ज.
[7] विधाय — ओ, ङ, छ, ज.
[8] पूरकत्वाच्च — ओ, ङ; पूरयित्वा नु — च.
[9] ०प्रायो — ओ
[10] ०दोषस्तथा — ओ.
[11] नाभौ नाभि० — ओ, ङ, छ, ज.
[12] ०समन्वितः — ओ; ०समन्विता — ङ.
[13] भ्रूमध्ये केन तन्मध्ये — छ; भामध्ये केन तन्मध्ये — ज.
[14] नाभो — छ, ज.
[15] गच्छेदात्मानं — ओ, ङ; गच्छन्नात्मानं — च
[16] ०चिन्तये — ङ.
[17] यावत्तु निश्च० — च; यावत्तन्निबिडीभूतं — छ, ज.
[18] ०मूत० — ङ.
[19] ततो क्षिप्तः — ओ, ङ; ततोत्क्षिप्य — छ, ज.
[20] समारुतम् — ङ; समाकुलम् — छ, ज.
[21] ०देशाद्धृदी — ङ; ०देशे हृदि — च.
[22] स्थाप्य मलिनं — ओ; स्थाप्यामनिलं — ङ; स्थाप्य मनिदं — छ, ज.
[23] पूर्ववच्चक्रमभ्यस्य — ओ, ङ; पूर्ववच्चक्रमभ्यर्च्य — छ, ज.
[24] चक्रहृद्व्योम० — ङ; वक्त्रं हृद्व्योम० — च; स्वं चक्रं व्योम० — छ, ज.
[25] यावन्निश्चयतां — ओ; यावन्निश्चयतं — ङ; धाधन्निश्चलतां — छ; याय निश्चलतां — ज.
[26] कर्णतालु० — ओ; कर्णश्च तालु० — ङ.
[27] क्रमाद्योज्या बहिः — च.
[28] 'छ' मातृकायां '१०' श्लोकः '११' श्लोकस्य पूर्वार्धं च न दृश्येते ।

कण्ठहृन्नाभिचक्राणां क्रम एष प्रकीर्तितः ॥१०॥
एव[1]मभ्यस्यतो नित्यं [2]योगिनस्तल्लयात्मनः ।
[3]प्राणाद्या [4]वशतां यान्ति सम्यग्यैर्वशवर्तिभिः[5] ॥११॥
[6]वपुर्दीप्ति[7]रनालस्यं [8]प्रज्ञा चैवोपजायते ।
[9]रुग्जराक्षुत्पिपासाद्यैर्दोषैर्न परिभूयते ॥१२॥
नासौ [10]प्रदूष्यते [11]विघ्नैर्योगी [12]योगपथि स्थितः ।

मतङ्ग उवाच —

शिवतेजोऽपविद्धस्य[13] प्रागेव [14]परमेश्वर ॥१३॥
[15]तत्प्रभावात्समस्तानां [16]विघ्नानामजयो भवेत् ।
बाध्यते [17]चेत्ततः [18]कष्टं [19]मुक्तेरप्यत्र संशयः ॥१४॥

परमेश्वर उवाच —

अतिरस्कृतवीर्येण कारणेच्छानुवर्तिना[20] ।
[21]व्यक्ता यं प्रत्य[22]नायासमनिवर्तकतेजसा ॥१५॥
[23]तमवश्यं [24]नयत्यूर्ध्वं [25]किंतु शेषमपेक्षते[26] ।
[27]परिपाकं शरीरस्य [28]धर्माधर्मात्मकस्य [29]सा ॥१६॥

---

[1] ०मभ्यसतो — ङ, च.
[2] योगिनस्तालुवर्त्मना — ओ; योगितल्लधरात्मनः — ङ.
[3] प्राणाद्यां वशितां याति — ङ; तालुमद्यावतां यान्ति — छ.
[4] वशमायान्ति — च.
[5] ०र्वशिवन्तिभिः — छ; ०र्वशवक्तिभिः—ज.
[6] त्वदुद्दीप्तिनरालभ्यं — ओ; त्वदुद्दीप्तिरनालभ्यं — ङ.
[7] ०रकालस्यं — छ, ज.
[8] प्रजा — ओ, ङ.
[9] कुञ्जराक्षुत्० – ओ, ङ; रुक्जटाक्षुत्० — छ.
[10] प्रदृष्यते — ओ; प्रदृश्यते — च; प्रहृष्यते — छ, ज.
[11] विघ्नयोगी – ओ; विघ्नो योगी — ङ; विघ्ने योगि — छ, ज.
[12] ग्रोगवतस्थितः – ओ; योगावतः स्थितः — ङ.
[13] शिवतेजोघचित्तः सन् — ओ. शिवत्तेजोघलित्तः सन् – ङ; शिवतेजोपविद्धः सन् – च; शिवतेजोपविसन् — छ, ज.
[14] परमेश्वरः — ङ.
[15] तद्भावना समस्तानां — ओ; तद्भावनात् समस्तानां — ङ.
[16] विघ्नकर्मजयो — ज.
[17] चेतसः — ओ; च्चेतसाः — ङ.
[18] कष्टमुक्तोऽप्यत्र न संशयः — छ, ज.
[19] मूकेरप्यत्र — ओ; मूकैरप्यत्र — ङ; मुक्तेरप्यवशः स च — च.
[20] कारणे छं तु वर्तिना–छ; कारणेछक्तुवर्तिना–ज.
[21] सक्तो — ओ; व्यक्तो — ङ, च, छ; व्यक्ति . . . — ज.
[22] ०नायामतिवर्तक० — छ, ज.
[23] तमवश्यन्नवत्यूर्ध्वं — ज.
[24] नयत्यध्वं — ओ; नयत्यध्व — ङ; नयत्पूर्वं — च.
[25] तमवश्यमपे० — छ, ज.
[26] ०मपेक्ष्यते — ओ.
[27] परिवारशरी० — ओ; परिवारं शरी० — ङ.
[28] 'ओ, ङ' मातृकयोः अयं पादो लुप्तः ।
[29] तु — छ, ज.

[1]धर्माधर्ममुखः प्रोक्तो ह्यविघ्नो विघ्न [2]एव च ।
[3]समुद्यतस्य यो भोक्तुः [4]प्रवृत्तस्य च कुत्रचित् ॥१७॥
विपर्ययोपचारेण [5]व्याघातो [6]विघ्न एव सः ।
[7]सिद्ध्युपेतस्य [8]यत्प्रोक्तं विधानं [9]मन्त्रिणो मुने ॥१८॥
सिद्धिरेवान्तरायोऽत्र[10] [11]मुक्तेर्मुनिवरेश्वर ।
[12]न च तत्र [13]प्रकर्तव्यमनुध्यानं शिवात्मकम्[14] ॥१९॥
[15]धर्मोपो[16]द्बलितस्येत्थं पुण्यभाजः प्रवर्तते ।
[17]सिद्धिर्मन्त्रात्मिका [18]तस्याप्यभियुक्त[19]स्य नित्यशः ॥२०॥
[20]यथोक्तकर्ममार्गेण [21]चरतः [22]साधकात्मनः ।
[23]न विघ्ना नोपसर्गाश्च विधिवैकल्यमेव वा[24] ॥२१॥
भवन्ति विधि[25]वैकल्यात्साधकस्य [26]विनायकाः ।
तेऽपि मन्त्रबलात्क्षिप्रं ध्वंसमायान्ति सुव्रत ॥२२॥
[27]तच्छक्तिः पौरुषैः स्थूलै[28]र्हेतुभिर्न विचार्यते ।

---

१ धर्माधर्ममुखप्रोक्तो — ङ; धर्माधर्मः सुखः प्रोक्तो — च; धर्माधर्मुखप्रोक्तो — छ; . . र्मुखप्रोक्तो — ज.
२ एव सः — च, छ; एव सा — ज.
३ १७ श्लोकस्योत्तरार्धं १८ श्लोकस्य पूर्वार्धं च 'छ, ज' मातृकयोर्न स्तः ।; वासमुद्यतयो भोक्तुं — ओ.
४ प्रवृत्तस्याथ — ओ, ङ.
५ व्याघाते — ओ, ङ.
६ घन एव सः — ओ; विघ्न उच्यते — च.
७ विध्युद्यतस्य — ओ; विद्युद्यतस्य– ङ, छ; . . ध्यद्यतस्य — ज.
८ यत्रोक्तं — ओ, ङ, छ, ज.
९ मन्त्रिणा — ओ, ङ.
१० ०न्तरा चोत्र — ओ.
११ मुक्ते मुनि० — ओ, ङ, छ, ज; मुक्तेन्दुनि० — च.
१२ स विघ्नोऽत्र — च.
१३ प्रवर्तव्यमनुव्यानु शिवा — ओ; प्रवक्तव्यमनुव्यानु शिवा — ङ; प्रपत्तव्यो द्वचनुध्यानं — च; प्रवक्तव्यमनुध्यानं — छ.
१४ ०त्मकाम् — ङ.
१५ धर्मो चोद्बलिनः सोऽर्थं — ङ.
१६ ०द्बलितस्येर्ध पुभाजः — छ; ०द्बलिनस्येर्थमुपभाजः — ज.
१७ सिद्धिमन्त्रात्मिका — ओ; सिद्धि मन्त्रात्मिकां — ङ; सिद्धिमन्त्रात्मका — छ, ज.
१८ तस्याभि० — ओ; तस्यमभि० — ङ.
१९ ०व्यनित्यशः — छ, ज.
२० यथोक्तं क्रममार्गेण — छ, ज.
२१ तातः — ओ, ङ; तरसा — छ, ज.
२२ साधकमात्मनः — ओ.
२३ न विघ्नानेव सर्गाश्च — ओ; न विघ्ना वै सर्गाश्च — ङ; न विघ्नानुपसर्गाश्च — छ; निविघ्नानुपसर्गाश्च — ज.
२४ च — ओ; वः — ङ.
२५ ०वैकल्पसाध० — च.
२६ वितानकाः — ङ; विनायकः — छ, ज.
२७ तच्छक्तिपौरुषैः — ओ; तच्छक्तिपौरुषैस्थौलै० — ङ; तच्छक्तिपौरुषैद्दि०यैर्हे० — छ, ज.
२८ २३ श्लोकस्य द्वितीयपादप्रभृति २५ श्लोकस्य प्रथमपादान्तो भागो 'ओ' मातृकायां लुप्तः।; ते तु भिन्न वि० — ङ; हेतुभिर्ना वि० — छ, ज.

[1]अवेक्ष्य भगवान्कर्म[2]योग्यत्वं बन्धदान् यतः ॥२३॥
[3]ददाति [4]साधकेन्द्राणां [5]भोगान्भीतिसमन्वितान् ।
[6]यत्रोक्तसाधकेन्द्राणां भुक्तभोग[7]क्षयात्मनाम् ॥२४॥
मोक्षस्तत्र [8]प्रवक्तव्यो [9]भिन्नदेहस्य नान्यथा ।
नानुध्यानादृते [10]सोऽपि यावत्तद्देहमादरात् ॥२५॥
[11]पालयेन्मन्त्रसामर्थ्याद्योगाद्वा[12] करणोद्भवात्[13] ।
[14]तावत्प्रक्रीडमानः[15] [16]सन्न विघ्नैरभिभूयते ॥२६॥
[17]युक्तः सदाशिवे तत्त्वे [18]दीक्षया साधकोत्तमः ।
[19]भिन्नदेहः स तत्रैव [20]भुक्त्वा भोगाननेकधा ॥२७॥
लयं याति न संदेहः किं तु मुक्तो ह्यनीश्वरः ।
सेश्वरत्वान्मुनिव्याघ्र [21]सर्वेशस्तस्य लीलया ॥२८॥
दत्त्वाधिकारं किंचिद्वा [22]नयेत्पूर्वं पदं यदा ।
योगयुक्सर्वविघ्नेषु ललाटसमयाच्चिरम् ॥२९॥
परं तेजः समभ्यस्य तदुत्थेन दृगात्मना ।
संपश्यन्निर्दहे[23]द्विघ्नान् [24]स्थिरधीः प्रयतात्मवान् ॥३०॥

[प्राणजयाद्विचित्रकर्मकरणम्]

अस्मात्प्राण[25]जयात्कर्म विचित्रं लीलयैव हि ।
करोति योगयुक् क्षिप्रं[26] तं प्रवक्ष्यामि तेऽधुना ॥३१॥
हृत्पद्मकर्णिका[27]रूढं खद्योतसमवर्चसम् ।

---

[1] अपेक्ष्य — च, छ, ज.
[2] ०योग्यत्वबन्धिमान् — ङ; योग्यत्वं बुद्धिमाप्नुयात् — च; योक्तव्यं बुद्धिमान् — छ, ज.
[3] 'च' मातृकायाम् इदमर्धं न दृश्यते।
[4] साग्रकेन्द्राणां — ङ.
[5] भोगाद्भीति० — ङ, छ, ज.
[6] यत्रोक्तं साध० — ङ, च.
[7] ०क्रियात्मनां — च.
[8] प्रकर्तव्यो — ङ; प्रपत्तव्यो — च.
[9] भिन्नदेवस्य — छ, ज.
[10] स यावर्तदेहं च मादरात् — छ; यावत्तदेहं च मादरात् — ज.
[11] ज्वालये मन्त्र० — ओ.
[12] ०द्योगाद्या — ओ, ङ; ०द्योगान्धा — च.
[13] कारणोदितम् — ओ; कारेणोदितम् — ङ; ०कारणोद्यताम् — च; कारणोद्भवात् — छ.
[14] तावत्क्रीडमनाः सम्यग्विघ्नैर . . — ओ.
[15] तावद्धि क्रीडमानः — ङ.
[16] सन् अविघ्नैरभि० — छ, ज.
[17] उक्तः — च.
[18] दीक्षाया साध० — ओ, छ, ज.
[19] भिन्नदेहे — च, छ, ज.
[20] २७ श्लोकचतुर्थपादप्रभृति ३० श्लोकतृतीयपादान्तो भागः 'च' मातृकायामेव दृश्यते।
[21] सवेश० — च.
[22] नयत्पूर्वं — च.
[23] ०द्विघ्नां — च.
[24] भिन्नधीः — छ, ज.
[25] ०जयात्क्षिप्रकर्मचित्रं लिलैव — छ; ०जयात्क्षिप्रकर्मचित्र लिलैव — ज.
[26] ०युग्विप्र — ओ, छ, ज; योगयद्विप्र — ङ.
[27] ०रूढखद्योत० — ङ.

ध्यात्वात्मानं विशेदूर्ध्वं [१]मार्गेणातिमहौजसा[२] ॥३२॥
[३]यावतुर्यं तत[४]स्तस्मिन् [५]पद्मं ध्यायेन्महौजसम्[६] ।
उदयादित्यसंकाशं [७]तन्मध्ये कर्णिकां शुभाम् ॥३३॥
[८]तामन्वीक्ष्य विशेद्योगी [९]भित्त्वोद्घातैस्तु ग्रन्थिकान्[१०] ।
[११]तत्स्थः [१२]संपश्यते सिद्धान् [१३]वसून्रुद्रान्सभास्करान् ॥३४॥
नक्षत्राणि च सर्वाणि [१४]ग्रहांश्चैव दिवौकसान् ।
[१५]पश्येद्विमा[१६]नयानोऽयं स्थाने व्योमन्यनेकधा ॥३५॥
तैः सार्धं [१७]विपुलैर्भोगैः क्रीडते सुचिरं [१८]सुधीः ।
ध्यानेन[१९] वर्तुलीकृत्वा[२०] [२१]हृत्प्रदेशे सुनिश्चलम्[२२] ॥३६॥
[२३]पीतं [२४]बिन्दुवपुर्ध्यायेन्निबिडं [२५]गुरुमण्डलम् ।
[२६]क्षणाद्वज्रशरीरः[२७] स्याद्देवैरपि न[२८] धृष्यते[२९] ॥३७॥
निष्क्रम्य [३०]बाह्यतस्तूर्णं स्पष्टमत्यन्तदीप्तिमत्[३१] ।
[३२]चक्राकारं स योगीन्द्रो [३३]यां यां दिश[३४]मशङ्कितः ॥३८॥

---

[१] मार्गेणात्र — ओ; माह्येणाति० — छ, ज.
[२] त्रिमहेच्छया — ङ.
[३] यावत्कर्तुं — ङ; तावत्तुर्यं — च.
[४] ०स्तस्मात्पद्मं — छ, ज.
[५] ०पद्माद्धार्ये महौजसः — ङ.
[६] महौजसः — ओ.
[७] तन्मध्यकर्णिकां — च.
[८] तमन्वीक्ष्य विशेद्ये . . — ओ; तमन्वीक्ष्य विशे० — ङ; तमुद्वीक्ष्य विशे० — च; वीक्ष्य प्रविविशे० — छ, ज.
[९] हित्वोद्घातैस्तु — ओ, ङ, छ, ज; त्वाद्घातैस्तु — च.
[१०] ग्रन्थयः — ओ, ङ, च, छ; ग्रन्थया — च.
[११] एतदारभ्य योगपादान्तं 'ग' मातृकायामुपलभ्यते ।; तत्स्थं — ओ; ततः समभ्यसेत् सिद्धान् — च; तत्रस्थं पश्यते — ग.
[१२] संविश्यते — ङ; संप्रश्यते — छ, ज.
[१३] वस्तून्रुद्रान् — ग; वसूरुद्रान् — ङ; वसून् मुद्रानभास्क० — छ, ज.
[१४] ग्रहांश्च दिवौ० — ग; ग्रहांश्च सदिवौ० — च; गृहांश्च सदिवौकसः — छ, ज.
[१५] पश्येहि मानमानौ संघस्थान्योऽप्यनंकधा — ज.
[१६] ०नयानौघसंस्थाने — ग; ०नायानोऽयं संस्थाने — ङ; ०नपारौधसंघस्थान्व्योम्न्यनेकशः ०च; ०नयानौ संघस्थान्व्योमन्येन — ज.
[१७] विपुलैर्योगैः — छ, ज.
[१८] सुखी — ओ, ग, ङ; सुचे — छ; सुचौ — ज.
[१९] ध्याने — छ, ज.
[२०] ०भूत्वा — ओ, ग, ङ, छ, ज.
[२१] भूप्रदेशे — ग; हृत्प्रदेशेषु निश्चलम् — च.
[२२] सुनिश्चल — ग; सुनिश्चयः — ङ.
[२३] यत . . ध्यायेन्नभिडं — ओ; वीतद्विन्दुवपुध्यायेन्नविडं — ङ; पीतबिन्दुवपुर्ध्यायि० – च.
[२४] बिन्दुवपुर्ध्यायेंनिबिडं — ग; विधुवपुध्याये निबिडं — छ; विधुवपुध्याये . . — ज.
[२५] गुमन्धरः — ओ; गुरुमन्थरम् — ग, च; गुरमन्थरम् — ङ; . . मन्धरम् — ज.
[२६] ०क्षणोद्वज्रंज्र० — छ; क्षणोद्वजं० — ज.
[२७] ०शरीरं — ग.
[२८] ०द्देव्यै वि न — छ.
[२९] धूज्यते — ग; दृश्यते — च.
[३०] वाग्यतस्तूर्णं — च; बाह्यत सूर्णं — छ, ज.
[३१] ०मत्यन्तदीप्तम् — छ, ज.
[३२] चक्रान्तरं — ओ, ग, ङ, छ, ज; अत्र 'ध्यायन्" इत्यध्याहार्यम् ।
[३३] यायान्निश० — ग; यास्यां दिश० — छ; यास्यानिश० — ज.
[३४] ०मशक्तितः — ओ, ङ; ०मशङ्कितम् — ग; शमागतः — छ; श. . गतः — ज.

[1]पश्येत्सा सा मुनिव्याघ्र स्तम्भिता नात्र संशयः ।
[2]नाभ्युत्थेन महा[3]तेजाः शिखासंघट्टसर्पिषा[4] ॥३९॥
निर्धूमाङ्गारवपुषा [5]वेगवत्किरणात्मना ।
साटोपेन [6]सुतीव्रेण [7]क्रोधरन्ध्रविनिर्गमात् ॥४०॥
[8]निर्यातं [9]निर्मलं [10]ध्यात्वा तेन संवेष्टयेज्जगत् ।
संहरन्निव सर्वत्र ज्वलमानेन भूरिणा ॥४१॥
[11]तीव्रसंतापसंतप्तं दह्यमानं [12]सुविह्वलम् ।
[13]आत्मानममृतप्रख्यममृतोर्मिसमाकुलम् ॥४२॥
[14]विशन्तं तज्जगत्सर्वं [15]ध्यायेत्तु [16]सततं बुधः ।
[17]अस्माद्ध्यानाज्जगत्क्षिप्रं [18]वशमेति चराचरम् ॥४३।
धूम्राकारेण [19]विद्वेषः [20]कपिलाशबलेन च ।
[21]प्रोच्चाटनं [22]सुरक्तेन [23]क्षणादाकर्षणं भवेत् ॥४४॥
शुक्लेन प्रीतिजननं[24] ध्रुवम[25]प्यसितेन [26]तु ।
बिन्दुना [27]मारणं प्रोक्तं [28]शान्तिकर्म [29]शिवात्मना ॥४५॥
यत्र [30]यत्रेच्छते गन्तुं [31]योगी योगबलान्वितः ।
तत्र तत्र [32]लयः कार्यो [33]मनसः [34]प्रयतात्मना ॥४६॥

---

[1] पश्येत्स सा — ओ, ङ, छ, ज; पश्यते सा — च.
[2] नाभ्युर्थेन — ज.
[3] ०तेजा शिखा० — ग; ०तेजा जिघां — ङ; ०तेजा शिखां — च; तेजनशिखा० — छ; ०जेन शिखा० — ज.
[4] ०संघटसर्पिषा—ओ, ङ; ०सर्पिणा—छ, ज.
[5] वेगवत्करुणात्मना — छ, ज.
[6] सतीव्रेण — ङ; सुतिप्रेण — छ, ज.
[7] क्रोधारन्ध्र० — ङ; क्रोधमन्द्र० — छ, ज.
[8] निर्यान्तं — ग; निर्यातां – ङ; निर्घातं — च.
[9] विपुलं — ओ, ग, छ, ज; विपुलां — ङ.
[10] ध्यात्वान्तन — ओ, ङ.
[11] ०तिप्रसन्नाहसं — छ; ति प्रसन्नाधसं० — ज.
[12] तु विद्वलम् — ओ, ङ.
[13] आश्मानममृतं प्रख्य० — ङ; आत्मानममृतं प्रख्य० — छ.
[14] निर्विशन्तं जगत् — ओ, ग, छ, ज; निव्य-शन्तं जगत् — ङ.
[15] ध्यातव्यं — ओ, ग, ङ, च, छ, ज.
[16] स्वतनौ — ओ, ङ, च, छ, ज.
[17] अस्माद्ध्यात्वा . . क्षिप्रं — ओ; अस्मा-ध्यानाज्जग० — ग; अस्माद्ध्यानात्क्षिप्रं—ङ.
[18] वचमेति — ज.
[19] विद्वेषात् — ङ; विविश — छ, ज.
[20] कपिशेन बलेन — ओ, ग, ङ, छ, ज; कपिलेन चलेन — च.
[21] प्रोच्चाटना — छ; प्रोच्चाटनाः — ज.
[22] च रक्तेन — च.
[23] कृष्णादा० — छ, ज.
[24] प्रीतिजान — छ, ज.
[25] ०प्यशिवेन — ओ, ङ; ०प्यशितेन — छ, ज.
[26] च — च.
[27] मरणं — ओ, ङ, छ, ज; . . रणं — ग.
[28] शान्तिकं च — ओ, ङ, च; शाक्तिकं च — छ, ज.
[29] सितात्मकम् — च; समात्मना — छ, ज.
[30] यत्रेच्छतं — ओ.
[31] योगियोग० — छ, ज.
[32] लयं — ङ.
[33] ४६ तमश्लोकस्य चतुर्थपादप्रभृति ४७ तम-श्लोकस्य तृतीपादान्तो भागः 'छ, ज' मातृकयोर्न दृश्यते ।
[34] प्रयतात्मनः — ओ, ङ; प्रयतात्मवान् — च.

[1]संप्राप्य मनसि [2]प्राप्ते क्षणात्तत्रैव योगिराट् ।
समाविश्याथवा स्वस्थः [3]कर्णिकायां तु पूर्ववत् ॥४७॥
कदम्ब[4]गोलका[5]कारमात्मानममलात्मकम्[6] ।
स्फुरद्रश्मिसहस्राढ्यं ध्यानयुक्तेन [7]चेतसा ॥४८॥
[8]निश्चरन्ति [9]सुदीप्ताङ्ग्यो जपापुष्प[10]समप्रभाः ।
आकुञ्चि[11]ताग्रा [12]विस्पष्टाः [13]स्वदेहान्मुनिसत्तम[14] ॥४९॥
[15]ताभिराकृष्य [16]विद्धाङ्गं [17]जगदेतच्चराचरम् ।
[18]आकृष्य [19]चेष्टयेद्योगी [20]तेन वा [21]सूक्ष्मवर्त्मना ॥५०॥
[22]यायाद्यथेप्सितं स्थानं [23]शिवशक्तिबलेरणात् ।
ललाटसमयं प्राप्य [24]व्योमरूपमथोज्ज्वलम् ॥५१॥
निरीक्ष्य [25]भेदयेत्स्थाणुमपि[26] [27]वज्रचयोपमम् ।
शङ्खकुन्देन्दु[28]धवलं हृद्व्योमकमलोदरे ॥५२॥
[29]प्लुतं परामृतेनैव ध्यायेत्संविद्धचेतसम्[30] ।
ईषत्प्रदक्षिणं नित्यं [31]न मृत्योर्वशमाप्नुयात् ॥५३॥

---

[1] संप्राप्ते — ओ, ग, च; संप्राप्तो — ङ.
[2] प्राप्तः — ओ, ङ, च; प्रोप्ते — ग.
[3] कर्णिकायास्तु — ग.
[4] ०कोलकाकार० — ओ.
[5] ०कारमात्मानं परमेश्वरम् — छ; का. . ध्यानं परमेश्वरम् — ज.
[6] ०मात्मानमलात्मकम् — ओ.
[7] तेजसा — ओ, ग, ङ, छ, ज; ग्रन्थानुस्यूतेरभावादितःपरं ग्रन्थपातः स्यादिति भाति।
[8] निश्चरन्ती — ओ; निश्चिरन्ति — ग; निश्चक्रामन्ती — ङ; निश्चरन्त्यः — च.
[9] सुदीप्ताङ्गो — ओ, ग, ङ, छ, ज.
[10] समप्रभः — ओ, ग, ङ; संनिभाः — च; समप्रभम् — छ, ज.
[11] ०ताग्रविस्पष्टा — ओ, छ, ज; ०ताश्च विस्पष्टाः — च.
[12] विस्पष्टा — ग, ङ.
[13] स्वदेहा मुनि० — ङ; सुदेहा मुनि० — छ; सु. . मुनि० — ज.
[14] ०सत्तमः — ओ.
[15] तादिराकृष्य — छ, ज.
[16] विद्धाग्र० — ओ; विद्धाग्रं — ग, ङ; विद्वाग्रं — छ, ज.
[17] जगदित्थं चरा० — च; जगमेतच्चरा० — छ, ज.
[18] आकृष्ट चेष्टते योगी — ग.
[19] चेष्टते योगी — ओ, ङ; चेष्टत योगि — छ; चेष्टते योगि — ज.
[20] केन — ग.
[21] सूक्ष्मकर्मणा — ओ, ङ; सूत्रवर्त्मना — ग.
[22] यायाद्यभीप्सितं — ओ; यथा यथेप्सिते – ग; यायाद्यभीप्सित० — ङ; यायाद्यदीप्सितं — छ; . . दीप्सितं — ज.
[23] स्वस्वशक्ति० — ङ.
[24] लोमरूपमथो० — ग, ङ, छ, ज; लोमत्रयमथो० — च.
[25] भेदयत्स्थाणु० — ओ, छ.
[26] ०स्थाणुरपि — च.
[27] वज्रचयोप्तम् — ङ; वज्रमयोपमम् — च; वज्रश्चयोपमम् — छ, ज.
[28] ०धवलहृद्व्योम० — ङ, छ, ज.
[29] प्लुतः — ग.
[30] संविद्धचेतसा — ग; संवित्तचेतसम् — छ, ज.
[31] न श्रित्योर्वशिमाप्नु० — छ; न श्रुत्योर्वशिमाप्नु० — ज.

मयूरकण्ठ[1]सदृशं ध्यात्वा [2]संवेश्य चेतसि ।
[3]तिष्ठन्स नियतो [4]योगी [5]योगिभिर्नोप[6]लभ्यते ॥५४॥
बहुनात्र किमुक्तेन [7]यद्यदाकाङ्क्षते क्षितौ ।
[8]तत्तत्सर्वमवाप्नोति [9]ध्यानान्मुनिवरेश्वर ॥५५॥
जित्वा [10]प्राणान्विधानेन [11]कालेन [12]च [13]सदा लयात् ।
[14]क्रीडन्नपि विशेद्योगी [15]शरीराणि सहस्रधा ॥५६॥
[16]स निर्ग[17]च्छत्यनायासाद्वीर्येण पवनात्मना ।
यत्र यत्र [18]लयं सम्यक्प्रकरोति स योगयुक् ॥५७॥
तत्र [19]तत्रेप्सितान्कामान्प्राप्नोति मुनिपुङ्गव ।
[20]यथाग्निर्दारुसंभूतः प्रद्योतयति खेतलम् ॥५८॥
[21]सुसमिद्धेन्धनस्तद्व[22]च्चित्तं योगबलान्वितम् ।
[23]प्रकाशयति विप्रेन्द्र [24]सुसूक्ष्मानपि [25]गोचरान् ॥५९॥

मतङ्ग उवाच —

[26]शिवः सर्वगतः [27]सूक्ष्मो [28]मनसैव सुनिश्चयात् ।
द्रष्टव्यस्तेन [29]सोऽभ्यासात्सर्वत्रैव [30]विजृम्भते ॥६०॥

---

[1] ०सादृश्यं — छ; सा. . . ज.

[2] संसिद्धचेतसि — ओ; संविश्य चेतसि — ग, छ; सा विद्धचेतसि — ङ; संविश्य चेतसी — ज.

[3] निष्कम्पं नियतो — ओ; निष्कम्पनियतो — ग; निष्कम्बं नियतो — ङ; निष्कम्पं नियते — छ; निष्क. . .न्नियते — ज.

[4] योगि० — छ,

[5] योगी भिन्नोप० — ओ.

[6] ०लक्ष्यते — छ, ज.

[7] यद्यतां काङ्क्षते — ङ.

[8] तत्सर्वमवा० — छ; तत्तवर्मवा० — ज.

[9] ध्यात्वा मुनि० — ओ; ध्याता मुनि० — ङ; ध्यानोन्मुनि० — छ, ज.

[10] प्राणं द्विधानेक० – ओ; प्राणद्विधानेन — ङ; प्राणाद्विधानेन — छ; प्रणाद्विजानेन — ज.

[11] कलेन — ङ.

[12] 'च' मातृकायां चकारो नास्ति ।

[13] समाकुलाम् — छ.

[14] विशेद्योगी शरीराणि — ओ, ङ; क्रीडन्त्यधि-विशेद्योगी — च; . . पि विशेद्योगी — छ; . . . तपि विशेद्योगि — ज.

[15] शतशोऽत्र सहस्रधा — ओ; शतशोऽथ सहस्रधा — ङ; शरीरेषु सहस्रधा — च.

[16] निर्गच्छनिरायासपर्येण — ओ; निर्गच्छति च निर्या. . येण — ग; निर्गच्छनिचनाया-सापर्येण — ङ; निर्गच्छति च निर्यासवीर्येण — छ; निर्गच्छति च निर्यासवीर्येणा — ज.

[17] ०च्छति नायासाद्वीर्येणोपचितात्मना — च.

[18] लये — ओ, ङ; लयः — ग; कुलः – छ, ज.

[19] तत्र स्थितान् — ङ.

[20] यथाग्निदारु० — च, छ; दथाग्निदारु० — ज

[21] समिद्धन्धनदं तद्व० — ओ; ससमिद्धे० — ङ.

[22] ०च्चित्तयोग० — च.

[23] प्रकामयति — ओ, ग; प्रक्तामयति — ङ.

[24] सुसूक्ष्ममपि — च.

[25] गोचरात् — ओ, ग, ङ, च.

[26] शिवसर्गगते — छ, ज.

[27] सूक्ष्मा — ओ.

[28] मनसस्तु — च.

[29] साभ्यासात् — ओ, ग, ङ, छ, ज.

[30] पिता भवेत् — ओ, ङ.

[1]मनसस्तु व्यतीतोऽयं [2]भगवान्ध्यायते कथम् ।

परमेश्वर उवाच —

मनसो [3]हीयमानस्य ध्यातुरन्यत्सुनिर्मलम् ॥६१॥
[4]व्यक्तिमायाति विज्ञानं [5]येन जानाति तत्पदम् ।
[6]ध्यातुः सैव परा काष्ठा तत्तेजोद्योतितात्मवान् ॥
[7]दृश्यं दृशा यथादर्शे तथा पश्यति [8]सुव्रत ॥६२॥

[उक्तार्थोपसंहारो वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[9]उक्तं मया योगविधानमार्गे
चित्रं [10]विभूत्यै [11]ह्यखिलं हि कर्म ।
[12]उद्घातसाध्यं सकलं मुनीन्द्र
[13]यतस्ततोद्घातविधिं प्रवक्ष्ये ॥६३॥

इति श्रीमतङ्गपारमेश्वरे योगपादे कर्मयोगपटलः षष्ठः ॥
षष्ठः पटलः

---

[1] . . . व्यतीतोऽयं — ओ, ङ; . . व्यतीतेयं — ग; मनसः शुद्धयतीत्येवं — च; . . व्यतितोयं — छ, ज.

[2] भगवानध्यासते – ओ, ङ; ०भगवान्ध्यासते — ग; भगवान्साध्यते — च; भगवान्ध्यायेत — छ.

[3] भीयमानस्य साधुरन्यत् — ओ; हि धामासाधारन्यत् — ङ; हियमानस्य ध्यातुरन्यसु० — छ; हियमानस्य ध्या . . सु० — ज.

[4] व्यतिमायाति वि० — ङ; विज्ञानं व्यक्तिमायाति — च.

[5] येन ज्ञानादि तत् — ओ, ङ; यो न जानाति तत् — ग.

[6] ध्यात्वास्यैव — ओ, ङ; धातुः सैव — छ, ज.

[7] दृशे दृशा यथा देशे — ओ, ङ; दृशन्दृशन्यथा द्देशत्तथा — ग; दिशि दुशा यथा देशे — छ; दिशि दु . . यथा देशे — ज.

[8] सुव्रतः — च.

[9] युक्तं — ङ.

[10] विधूत्यै — ङ.

[11] न खला हि कामम् — ओ, ङ; न खलाभि कर्म — ग; न खलाभि मम — छ; न खल . . — ज.

[12] उद्घातसात्व्यः — ओ; उद्घातसाध्यः – ङ; उद्योगसाध्यम् — च; उद्घातसाध्या – छ, ज.

[13] यत . . घातविधिं — छ, ज; ततः उद्घातविधिं, अत्र संधिरार्षः ।

सप्तमः पटलः

उद्घातविधिः

[1]अथोद्घातविधानं[2] ते कीर्तयिष्याम्यनुक्रमात् ।

[उद्घातः[3]]

सम्य[4]ग्वायोर्निरुद्धस्य [5]कोष्ठस्थस्य चलात्मनः ॥१॥

---

[1] अस्मिन्पटले प्रथमश्लोकात्प्रभृति १६ पूर्वार्ध-पर्यन्तो भागः 'छ' मातृकायां न दृश्यते ।

[2] अथोत्थानविधानं — ग.

[3] 'प्राणसंज्ञाधुना शृणु ।
सहस्रद्वियुते षट् च शतानि तदहर्निशम् ॥
एवं कालस्य सूक्ष्मोऽपि अध्यात्मप्रविभावितः ।
निश्वासोच्छ्वासयोगेन ब्रह्मादीनां भवेन्मृतिः ॥
न क्वापि न मृतिस्तस्य शिवस्य परमात्मनः ।
कालक्षेपो भवेद्योगी ज्ञात्वा मृत्युमनामयम् ॥
वञ्चनं शास्त्रदृष्टेन तन्मार्गेणाभ्यसेत्पुनः ।
तत्क्षणोत्क्रान्तियोगेन प्राणत्यागोऽथवा भवेत् ॥
न्यासं कृत्वा तु पूर्वोक्तं प्रदद्यादष्टपुष्पिकाम् ।
शास्त्रोक्तैरष्टभिः पुष्पैर्मानसैः शृणु तद्यथा ॥
वारिजं सौम्यमाग्नेयं वायव्यं पार्थिवं पुनः ।
वानस्पत्यं पुनः षष्ठं प्राजापत्यं च सप्तमम् ॥
अष्टमं शिवपुष्पं तु शृणु तेषां विनिर्णयम् ।
वारिजं सलिलं ज्ञेयं सौम्यं घृतपयोदधि ॥
आग्नेयं धूपदीपाद्यं वायव्यं चन्दनादिकम् ।
पार्थिवं कन्दमूलाख्यं वानस्पत्यं फलादिकम् ॥
प्राजापत्यं यदन्नाद्यं शिवपुष्पं तु वासना ।
इत्येतैरष्टभिः पुष्पैः शिवं संपूजयेत्सदा ॥
पद्मासनात् [ने] परं बीजं यत्परो धारणादितः ।
हृच्छिरो हुंफडन्तं तु योजयेत्पूरकं तथा ॥
कुम्भकं तु ततः कृत्वा कृतमाविश्य तत्पुटम् ।
जिह्वातालुसमायोगात्तत्क्षणोत्क्रमणं भवेत् ॥
तद्बीजाभ्यसनं योगान्मूर्ध्नि भेदे तपो भवेत् ।
परतत्त्वे लयं कृत्वा प्राणत्यागः शुभो मतः ॥
रससिक्तं यथा ताम्रं ताम्रभावाद्विमुच्यते ।
सुवर्णेन तु हेमत्वं गतं तज्जातिहेमवत् ॥
ज्ञानविद्धः स तद्वच्च पशुभावाद्विमुच्यते ।
शिवेनैव सहैकत्वं गतं तत्त्वं तु तत्समम् ।'
(किरणे योग० २.२४उ०–३८पू०);
'ऊर्ध्वं घातो वायोः उद्घातः द्वादशान्तं यावन्नादवृत्त्या प्रेरणम् । यदुक्तं त्रयोदशशतिके —
'प्राणेनोच्चार्यमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्घातलक्षणम्' । इति' (सार्धत्रिशतिकलोत्तरे (२.३उ० ४पू० वृत्तिः)
'रेचकस्तु —'
'मुञ्चेद्वायुं ततश्चोर्ध्वं श्वासेनैकेन योगवित् ।
निश्वासयोगयुक्तस्तु यावदूर्ध्वं स रेचयेत् ॥
रेचकस्त्वेष विख्यातः प्राणसंशयकारकः ।'
'हृदयपुण्डरीकादूर्ध्वं नासिकापुटेन वायोःप्रेरणं रेचकः । स च प्राणसंशयकारक इति शरीरे तद्विच्छेदः उत्क्रान्तिवत् । तथा हि —
'यत्तद्धृदि सदा पद्मधोमुखमवस्थितम् ।
विकसत्येतदूर्ध्वं तु पूरकेण तु पूरितम् ॥
ऊर्ध्वस्रोतो भवेत्पद्मं कुम्भकेन निरोधितम् ।
रेचकेन तथा क्षिप्तं सद्यः प्राणहरेण तु ॥
मुक्त्वा हृदयपद्मं तु ऊर्ध्वस्रोतो व्यवस्थितम् ।
रेचितो गच्छति ह्यर्ध्वं ग्रन्थिं भित्त्वा क्षणेन च ॥
भित्त्वा कपालद्वारे तु जीवो ह्यूर्ध्वं तु रेचितः ।
'सदाशिवपदं गत्वा न भूयो जन्मचाप्नुयात् ॥'
सर्वदा अधोमुखमविकसितमेव पूरकेण तद् विकासं समायाति । विकसितं च कुम्भकेन निरोधमेति । रेचकेन तु प्राणहरेण अभ्यासतो मध्यनाडीवर्तिना यदा रेचितं भवति, तत ऊर्ध्वत्वमायातीत्युक्तं प्राक् । तदा जीवः तथाभूतेन रेचकेन च स्वसंबन्धिना रेचितः, हंसवत् हृत्पद्मं परित्यज्य, हृदयग्रन्थिं भित्त्वा, मध्येन ऊर्ध्वं

[१]प्रधावतोर्ध्वं [२]यातस्य [३]स्वभावेनात्मवर्तिना ।
[४]ब्रह्मरन्ध्राब्जसंप्राप्तिः[५] शनैराकृष्य [६]धारणात् ॥२॥
[७]वितत्य कुक्षि[८]विवरे [९]नाभौ [१०]विक्षिप्य लेशतः ।
ऊर्ध्वमाघात[११]धर्मित्वात्साटोपाद्ग्रन्थिभेदनात्[१२] ॥३॥
[१३]उद्घाटनाच्च [१४]ग्रन्थीनामुद्घातः परिभाष्यते ।
योगे युक्तस्तु[१५] सर्वाणि [१६]कर्माण्यस्मिन्करोति हि[१७] ॥४॥
[१८]सोपकाराय विप्रेन्द्र [१९]सिद्ध्यै [२०]योगयुजः सदा ।
[२१]तल्लयोर्जितवीर्येण [२२]समभ्यस्य मुहुर्मुहुः ॥५॥
येनात्मवशगेनासौ प्राप्नोति फलमीप्सितम्[२३] ।

कपालद्वारं ब्रह्मरन्ध्रं निर्भिद्य सदाशिवपदं यातीत्युक्तैवोत्क्रान्तिरिति ॥'
(सार्धत्रिशतिकालोत्तरे ११, १४–१९ श्लोकाः वृत्तिश्च).

[४] ०ग्वायुनि० — ओ, ङ; ०ग्वायोर्वि० — च; ०ग्विधोन्निरु० — ज.

[५] कोष्ठस्तस्याचलात्मनः — ग, ङ; काष्ठस्तस्यानलात्मनः — च; कोष्टस्तस्याचलात्मनः — ज.

[१] प्रधावतोध्ययं क्तस्य — ङ; प्रधानतोऽर्ध्वं यत्तस्य — च; प्रधावतो यतस्तस्य — ज; प्रधावत ऊर्ध्वं; अत्र संधिरार्षः ।

[२] यत्तस्य — ओ, ग.

[३] प्रभावेनात्म० — च.

[४] ब्रह्मरन्ध्राच्च — ङ.

[५] ०संप्राप्तः — ओ, ग, ङ, ज; ०संप्राप्ता — च.

[६] धारणा — ग, ज.

[७] वितन्यन्नक्षि० — ग; वितस्यन्नक्षि० — 'ग' पाठान्तरम् ।

[८] ०विचरे — ङ.

[९] नाभें — ओ; नभो — ङ.

[१०] निक्षिप्य — च.

[११] ०धर्मित्वा सा गोपा ग्रन्थि० — ग; ०धर्मीथात्साटोपा ग्रन्धि० — ज.

[१२] ०भेदना — ङ; ०देवनात् — च.

[१३] उद्घाग्रनाय — ग; उद्घाटनाश्च — ङ.

[१४] ग्रसिनामु० — ङ.

[१५] योगयुक्तेन — च.

[१६] कार्याण्य० — च.

[१७] 'करोति हि' इत्यारभ्य षष्ठश्लोके पूर्वार्धे 'प्राप्नोति' इत्यन्तो भागो 'ङ' मातृकायां लुप्तः ।

[१८] सोपकाराणि — च; 'सः उपकाराय' अत्र 'सोऽचि लोपे चेत्पादपूरणम्' (पा० सू० ६. १. १३४) इति सुलोपः, ततो गुणसंधिः ।

[१९] शीलैर्योग० — ओ.

[२०] योगयाज सदा — ग; यागयुजा सदा — च.

[२१] तल्लयार्जित० — ओ; तल्लवोझित० — ज.

[२२] समभ्यर्च्य — ओ; समभ्यस्यो — ग; समभ्यासो — ज.

[२३] ०मीप्सितः — ग.

[[१]पुरसंक्रमणम्]

[२]पुरसंक्रमणे न्यायो [३]योऽधुना ते मयोच्यते ॥६॥
[४]सोऽप्युद्घातवशात्क्षिप्रं [५]सिध्यते नान्यथा मुने ।
[६]जितोद्घातः प्रसन्नात्मा [७]योगी लब्धसमाधिकः[८] ॥७॥
[९]प्राणानाकृष्य विधिवत्कर्णिकायां[१०] विधारयेत्[११] ।
[१२]अधोर्ध्वं नियतो भूत्वा समाकृष्य शनैः शनैः ॥८॥
अधि[१३]ष्ठातृपदान्येभ्यो विसृतेभ्यः पृथक् पृथक् ।
भौतिकेभ्यो[१४]ऽतिरिक्तेभ्यः[१५] स्थूलसूक्ष्मा[१६]त्मकानि च[१७] ॥९॥

---

[१] 'ऊरुस्थोत्तानचरणः सव्ये न्यस्योत्तरं करम् ।
उत्तानं किंचिदुन्नाम्य मुखं विष्टभ्य चोरसा ॥
निमीलिताक्षः सत्त्वस्थो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ।
तालुस्थाचलजिह्वश्च संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥
संनिरुद्धयेन्द्रियग्रामं नातिनीचोच्छ्रितासनः ।
द्विगुणं त्रिगुणं वापि प्राणायाममुपक्रमेत् ॥
ततो ध्येयः स्थितो योऽसौ हृदये दीपवत्प्रभुः ।
धारयेत्तत्र चात्मानं धारणां धारयन्बुधः ॥
अन्तर्धानं स्मृतिः कान्तिर्दृष्टिः श्रोत्रज्ञता तथा ।
निजं शरीरमुत्सृज्य परकायप्रवेशनम् ॥
अर्थानां छन्दतः सृष्टिर्योगसिद्धेर्हि लक्षणम् ।
सिद्धे योगे त्यजन्देहममृतत्वाय कल्पते ॥'
(याज्ञवल्क्यस्मृतिः ३.४.१९८-२०३);
'महासेनोऽति बुद्धिमान् ।
प्राह तं तङ्गणसुतं प्रणम्य च कृताञ्जलिः ॥
मुनिपुत्र प्रियं मेऽद्य करोषि यदि सत्यतः ।
त्वत्पितुस्तेऽद्य वाञ्छामि समाधेर्व्युत्थितस्य वै ॥
सह संभाषणं किंचिदेतदत्यन्तवाञ्छितम् ।
अनुकम्प्यो यद्यहं ते द्रुतमेतत्प्रसाधय ॥
श्रुत्वैतद्वचनं राज्ञः प्राह तापसजः पुनः ।
राजन्नसाध्यं ह्येतत्ते वाञ्छितं सर्वथा भवेत् ॥
तथापि ते करोमीति प्रतिश्रुत्यान्यथा कथम् ।
ब्रवीमि भूयस्तत्किंचित्प्रतीक्षस्वाभियाचितः ॥
मुहूर्तमात्रं मे पश्य सामर्थ्यं योगसंभवम् ।
एष मेऽद्य गुरुः शान्तपदे परमपावने ॥
संस्थितस्तं बाह्ययत्नैरपि को वै प्रबोधयेत् ।
पश्याहं बोधयाम्येनं योगयुक्त्यैव सूक्ष्मया ॥
इत्युक्त्वाथ समाविश्य समाहृत्येन्द्रियाण्यलम् ।
प्राणेऽपानं सुसंयोज्य मुख्यप्राणेन निर्गतः ॥
देहं पितुः प्रविश्याशु प्रलीनं तस्य मानसम् ।
बोधयामास चाकृष्य प्रबोध्याशु विनिर्गतः ॥
देहं स्वमाविशद्यावत्तावत्स बुबुधे मुनिः ।
अपश्यदग्रगं भूपं स्तुवन्तं प्रणतं तदा ॥
किमेतदिति संचिन्त्य सर्वं योगदृशाविदत् ।'
(त्रिपुरारहस्ये ज्ञानखण्डे १२.३६उ०–४६)

[२] पुरः संक्रमण० — ओ; पूरसंक्रमणे — ग; पुरसंक्रमणो — ङ, ज.

[३] यो ध्यानो ते — ओ; यो ध्यानो मयो० — ङ; मधुना ते मधो० — ज.

[४] साप्युद्घातवशी क्षिप्रं — ओ; साप्यत्पातवशात्क्षिप्रं — ङ.

[५] न सिद्धचते नान्यथा — ङ; साध्यते नान्यथा–च.

[६] जिघोद्धातः – ओ, ङ; जितोद्घातप्र० – ग, ज.

[७] . . . गोः । — ओ; योगिलब्धः समायिना–ज.

[८] ०समाधिगः — ग; ०सनामिगः — ङ.

[९] प्राणिनाकृष्य — ओ.

[१०] किर्णिकानां — ज.

[११] विधार्यते — ग.

[१२] अधोर्ध्वनियतो — ओ, ग, ङ; . . . यको — ज; अधः + ऊर्ध्वं = अध ऊर्ध्वं; ततः संधिरार्षः ।

[१३] ०ष्ठातृपदे नेव्यो वि० — ओ; ०ष्ठातृपदेऽन्येभ्यो वि० — ग; ०ष्ठातृपदेप्यो वि० — ङ; ०ष्ठात्रपदेऽन्योन्यविसृतेभिः — ज.

[१४] ०ऽतिरिक्तेभ्यो स्थूलं . . . त्मकानि — ओ; ०तिरिक्तेभ्यो स्थूल० — ङ.

[१५] स्थूलेभ्योऽक्षात्मकानि — च.

[१६] ०त्मकान्य तु — ज.

[१७] तु —ओ, ग, ङ.

स्वाधिष्ठान[1]विशेषेण योगशक्त्या विगृह्य तु ।
स्वात्मन्येवात्मसंस्थानि [2]कर्तव्यान्युचितं यतः ॥१०॥
स्वाभिमानपदं विप्र [3]तत्स्थः सोऽप्यतिभावितः[4] ।
लीलयैव [5]विनिष्क्रम्य क्रीडयित्वा च भूरिशः ॥११॥
भूयो[6]ऽप्यात्मतनौ योगी [7]प्रविशत्यविशङ्कितः ।

मतङ्ग उवाच —

[8]योगक्रमः स [9]वक्तव्यो [10]विस्पष्टोक्तिनिदर्शनात् ॥१२॥
येन [11]योगयुजो नाथ [12]पन्था निर्मलतां व्रजेत् ।

परमेश्वर उवाच —

[13]कृते बीजे फले पुष्पे प्रदीपे वा मनोरमे ॥१३॥
पूर्ववत्प्रकटीकृत्य[14] लक्ष्ये[15] संधाय चेतनम्[16] ।
[17]प्रोद्घातैर्बहुभिर्जित्वा [18]बहुलक्षं समाविशेत् ॥१४॥
[19]यावत्तत्स्पन्दते ताव[20]द्बीजाद्यं तदधिष्ठितम् ।
दिव्येन चक्षुषा ध्यात्वा [21]देहं जानात्यसंशयम्[22] ॥१५॥
[23]मदीयमित्यनायासं भूयोऽप्येवमतन्द्रितः ।
[24]शक्नोति गन्तुमागन्तुं [25]भूयो भूयोऽनिवारितः[26] ॥१६॥
[27]ततः स्वात्मबलं ज्ञात्वा [28]संसिद्धः स्मरणोद्यमी ।

---

[1] ०विशिष्टेभ्यो–ओ, ग, ङ, च; ०विशेषेभ्यो–ज.

[2] कर्तव्यानुचितं – ओ, ङ; कर्तव्या रचितां – ज.

[3] तत्स्थः सोह्यति० — ओ; तत्स्थ सो ह्यति — ङ; तत्स्कः सोऽप्यति — च; तत्स्थः सोऽभ्यति — ज.

[4] ०भासितः — ङ.

[5] निनिष्क्रम्य — च.

[6] ०प्यात्मन्तनौर्योगी — ओ; ०प्यात्मन्तनो योगी — ङ.

[7] प्रविशेत न शङ्कितः — ओ, ग, ङ; प्रविशेत न शाकितः — ज.

[8] योऽनुक्रमः — ओ, ङ; योऽनुक्रमस्य व०–ग, ज.

[9] पत्तव्यो — ङ.

[10] विस्पष्टोऽग्निनि० — ओ, ङ.

[11] योगयुजा नाथ — ओ, ग, ङ, ज.

[12] पण्डा — ओ; पथा — ग, ज; पन्धा — ङ.

[13] कृतं —ओ, ग; कृतौ — ङ, ज; कृतो — च.

[14] सरलीकृत्य — ओ, ङ; सकलीकृत्यं — ग, ज.

[15] लक्षे — ओ, ग, ङ, ज.

[16] चेतसम् — ओ, ङ, ज; चेतसः — ग.

[17] प्राद्घातैर्ब० — ओ; प्रोद्घाते ब० — ज.

[18] बहिर्लक्षं — च.

[19] यावन्तं संस्वते — ओ; यौवन्तं संस्वते — ङ; यावन्न स्यन्दते — च; यावत्तत्स्पन्दने — ज.

[20] ०द्बीजाद्यावदधि० – ओ, ङ; द्बीजा ह्यावदधि० — ग; द्बीजन्यावदधि० — ज.

[21] देहाञ्जानात्यसंशयः — ओ; देहोञ्जानात्यसंशयः — ङ.

[22] ०त्यसंशयः — ग; ०त्यसंशया — ज.

[23] मदीयमप्यना० — च.

[24] १६ उत्तरार्धं १७ श्लोकश्च 'ङ' मातृकायां न दृश्येते ।; शक्तोऽतिगन्तु० – ओ, ग; शक्नोमि गन्तु० — छ, ज.

[25] प्रयो भूयो निवारिताः — छ, ज.

[26] ०ऽनिवारिताः — च.

[27] तत्त्वात्मबल संज्ञात्वा — ओ; तत स्वार्थबलं ज्ञात्वा — ज.

[28] समद्धस्मरणो० — ओ, समिधस्मरणो० — ग, ज; समिद्धस्मरणो० — छ.

[१]नत्वा देवं विभुं शान्तं प्राणायामादिभिः शनैः ॥१७॥
[२]संशोध्यादौ [३]शरीरं स्वं पश्चाद्ध्यानं समारभेत् ।
[४]लक्ष्यदृक् [५]प्राप्तसामर्थ्यो योगयुग्वायुमुल्बणम्[६] ॥१८॥
[७]शनैर्विमोचयेत्सूक्ष्मं [८]लोमकूपेन युक्तितः ।
नासाग्र[९]रन्ध्रयोर्मध्ये समुत्थेनान्यथा मुने ॥१९॥
व्याधिभिः पीड्यते [१०]गाढं विमुञ्चन्मुच्यते रुजः ।
ततः [११]शवं [१२]समादेयं निर्व्रणं प्रयतः सुधीः ॥२०॥
पशुपक्षि[१३]मृगाद्यं वा [१४]धारणाभिर्विशोध्य तु ।
कृत्वा [१५]संभवतो [१६]वाथ [१७]गन्धादिभिरलंकृतम्[१८] ॥२१॥
[१९]न चैवात्यन्तशौचादेर्यत्नश्चात्रोपयुज्यते ।
[२०]योक्तुः [२१]प्राणजया[२२]त्सर्वं [२३]प्रसिध्यत्यविचारितम् ॥२२॥
[२४]मनोजयाच्च [२५]विमलाद्विवेकाच्चातिसंस्फुटात्[२६] ।
न [२७]चावज्ञा तु शौचाय युक्तिरेव गरीयसी ॥२३॥

---

[१] हुत्वा — ओ, ग, भुक्त्वा — छ, ज.
[२] संशोध्यतौ — ओ, ङ; विशोध्यादौ — ग.
[३] शरीरस्थं — छ, ज.
[४] लक्षदृक् — ओ, ग, ङ; लक्षधृक् — छ, ज.
[५] प्रसमर्थो ये — ओ; प्रसमर्थो — ङ.
[६] वायुमुद्वणम् — ओ, ङ; वायुमुल्बणाम् – ग; वायुमुत्बणाम् — 'ग' पाठान्तरम्; वाममुद्वणम् — छ, ज.
[७] शनैर्विमोक्षयेत् — ज.
[८] लोमरूपेण — ओ, ङ; लोमकूपेषु — च; लोमरूपेन — छ, ज.
[९] ०मध्ययोर्मर्ध्ये — ग; ०राध्रयेन्मध्ये — ङ.
[१०] वाथ मुमोचं मुच्यते कुजः — ओ; वाथ मुमोच मुमोचन्मुच्यते रुजा — ग; वाथ मुमोच मुच्यते कजः — ङ; वाथ मुमोच मुच्यते रुजा — छ, ज.
[११] शैवं — ओ, ङ; सर्वं — च; शिवं — छ, ज.
[१२] स . . . निर्वाणं प्र० — ओ; समादाय निर्व्यूहत्प्र० — ग; समादाय निर्वणं प्र० — ङ; सदा निर्घृणः प्र० — छ; सदा य निर्घृणः प्र० — ज.
[१३] ०मृगाद्या वा — ग.
[१४] धायरणाभिर्विशोध्य — छ, ज.
[१५] संभवती — ओ; संवाहतो — छ, ज.
[१६] वापि — च.
[१७] गर्थाभिरलं० — ङ.
[१८] ०कृतः — ओ, च.
[१९] . . ौ . . त्यन्तशैवादे यत्तं चात्रोप० — ओ; . . न्त्यन्तशौचा ते यत्तं चात्रोप० — ङ; न चैवातीव शौचाद्यैर्यत्नश्चैवोप युते — च; न चैवाद्यन्तशौचादेर्यज्ञश्चात्रोप० — छ, ज.
[२०] योक्तुं — ज.
[२१] प्रमाणजयात् — ओ; प्राणाजयात् — ग; प्राणजुयात् — छ, ज.
[२२] सर्षप्रसिद्धचर्थविचार . . — ओ; सर्षप्रसिध्यर्थ-विचार . . — ङ;
[२३] प्रसिद्धचत्यविचारितः — च; प्रसिध्यत विचारतः — छ, ज.
[२४] नमोजयाच्च — ङ.
[२५] विमला विवेकाच्चाति० — ओ, ग; विमला विवेके चादि० — ङ; विमलाद्विवेकाच्चापि — च; विमलान् विवेकाच्चाति — छ, ज.
[२६] ०संस्फुरात् — ओ, ङ; संस्पुरात् — ग; सस्फुटान् — छ, ज.
[२७] चाव . . न शौचाय — ग; चावज्ञानुशौचाय — च.

शङ्खकुन्देन्दु[1]धवलं [2]हृद्ग्रन्थिविवराश्रितम्[3] ।
[4]चतुष्कलमसंदिग्धं पुर्यष्टकसमन्वितम् ॥२४॥
ईश्वराधिष्ठितं [5]दिव्यं [6]सुसंज्ञमजुगुप्सितम् ।
[7]निर्विशङ्कः प्रसन्नात्मा शनैराकृष्य वेगवान् ॥२५॥
[8]ध्यात्वा तद्धृदयं सम्यग्विशे[9]न्नासापुटेन तु ।
[10]अन्येन [11]वा [12]जितप्राणः [13]स्रोतसा साधकोत्तमः[14] ॥२६॥
[15]लोमकूपेन [16]वा क्षिप्रं [17]सुसूक्ष्मेणातिशोभिना ।
यतः सर्वाणि [18]हृद्देशात्प्रादुर्भूतान्यनेकधा ॥२७॥
स्रोतांसि तेन [19]नात्यन्तं [20]नियमोऽत्र [21]प्रकीर्तितः ।
गत्वा [22]तद्धृदयं [23]योगी स्वेषु स्वेषु विनिक्षिपेत् ॥२८॥
स्थानेषु स्थानमूलानि ततस्तेजः परं स्मरेत् ।
तेनापूर्य जगत्सर्वं तिष्ठेत्संयम्य [24]मारुतम् ॥२९॥
[25]स्वाक्षवृत्तिषु सर्वासु द्वाराणि परिशोधयेत् ।
[26]पूर्ववत्सर्वभूतानि निबिडं [27]दीप्तिमत्स्फुटम् ॥३०॥
[28]अहमित्रत्ययोपेतं [29]वीर्यमध्यवसायजम् ।

---

[1] ०धवला — ओ; धवलां — छ, ज.

[2] हृद्ग्रन्धिविवरा० — च; हृद्ग्रन्धिवि . . राश्रि . . — ज.

[3] ०विपराश्रितम् — ङ.

[4] चतुष्कलसमं दीर्घपुर्यष्ट० — ओ; चतुष्कलसमं दीर्घं पुर्यष्ट० — ग, ङ; चतुष्कमलसंदिग्धं पुर्यष्टं – छ; चतुष्कमलवन्तिर्गं पुर्यष्ट० — ज.

[5] दिव्यमसंज्ञ० — छ, ज.

[6] सुस . . जुगु० — ओ; स्वसंज्ञमजुगु० — च.

[7] निर्विशङ्कप्रसन्नात्मा — ओ; निर्विशङ्कप्रसिद्धात्मा — ज.

[8] ध्यात्वा हृदयं — ङ.

[9] ०न्नासपुटेन — छ, ज.

[10] . . न — ओ; अनेन — ग, ङ.

[11] योजितः प्राणस्रोतसा — छ, ज.

[12] जितः प्राणः — ओ, ङ.

[13] सोयसा — ओ; सोऽथ सा — ङ.

[14] ०कोत्तमम् — ज.

[15] लोमरूपेण — ओ, ङ; रोमरूपेण — छ, ज.

[16] वा विप्र — ओ, ग, ङ, छ, ज.

[17] सुसूनातीवशोभना — ओ; सुसूक्ष्मेणातिशोभना — ग; सुसूनातिशोभिना — ङ; सुसूक्ष्माणातिशोभिना — ज.

[18] हृद्देशा प्रातर्भूता० — ङ.

[19] "नात्यन्तं" इत्यारभ्य २९ श्लोके प्रथमपादे "स्थानेषु स्थान" इत्यन्तो भागः 'छ' मातृकायां लुप्तः ।; नासत्यं — ओ, ङ; नान्यत्तं — च; नात्यंत तु — ज.

[20] नियतोऽत्र — ज.

[21] प्रकीर्तिता — ओ, ज.

[22] तु हृदयं — ङ; त तु हृदयं — ज.

[23] योगि — ज.

[24] मारुतः — ग.

[25] स्वाक्षवृत्तिसु — ओ; साक्षवृत्तिषु — छ, ज.

[26] पूर्वं च सर्वं — ओ; पूर्ववत्सर्वपीतस्तन्निबिडं — ग; पूर्वसर्वभतन्निन्निबिडन्ति — ङ; पूर्ववत्सर्वपीतं तु निबिडं — च; पूर्ववत्सर्वपीतं निबिडं — छ, ज.

[27] दीप्त . . . — ओ; दीप्तमद्भुतम् — ग, ङ; लिप्तमद्भुतम् — छ; नीपमद्भुतम् – ज.

[28] अहमितप्रत्य०–ओ, ङ, च; अहमिति प्रत्य०–ग.

[29] वीर्यमध्यं वसायजम् — ओ; वीरमध्यं वसायजम् — ङ; वीर्यमद्यवसायजम् — च.

[1]शवस्याङ्गानि सर्वाणि [2]वशीकृत्य ततः सुधीः ॥३१॥
[3]पूर्वोक्तमासनं [4]बद्ध्वा [5]धारणां [6]धारयेत्क्रमात् ।
[7]ततोऽन्तःकरणं [8]मन्त्रैः कर्तव्यं बहिरेव च ॥३२॥
[9]येनाप्रतिहता शक्तिर्विचरेत्स्वेच्छया[10] क्षितौ ।
एवं [11]शवशरीराणि शतशोऽथ [12]सहस्रशः ॥३३॥
संत्यज्य [13]प्रविशेच्चापि [14]क्रीडत्यभ्रष्टयौवनः ।
स्वेच्छायुः [15]कामरूपी स्याच्छापानुग्रहकृत्तथा[16] ॥३४॥

[मृत्युभयनिवारणमापन्निवर्तनं च]

शब्दरूप[17]रसादीनामर्थानां [18]स्वविपर्ययात् ।
[19]धातुविप्रतिपत्तेर्वा [20]स्मृतेर्वापि [21]प्रहाणतः ॥३५॥
अना[22]दराद्वा [23]बालस्य [24]द्युतेर्हानाच्च सुव्रत ।
भूमेः[25] प्रध्वंसनाद्वाथ[26] प्रवाहैश्चापि वेष्टनात्[27] ॥३६॥

---

[1] शिवस्याङ्गानि–ओ, ङ, छ, ज; सर्वस्याङ्गानि–च.
[2] वशीकृत ततः — ग.
[3] पूर्वोक्तवासनं — ङ.
[4] कृत्वा — छ, ज.
[5] धारणाद्धारये० — ङ.
[6] धारणात्मिकाम् — च; धारयेत्सुधीः — छ, ज.
[7] ततोर्ध्वः करणं — ओ, ततोऽन्तरेण — ग; ततोद्धः कारणं — ङ; क्रमात्ततोऽन्तकरणं कर्तव्यं — छ, ज.
[8] मन्त्री — ओ, ग; मद्री — ङ; मन्त्रैर्वर्तव्यं — च.
[9] येनाप्रविहतः शक्ति० — ओ; येनाप्रतिहतः शक्ति० — ङ; येषां प्रतिहता शक्ति० — च; येनाप्रतिहतं शक्ति० — छ, ज.
[10] विवरे स्वेच्छया — ग.
[11] शिवशरीराणि — ओ; शतशरीराणि — छ, ज.
[12] सहस्रधा — ओ, ङ, छ.
[13] प्रविशेद्वापि — ओ, ङ, छ, ज; प्रविशन्वापि — ग.
[14] क्रीडत्यक्लिष्टयौवनम् — ओ, क्रीडन्तो हृष्टयौवनाः — ग; क्रीडत्यश्रिष्टयौवनम् — ङ; क्रीडते हृष्टयौवनः — छ, ज.
[15] कामरूपः — च.
[16] ०कृत्तया — ङ; ०कृत्सदा — च.
[17] ०रसादीनामत्वना स्व० — ग.
[18] स्वाविपर्ययः — ओ, ग; स्वाविपर्ययात् —ङ; स्वपिपर्ययात् — ज.
[19] . . र्वप्रतिपत्तेर्वा — ओ; धातुर्विप्रतिपत्तेर्वा — ग, ङ; धातुर्विप्रपतेर्वापि — छ, ज.
[20] स्मृतेर्वा विप्रहाणतः — ग; समृतेर्वापिहारतः — छ, ज.
[21] प्रमाणतः — ङ.
[22] ०दराद्वालास्याद्वा द्युतो र्भानोश्च सु० — ओ; ०दराद्वा बालद्युतेर्हानाच्च सु० — ग; ०दराद्वालस्यादुतो भानाश्च सु० — ङ.
[23] लक्ष्यस्य — च.
[24] द्यूते हानाच्च — च; द्वितेर्हानाच्च — छ, ज.
[25] प्रभूमैः — ओ, ङ.
[26] प्रध्वंसना वाथ — ङ; प्रध्वंसनत्वाच्च — च.
[27] प्रवाहश्चाविचेष्टना — ओ; प्रवाहश्चापि वेष्टना — ग; प्रवाहाश्च विवेष्टना — ङ; प्रवाहस्याप्यचेष्टनात् — च; वाहश्चापि विशेषणात् — छ; वान्हश्चापि विशेषणात् — ज.

बाह्यलिङ्ग[1]विपर्यासादनिमित्ताच्च [2]सस्फुरात् ।
अकस्माच्चित्त[3]विक्षोभाद्वाह्यारिष्टनिदर्शनात् ॥३७॥
[4]हृत्पद्मकर्णिकारूढो[5] ध्यायेत्पूर्णेन्दुनिर्मलम्[6] ।
[7]क्षीराम्भःपरि[8]शुद्धेन्दु[9]मण्डलं चामृत[10]स्रवम् ॥३८॥
[11]भ्रमन्समभ्यसेद्विद्वान्[12]हृच्चक्रपरिवर्तनात् ।
[13]मुहूर्तमेकं संतिष्ठन्योगी मृत्युभयं त्यजेत् ॥३९॥
[14]तच्चैवाभ्यसतो नित्यं [15]योगिनस्तल्लयात्मनः ।
[16]नापत्संजायते [17]स्वल्पा [18]मयोक्तं निश्चितं [19]वचः ॥४०॥

[[20]विरक्तस्य देहत्यागविधिः, शिवपदप्राप्तिश्च]

[21]विरक्तो वा [22]त्यजेद्देहं[23] [24]तस्याप्येष विधिः स्मृतः ।
किं तु [25]हृद्विवरात्सर्वमाकृष्यास्त्रेण [26]पण्डितः ॥४१॥

---

[1] ०विपर्यासादनिमित्तश्च — ओ, ङ; विपर्यासा अनिमित्ताच्च — ग; विपर्यासादनिमित्ता च — च.

[2] सस्पुरा — ओ; सस्फुरा — ग, ङ.

[3] ०विक्षेपाद्वाह्यानिष्ट० — ओ, ङ; संक्षोभाद्वाह्यारिष्ट — च.

[4] हृत्पद्मे कर्णि० — ग.

[5] ०रूढं — च.

[6] ०पूर्णेन्दुमण्डलम् — च; ०पूर्वेषु मण्डले—छ, ज.

[7] क्षीराम्भोपरि — ओ, ग, ङ, छ, ज.

[8] ०शुद्धन्द्रमण्डलं — ङ; ०शुद्धेन्दुमण्डले — च.

[9] ०मण्डला छामृतस्रविट् — छ, ज.

[10] ०स्रवत् —च.

[11] भ्रमद्भ्यस्मभ्यसेद्विद्वान् —ओ; भ्रमत् समभ्यसेत्विवा — ग; भ्रमत्समभ्यसेद्विद्वान् — ङ, च, छ, ज.

[12] भचक्र० — च.

[13] मुहूर्तमेकः — ङ.

[14] तद्वै वाभ्यसतो — ओ; तच्चैवाभ्यसनो — ग; तच्चैवाभ्यासतो — ङ; तदैवाभ्यासकरो नि० — छ; तद् वैवाभ्यासकरो नि० — ज.

[15] योगीस्तल्लयमात्मनः — ओ, ङ; योऽग्निस्तल्लयमात्मनः — ग; योगितल्लज्जयात्मनः — छ; योगिवल्लज्जयात्मनः — ज.

[16] तावत्संजायते — ओ; तावत्संजाते — ङ; नापत्संधायते — ज.

[17] स्वल्पप्रत्युक्तं — ओ.

[18] प्रीत्युक्तं — ग, ङ, छ, ज.

[19] मनः — च.

[20] एतद्विषये रौरवे विद्या० पटलो '९' द्रष्टव्यः ।; 'अथात्मनो वधं मन्त्री न कुर्यात्फलवाञ्छया । न च दुःखसमुत्पत्तौ कामतो देहमुत्सृजेत् ॥ यदि निर्वेदमापन्नोऽप्राप्तभोगोऽथवा ततः । ध्यानधारणयोगेन शिवलीनमनास्त्यजेत् ॥' (स्वायम्भुवे ३१.१.२).

[21] विरक्तेन वा — छ.

[22] भवेद्देहं — च.

[23] विरक्तोऽन्त त्यजेद्देहः — ओ; विरक्तोन्त्यजेद्देहाः — ङ.

[24] तस्याप्येषो विधिः — ओ, ग, ङ; तस्याप्येष्टविधिः — ज.

[25] कृद्विवराः सर्प . . स्त्रेण — ओ; कृद्विवराः सर्वमारूष्यास्त्रेण — ङ; हृद्विवरं सर्वं — ग; हृद्विचरात्सर्वं — छ, ज.

[26] पीडितः — च.

[1]छित्वा छित्वा शनैः सर्वं क्रमाद्वै ग्रन्थिसंचयम्[2]।
[3]प्रदीप्तकिरणं ध्यायेद्धृदि सूर्यस्य मण्डलम्[4] ॥४२॥
[5]तन्मध्ये मण्डलं [6]चारु शशाङ्कस्यामितद्युतेः[7]।
सोममण्डलमध्यस्थं ध्यायेद्वह्नेस्तु मण्डलम् ॥४३॥
वह्निमण्डल[8]मध्यस्था [9]शिखा सूर्यायुतप्रभा[10]।
[11]सुसूक्ष्मा पद्म[12]सूत्राभा [13]ऋजुमार्गानुसारिणी[14] ॥४४॥
[15]ध्यातव्या योग[16]मार्गे[17]ऽस्मिन्न्यस्यां [18]लीनस्य योगिनः।
[19]क्रमतो निर्वि[20]शङ्कस्य [21]बाधो नैवोपजायते ॥४५॥
[22]तालुदेशं [23]विभिद्याशु [24]जिह्वाग्रं परिवर्त्य च।
[25]पश्यंस्तुर्यपदा[26]दूर्ध्वं [27]तेजः परम[28]दुर्जयम् ॥४६॥
[29]यावत्तुर्यपदद्वारि [30]विलग्नामर्गलां शनैः।
[31]अस्त्रेणोद्घाटच [32]विस्रब्धो यतत्पदमनामयम् ॥४७॥
[33]अव्यापारगुणोपेतमनौपम्यमतीन्द्रियम्।
[34]सर्वज्ञममलं शान्तं शिवं यात्युत्तमं पदम् ॥४८॥

---

[1] छित्वा शिवास्त्रेण सर्पाः क्रमाद्वा — ओ; छित्वा शिवास्त्रेण सर्वान्क्रमाद्वा — ग; श्छित्रशिवास्त्रेण सर्वाः क्रमाद्वा ङ; छित्वा शिवेन सूत्रेण सर्वमाग्रन्थि० — छ; छिन्नाभिधेन सूत्रेण सर्वमाग्रन्थिः — ज.

[2] ०संचयात् —ओ, ग, छ, ज; ग्रन्थसंचयात्–ङ.

[3] प्रतप्तकरणं — ज.

[4] ०द्धृदि वै सूर्यमण्डलाम् — ग; सूर्यमण्डलम्–ङ.

[5] न मध्ये — ग.

[6] चारुः — ङ.

[7] ०द्युते — ङ; ०द्विते: — छ, ज.

[8] ०मध्यस्थं — ओ, ङ; ०मध्यस्थ० — छ, ज.

[9] शिखाः सूर्या० — च; शिखसूर्या० — छ, ज.

[10] ०प्रभम् — ओ; ०प्रभाः — च.

[11] ससूक्ष्मा — ओ, ङ; सुसूक्ष्मपद्म ० — च.

[12] ०सूक्ष्माणि — ओ, ङ; ०सूत्राणि — ग, ज; ०सूत्राभि — च.

[13] ऋतुमार्गा० — च.

[14] ०सारिणि — च, छ.

[15] ध्यातव्यो — ओ, ङ.

[16] ०मार्गेसन्यस्यां — ज.

[17] ऽस्मिन्ये स्यां — ङ.

[18] विन्यस्य — छ, ज.

[19] अक्रमतो — ङ.; क्रमशो — छ, ज.

[20] ०शङ्कस्या — छ, ज.

[21] बाधनैवोप० — ओ, ङ.; बाधा नैवोप० —ग; बाधेनैवोप० — छ, ज.

[22] तालुषदेशं — छ, ज.

[23] विभज्यास्तु — ओ, ङ.

[24] जिह्वाग्रपरि० — ङ, छ, ज.

[25] पश्येत्तुर्य० — ग.

[26] ०दूर्ध्वे — छ.

[27] अजपरम० — ग.

[28] ०दुर्जयः — ओ, ङ.

[29] यावत्तुर्य . . . पदा द्वारि — ओ; यावत्तुर्यपदं चादि — ग; यावत्तुर्यपदं चारि — 'ग' पाठान्तरम्; यावात्युद्यय्य पादाद्वारि — ङ; पापातुर्यं . . . पदद्वारं — च.

[30] विलग्नामर्शलां —ग; विलग्नामर्गला — ङ; विलग्नामजलां — च; विलग्नामार्गबां–छ, ज.

[31] अस्त्रेणोद्घाप्य — ज.

[32] विश्रब्धो — च; विस्रस्तो, छ, ज.

[33] अव्यापादगुणोपेतामनौ० — ङ; अप्यपारगुणोपेत० — छ, ज.

[34] सम. . . शान्तं — ओ.

मतङ्ग उवाच —

[1]प्रसिद्धमैश्वरं तत्त्वं बुद्धिमत्सर्वगोचरम् ।
प्रक्रीड[2]न्नप्यमोहात्मा [3]स्वतन्त्रः परमेश्वरः[4] ॥४९॥
[5]धाताशेषस्य [6]विश्वस्य [7]योगकृत्पुंप्रधानयोः ।
[8]क्लिष्टपुंवृत्तिविषयादतीतश्चातिदीप्तिमान्[9] ॥५०॥
[10]तस्मादन्यत्परं [11]शान्तमनवस्थानदर्शनात् ।
तस्मादप्यपराण्यत्र[12] तेभ्योऽन्यानि सहस्रधा ॥५१॥
प्रभवन्त्यनिवार्याणि नियमः केन हेतुना ।

परमेश्वर उवाच —

सर्वाधिकार[13]निर्मुक्ता या सा काष्ठा परा मता ॥५२॥
[14]शान्तभावासमा सूक्ष्मा [15]नित्या [16]या सापराङ्मुखा ।
[17]स्वसंवेद्यातिनिर्वाणा[18] ह्येकातिशयवर्जिता[19] ॥५३॥
[20]तस्याः परं [21]कुतस्त्वन्यत्तत्त्वं मुनिवरेश्वर ।
प्रध्व[22]स्तातिशयास्पष्टात्सुसूक्ष्मत्वाच्च कारणात् ॥५४॥
अनन्तत्वाद्विभुत्वाच्च निष्ठातश्च[23] न विद्यते ।

---

[1] प्रसिद्धमीश्वरं – ग, छ, ज; प्रसिद्धमैश्वर्यं – ङ.

[2] ०न्नपि मोहात्मा — ओ; ०न पु मोहात्मा — ङ; ०न्नप्यमोघात्मा — छ, ज.

[3] स्वतन्त्रं — ओ, ग; प्रसन्नः — छ, ज.

[4] परमेश्वरम् — ओ, ग.

[5] ध्याताशेषस्य — ओ, ङ; ध्यातशेषस्य — ग; श्यातशेषस्य — छ, ज.

[6] वीर्यस्य — छ, ज.

[7] यागेर्यत्पुं० — छ; योगयुत्पुं० — ज.

[8] क्लृप्तपुंवृत्ति० — ओ; क्लिष्टां पुंवृत्ति० — ग; क्लिष्टा पुंव्यक्ति० — ङ.

[9] ०दीप्तिवान् — च.

[10] अस्मादन्य० — ओ, ग, छ.

[11] शास्त्रमनवस्थान० — ग; 'शान्तम्' लयतत्त्वम् (मतङ्ग० क्रिया० ८, ३ वृत्तौ).

[12] ०दप्यपरान्यत्र — ओ, ङ; ०दन्यत्परान्यत्र — च; ०दप्यपराण्यस्त्री — छ; दप्यापराण्यत्री — ज.

[13] ०निर्म . . . काष्ठा — ओ; निर्मुक्ता यवा काष्ठा — ङ.

[14] शान्ता भावाश्रया सू० — ओ, ङ; शान्तभावाश्रया सू० — ग; शान्ताभवश्रया सू० — छ, ज.

[15] नित्यायासपराङ्मुखा — छ, ज.

[16] सा परमा मुखा — ओ; या स पराङ्मुखा — ग; सा परमा मुने — ङ.

[17] संप्रत्याति निर्वाणो — ओ; स्वयं वेद्यानिनिर्वाणा — छ, ज.

[18] ०वेद्यादिनिर्वाणा — ग; ०वेद्यादिनिर्वाणो–ङ.

[19] ०वर्जिताः — ओ; ०वर्जितः — ङ; ०वर्तिता — छ; ०वर्तिना — ज.

[20] तस्यापरं — ओ; तस्यां परं — ग.

[21] कृतस्वस्यत्तत्त्वं मुनि० — ओ; कृतस्तंत्यक्तवान्मुनि० — ङ.

[22] ०स्तातिशयात्स्पृष्टा सु० — ओ; ०स्तातिशया स्पष्टा सु० — ग; ०स्ताशयात्स्पष्टात् सु० — ङ; ०स्तादिशयात्स्पष्टात् सु० — छ, ज.

[23] निष्ठातञ्च — ओ, ङ; निष्ठातस्य — च; निष्ठातच्च — छ, ज.

शिवतत्त्वात् परं तत्त्वं [1]न चैवेश्वरगोचरे ॥५५॥
[2]साधिकारात्परं [3]सिद्धं तच्चैवेश्वरगोचरात् ।
[4]क्रीडतो बुद्धितश्चैव [5]साभिलाषाच्च वैभवात् ॥५६॥
[6]कर्तृत्वादपरत्वं स्यान्नेष्टं[7] युक्तिविचारतः ।
[8]मूर्तिमानपि नित्योऽसौ योगयोगीश्वरो यतः ॥५७॥
[9]स्वेच्छाविधायी [10]भगवान् न प्रसृष्टबलः प्रभुः ।
कारणत्वाच्च कर्तृत्वमलुप्तविषयं[11] प्रभोः[12] ॥५८॥
एक [13]एव विधौ कर्ता [14]संस्थितो [15]मूर्तिभिर्विभुः ।
अतिरस्कृतवीर्याभिरमोघाभिरनिन्दितः[16] ॥५९॥
[17]क्रीडत्यक्लिष्टविभवो [18]जगत्यस्मिन्स विश्वराट् ।
[19]ददात्युत्कृष्टतेजाढ्यं [20]पदमत्यन्तनिर्मलम् ॥६०॥

मतङ्ग उवाच —

[21]सर्वेषामेव [22]दातॄणां [23]पददानमभीप्सितम् ।
सर्वस्वमात्मदानेन [24]सहैवान्यत्परं यतः ॥६१॥

---

[1] न चैश्वरगोचरात् — ओ; न चैवेश्वरगोचरा — ग; न चैश्वरे गोचरात् — ङ; न चैवेश्वरगोचरात् — च, छ; न चैचेश्वरगोचरात् — ज.

[2] स्वाविकारात्परं — ओ; साविकारात्परं – ङ.

[3] सिद्धि तथैवेश्वरगोचरम् — ओ, ङ; सिद्धि न तथेश्वरगोचरम् — ग; तत्त्वं न तथेश्वरगोचरम् — छ, ज.

[4] क्रीडते — च; क्रीडातो — छ, ज.

[5] साभिलाष . . — ओ; साभिलाषा च — च; स्वाभिलाषाच्च — छ, ज.

[6] इदमर्धं 'ओ' मातृकायां न दृश्यते ।

[7] ०दपरत्वादन्नेष्टं — छ; दपरत्वादवरत्वं स्यान्नेष्टं — ज.

[8] . . नतिनित्यो० — ओ; मूर्तिमानतिनित्यो० –ङ.

[9] स्वेच्छाभिधायी — च; स्वेजा विधायी — छ; स्वेच्छाविधायि — ज.

[10] भगवान् प्रसृष्टबलमप्रभुः — ओ; भगवान् न प्रहृष्टबलप्रभु — ग; भगवान् बलमप्रभुः — ङ; भगवान्नष्टभ्रष्टबलः प्रभुः — च; भगवान्न प्रहृष्टबलः प्रभुः — छ; भगवान् प्रहृष्टबलः प्रभुः — ज.

[11] ०मलुप्तः विषयः — छ; ०मलुप्तविधः — ज.

[12] प्रभो — ग.

[13] एकविधः कर्ता — ओ, ङ.

[14] संस्थिती — ओ.

[15] मूर्तिमद्वपुः — ओ; मूर्तिमद्विभु — ग; मूर्तिमार्द्विभुः — ङ; मूर्तिमान्विभुः — छ; मुक्तिमान्विभुम् — ज.

[16] ०रनिन्दिता — ओ; ०रतन्द्रितः — च.

[17] क्रीडन्त्यक्लिष्ट० — ओ, ङ; क्रीदक्लिष्ट० — छ, ज.

[18] जगत्यस्मिन्विराड . . — ग.

[19] तदात्युत्कृष्टतेजोभ्यां — ओ; ददात्यन्ततेजाढ्य० — ग; ददात्युत्कृष्ट तेजोभ्यां — ङ; ददात्यभीष्टं तेजोढ्यं — च; ददात्युत्कृष्टतेजाख्यं — ज.

[20] ०पटमत्यन्त — ग.

[21] ६१ श्लोकस्य प्रथमद्वितीयतृतीयपादाः 'ओ' मातृकायां लुप्ताः ।

[22] धात्राणां — ग; धर्माणां — ङ.

[23] परं दान० — ङ; पदं दान० — च, छ, ज.

[24] सह वान्यत्परा यत – ओ; स भवान्यत्पटाभवा यत — ग; सह वान्यत्परा यतः — ङ; स भवान्यत्परा यतः — छ, ज.

न विद्यते [1]ततस्तस्य दानमात्मबलात्परम्[2]।
[3]विशिष्टं [4]बहुभिर्धर्मैस्तत्कथं [5]दातुमर्हति ॥६२॥
[6]यदसाध्यं स्वयत्नेन[7] प्राप्यते[8]ऽतिगरीयसः।
परेभ्यः शक्यते दातुं लोकेऽस्मिन्न [9]प्रतीयते ॥६३॥

परमेश्वर उवाच —

[10]सांसिद्धिक[11]गुणोपेतवीर्येणातिमता[12] प्रभुः[13]।
साभिलाषेण दिव्येन [14]निरीशेनाविखण्डितः ॥६४॥
[15]द्विधाधिकारसंपन्न[16]प्रभावेनात्मवर्तिना।
[17]ददाति [18]विविधां [19]सिद्धिं साधकानां महात्मनाम् ॥६५॥
[20]विरक्ताः स्वाधिकारात्तु [21]येऽनुध्याता मुमुक्षवः[22]।
प्रागेव ध्वस्तविभवास्तेषां दद्यात्परं[23] पदम्[24] ॥
शेषाणामपि देवेशः[25] प्रददातीप्सितं फलम् ॥६६॥

[26]उद्घातानल[27]विप्रुषोर्मित[28]रलव्याघृष्ट[29]पक्षोद्यमा-
[30]त्तत्तद्दिग्गज[31]दुष्टभाव[32]रचित[33]व्यावर्तनाचेतसः[34]।

---

[1] ततस्तस्या — ओ, ङ.
[2] बलाद्वरम् — ङ.
[3] शिष्टं तद्बहुधर्मैस्तत्कथं — छ; शिष्टं ततु बहुधर्मैस्तत्कथं — ज.
[4] तच्च बहुभिस्तत्कथं — ओ; तच्चवहुभिधर्मैस्तत्कथं — ङ.
[5] दातुमर्हसि — ओ; दानमर्हति — छ, ज.
[6] वदस्वाध्यस्वयत्नेन — ओ; यदासाद्य द्वयं चैव — छ, ज.
[7] स्व . . . न्नैव — ग; स्वयं नैव — च.
[8] न गरीयसम् — ओ, ङ; ०ऽतिगरीयसम् — छ; ऽतिभिरीयसम् — ज.
[9] प्रदीयते — ओ, ङ.
[10] एवं सिद्धिगुणोपेतविध्येणाति० — छ, ज.
[11] ०गुणोपेतं — च.
[12] ०वीर्येणातमतः — ओ; वीर्येणादिमता – ग, च.
[13] प्रभु — ग; प्रभुम् — छ, ज.
[14] निरीशेनापि खण्डिता — ओ, ग; निरेशानापखण्डित — ङ; निरीशेन विखण्डिताः — च; नियेनाविखण्डितः — छ, ज.
[15] द्विधा विकारसंपन्न० — च; विधायिकानि संपन्न० — छ; निधायिकानि संपन्न० — ज.
[16] ०प्रदा वेदात्मवर्तिन — छ, ज.
[17] इदमर्धं 'ओ' मातृकायां न दृश्यते।; दधाति—ग.
[18] विदितां — छ, ज.
[19] विद्धि — छ.
[20] . . रात्ते — ओ; विरक्ता स्वाधि० — ङ; विरक्तां स्वाधिकारान्तां — च; विरक्तास्यधिकारं तु — छ; विरक्तस्याधिकारं तु — ज.
[21] येऽनुध्यत० — ओ; येऽनुध्यता — ग; येऽनुध्याना — ङ; येन ध्याता — छ; ये तु ध्याता — ज.
[22] मुमुक्षवा — ज.
[23] दद्यात्पदं — च; दण्डात्परं — छ, ज.
[24] परम् — च.
[25] देवेश — ओ, ग, ङ, छ, ज.
[26] उद्घाटानिल० — च; मघातानल० — छ; मत्घातानल० — ज.
[27] ०विप्रषोर्मि — ओ; विप्रेषाषोर्मि० — ङ; ०विप्लुषोर्मि — च; ०विप्रुषोक्ति — छ; विप्रषोक्ति — ज.
[28] तरालप्रघृष्टं — ङ.
[29] ०पक्षोद्यमां — ओ; पक्षीद्यमा — ग, छ, ज; . . क्षो . . मं — ङ. पन्थाद्यमात् — च.

[1]कालाच्चैव जया[2]त्प्रतप्तकिरणप्रोद्दामवेगाद् ध्रुवं[3]
[4]चाशु स्वान्तरकाललब्ध[5]वपुषो [6]व्यज्यत्यभीष्टं पदम् ॥६७॥

[उक्तार्थोपसंहारो वक्ष्यमाणोपक्रमश्च]

[7]व्याख्यातो[8] योग[9]पादः [10]खगपति[11]निलयोद्भूतसिद्धिप्रतापः[12]
[13]क्रीडातोयतरङ्गभङ्गकुटिलः[14] कल्लोल[15]दोलायितः ।
नानायुक्तिविचारभेद[16]रचितः सद्वस्तुबोधास्पदो[17]
[18]भर्तुर्वक्त्रशशाङ्क[19]वाक्यरचिता [20]चर्येति ज्योत्स्नायते ॥६८॥

इति श्रीमतङ्ग[21]पारमेश्वरे योगपादे [22]उद्घातपटलः सप्तमः ।

सप्तमः पटलः

योगपादः समाप्तः ॥

---

[30] मत्ता दिग्गज० — ओ; मत्ता . . जं — ग; मत्तदिग्गज — ङ, छ, ज.

[31] ०दत्तभाव — ओ; दुत्तमाभाव . . — ङ.

[32] चरित० — ओ; रचिता — च.

[33] ०व्यावृत्तना० — ओ.

[34] . . चेतस — ग.

[1] कालाश्चैव — ङ.

[2] ०त्प्रतप्तकिरणे — ओ; ०त्प्र . .किरणे—ङ; ०त्प्रतप्तकिरणाः — च; ०त्प्राप्तकिरण — छ, ज.

[3] ०प्रोद्धामवेगो धुव० — ओ; ०प्रोद्दामवेगो ध्रुवं — ग; ०प्रोद्दामवेप्रागोध्रुव० —ङ; ०प्रोद्दाम-वेदा ध्रुवं — च.

[4] ०माचोत्तरकाल० — ओ; चाशुश्चोत्तरकाल० — ग; ०माशुचोत्तरकाल० — ङ; ०माशु स्वान्तरकाल० — च; ०माशुश्चोत्तरकाल० — छ, ज.

[5] ०पुरुषो — ङ.

[6] व्यत्यञ्जभीष्टं . . — ओ; व्यत्यजभीष्टं — ङ; व्यज्यत्यदुष्टं — च;

[7] मातृकासु प्रथमपादे एकविंशत्यक्षराणि पादान्तरेषु, एकोनविंशत्यक्षराणि च सन्ति ।

[8] विख्यातो — ओ; व्याख्यातोऽतो — ङ.

[9] ०पादा — ज.

[10] खगति० — ओ, ङ; . . गपति० — ग.

[11] ०निलयो भूत० — ङ.

[12] ०सिद्धिः प्रदीपः — ओ; ०सिद्धिप्रताप — ग; ०सिद्धिप्रदाप – ङ; ०सिद्धिः प्रतापः — ज.

[13] क्रीडा तेयतिरङ्ग — ङ; क्रीडतोयतरङ्ग० — छ, ज.

[14] ०पङ्ककुदल० — ओ, ङ; ०भङ्गजटिलं — ग.

[15] ०प्रोल्लालितः — ओ, ङ; ०प्रेरवोकम् —ग; प्रेङ्खोलितः — छ; प्रङ्खोलितः — ज.

[16] ०रचित० — ओ; ०रचितं — ग.

[17] ०बोधास्पदं — ओ, ग, ङ; ०बद्धास्पदो – च; ०भेदास्पदां — छ, ज.

[18] भर्तृवक्तृ० — ओ; भोक्तुर्वक्त्र० — छ, ज.

[19] ०वाच्यरचिता — च, छ, ज.

[20] चार्येति — छ, ज.

[21] 'पारमेश्वरे' इत्यस्यानन्तरं 'च' मातृकायां 'महातन्त्रं' इत्यधिकं दृश्यते ।

[22] उपोद्घातसिद्धिपटलः — च; उद्घातसिद्धि-पटलः — छ, ज.

कङ्कालमालिनीतन्त्रम्

ॐ नमः श्रीगुरवे

श्रीभैरवी उवाच

त्रिपुरेश महेशान पार्वतीप्राणवल्लभ ।
जगद्वन्द्य शूलपाणे वर्णानां कारणं वद ॥ १ ॥

श्रीभैरव उवाच

कथयामि वरारोहे वर्णानां भेदमुत्तमम् ।
न प्रकाश्यं महादेवि ! तव स्नेहात् सुभाषिणि ॥ २ ॥
यज्ज्ञात्वा योगिनो यान्ति निर्गुणत्वं मम प्रिये !
तच्छृणुश्व स्वरूपेण महायौवनगर्विते ॥ ३ ॥
शब्दब्रह्मस्वरूपं तद् आदिक्षान्तं जगत्प्रभुः ।
विद्युद्जिह्वा करालास्या गर्जिनी धूम्रभैरवी ॥ ४ ॥
कालरात्रिर्विदारी च महारौद्री भयंकरी ।
संहारिणी करालिनी ऊर्ध्वकेश्युग्रभैरवी ॥ ५ ॥
भीमाक्षी डाकिनी रुद्रडाकिनी चण्डिकेति च ।
एते वर्णाः स्वरा ज्ञेयाः कौलिनि व्यंजनान् शृणु ॥ ६ ॥
क्रोधीशो वामनश्चण्डो विकार्युन्मत्तभैरवः ।
ज्वालामुखो रक्तदंष्ट्रो हसिताङ्गो वडवामुखः ॥ ७ ॥
विद्युन्मुखो महाज्वालः कपाली भीषणो रुरुः ।
संहारी भैरवो दण्डी वलिभुगुग्रशूलधृक् ॥ ८ ॥

सिंहनादी कपर्दी च करालाग्निर्भयङ्करः ।
बहुरूपी महाकालो जीवात्मा क्षतजोक्षितः ॥ ९ ॥

बलभेदी रक्तपश्च चण्डीशो ज्वलनध्वजः ।
वृषध्वजो व्योमवक्त्रस्त्रैलोक्यग्रसनात्मकः ॥ १० ॥

एते च व्यञ्जना ज्ञेयाः कादिक्षान्ताः क्रमादिताः ।
अकारादिक्षकारान्ता वर्णास्तु शिवशक्तयः ॥ ११ ॥

पञ्चाशच्च इमे वर्णा ब्रह्मरूपाः सनातनाः ।
येषां ज्ञानं विना वामे सिद्धिर्न स्याद् गुरुस्तनि ॥ १२ ॥

ते वर्णसागराः प्रोक्ता गुणत्रयमयाः शुभे ।
विद्युद्जिह्वा मुखं कृत्वा चण्डिकान्तं नगात्मजे ॥ १३ ॥

सत्त्वगुणमया वर्णा रजोगुणमयान् शृणु ।
क्रोधीशाद् दण्डिपर्यन्ता व्यञ्जना राजसाः स्मृताः ॥ १४ ॥

बलिभुग्वर्णमारभ्य त्रैलोक्यग्रसनावधि ।
ज्ञेयास्तमःस्वरूपास्ते तेभ्यो जातान् शृणु प्रिये ॥ १५ ॥

गुशब्दश्चान्धकारः स्याद् रुशब्दस्तन्निरोधकृत् ।
अन्धकारनिरोधित्वाद् गुरुरित्यभिधीयते ॥ १६ ॥

गकारः सिद्धिदः प्रोक्तो रकारः पापहारकः ।
उकारस्तु भवेद् विष्णुस्त्रितयात्मा गुरुः स्वयम् ॥ १७ ॥

आदावसौ जायते च शब्दब्रह्मसनातनः ।
वसुजिह्वा कालरात्र्या रुद्रडाकिन्यलङ्कृता ॥ १८ ॥

विषबीजं श्रुतिमुखं ध्रुवं हालाहलं प्रिये ।
ॐ चण्डीशः क्षतजारूढो धूम्रभैरव्यलङ्कृतः ॥ १९ ॥

नादबिन्दुसमायुक्तं लक्ष्मीबीजं प्रकीर्तितम् ।
श्रीं । क्रोधीशं क्षतजारूढं धूम्रभैरव्यलङ्कृतम् ॥ २० ॥

नादबिन्दुयुतं देवि नामबीजं प्रकीर्तितम् ।
श्रीं (क्रोधीशो वलभृद्) (वलिभुग्) धूम्रभैरवीनादबिन्दुभिः ॥२१॥
त्रिमूर्तिर्मन्मथः कामबीजं त्रैलोक्यमोहनम् ।
क्लीं । क्षतजस्थो व्योमवक्त्रो धूम्रभैरव्यलङ्कृतः ॥ २२ ॥
नादबिन्दुसुशोभाढ्य मायालज्जाह्वयं स्मृतम् ।
ह्रीं । व्योमास्यञ्ज विदारीस्थं नादबिन्दुविराजितम् ॥ २३ ॥
कूर्चकालं क्रोधबीजं जानीहि वीरवन्दिते ।
हूँ । व्योमास्यः कालरात्र्याढ्यो वर्मविद् बिन्दुसंयुतः ॥ २४ ॥
कथितं वचनं बीजं कुलाचारप्रियेऽमले ।
दूँ । व्योमास्यं क्षतजारूढं डाकिन्या नादबिन्दुभिः ॥ २५ ॥
ज्योतिर्मन्त्रं समाख्यातं महापातकनाशनम् ।
द्रौं । नादबिन्दुसमायुक्तां समादायोग्रभैरवीम् ॥ २६ ॥
भौतिकं वाग्भवं बीजं विद्धि सारस्वतं प्रिये ।
ऐं प्रलयाग्निर्महाजालः ख्यातोऽस्त्रमनुः शिवे ॥ २७ ॥
रक्तक्रोधीशभीमाख्योऽङ्कुशोऽयं नादबिन्दुमान् ।
क्रौं । द्विठः शिवो बह्नि जाया स्वाहा ज्वलनवल्लभा ॥ २८ ॥
स्वाहास्त्राहासंयुक्तं धूम्रभैरव्या रक्तस्य बलिभोजनम् ।
नादबिन्दुसमायुक्तं किङ्किणीबीजमुत्तमम् ॥ २९ ॥
द्रीं । नादबिन्दुसमायुक्तं रक्तस्थं बलिभोजनम् ।
करालास्यासनोपेतं विशिकाख्यं महामनुम् ॥ ३० ॥
दूं । विदार्या नेक्षितो गुह्ये वलिभुक् क्षतजोक्षितः ।
नादबिन्दुसमायुक्तो विज्ञेयः पिशिताशनः ॥ ३१ ॥
धूमोज्ज्वलकरालाग्नि ऊर्ध्वकेशीन्दुबिन्दुभिः ।
युगान्तकारकं बीजं वीरपत्निप्रकाशितम् ॥ ३२ ॥

संहारिण्या स्थितश्चोर्ध्वं कशिनन्तु कपर्दिनम् ।
नादबिन्दुसमायुक्तं बीजं बैतालिकं स्मृतम् ॥ ३३ ॥

सनादबिन्दुक्रोधीशं गुह्ये संहारिणीस्थितम् ।
कम्पिनीबीजमित्युक्तं चण्डिकाख्यं मनोहरम् ॥ ३४ ॥

कपर्दिनं समादाय क्षतजोक्षितसंस्थितम् ।
संयुक्तं धूम्रभैरव्या ध्वाङ्क्षोऽयं नादबिन्दुमान् ॥ ३५ ॥

ग्रीं । कदलीद्वयमादाय महाकालेन मण्डितम् ।
सनादस्तु नमित्युक्तं चण्डिकाख्यं पयोधरम् ॥ ३६ ॥

ठँ ठँ । प्रलयाग्निस्थितो धूमध्वजो गुह्येशबिन्दुमान् ।
संयुक्तो धूम्रभैरव्या स्मृता फेत्कारिणि प्रिये ॥ ३७ ॥

स्फीं । क्षतजस्थं व्योमवक्त्रं बिन्दुखण्डेन्दुलङ्कृतम् ।
खद्योतमिति विख्यातं ग्रसिनीकालरात्रियुक् ॥ ३८ ॥

द्रूँ । क्षतजोक्षितमारूढं नादबिन्दुसमन्वितम् ।
विदारीभूषितं देवि बीजं वैवस्वतात्मकम् ॥ ३९ ॥

॥ इति दक्षिणाम्नाये सार्धलक्षग्रन्थे कङ्कालमालिनीतन्त्रे
प्रथमः षटलः ॥ १॥

अथ द्वितीयः पटल

श्रीपार्वती उवाच

देव देव महादेव नीलकण्ठ तपोधन ।
योनिमुद्रां महादेव तत्त्वत्रयं परात्परम् ।
एतदेव महादेव कथ्यतां मे पिनाकधृक् ॥ १ ॥

श्रीईश्वर उवाच

शृणु वक्ष्यामि देवेशि दासोऽहं तव सुव्रते ।
अतिगुह्यं महापुण्यं तत्त्वत्रयं वरानने ॥ २ ॥
सारात् सारं परं गुह्यमतिगोप्यं सुनिश्चितम् ।
शङ्कापि जायते देवि कथं तत्कथयाम्यहम् ॥ ३ ॥
कथयामि महेशानि आज्ञया तव भामिनि ।
न चेत् तत् कथ्यते देवि तव क्रोधः प्रजायते ॥ ४ ॥
त्वया क्रोधे कृते देवि हानिः स्यान्मम कामिनि ।
मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं धर्मार्थकामदं प्रिये ॥ ५ ॥
योनिमुद्रा महेशानि तृतीयं ब्रह्मरूपिणी ।
अज्ञात्वा यो जपेन्मन्त्रं नहि सिद्धिः प्रजायते ॥ ६ ॥
ज्ञात्वा प्रारभ्य कुर्वीत ह्यकुर्वाणो विनश्यति ।
योनिमुद्रा महेशानि साक्षान्मोक्षप्रसाधिनी ॥ ७ ॥
ततो योनिर्महेशानि प्रिया मम यथा प्रिये ।
सततं परमेशानि दासोऽहं तव योनिना ॥ ८ ॥
तव योनिप्रसादेन मृत्युं जित्वा वरानने ।
मृत्युञ्जयोऽहं देवेशि सततं कमलानने ॥ ९ ॥

तव योनौ महेशानि ब्रह्माण्डं सचराचरम् ।
तिष्ठन्ति सततं देवि ब्रह्माद्यास्त्रिदिवौकसः ॥ १० ॥

मयूरस्य महेशानि पुच्छे कृत्वा च अद्भुतम् ।
योन्याकारं महेशानि दृष्ट्वा कृष्णः शुचिस्मिते ॥ ११ ॥

शिरे धृत्वा वरारोहे त्रैलोक्यं वशमानयेत् ।
तव योनिं महेशानि भावयामीत्यहर्निशम् ॥ १२ ॥

तत्रैव दृष्ट्वा ब्रह्माण्डं नान्यं पश्यामि कामिनि ।
कर्पूरपुलकोद्भूतं तव योनिपुरं परम् ॥ १३ ॥

तव योनिर्महेशानि तत्त्वत्रयसुपूजितम् ।
रेतोरजःसमायुक्तं साक्षान्मन्मथमन्दिरम् ॥ १४ ॥

न जाने किं कृतं कर्म कालिके कमलेक्षणे ।
तव योनौ महादेवि अत एव वरानने ॥ १५ ॥

योनिमुद्रां योनिवीजं सततं परमेश्वरि ।
अहं मृत्युञ्जयो देवि योनिमुद्राप्रसादतः ॥ १६ ॥

योनिबीजं महेशानि निगदामि शृणु प्रिये ।
प्रथमे परमेशानि योगिनीं रुद्रयोगिनीम् ॥ १७ ॥

उत्कृत्य वहुयत्नेन बलबीजयुतं कुरु ।
विन्द्वर्धचन्द्रसंयुक्तं बीजं त्रैलोक्यमोहनम् ॥ १८ ॥

बद्ध्वा तु योनिमुद्रां वै पूर्वोक्तक्रमतः प्रिये ।
योनिबीजं महेशानि अष्टोत्तरशतं जपेत् ॥ १९ ॥

अष्टोत्तरशतं जप्त्वा यत् फलं लभते प्रिये ।
माहात्म्यं तस्य देवेशि वक्तुं को वा क्षमो भवेत् ॥ २० ॥

यः करोति प्रसन्नात्मा रहस्ये योनिरूपिणीम् ।
ब्रह्माण्डं पूजयेत् ते न ब्रह्माद्यास्त्रिदिवौकसः ॥ २१ ॥

तव योनिर्महेशानि परं ब्रह्मस्वरूपिणी ।
तव योनिर्महेशानि भवस्य मोहिनी प्रिये ॥ २२ ॥
तव योनिर्महेशानि सिद्धिसूत्रेण वेष्टयेत् ।
सिद्धिसूत्रं महेशानि त्रिप्रकारं वरानने ॥ २३ ॥
ईडा च पिङ्गला चैव सुषुम्नात्रितयं तथा ।
सदानन्दमयीं योनिं नानासुखविलासिनीम् ॥ २४ ॥
शृङ्गारसमये देवि नान्तं गच्छामि पार्वति ।
मम लिङ्गो महेशानि भिनत्ति सकलं जगत् ॥ २५ ॥
तथापि परमेशानि नान्तं गच्छामि कामिनि ।
तव योनिर्महेशानि न जाने कीदृशीं गतिम् ॥ २६ ॥
तव योनिर्महेशानि आद्या प्रकृतिरूपिणी ।
सदा कुण्डलिनीं योनिमहाकुण्डलिनीं पराम् ॥ २७ ॥
यः सदा परमेशानि योनिं दृष्ट्वा वरानने ।
जपेद् बीजं वरारोहे भगाख्यं भगरूपिणीम् ॥ २८ ॥
योनिं बद्ध्वा महेशानि भगबीजेन पार्वति ।
अष्टोत्तरशतं जप्त्वा मम तुल्यो भवेत् प्रिये ॥ २९ ॥
तव योनौ महेशानि रमणं यत्नतश्चरेत् ।
तस्या रमणमात्रेण ब्रह्मविष्णुशिवात्मकः ।
स एव धनवान् वाग्मी वागीशसमतां व्रजेत् ॥ ३० ॥

श्रीदेवी उवाच

नीलकण्ठ महादेव रहस्यं कृपया वद ।
यदि नो कथ्यते देव विमुञ्चामि तदा तनुम् ॥ ३१ ॥

श्री ईश्वर उवाच

शृणु पार्वति कृष्णाङ्गि खञ्जनाक्षि सुलोचने ।
गोपनीयं रहस्यं हि सर्वकामफलप्रदम् ॥ ३२ ॥

तिस्रः कोट्यस्तदर्धेन शरीरे नाडिका मताः ।
तासु मध्ये दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ॥ ३३ ॥
प्रधाना मेरुदण्डाग्रे चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ।
मज्जयित्वा सुषुम्नायामहं योगी सुरेश्वरि ॥ ३४ ॥
षट्चक्रे परमेशानि भावयेद् योनिरूपिणीम् ।
प्रथमं परमेशानि आधारयुगपत्रकम् ॥ ३५ ॥
वादिसान्त्यैश्चतुर्वर्णैर्द्रुतहेमसमप्रभम् ।
तडित्कोटिप्रभाकारं स्थानं परमदुर्लभम् ॥ ३६ ॥
तत् कर्णिकायां देवेशि त्रिकोणमतिसुन्दरम् ।
इच्छाज्ञानक्रियारूपं ब्रह्मविष्णुशिवात्मकम् ॥ ३७ ॥
मध्ये स्वयंभूलिङ्गं च कुण्डलीवेष्टितं सदा ।
त्रिकोणाख्यं तु देवेशि लकारं चिन्तयेत् तथा ॥ ३८ ॥
ब्रह्माण्डं तत्र संचिन्त्य कामदेवं च चिन्तयेत् ।
बीजं तत्रैव निश्चिन्त्यं योनावादानमेव च ॥ ३९ ॥
पदे च गमनं पायौ विसर्गं नसि कामिनि ।
घ्राणं संचिन्त्य देवेशि महेशि प्राणवल्लभे ॥ ४० ॥
डाकिनीं परमाराध्यां शक्तिं च भावयेत् ततः ।
एतानि गिरिजे मातः पृथ्वीं नीत्वा गणेश्वरि ॥ ४१ ॥
तन्मध्ये लिङ्गरूपं हि कुण्डलीवेष्टितं प्रिये ।
तत्र कुण्डलिनीं नित्यां परमानन्दरूपिणीम् ॥ ४२ ॥
तत्र ध्यानं प्रकुर्वीत सिद्धिकामो वरानने ।
कोटिचन्द्रप्रभाकारां परंब्रह्मस्वरूपिणीम् ॥ ४३ ॥
चतुर्भुजां त्रिनेत्राञ्च वराभयकरां तथा ।
तथा च पुस्तकं वीणां धारिणीं सिंहवाहिनीम् ॥ ४४ ॥

गच्छन्ति स्वासनं भीमां नानारूपधरां पराम् ।
पूर्वोक्तां पृथ्वीं धन्यां गन्धे नीत्वा महेश्वरि ॥ ४५ ॥
आकृष्य प्रणवेनैव जीवात्मानं नगेन्द्रजे ।
कुण्डलिन्या सह प्रेमे गन्धमादाय साधकः ॥ ४६ ॥
सोऽहमिति मनुना देवि स्वाधिष्ठाने प्रवेशयेत् ।
तत्पद्मं लिङ्गमूलस्थं सिन्दूराभं च षड्दलम् ॥ ४७ ॥
स्फुरद्विक्रमसंकाशैर्वादिनान्तैः सुशोभितम् ।
तत्कर्णिकायां वरुणं तत्रापि भावयेद्धरिम् ॥ ४८ ॥
युवतिं राकिणीं शक्तिं चिन्तयित्वा वरानने ।
रसनेन्द्रिययूपस्थं जलञ्च कामलालसे ॥ ४९ ॥
एतानि गन्धञ्च शिवे रसे नीत्वा विनोदिनीम् ।
जीवात्मानं कुण्डलिनीं रसञ्च मणिपूरके ॥ ५० ॥
नीत्वा परमयोगेन तत्पद्मं दिग्दलं प्रिये ।
नीलवर्णं तडिद्रूपं डादिफान्तैश्च मण्डितम् ॥ ५१ ॥
तत्कर्णिकायां सुश्रोणि वह्निं सञ्चिन्त्य साधकः ।
तत्र रुद्रः स्वयं कर्ता संहारे सकलस्य च ॥ ५२ ॥
लाकिनीशक्तिसंयुक्तो भावयेत् तं मनोहरे ।
तत्र चक्षुरिन्द्रियञ्च कृत्वा तेजोमयं यजेत् ॥ ५३ ॥
एतं रसञ्च सुभगे रूपं नीत्वा महाभागे ।
जीवात्मानं कुण्डलिनीरूपञ्चानाहते नयेत् ॥ ५४ ॥
बन्धूकपुष्पसंकाशं तत्पद्मं द्वादशारकम् ।
कादिठान्तैः स्फुरद्वर्णैः शोभितां हरवल्लभाम् ॥ ४६ ॥
तत्कर्णिकायां वायुञ्च जीवस्थाननिवासिनम् ।
तत्र योनेर्मण्डलञ्च बाणलिङ्गविराजितम् ॥ ५६ ॥

काकिनीशक्तिसंयुक्तं तत्र वायोस्त्वगिन्द्रियम् ।
एतद् रूपञ्च संयोज्य स्वर्गे रमणकामिनि ॥ ५७ ॥
जीवकुण्डलिनीं स्पर्शं विशुद्धौ स्थापयेत् ततः ।
धूम्रवर्णं कण्ठपद्मं षोडशस्वरमण्डितम् ॥ ५८ ॥
तत्कर्णिकायामाकाशं शिवञ्च कारिणीयुतम् ।
वाचं श्रोत्रं च आकाशे संस्थाप्य नगनन्दिनि ॥ ५९ ॥
एतानि स्पर्शं शब्दे च नीत्वा शाङ्करि मत्प्रिये ।
जीवं कुण्डलिनीं शब्दञ्चाज्ञापत्रे निधापयेत् ॥ ६० ॥
नेत्रपद्मं शुक्लवर्णं द्विदलमक्षभूषितम् ।
तत्कर्णिकायां त्रिकोणं यद् बाणलिङ्गञ्च सङ्गतम् ॥ ६१ ॥
मनश्चात्र सदा भाति हाकिनीशक्तिलाञ्छितम् ।
बुद्धिप्रकृत्यहङ्कारलक्षितं तेजसा परम् ॥ ६२ ॥
जीवात्मानं कुण्डलिनीं मनश्चापि महेश्वरि ।
सहस्रारे महापद्मे मनश्चापि नियोजयेत् ॥ ६३ ॥
सहस्रारं नित्यपद्मं शुक्लवर्णमधोमुखम् ।
अकारादिक्षकारान्तैः स्फुरद्वर्णैर्विराजितम् ॥ ६४ ॥
तत्कर्णिकायां देवेशि अन्तरात्मा ततो गुरुः ।
सूर्यस्य मण्डलञ्चैव चन्द्रमण्डलमेव च ॥ ६५ ॥
ततो वायुर्महानादो ब्रह्मरन्ध्रं ततः स्मृतम् ।
तस्मिन् रन्ध्रे विसर्गञ्च नित्यानन्दं निरञ्जनम् ॥ ६६ ॥
तदूर्ध्वे शंखिनी देवी सृष्टिस्थित्यन्तकारिणी ।
तस्याधःस्था च देवेशि चतुर्मण्डलमध्यगम् ॥ ६७ ॥
त्रिकोणं तत्र संचिन्त्य कैलासमत्र भावयेत् ।
इह स्थाने महादेवि स्थिरचित्तं विधाय च ॥ ६८ ॥

जीवजीवी गतव्याधिर्न पुनर्जन्मसंभवः ।
अत्र नित्योदिता वृद्धिक्षयहीना अमाकला ॥ ६९ ॥
तन्मध्ये कुटिला निर्वाणाख्या सप्तदशी कला ।
निर्वाणाख्यान्तर्गता वह्निरूपा निरोधिका ॥ ७० ॥
नादोऽव्यक्तस्तदुपरि कोट्यादित्यसमप्रभा ।
निर्वाणशक्तिः परमा सर्वेषां योनिरूपिणी ॥ ७१ ॥
अस्यां शक्तौ शिवं ज्ञेयं निर्विकारं निरञ्जनम् ।
अत्रैव कुण्डलीशक्ति र्मुद्राकारा सुरेश्वरि ॥ ७२ ॥
पुनस्तेन प्रकारेण गच्छन्त्याधारपङ्कजे ।
कथिता योनिमुद्रेयं मया ते परमेश्वरि ॥ ७३ ॥
विना येन न सिद्धेन निहरेत् परमात्मना ।
तद्‌ दिव्यामृतधाराभिर्लाक्षाभाभिर्महेश्वरि ॥ ७४ ॥
तर्पयेद् देवतां योगी योगेनाऽनेन साधकः ।
कुण्डलीशक्तिसिद्धिः स्याद् वर्णकोटिशतैरपि ॥ ७५ ॥
तस्मात् त्वयापि गिरिजे गोपनीयं प्रयत्नतः ।
मन्त्ररूपां कुण्डलिनीं ध्यात्वा षट्‌चक्रमण्डले ॥ ७६ ॥
कन्दमध्यात् सुमधुरं कूजन्तीं सततोत्थिताम् ।
गच्छन्तीं ब्रह्मरन्ध्रेण प्रविशन्तीं स्वकेतनम् ॥ ७७ ॥
मूलाधारे च तां देवीं संस्थाप्य वीरवन्दिते ।
चित्रिणीग्रथिता मालाजापं ब्रह्माण्डसुन्दरि ॥ ७८ ॥
रहस्यं परमं दिव्यं मन्त्रचैतन्यमीरितम् ।
मुद्राचैतन्ययोर्ज्ञानं वर्णानां ज्ञानमेव च ॥ ७९ ॥
मन्त्रार्थं कथितं देवि तव स्नेहात् प्रियंवदे ।
अस्य ज्ञानं विना भद्रे सिद्धिर्न स्यात् सुलोचने ।
इति ते कथितं देवि योनिक्रीडेदमुत्तमम् ॥ ८० ॥

श्रीईश्वरी उवाच

सुरासुरजगद्वन्द्य पार्वतीभगसेवक ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योनेः कवचमुत्तमम् ॥ ८१ ॥

श्री ईश्वर उवाच

यद् धृत्वा पठनात् सर्वाः शक्तयो वरदाः प्रिये ।
एतस्य कवचस्यापि ऋषिश्च श्रीसदाशिवः ॥ ८२ ॥

छन्दो गायत्री देवता योनिरूपा सनातनी ।
चतुर्वर्गेषु देवेशि विनियोगः प्रकीर्तितः ॥ ८३ ॥

ॐ मम् माम् मिम् मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः ।
(दक्षपादम्) मम शिरो रक्षन्तु स्वाहा ।
ॐ मम् माम् मिम् मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः
ॐ माम् ॐ आकुटाम् मम रक्षन्तु स्वाहा मम् माम् ।
ॐ मम् माम् मिम् मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम्
मं मः मम हृदयादिदक्षबाहुं रक्षन्तु ।
ॐ मं मां मिं मीं मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः
ॐ मम् माम् मिम् मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः
मम हृदयादिवामबाहुं रक्षन्तु मम । ॐ मम् माम् मिम्
मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः दक्षपादं रक्षन्तु
मम । वामपादं रक्षन्तु मम सदा स्वाहा स्वाहा स्वाहा ।
ॐ मम् माम् मिम् मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः
मम हृदादिषु नासां रक्षन्तु स्वाहा । ॐ मम् माम् मिम्
मीम् मुम् मूम् मेम् मैम् मोम् मौम् मं मः उपस्थं रक्षन्तु मम
सदा स्वाहा । ॐ मम् माम् मिम् मीम् मुम् मूम् मेम् मैम्
मोम् मौम् मं मः ॥

इदं हि योनिकवचं रहस्यं परमाद्भुतम् ।
अज्ञात्वा यो जपेन्मन्त्रं सर्वं निष्फलतां व्रजेत् ॥ ८४ ॥
रहस्यं परमं दिव्यं सावधानाऽवधारय ।
मूलाधारे महेशानि जपेद् यन्त्रं वरानने ॥ ८५ ॥
मूलाधारे महेशानि वरारोहेऽन्तरात्मनि ।
प्रतिचक्रे महेशानि पठेद् योनिं सनातनीम् ॥ ८६ ॥
चन्द्रसूर्योपरागे च पठेद् वा कवचं प्रिये ।
स्वनारीं रमयेद् यन्त्रे परनारीमथापि वा ॥ ८७ ॥
कवचस्य प्रसादेन योनिमुद्रा हि सिद्धयति ।
इदं हि कवचं देवि पठित्वा कमलानने ॥ ८८ ॥
मैथुनं महदाख्यानं त्वया सह मया कृतम् ।
कवचस्य प्रसादेन जना यान्ति परां गतिम् ॥ ८९ ॥
भूर्जपत्रे समालिख्य स्वयंभूकुसुमेन तु ।
शुक्लेन कुसुमेनापि रोचनालक्तकेन च ॥ ९० ॥
स्वर्णस्थां गुटिकां कृत्वा धारयेद् यन्त्रमानवः ? ।
इह लोके परत्रे च स एव श्रीसदाशिवः ॥ ९१ ॥
अष्टोत्तरशतश्चास्य प्रपठेत् सिद्धि वाञ्छया ।
किमत्र बहुनोक्तेन अस्मात् परतरो नहि ।
नमो योन्यै नमो योन्यै कुण्डलिन्यै नमो नमः ॥ ९२ ॥

इति दक्षिणाम्नाये सार्धलक्षग्रन्थे कङ्कालमालिनीतन्त्रे
योनिमुद्रादिकथनं द्वितीयः पटलः ॥ २ ॥

॥ १७ ॥

सपल्लवयोगः

अथ योगः। तत्र देवलः

देवमनुष्ययोः द्विविधः पुरुषार्थोऽभ्युदयो निःश्रेयसमिति। तयोरभ्युदयः पूर्वोक्तः द्विविधः। निश्रेयसमिति सांख्ययोगौ। पञ्चविंशतितत्वज्ञानं सांख्यम्। विषयेभ्यो निवृत्याऽभिप्रेतेऽर्थे मनसोऽवस्थापनं योगः। उभयत्राऽपवर्गः फलम्।

विष्णुपुराणे

[1]आत्मप्रयत्नसापेक्षा विशिष्टा या मनोगतिः।
तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते॥

दक्षः

वृत्तिहीनं मनः कृत्वा क्षेत्रज्ञं परमात्मनि।
एकीकृत्य विमुच्येत योगोऽयं मुख्य उच्यते॥

विष्णुपुराणे

तदेतत्कथितं राजन्नविद्याया मया तव।
क्लेशानां च क्षयकरं योगादन्यन्न विद्यते॥

1 ६, ७, ३१.

योगियाज्ञवल्क्यः

सर्वधर्मान् परित्यज्य योगधर्मं समाश्रयेत् ।
सर्वे धर्माः सदोषास्तु पुनरुत्पत्तिकारकाः ॥
[1]नेहाऽतिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते ।
स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥

'अतिक्रमः' अनारम्भः नाशोऽत्र नैष्फल्यम् ।

महाभारते

[2]यथा वाऽनिमिषाः स्थूला जालं भित्वा पुनर्जलम् ।
प्राप्नुवन्ति तथा योगात्तत्पदं वीतकल्मषाः ॥

'अनिमिषाः' मत्स्याः ।

तथैव वागुरां भित्वा बलवन्तो यथा मृगाः ।
प्राप्नुयुर्विमलं मार्गं विमुक्ताः सर्वबन्धनैः ॥
लोभजानि तथा राजन् बन्धनानि बलान्विताः ।
[3]भित्वा योगात् परं मार्गं गच्छन्ति विमलाः शिवम् ।

यथा च शकुनाः सूक्ष्माः प्राप्य जालमरिन्दमम् ।

तत्राऽशक्ता[4] निबध्यन्ते विमुच्यन्ते बलान्विताः ।
कर्मजैर्बन्धनैर्बद्धास्तद्वद्योगाः परन्तप ॥
अबलाश्चैव नश्यन्ति मुच्यन्ते च बलान्विताः ।
[5]अप्रमत्तो यथा धन्वी लक्ष्यं हन्ति समाहितः ॥

1 गीतायामपि दृश्यते—२, ४०.

2 शां—३०६, १२.

3 शा—३०६, १७.

4 'तत्र शक्ता' इति ना. and स; तत्र सक्ता इति मु. महाभारते.

5 शा—३०६, ३१.

युक्तः सम्यक् तथा योगी मोक्षं प्राप्नोत्यसंशयम् ।
[1]यथा कश्चिद्वनं घोरं बहुसर्पसरीसृपम् ॥
श्वभ्रवत्तोयहीनं च दुर्गमं बहुकण्टकम् ।
अभक्तमटवीप्रायं दावदग्धमहीरुहम् ॥
पन्थानं तस्कराकीर्णं क्षेमेणाऽतिपतेन्नरः ।
योगमार्गं समाश्रित्य यः कश्चिद्व्रजते द्विजः ॥
क्षेमेणोपरमं मार्गं बहुदोषो हि स स्मृतः ।

तथा

अपि वर्णावकृष्टस्तु नारी वाऽधर्मकांक्षिणी ।
तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥

[2]तथा

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चाऽयुक्तस्य भावना ।
न चाऽभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥

[3]तथा

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि ततोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाऽधिको योगी तस्माद्योगी भवाऽर्जुन ॥
योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनाऽन्तरात्मना ।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥

अथ योगाङ्गानि

तत्र महाभारते

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि योगस्य ।

1 शा—३०६, ५१–५३.
2 भगवद्गीता—२, ६६.
3 भगवद्गीता—६, ४६–४७.

मार्कण्डेयपुराणे

[1]प्रागेवाऽऽत्माऽऽत्मना ज्ञेयो योगिनां स हि दुर्जयः ।
कुर्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुष्व मे ॥
प्राणायामैर्देहदोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनाऽनीश्वरान् गुणान् ॥

'दोषान्' स्वेदवेपथुप्रभृतीन् । 'संसर्गान्' विषयसंबन्धान् । 'अनीश्वरान्' प्राकृतान् ।

देवलः

रागद्वेषमोहाः कषाया उच्यन्ते । तेषां यमनियमलक्षणेन तपसा पञ्चविधेन तत्त्वज्ञानेन चाऽपकर्षणम् । कषायपाचनम् ।

विष्णुपुराणे

[2]ब्रह्मचर्यमहिंसां च सत्यास्तेयापरिग्रहान् ।
सेवेत योगी निष्कामो योग्यतां सुमना नयन् ॥
स्वाध्यायशौचसन्तोषतपांसि नियतात्मवान् ।
कुर्वीत ब्रह्मणि तथा परस्मिन्प्रवणं मनः ॥
एते यमाः सनियमाः पञ्च पञ्च च कीर्तिताः ।
विशिष्टफलदाः काम्या निष्कामानां विमुक्तिदाः ॥
एकं तत्राऽऽसनादीनां समास्थाय गुणैः पुनः ।
[3]यमाख्यैर्नियमाख्यैश्च युञ्जीत नियतो यतिः ॥

1 ३९, ९–१०.

2 ६, ७, ३६.

3 समाख्यैः इति उद. मातृ.

वायुपुराणे

[1]पद्ममूर्द्धासनं वाऽपि तथा स्वस्तिकमासनम् ।
आस्थाय योगी युञ्जीत कृत्वा तत्प्रवणं मनः ॥

मार्कण्डेयपुराणे

[2]प्राणापाननिरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ।

विष्णुपुराणे

[3]प्राणाख्यमनिलं वश्यमभ्यासात् कुरुते हि यः ।
प्राणायामः स विज्ञेयः सबीजोऽबीज एव च ।

'सबीजो' मन्त्राद्यालम्बनः ।

बृहस्पतिः

[4]बद्ध्वाऽऽसनं नियम्याऽसून्स्मृत्वा चर्य्यादिकं तथा ।
सन्निमीलितदृङ्मौनी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥
सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।
त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥
[5]आदानं बोधमुत्सर्गं वायोस्तिस्रः समभ्यसेत् ।
ब्रह्माणं केशवं शम्भुं ध्यायन् मुच्येत बन्धनात् ॥
रक्तं[6] पितामहं ध्यायेद्विष्णुं नीलोत्पलप्रभम् ।
श्वेतं त्र्यक्ष्यं हरं चैव संसारार्णवतारणम् ॥

1 ११-१३.
2 ३९, १२.
3 ३, ७, ४०.
4 आचारकाण्डम्—३१, ३२.
5 संस्कारकाण्डम्—५५९.
6 आचारकाण्डम्—३८ ; प्रजापतिमिति मु. पु. पाठः

अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टांस्तिरोहितान् ।
विजानातीन्दुसूर्यर्क्षं ग्रहाणां ज्ञानसंपदम् ॥
तुल्यप्रभावस्तु यदा योगी प्राप्नोति संविदम् ।
तदा संविदिति ख्याता प्राणायामस्य सा स्थितिः ॥
यान्ति प्रसादं येनाऽस्य मनः पञ्च च धातवः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः ॥

'पञ्चधातवः' पृथिव्यादि पञ्चभूतानि ।

तथा

[1]प्राणायामा दश द्वौ च धारणा साऽभिधीयते ।
द्वे धारणे स्मृतो योगो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥
तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्वदोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥
वीक्षते च परं ब्रह्म प्राकृतांस्तु गुणान् पृथक् ।
व्योमादिपरमाणुश्च तथाऽऽत्मानमकल्मषम् ॥
इत्थं योगी यताहारः प्राणायामपरायणः ।
जितां जितासनो भूमिमारोहेत यथा गृहम् ॥
दोषान्मोहं तथा व्याधिमाक्रान्ता भूरनिर्जिता ।
विवर्द्धयति नारोहेत्तस्माद्भूमिमनिर्मितम्[2] ॥
[3]उपायश्चाऽत्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ।
येन व्याध्यादयो दोषा न जायन्ते हि योगिनः ॥
यथा तोयार्थिनस्तोयं पद्मनालादिभिः शनैः ।
आपिबेयुस्तथा योगी पिबेद्वायुं जितश्रमः ॥

1 ३९, ३५.
2 अनिर्जिताम्—स.
3 ३९, ४२–४६.

प्राङ्नाभ्यमुदरे चाऽथ तृतीया च तनोपरि[1] ।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्द्धसु ॥
किञ्चित् परस्यात्तस्मिंस्तु धारणा परमा स्मृता ।
दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरसाम्यताम् ॥
[2]प्राणानामुपसंरोधात् प्राणायाम उदाहृतः ।
धारणेत्युच्यते ज्ञेयं धार्यते यन्मनोऽनया ॥
शब्दादिभ्योऽनिवृत्तानि यदक्षाणि यतात्मभिः ।
प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततस्स्मृतः ॥

'अनिवृत्तानि' स्वविषये संसक्तानि । 'योगेन चित्तवृत्तिनिरोधेन', 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' इति पातञ्जलेऽभिधानात् ।

देवलः

अणुत्वाच्चापल्याल्लाघवाद्बलवत्त्वाद्वा योगभ्रष्टस्य मनसः पुनः प्रत्यानीयार्थे योजनं प्रत्याहारः ।

'अर्थो' त्वाऽत्मा ।

विष्णुपुराणे

[3]शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याणीति योगवित् ।
कुर्याच्चित्तानुकारीणि प्रत्याहारपरायणः ॥
पश्यता परमा तेन जायतेति च नात्मनाम् ।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तै र्न योगी योगसाधकः ॥

1 तथोरसि इति स.
2 ३९, ४०–४१.
3 ६, ७, ४३.

देवलः

शरीरेन्द्रियमनोबुध्यात्मनां धरणाद्धारणा ।

हारीतः

मनसो धारणं अन्तःशरीरे, हृदि, ललाटे, परंब्रह्मात्मज्योतिरादित्यमहीनभस्सु जलभाजनवन्मनसस्त्वेकधारणाद्धारणा ।

'अन्तर्देहे', हृदयादौ, बहिर्वापहृतपाप्मादि गुणक परब्रह्मादौ, यन्मनसो धारणं सा धारणा। 'जलभाजनवत्' इति, यद्भाजनगतं जलं तस्य भाजन एव स्थितिः। एव मेतेषु सत्सु, गतिर्मनसोऽवस्थितिरेकत्र देशविशेषे धारणाज्ञायत इति। 'एवं च देशवन्न चित्तस्य' यः साधारण उक्ता स्यात्। तथा च पातञ्जलसूत्रम्। "देशवन्न चित्तस्य धारणा" इति।

शङ्खः

मनस्संयमनं तज्ज्ञै धारणेति निगद्यते ॥

विष्णुपुराणे

[1]प्राणायामेन पवनैः प्रत्याहारेण चेन्द्रियैः ।
वशीकृतं ततः कुर्यात् स्थितं चेतः शुभाश्रये ॥

महाभारते

[2]सुस्थेयं क्षुरधारासु निशितासु महामते ।
धारणासु सुयोगस्य दुःस्थेयमकृतात्मभिः ॥

1 ६, ७, ४५.
2 शा—३०६, ५४.

विपन्ना धारणा यस्मान्नयन्ति न शुभां गतिम् ।
नेत्रहीनं यथा नारं पुरुषाणां तु वै नृप ॥
यस्तु तिष्ठति कौन्तेय धारणासु यथाविधि ।
मरणं जन्मदुःखं च सुखं च परिमुञ्चति ॥
योगकृत्येषु योगानां ध्यानमेव परं बलम् ।
तथाऽपि द्विविधं ध्यानमाहुर्वेदविदो जनाः ॥
एकाग्रभावं मनसः प्राणायामास्तथैव च ।
तद्रूपप्रत्ययायैकसन्ततिश्चान्यनिःस्पृहा ॥
तद्ध्यानं प्रथमैरङ्गैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप ।
तस्यैव कल्पनाहीनस्वरूपग्रहणं हि यत् ॥
मनसा ध्याननिरताद्यः समाधिः सोऽभिधीयते ।

अथाहारादिनियमः

तत्र मार्कण्डेयपुराणे

[1]भैक्षं यवागू तक्रं वा पयो यावकमेव वा ।
फलं मूलं विपक्वं वा कणपिण्याकसक्तवः ॥
इत्येते वै शुभाहारा योगिनां सिद्धिकारकाः ।

महाभारते

[2]कणानां भक्षणो युक्तः पिण्याकस्य च भक्षणे ।
स्नेहानां वर्जने युक्तो योगी बलमवाप्नुयात् ॥
भुञ्जानं यावकं भक्ष्यं दीर्घकालमरिन्दम ।
एकदाऽसौ विशुद्धात्मा योगी बलमवाप्नुयात् ॥

1 ४१, ११.
2 शा—३०६, ४३-४५.

पक्षान्मासान् ऋतून् स्थित्वा सञ्चरंश्च ग्रहांस्तथा ।
अपः पीत्वा पयोमिश्राः योगी बलमवाप्नुयात् ॥

वायुपुराणे

[1]योगिनां चैव सर्वेषां श्रेष्ठं चान्द्रायणं स्मृतम् ।
एकंद्वे त्रीणि चत्वारि शक्तितो वा समाचरेत् ॥

महाभारते

मोक्षधर्मेषु नियतो लब्धाहारो जितेन्द्रियः ।
प्राप्नोति ब्रह्मणःस्थानं यत्परं प्रकृतेर्ध्रुवम् ॥

तथा

सदुष्करं ब्रह्मचर्यमुपायं तत्र मे शृणु ।
संप्रवर्त्तमुदीर्णं च निगृह्णीयाद्विजोत्तमः ।
योषितां न कथा श्राव्या न निरीक्ष्या निरम्बराः ॥
कथञ्चिद्दर्शनादासां दुर्बलानाऽऽविशेद्रजः ।
रागोत्पत्तौ चरेत्कृच्छ्रमह्नस्त्रिः प्रविशेदपः ॥
मग्नः स्वप्ने[2] च मनसा त्रिर्जपेदघमर्षणम् ।
पाप्मानं त्रिर्दहत्येवं अन्तर्भूतरजोमयम् ॥

'दुर्बलान्' अजितेन्द्रियान् । 'स्वप्ने च' स्त्रीविषयानुरागोत्पत्तौ इत्यर्थः ।

मार्कण्डेयपुराणे

[3]शून्येष्वेवावकाशेषु वनेषु च गुहासु च ।
नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुपाक्रमेत् ॥

1 १६, १६.
2 स्वल्पेन मनसा—ना. and स.
3 ४१, २१.

[1]सशब्देऽग्निजलाभ्याशे जीर्णे गोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीसृपे ॥
सभये कूपतीरे वा चैत्यवल्मीकसञ्चये ।
देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥

महाभारते

[2]विमुक्तः सर्वसङ्गेभ्यो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
सपूर्वापररात्रिषु धारयेन्मनसाऽऽत्मनि ॥
[3]मूत्रोत्सर्गे पुरीषे च भोजने च नराधिप ।
त्रिकालं नाऽभियुञ्जीत शेषं युञ्जीत तत्परः ॥

मार्कण्डेयपुराणे

[4]नाऽऽध्मातः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र योगी सिध्यर्थमादृतः ॥
नाऽतिशीते न चोष्णे वा द्वन्द्वे नाऽप्यनिलात्मके ।
कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ॥
[5]सत्त्वस्याऽनुपपत्तौ च देशे काले विवर्जिते ।
नाऽसतो दर्शनं योगे तस्मात्तं परिवर्जयेत् ॥
दोषानेताननादृत्य मूढत्वाद्यो युनक्ति वै ।
विघ्नाय तस्य ये दोषा जायन्ते तान्निबोध मे ॥
बाधिर्यं जडता लोपः स्मृतेर्मूकत्वमन्धता ।
ज्वरश्च जायते सद्यः तद्वदज्ञानयोगिनः ॥

1 ३९, ४८, ५०.
2 शा—३११, १३.
3 शा—३११, ९.
4 ३९, ४६–४७.
5 ३९, ५०–५३.

अथ दोषचिकित्सा

तत्र वायुपुराणे

[1]तेषां चिकित्सां वक्ष्यामि दोषाणां च यथाक्रमम् ।
यथा शाम्यन्ति ते दोषाः प्राणायामसमुत्थिताः ॥
स्निग्धां यवागूमत्युष्णं भुक्त्वा तत्र तु धारयेत् ।
अनेन क्रमयोगेन वातगुल्मं प्रणश्यति ॥
तदावर्त्तप्रतीकारमिदं कुर्याच्चिकित्सितम् ।
सर्वगात्रप्रकंपेन समारब्धस्य योगिनः ॥
इमां चिकित्सां कुर्वीत यथा संपद्यते सुखम् ।
मनसा पर्वतं काये विष्टम्भीकृत्य धारयेत् ॥
उरोघाते [2]रसस्थाने कण्ठदेशे च धारयेत् ।
[3]वचोघाते तथा वाचि बाधिर्ये श्रोत्रयोस्तथा ॥

'समारब्धस्य' क्रान्तस्य । विष्टंभीकृत्य धारयेत् पर्वतं धारयेत् ।

मार्कण्डेयपुराणे

[4]अमानुषं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशेद्यदि ।
वाय्वग्निधारणादेनं देहसंस्थं विनिर्दहेत् ॥

'अमानुषं सत्त्वं' रक्षःपिशाचादि ।

वायुपुराणे

[5]कृष्णसर्पोपबाधे तु धारयेत् हृदयोदरे ।
महर्जनस्तपःसत्यं हृदि कृत्वा तु धारयेत् ॥

1 ११, ३९.
2 उरस्स्थानं, इति, मु. पाठः
3 त्वचोऽवघाते तां वाचि बाधिर्ये श्रोत्रयोस्तथा, इति, मु. पाठः
4 ३९, ६०.
5 ११, ५५.

विषस्य तु पलं पीत्वा विशल्यां धारयेत्ततः ।
सर्वतः सनगां पृथ्वीं कृत्वा मनसि धारयेत् ॥
हृदि कृत्वा समुद्रांश्च तथा सर्वांश्च देवताः ।
सहस्रेण घटानां तु युक्तः स्नायीत योगवित् ॥
उदके कण्ठमात्रे तु धारणां मूर्ध्नि धारयेत् ।
प्रतिस्रोतोपविष्टस्तु[1] धारयेत्सर्वगात्रकम् ॥
शीर्णार्कपर्णपुटकैः पिबेत् वल्मीकमृत्तिकाम् ।
चिकित्सितविधिर्ह्येष [2]क्रमशो योगिनां हितः ॥
व्याख्यातस्तु समासेन योगदृष्टेन हेतुना ।

अथ योगविधिः

[3]तत्र महाभारते

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्याऽऽसने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चाऽनवलोकयन् ॥
प्रशान्तात्मा विगतभीः ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥

1 विषाविष्टो for पविष्टस्तु in printed वायुपुराण.
2 विश्रुतो योगनिर्मितः इति, मु. पाठः
3 भगवद्गीता—६, १०–१४.

वायुपुराणे

[1]ॐकारं प्रथमं कृत्वा चन्द्रसूर्यौ नमस्य च ।
आसनं स्वस्तिकं कृत्वा पद्ममर्द्धासनं तथा ॥
समजानुरेकजानुर्वा उत्तानस्वस्तिकोऽपि वा ।
समो दृढासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ ॥
पार्ष्णिभ्यां वृषणौ च्छाद्य तथा प्रजननं ततः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो मनः पञ्च च मारुतान् ॥
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ।
यस्तु प्रत्याहरेत् कामान् कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ॥
तथाऽत्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मना ।
पूरयित्वा समीरं तु सबाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥
आकण्ठनाभियोगेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ।

[2]याज्ञवल्क्यः

ऊरुस्थोत्तानचरणः सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
उत्तानं किञ्चिदुन्नम्य[3] मुखं विष्टभ्य चोरसा ॥
निमीलिताक्षः सत्वस्थो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशेत्[4] ।
तालुस्थाचलजिह्वश्च संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥
सन्निरुद्धेन्द्रियग्रामो नातिनीचोच्छ्रितासनः ।
द्विगुणं त्रिगुणं वाऽपि प्राणायाममुपक्रमेत् ॥

'सत्त्वस्थः' कामक्रोधादिरहितः ।

1 ११, १३.
2 ३, १९८–२००.
3 उन्नम्य इति विज्ञानेश्वरपाठः, उन्नम्य इति अपरार्कपाठः
4 संस्पृशन् इति अपरार्कमिताक्षरापाठः

देवलः

देवतायतनं शून्यागारगिरिकन्दरनदीपुलिनगुहारण्यानामन्यतमे शुचौ निराबाधे विभक्ते समुपस्तीर्णमानसं कृत्वा, तस्मिन्लघ्वाहारो निरामयः, शुचिः शिरोग्रीवापाणिपादौ च समास्थाप्य, शरीरमृजुं समाधाय, शिश्नवृषणावपीडयन्, यत्किञ्चिदपाश्रित्य स्वस्तिकं भद्रकं मण्डलं वाऽधिष्ठाय, उदङ्मुखः, प्राङ्मुखो वा, दन्तैर्दन्तानसंस्पृश्य, अक्षिभ्यामव्यक्तमनुन्मील्य च, मुखनासिकाभ्यां ऐक्यावसन्नाग्रस्थितदृष्टिः, सर्वेन्द्रियाणि संहृत्योर्ध्वं प्राणानुदीर्य, मनसा तच्चिन्तनं ध्यानम् ।

[1]महाभारते

नाऽत्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाऽतिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चाऽर्जुन ॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥
तथाच देवमुपशान्तेन दान्तेनैकान्तशीलिना ।
आत्मारामेण वृद्धेन यो ह्यात्मा स नसंशयः ॥

दक्षः

कषायमोहविक्षेपलज्जाशङ्कादिचेतसः ।
व्यापारास्तु समाख्याताः तैर्हीनं वशमानयेत् ।
कुटुम्बैः पञ्चभिर्ग्राममषष्ठं तत्र महान्मनः ।
देवासुरमनुष्यैर्वा संजेतुं नैव शक्यते ॥

1 भगवद्गीता—६, १६, १७.

बलेन परराष्ट्राणि गृह्णन् शूरस्तु नोच्यते ।
[1]जितेन्द्रियेन्द्रियग्रामः स शूरः कथ्यते बुधैः ॥

महाभारते

[2]श्रीभगवानुवाच ।

सङ्कल्पप्रभवान् कामान् त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥
शनैःशनैरुपरमेत् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥
युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मनिर्वाणमत्यन्तं[3] सुखमश्नुते ॥
सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चाऽऽत्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याऽहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥
सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते[4] ॥
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥

1 जितो येनेन्द्रियग्रामः स शूरः कथ्यते बुधैः—ना. and स.

2 भगवद्गीता—६, २४–२८–३५; श्रीभगवानुवाच appears only at the beginning of the chapter.

3 ब्रह्मसंस्पर्शम् इति ना. स. and श्री शङ्करभाष्यपाठश्च.

4 उदयपुरमातृकायां 'न स भूयोऽपि जायते' इति पाठः

अर्जुन उवाच ।

यो यो योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याऽहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिराम् ॥
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याऽहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

श्रीभगवानुवाच ।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥

'न प्रणश्यामि' न तिरो भवामि । 'सर्वथा वर्तमानोऽपि' मयि वा बुद्धिविकारे वा प्रपञ्चे ब्रह्मबुद्ध्या । 'चेतसा वर्तमानो' मय्येवाऽसौ वर्त्तत इत्यर्थः ।

<u>तथा</u>

पिण्डीकृत्येन्द्रियग्राममासीनः काष्ठवन्मुनिः ।
शब्दं न विन्देच्छ्रोत्रेण स्पर्शं चाऽपि न वेदयेत् ॥
रूपं न चक्षुषा विन्द्याज्जिह्वया च रसांस्तथा ।
श्रेयांस्यपि च सर्वाणि जह्याद्योगेन योगवित् ॥
पञ्चवर्गप्रमाथीनि नेच्छेच्चैतानि वीर्यवान् ।
तमो मनसि संसृज्य पञ्चवर्गविचक्षणः ॥
समादध्यान्मनो भ्रान्तमिन्द्रियार्थैः सपञ्चभिः ।
निःसंसारि निरालम्बं पञ्चद्वारं चलाचलम् ॥
पूर्वध्यानपथे धीरः सदा दध्यान्मनोन्तरम् ।
इन्द्रियाणि मनश्चैव यदा पिण्डीकरोत्ययम् ॥

एवं ध्यानपथः पूर्णो मया समनुवर्णितः ।
तस्य तत्पूर्वसंरुद्धमात्मषष्ठमनोन्तरम् ।
स्फुरिष्यति समुद्भ्रान्तं विद्युदम्बुधरो यथा ॥
जलबिन्दुर्यथा लोकपर्णस्थः सर्वतश्चलः ।
एवमेवाऽस्य तच्चित्तं भवति ध्यानवर्त्मनि ॥
समाहितं क्षणं किञ्चित् ध्यानवर्त्मनि तिष्ठति ।
पुनर्वायुपथभ्रान्तं मनो भवति वायुवत् ॥
अनिर्वेदो गतक्लेशो गततन्द्री विमत्सरः ।
समादध्यात्पुनश्चेतो ध्यानेन ध्यानयोगवित् ॥
विचारश्च वितर्कश्च विवेकश्चोपजायते ।
मुनेः समादधानस्य प्रथमं ध्यानमात्मनः ॥
मनसा क्लिश्यमानस्तु स समाधानकाम्यया ।
न निर्वेदं मुनिर्गच्छेत्कुर्यादेवाऽऽत्मनो हितम् ॥
स्वयमेव मनश्चैकं पञ्चवर्गश्च भारत ।
पूर्वं ध्यानपथं प्राप्य नित्ययोगेन शाम्यति ॥
न तत्पुरुषकारेण न च दैवेन केनचित् ।
सुखमेष्यसि तत्तस्य यदेवं संयतात्मनः ॥
सुखेन तेन संयुक्तो वंस्यते ध्यानकर्मणि ।

'पिण्डीकृत्य' प्रत्याहृत्य ।

दक्षः

लोको वशीकृतो यैस्तु यैरात्मा च वशीकृतः ।
इन्द्रियार्थान् यतस्तेषां योगं वक्ष्याम्यशेषतः ॥
नाऽरण्यसेवनाद्योगो नाऽनेकग्रन्थचिन्तनात् ।
व्रतैर्यज्ञैस्तपोभिर्वा न योगः कस्यचिद्भवेत् ॥

न वै पद्मासनाद्योगो न नासाग्रनिरीक्षणात् ।
न वै शास्त्रातिरिक्तेन शौचेन भवति क्वचित् ॥
न मौनमन्त्रकुहकैरनेकैः कुसृतैस्तथा ।
लोकयात्राभियुक्तस्य न योगः कस्यचिद्भवेत् ॥
अभियोगात्तथाऽभ्यासात्तस्मिन्नेव विनिश्चयात् ।
पुनः पुनरनुद्वेगाद्योगः सिध्यति नाऽन्यथा ॥
आत्मचिन्ताविनोदेन शौचक्रीडनकेन च ।
सर्वसत्त्वसमत्वेन योगः सिध्यति नाऽन्यथा ।
यस्त्वात्ममिथुनो नित्यमात्मक्रीडस्तथैव च ॥
आत्मानन्दश्च सततमात्मन्येव समाहितः ॥
आत्मन्येव च सन्तुष्टः सन्तुष्टो नाऽन्यमानसः ।
आत्मन्येव च तृप्तस्य योगः सिध्यति नाऽन्यथा ॥
स्वप्नेऽपि योऽभियुक्तश्च जाग्रदेव विशेषतः ।
ईदृक्चेष्टः स्मृतः श्रेष्ठो वरिष्ठो ब्रह्मवादिनाम् ॥

[1]याज्ञवल्क्यः

अनन्यविषयं कृत्वा मनोबुद्धिस्मृतीन्द्रियम् ।
ध्येय आत्मा स्थितो योऽसौ हृदये दीपवत् प्रभुः ॥
यथाविधानेन पठन् सामगायत्र्यमव्ययम्[2] ।
सावधानस्तथाऽभ्यासात्[3] परमात्माऽधिगच्छति ॥
अपरान्तकमुल्लोप्यं मद्रकं प्रकरीं तथा ।
आवैणकं सरोबिन्दुमुत्तरं गीतकानि तु ॥
ऋग्गाथा पाणिका दक्षविहिता ब्रह्मगीतिका ॥

1 ३, १११–११६.
2 सामगायमविच्युतम् इति विज्ञानेश्वरपाठः ;
सामगायत्यविस्वरम् इति अपरार्कपाठः (पृ. ९९०.)
3 तदभ्यासात् परं ब्रह्माधिगच्छति इति मिताक्षरापाठः

गेयमेतत्तदभ्यासकारणान्मोक्षसंज्ञकम् ।
वीणावादनतत्त्वज्ञः श्रुतिजातिविशारदः ॥
तालज्ञश्चाऽप्रयासेन मोक्षमार्गं नियच्छति ।
गीतज्ञो यदि गीतेन नाऽऽप्नोति परमं पदम् ।
रुद्रस्याऽनुचरो भूत्वा तेनैव सह मोदते ॥

'अपरान्तकमुल्लोप्यम्' अत्र प्रकर्यो रेणकानि स्वरबिन्दुसहितमुत्तरं चेति । एतानि प्रकरणाख्यानि सप्तगीतकानि ऋग्गाथाद्याः चतस्रो गीतिकाः। एतदपरान्तकादिगीतजातं परमात्मतया चिन्तितं मोक्ष साधनत्वान्मोक्षसंज्ञकं ज्ञातव्यम् । तदभ्यासस्यैकाग्रताप्रतिपादनद्वारेणौत्सुक्यापत्तिहेतुत्वात् । 'श्रूयत' इति । श्रुतिर्द्वाविंशतिधा । सा तु स्वरेषु । तथाहि षड्जमध्यमपञ्चमाः प्रत्येकं चतुःश्रुतयः । ऋषभधैवते प्रत्येकं त्रिश्रुती । गान्धारनिषादौ प्रत्येकं द्विश्रुती । जातयस्तु षड्जातयः शुद्धाः । सङ्करजास्त्वेकादश । एवमष्टादशविधाः । 'गीतज्ञो यदि' इति । गीतिज्ञो यदि कथञ्चिद्विघ्नतो योगस्थः सन्मुच्यते तदा रुद्रानुचरत्वं लभत इत्यर्थः ।

॥ १८ ॥

युक्तलक्षणम्

तत्र महाभारते

युक्तस्य तु महाराज लक्षणान्युपधारयेत् ।
निर्वाते तु यथा दीपो ज्वलेत्स्नेहसमन्वितः ॥
निश्चलोर्द्ध्वशिखस्तद्वद्युक्तमाहुर्मनीषिणः ।
पाषाण इव मेघोत्थैर्यथा बिन्दुभिराहतः ॥
नालं चालयितुं शक्यः तथा युक्तस्य लक्षणम् ।
शङ्खदुन्दुभिनिर्घोषैः विविधैर्गीतवादितैः ॥
क्रियमाणैर्न कम्पेच्च युक्तस्यैतन्निदर्शनम् ।
तैलपूर्णं यथा पात्रं कराभ्यां धारयन्नधः ॥
सोपानमारुहेद्भीतः तर्ज्यमाणोऽसिपाणिभिः ।
संयतात्मा भयात्तेषां न पात्राद्बिन्दुमुत्सृजेत् ॥
तथैवोत्तरमाणस्य एकाग्रमनसस्तथा ।
स्थिरत्वादिन्द्रियाणां च निश्चलत्वे तथैव च ॥
एवं युक्तस्य तु मुनेर्लक्षणान्युपधारयेत् ।
संयुक्तः पश्यति ब्रह्म यत्तत्परममव्ययम् ॥
महतस्तमसो मध्ये स्थितं ज्वलनसन्निभम् ।
एतेन केवलं याति त्यक्त्वा देहमसाक्षिकम् ॥
कालेन महता राजन् श्रुतिरेषा सनातनी ।

तथा

स्थिरीकृत्येन्द्रियग्रामं मनसा मिथिलेश्वर ।
मनो बुद्ध्या स्थिरं कृत्वा पाषाण इव निश्चलः ॥

स्थाणुवच्चाऽप्यकम्पः स्यादिगरिवच्चाऽपि निश्चलः ।
बुद्ध्या विधिविधानज्ञास्तदा युक्तं प्रचक्षते ॥
न शृणोति नचाऽऽघ्राति न रस्यति न पश्यति ।
न च स्पर्शं विजानाति न सङ्कल्पयते मनः ॥
न चाऽभिमन्यते किञ्चिन्न बुद्ध्यति च काष्ठवत् ।
तदा प्रकृतिमापन्नं युक्तमाहुर्मनीषिणः ॥

तथा

[1]यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवाऽवतिष्ठति ।
निस्स्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥
यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥
यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवाऽऽत्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥
सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवाऽयं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥
यं लब्ध्वा चाऽपरं लाभं मन्यते नाऽधिकं ततः ।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणाऽपि विचाल्यते ॥
तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगो निर्विघ्नचेतसा ॥

तथा

[2]ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥

'कूटस्थो' निर्विकार इत्यर्थः ।

1 गीता—६, १८–२३.
2 गीता—६, ८.

॥ १९ ॥

अथ ध्येयस्वरूपम्

[1]विष्णुः

ऊरुस्थोत्तानचरणः सव्ये करे करं इतरं न्यस्य तालुस्थाचलजिह्वो दन्तैर्दन्तान् संस्पृशन्, स्वं नासिकाग्रं पश्यन्, दिशश्चाऽनवलोकयन्, विगतभीः, प्रसन्नात्मा,[2] चतुर्विंशत्या तत्त्वैर्व्यतीतं चिन्तयेत् ॥ १ ॥ नित्यमतीन्द्रियमगुणम् । शब्दस्पर्शरूपरसगन्धातीतं, सर्वस्थमतिस्थूलम् ॥ २ ॥ सर्वगमतिसूक्ष्मम् ॥ ३ ॥ सर्वतः पाणिपादं, सर्वतोऽक्षिशिरोमुखं, सर्वतः सर्वेन्द्रियशक्तिम् ॥ ४ ॥ एवं ध्यायन् ॥ ५ ॥ ध्याननिरतस्य च संवत्सरेण योगाविर्भावो भवति ॥ ६ ॥ अथ निराकारे लक्षबन्धं कर्तुं न शक्नोति तदा पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशमनोबुद्ध्यात्माव्यक्तपुरुषाणां पूर्वं पूर्वं ध्यात्वा तत्र लब्धलक्षः तत्तत् परित्यज्याऽपरमपरं ध्यायेत् ॥ ७ ॥ एवं पुरुषध्यानमारभेत ॥ ८ ॥ अत्राऽप्यसमर्थो हृदयपद्मस्याऽधोमुखस्य मध्ये दीपवत्पुरुषं ध्यायेत् ॥ ९ ॥ तत्राऽप्यसमर्थो

1 All three Mss. attribute what follows to the *Viṣṇupurāṇa*. The passage is from *Viṣṇusmṛti*, अ. ९७, १— . Even *Vīramitrodaya*, Mokṣaprakāśa, p. 359 refers to this passage as from the *Viṣṇupurāṇa*.

2 प्रशान्तात्मा इति मु. पु. (पृ. २००).

भगवन्तं वासुदेवं किरीटिनं कुण्डलिनं गदिनम् । श्रीवत्साङ्कं वनमालाविभूषितोरस्कं सौम्यरूपं चतुर्भुजं शङ्खचक्रगदापद्मधरं ध्यायेत् ॥ १० ॥ यद्यद्ध्यायेत् तदाप्नोति ध्यानगुह्यम् ॥ ११ ॥ तस्मात्सर्वमेव क्षरं त्यक्त्वाऽक्षरमेव ध्यायेत् ॥ १२ ॥ न च पुरुषं विना किञ्चिदपि अक्षरं अस्ति ॥ १३ ॥ तं प्राप्य मुक्तो भवति ॥ १४ ॥

पुरमाक्रम्य सकलं शेते यस्मान्महाप्रभुः ।
तस्मात्पुरुष इत्येवं प्रोच्यते तत्त्वचिन्तकैः ॥ १५ ॥
प्राग्रात्रापररात्रेषु योगी नित्यमतन्द्रितः ।
ध्यायेत्तु पुरुषं विष्णुं निर्गुणं पञ्चविंशकम् ॥ १६ ॥
सर्वतत्त्वात्मगम्यं च सर्वतत्त्वविवर्जितम् ।
[1सर्वेन्द्रियगुणाभासं सर्वेन्द्रियविवर्जितम् ।]
असक्तं सर्वभृच्चैव निर्गुणं गुणभोक्तृ च ॥ १७ ॥
बहिरन्तश्च भूतानामचरं चरमेव च ।
सूक्ष्मत्वात्तदविज्ञेयं दूरस्थं चाऽन्तिके च तत् ॥ १८ ॥
अविभक्तं च भूतेन विभक्तमिव च स्थितम् ।
भूतभव्यभवद्रूपं ग्रसिष्णु प्रभविष्णु च ॥ १९ ॥
ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमसः परमुच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं ज्ञानगम्यं हृदि सर्वस्य विष्ठितम् ॥ २० ॥
इति क्षेत्रं तथा ज्ञानं ज्ञेयं चोक्तं समासतः ।
मद्भक्त एतद्विज्ञाय मद्भावायोपपद्यते[2] ॥ २१ ॥

1 [ ] Not found in printed विष्णुस्मृति.

2 All three manuscripts are unintelligible in parts. Text restored from printed *Viṣṇusmṛti*.

नरसिंहपुराणे

महेश्वर उवाच ।

[1]ज्ञातामृतं परं गुह्यं रहस्यमृषिसत्तम ।
वक्ष्यामि हृदि दुःखघ्नं सर्वबन्धभयापहम् ॥
तृणादि चतुरास्यान्तं भूतग्रामं चतुर्विधम् ।
चराचरं जगत्सर्वं सुषुप्तं यस्य मायया ॥
तस्य विष्णोः प्रसादेन यदि कश्चित्प्रबुध्यते ।
स निस्तरति संसारं देवानामपि दुस्तरम् ॥
भोगैश्वर्यमदोन्मत्तः तत्वज्ञानपराङ्मुखः ।
संसारे सुमहापङ्के जीर्णा गौरिव मज्जति ॥
यस्त्वात्मानं निबध्नाति कर्मभिः कोशकारवत् ।
तस्य मुक्तिं न पश्यामि जन्मकोटिशतैरपि ॥
तस्मान्नारद सर्वेशं देवानां देवमव्ययम् ।
आराधयेत्सदा सम्यग्ध्यायन् विष्णुं समाहितः ॥
यस्तं विश्वमनाद्यन्तमजं स्वात्मनि संस्थितम् ।
सर्वज्ञमचलं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
स्वग्राह्यमक्षरं नित्यं निर्गुणं तमसःपरम् ।
सर्वदृक् शाश्वतं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
निर्विकल्पं निराभासं निष्प्रपञ्चं निरामयम् ।
वासुदेवं सदा विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
निरञ्जनपरं शान्तमच्युतं भूतभावनम् ।
वेदगर्भं विभुं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
सर्वभावविनिर्मुक्तमप्रमेयमलक्षणम् ।
निर्वाणमनघं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥

1 १७, ११–२८.

अमृतं परमानन्दं सर्वपापविवर्जितम् ।
ब्रह्म ज्ञेयं शिवं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
योगेश्वरं पुराणाख्यं स्वशरीरगुहाशयम् ।
अमात्रमव्ययं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
शुभाशुभविनिर्मुक्तमूर्मिषट्कपरं प्रभुम् ।
तं वेद्यममलं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
सर्वद्वन्द्वविनिर्मुक्तं सर्वदुःखविवर्जितम् ।
अप्रतर्क्यं सदा विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
अनामगोत्रमद्वैतं चतुर्थं परमं पदम् ।
तं सर्वहृद्गतं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
अरूपं सत्यसङ्कल्पं शुद्धमाकाशवत् परम् ।
एकाग्रमनसा विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
सर्वात्मकं स्वभावस्थमात्मचैतन्यरूपकम् ।
शुभ्रमेकाक्षरं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ॥
कालातीतं त्रिकालज्ञं विश्वेशं लोकसाक्षिणम् ।
सर्वस्मादुत्तरं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ।
[1]विष्णौ प्रतिष्ठितं विश्वं विष्णुर्विश्वे प्रतिष्ठितः ॥
विश्वेश्वरमजं विष्णुं सदा ध्यायन् विमुच्यते ।

तथा

[2]ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्त्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः ॥

1 १७, ३२.
2 २६, १७.

<u>शङ्खः</u>

हृत्स्थस्य ध्यानयोगेन देवदेवस्य दर्शनम् ।
ध्यानं प्रोक्तं प्रवक्ष्यामि ध्यानयोगमतः शुभम् ॥
हृदिस्था देवतास्सर्वा हृदि प्राणः प्रतिष्ठितः ।
हृदि ज्योतींषि सूर्यश्च हृदि सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥
स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं तूत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मन्थनाभ्यासाद्विष्णुं पश्येद्धृदि स्थितम् ॥
रविमध्ये स्थितः सोमः सोममध्ये हुताशनः ।
तेजोमध्ये स्थितं सत्वं सत्वमध्ये स्थितोऽच्युतः ॥
[1]अणोरणीयान्महतो महीयान्
आत्मा गुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।
तेजोमयं पश्यति वीतशोको
धातुप्रसादान्महिमानमीशम् ॥
एष देवस्तु मर्त्यानां पटैरिव विधीयते ।
अज्ञानपटसंवीतैरिन्द्रियैर्विषयैः श्रुतिः ॥
एष वै पुरुषो विष्णुर्व्यक्ताव्यक्तः सनातनः ।
एष धाता विधाता च प्रधानं निष्कलः शिवः ।
[2]वेदाऽहमेतं पुरुषं महान्त-
मादित्यवर्णं तमसः परस्तात् ।
तं वै विदित्वा न बिभेति मृत्यो-
र्नाऽन्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥

1 तैत्तिरीयारण्यकम्—२, ४, १०, १०, १.
महानारायणोपनिषत्—८, ३.
कठोपनिषत्—२, २० ; श्वेताश्वतरोपनिषत्, ३, २०.
2 तैत्तिरीयारण्यकम्—३, १२, ७; १३, १.
श्वेताश्वतरोपनिषत्—३, ८ ; वाजसनेयिसंहिता (वेबरं) ३१, १८.

ब्रह्माण्डपुराण

[1]यस्माद्वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।
अव्यक्तं तत्परोक्षत्वाद्गहनं तु दुरासदम् ॥
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चाऽस्य कर्माणि दृष्टे तस्मिन् परावरे ॥

[2]याज्ञवल्क्यः

ततो ध्येयः स्थितो योऽसौ हृदये दीपवत् प्रभुः ।
धारयेत्तत्र चाऽऽत्मानं धारणा धारयन् बुधः ॥

[3]तथा

द्वासप्ततिसहस्राणि हृदयादभिनिःसृताः ।
हिताहिता नाम नाड्यस्तासां मध्ये शशिप्रभम् ॥
मण्डलं तस्य मध्यस्थ आत्मा दीप इवाऽचलः ।
स ज्ञेयस्तं विदित्वेह पुनराजायते न तु ॥

नरसिंहपुराणे

[4]योगाभ्यासरतस्येह नश्यन्ते पातकानि च ।
तस्माद्योगपरो भूत्वा ध्यायेन्नित्यक्रियान्तरे ॥
प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।
धारणाभिर्वशीकृत्य पूर्वं दुर्धर्षणं मनः ॥
एकं कारणमानन्दं बोधरूपमनामयम् ।
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं ध्यायेत् जगदाधारमच्युतम् ॥

1 'यतो वाचो निवर्तन्त' इति तैत्तिरीयोपनिषदि—२, ४, १; ९, १; ४, ४, ११.
2 ३, २०१.
3 ३, १०८–१०९.
4 ६१, ३–१३.

आत्मानमरविन्दस्थं तप्तचामीकरप्रभम् ।
रहस्येकान्त आसीनो [1]ध्यायेदभिरणादणुम् ॥
यः सर्वप्राणचित्तज्ञो यः सर्वेषां हृदि स्थितः ।
यश्च [2]सर्वावरज्ञेयः सोऽहमस्मीति चिन्तयेत् ।
आत्मलाभसुखं यावत् तावद्ध्यानमुदाहृतम् ॥
श्रुतिस्मृत्युदितं कर्म तदूर्ध्वं तु समाचरेत् ।
यथाश्वरथहीनस्तु रथश्चाऽऽश्वैर्विना यथा ॥
एवं तपोऽप्यविद्यस्य विद्या[3] वाऽप्यतपस्विनः ।
[4]यथाऽन्नं मधुसंयुक्तं मधु वाऽन्नेन संयुतम् ॥
एवं तपश्च विद्या च संयुक्तं भेषजं महत् ।
उभाभ्यामेव पक्षाभ्यां यथा खे पततां गतिः ।
तथैव ज्ञानकर्मभ्यां प्राप्यते ब्रह्म शाश्वतम् ॥
विद्यातपोभ्यां संपन्नो ब्राह्मणो योगतत्परः ।
देहद्वयं[5] विहायाऽऽशु मुक्तो भवति बन्धनात् ।
न देवयानमार्गेण यावत्प्राप्तं परं पदम् ॥
न [6]तावल्लिङ्गदेहस्य विनाशो विद्यते क्वचित् ।

'नित्यक्रियान्तरे' नित्यानां कर्मणामन्तराले, नित्यकर्मकाल एवेत्यर्थः । '[7]आरणै'रुपनिषद्भिः ।

1 ध्यायेदात्महृदि स्थितम्—इति मु. पाठः
2 सर्वानवज्ञेयः—ना ; सर्वावरज्ञेयः—स ; सर्वारणिर्ज्ञेयः—मु. पाठः
3 एवं तपश्चविद्या च उभावपितपस्विनः—इति मुद्रितपाठः
4 यथाऽऽज्यं मधुसंयुक्तं मधुचाऽऽज्येन संयुतम्—ना.
5 द्वन्द्वं—इति मु. पाठः
6 न तावद्देहलिङ्गस्य इति मु. पाठः
7 नेदं पदं वचनेषु दृश्यते.

तथा

[1]उत्पन्नवैराग्यबलेन योगी
ध्यायन् परब्रह्म सदा क्रियावान्।
सत्यात्मकं चित्सुखरूपमाद्यं
विहाय देहं पदमेति विष्णोः ॥

योगियाज्ञवल्क्यः

[2]ॐतत्सदिति निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधस्मृतः।
ब्राह्मणास्तेन वेदाश्च यज्ञाश्च विहिताः पुरा ॥
तस्मादोमित्युदाहृत्य यज्ञदानतपःक्रियाः।
प्रवर्तन्ते विधानोक्ताः सततं ब्रह्मवादिनाम् ॥

तस्य च मात्रास्तिस्रो व्यक्ताऽव्यक्ता तथाऽपरा सूक्ष्मा।

अध्यात्मामधिभूतामधिदेवीं तां विजानीयात्।

ॐकारप्रणवस्तारः अक्षरः प्रणवः परः।
उद्गीथश्च तथाऽऽदित्यो हंसो नारायणो विभुः ॥
पर्यायैश्च तथाऽन्यैश्च शास्त्रेभ्यः संप्रतीयते।
ॐकारसंज्ञं त्रिविधं त्र्यक्षरं च त्रिदैवतम् ॥
त्रिब्रह्म च त्र्यवस्थानं त्रिकालं त्रिप्रतिष्ठितम्।
सत्वं रजस्तमश्चेति गुणास्तैस्त्रिगुणाः स्मृताः ॥
अकारश्चाऽप्युकारश्च मकारश्चाऽक्षरं त्रयम्।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च त्रिदैवत्य उदाहृतः ॥
अग्निवायुरविभ्यश्च त्रिमात्र इति संज्ञितः।
ऋग्यजुश्च तथा साम त्रिब्रह्म इति कीर्तितः ॥

1 नरसिंहपुराण—६१, २२.

2 गीता—१७, २३-२४.

भूर्भुवःस्वस्त्र्यवस्थानं हृत्कण्ठतालुकास्तथा ।
तुर्ये प्राणे तथाऽऽदित्ये त्रिषु चैव प्रतिष्ठितः ॥
भूतं भव्यं भविष्यच्च त्रिकालस्तेन चोच्यते ।
अन्तःप्रज्ञो बहिःप्रज्ञो घनप्रज्ञ उदाहृतः ॥
गार्हपत्यो दक्षिणाग्निराहवनीयः त्रिधात्मकः ।
शान्तो घोरस्तथा मूढस्त्रिरवस्थ इति स्मृतः ॥
स्त्रीपुंनपुसकं चैव तत् त्रिलिङ्गमिति स्मृतम् ।
त्रिप्रकारं विदित्वा तु ॐकारं मुच्यते द्विजः ॥
एकैकाऽत्र भवेन्मात्रा बहुधा सा[1] तु वै पुनः ।
तासां सर्वं वाङ्मयं तु ओतं प्रोतं व्यवस्थितम् ॥
प्रथमा तस्याऽकारेण वाक् सत्वं भू हुताशनः ।

विष्णुः

स्थूला जाग्रद्वृत्तिर्विज्ञेया योगतत्वज्ञैः ॥
ब्रह्माऽन्तरिक्षसंज्ञो मनोरजः सोमसंज्ञित उकारः ।
मात्रा स्वप्नविकल्पा सृष्टिः संज्ञा द्वितीया स्यात् ॥
रौद्री मकारसंज्ञा प्राणाख्या तामसी तृतीया स्यात् ।
संहरति जगत् कृत्स्नं सा सौषुप्ताख्या महानिद्रा ।
आद्या परा तु सूक्ष्माशां तार्यावयवालक्ष्म्याः (?) ।
सौम्या मकारसंज्ञा विज्ञाता काश्च संबन्धा (?) ।
अ उ म इति तिस्रो मात्रा मकारश्चाऽर्द्धमात्रिकः ।
तिस्रो मात्रा लयं यान्ति अर्धमात्रे न संशयः ।
अर्द्धमात्रा त्वमात्रे सा लयं याति निरामये ।
अकारे पीड्यमाने तु उकारं प्रतिपद्यते ।
उकारे पीड्यमाने तु मकारं प्रतिपद्यते ।

1 मानुषैः पुनः—ना.

मकारे पीड्यमाने तु अर्धमात्रा तदा भवेत्।
जिह्वायां पीड्यमानायां निरालम्बस्तदा भवेत्।
एकमात्रं द्विमात्रं वा त्रिमात्रं कृत्स्नमेव च।
ह्रस्वं दीर्घं प्लुतं शान्तं शान्तेन मनसोद्भवेत्।
समाहितमना भूत्वा तत्वध्यानपरायणः।
ॐकारं यस्त्वभिध्यायेदाध्यात्मिक इति स्मृतः।
यथा वै शंकुना पर्णाः संपूर्णा एव सर्वशः।
एवं सर्वास्तु वै वाचः [1]संतृण्णाः प्रणवेन तु।
क्लेशकर्मविपाकैस्तु वासनाभिस्तथैव च।
अपरामृष्टमेवाह पुरुषं हीश्वरं श्रुतिः।
वाच्यस्तस्येश्वरः प्रोक्तो वाचकः प्रणवः स्मृतः।
वाचकेन तु विज्ञातो वाच्य एव प्रसीदति।
तदर्थं प्रणवो जप्यो ध्यातव्यः सततं बुधैः।
ईश्वरः पुरुषस्तेनोपासितः संप्रसीदति।
यथा हि गौर्वत्सरुतं निशम्य
हुंकृत्य वत्साभिमुखी प्रयाति।
ब्रह्माऽपि तद्वत्प्रणवोपहूतं
वक्तारमागच्छति चाऽऽशु वक्त्रे॥
[2]द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये शब्दब्रह्म परं च यत्।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माऽधिगच्छति।
अन्तःशरीरप्रभवमुदानप्रेरितं च यत्।
वागुच्चार्यं श्रोत्रवृत्ति शब्दवृत्तिस्तदुच्यते।
शब्दब्रह्म परं ब्रह्म तस्मिन् क्षीणे यदक्षरम्।
तदक्षरं सदा ध्यायेद्यदीच्छेद्योगमात्मनि॥

1 संपूर्णाः—ना.

2 विष्णुपुराणे ६, ५, ६४.

अकारश्चाऽप्युकारश्च मकारो विष्णुरेव च ।
मात्रार्द्धत्रययोगाच्च प्रणवः पञ्चलक्षणः ।
[1]वेदादौ यः स्वरः प्रोक्तो वेदान्ते च प्रतिष्ठितः ।
तस्य प्रकृतिलीनस्य यः परः स महेश्वरः ।
[2]यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।
आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन ।
[3]प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत् तन्मयो भवेत् ।
स्वदेहमधरां[4] कृत्वा प्राणमेवोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ।
कश्चिदाराधनाकामो विष्णोर्भक्तिं करोति वै ।
तदाराधनसिद्ध्यर्थं प्रतिमां व्यञ्जिकां तथा ॥
धातुदार्वादिपाषाणैः कृत्वा भावं निवेशयेत् ।
भक्त्या श्रद्धादराभ्यां च तस्य विष्णुः प्रसीदति ॥
ॐकारेण तदा ह्यात्मोपासितः संप्रसीदति ।
[5]एतदालेवनं श्रेष्ठमेतदालेवनं परम् ।
एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥
अदृष्टविग्रहो देवो भावग्राह्यो मनोमयः ।
तस्योंकारः परं नाम तेनाऽऽहूतः प्रसीदति ॥
तस्मादोमिति पूर्वं तु कृत्वा युञ्जीत तत्परः ।
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तानि पदान्येतानि तस्य तु ॥

1 महानारायणोपनिषत्—१०, ८.
2 तैत्तिरीयोपनिषत्—२, ४, १.
3 मुण्डकोपनिषत्—२, २, ४.
4 अरणिं कृत्वा इति श्वेताश्वतरोपनिषत्—१, १४.
5 कठोपनिषदि, २, १७ :—"एतदालम्बनं श्रेष्ठमेतदालम्बनं परम् । एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महीयते ॥"

बहिःप्रज्ञस्तथाऽतश्च घनप्रज्ञस्त्रिधा भवेत् ।
दक्षिणाक्षिमुखे विष्णोर्मनस्यन्तस्तु तेजसः ॥
आकाशे तु हृदि प्राज्ञस्त्रिधा देहे व्यवस्थितः ।
स्थूलं वैश्वानरो नित्यं तेजसोऽन्तःप्रवृत्तिभुक् ॥
आनन्दभुक् तथा प्राज्ञस्त्रिधा भोगं विजानता ।
स्थूलं तु सर्वतो विश्वं प्रविभक्तं तु तैजसम् ॥
आनन्दं च तथा प्राज्ञं त्रिधा तृप्तिं विजानत ।
त्रिषु धामसु यद्भोज्यं भोक्ता यश्च प्रकीर्तितः ॥
उभयं विन्दते यस्तु स भुञ्जानो न लिप्यते ।
यस्तु शब्दमयोङ्कार उच्चार्यः स्थूल एव सः ॥
अमात्रश्चाऽयमुच्चार्यः पर ॐकार उच्यते ।
तिस्रः सार्द्धास्तथा मात्राः स गृह्णाति यथाक्रमम् ॥
परब्रह्म तदेवाहुः स्वात्मानं ब्रह्मचिन्तकाः ।
यत्पूर्वं तु समुद्दिष्टमोंकारेऽग्रे व्यवस्थितम् ॥
अक्षरैश्च पदैश्चैतदतीतं परमं पदम् ।
यत्प्राप्य न निवर्त्तन्ते ॐकारपरमाश्रिताः ॥
मनस्तत्र समाधाय शरीरं लिङ्गमात्रकम् ।
सङ्कल्पाध्यवसायं च अभिमानाख्यमेव च ॥
चेतनाधिष्ठितं सूक्ष्मं तथा सूक्ष्मैः सहैव तत् ।
ॐकारं पद्मनालेन हृद्युद्धृत्य नियोजयेत् ॥
परे व्योम्नि अनन्ताख्ये सर्वसङ्कल्पवर्जिते ।
तस्मिंस्तावन्निबोद्धव्यो मनश्चोंकार एव च ॥
निर्मलस्तां गतो यावदेष योग उदाहृतः ।
मनो युंज्यात्तथोंकारे ॐकारं प्रणवे तथा ॥
प्रणवं ब्रह्मणि स्थाप्य न किन्चिदपि चिन्तयेत् ।

अप्राणो विमलः शुद्धो निश्शब्दो ब्रह्मसंज्ञितः ॥
तस्मादुत्पद्यते प्राणः पुनस्तत्रैव लीयते ।
प्रणवे नित्ययुक्तस्य न भयं विद्यते क्वचित् ॥

[1]मनुः

सर्वमात्मनि संपश्येत्सच्चाऽसच्च समाहितः ।
सर्वमात्मनि संपश्यन्नाऽधर्मे कुरुते मनः ॥
आत्मैव देवताः सर्वाः सर्वमात्मन्यवस्थितम् ।
आत्मा हि जनयत्येषां कर्मयोगं शरीरिणाम् ॥
खं संनिवेशयेत् खेषु चेष्टनस्पर्शनेऽनिलम् ।
पंक्तिदृष्ट्योः परं तेजः स्नेहे योगं च मूर्तिषु ॥
मनसीन्दुं दिशः श्रोत्रे पादे विष्णुं बले हरम् ।
वाच्यग्निं मित्रमुत्सर्गे प्रजने च प्रजापतिम् ॥
प्रशासितारमेतेषां अणीयांसमणोरपि ।
रुक्माभं स्वप्नधीगम्यं विद्यात्तं पुरुषोत्तमम्[2] ॥
एतमेके वदन्त्यग्निमसुमेके प्रजापतिम् ।
इन्द्रमेके परे प्राणमपरे ब्रह्म शाश्वतम् ॥
एष सर्वाणि भूतानि पञ्चभिर्व्याप्य मूर्तिभिः ।
जन्मवृद्धिक्षयैर्नित्यं संसारयति चक्रवत् ॥
एवं यः सर्वभूतेषु पश्यत्यात्मानमात्मना ।
स सर्वसमतामेत्य ब्रह्माऽभ्येति सनातनम् ॥

'कर्मफलसम्बन्धः' सर्वमात्मनि संपश्येदिति युक्तम्। तत्र विशेषमाह—'खं सन्निवेशयेत् खेष्विति' बाह्यमाकाशं शरीरगतनवच्छिद्राकाशेन सहैकत्वेन भावयेत्। एवं चेष्टा-

1 १२, ११८–१२५.
2 पुरुषं परमिति—मु. पु.

स्पर्शकारणभूतेन दैहिकेन वायुना सह बाह्यस्य वायोरैक्यम्। अशितपीतान्नपाकहेतुभूतकोष्ठचाक्षुषतेजोभ्यां सह प्रकृष्टतेजसः आदित्याख्यस्य ऐक्यं शारीराभिरद्भिः सह बाह्यानामपामैक्यम्। शारीरैश्च कठिनैर्भागैः पार्थिवैः सह बाह्यायाः पृथिव्या अप्यैक्यम्। मनसा सह चन्द्रस्य श्रोत्रेण सह दशदिशां पादेन्द्रियेण सह विष्णोः वीर्येण सह तस्यैक्यं भावयेत्। एवमाध्यात्मिकभूम्यादिभिः सहाऽऽधिभौतिकाधिदैविकानामैक्यं भावयित्वा तेषां प्रशासितारं ब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्तानां व्यवस्थाकारिणां तथा च "तस्याक्षरस्य शासने गार्गी"त्यादि ब्राह्मणं परमाणोरपि सकाशात् सूक्ष्मतरममूर्तत्वात् सुवर्णवत् शुद्धरूपं उर्मिषट्करहितत्वात् सुषुप्तावस्थाविज्ञानोपमेयस्वरूपं परमात्मानं जानीयात्। यादृक् सुषुप्तावस्थायां प्रत्यस्तमितसुखदुःखविकल्पं क्षेत्रज्ञस्वरूपमेवं सर्वदा परमात्मनः। एनं परमात्मानमग्नित्वेनोपासते याज्ञिकाः।

अन्ये पुनः 'सर्वत एवाऽऽत्मानो व्युचरन्ती'ति स्रष्टृत्वश्रुतेः मन्वाख्यप्रजापतिरूपतयोपासते। अपरे पुनरैश्वर्ययोगादिन्द्ररूपतयोपासते। केचित् 'प्राणमुद्गीथमुपासीते'ति श्रुतेः प्राणात्मनैनमुपासते। अन्ये पुनः परमात्मतयेति 'एष परमात्मा सर्वान् प्राणिनः' पंचभिः पृथिव्यादिभिर्भूतैः शरीरांभकैः परिगृह्य स्वार्जितकर्मापेक्षयोत्पत्तिस्थितिविनाशैरसकृन्नियोजयतीत्यर्थः।

महाभारते

इन्द्रियग्राममखिलं मनस्यभिनिवेश्य च।
मनस्तथैवाऽहंकारे प्रतिष्ठाप्य नराधिप॥

अहङ्कारं तथा बुद्धौ बुद्धिं च प्रकृतावपि ।
एवं च परिसंख्याय ततो ध्यायेच्च केवलम् ॥
विरजसममलं नित्यमनन्तं शुद्धमव्रणम् ।
तस्थुषं परमं तत्वमभेद्यमजरामरम् ॥
शाश्वतं चाऽव्ययं चैव ईशानं ब्रह्म तत्परम् ।

विष्णुपुराणे

[1]आश्रयश्चेतसो ब्रह्म द्विधा तच्च स्वरूपतः ।
भूप मूर्तममूर्तं च परं चाऽपरमेव च ॥
[2]अक्षीणेषु समस्तेषु[3] विशेषज्ञानकर्मसु ।
विश्वमेतत्परं त्वन्यद्भेदभिन्नं दृशां नृप[4] ।
प्रत्यस्तमितभेदं यत् सत्तामात्रमगोचरम् ।
वचसामात्मसंवेद्यं तज्ज्ञानं ब्रह्मसम्मितम्[5] ।
तच्च विष्णोः परं रूपमरूपस्याऽऽद्यमक्षयम् ।
विश्वस्वरूपवैरूप्यलक्षणं परमात्मनः ।
न तद्योगयुजा शक्यं नृप चिन्तयितुं यतः ॥
ततः स्थूलं हरेरूपं चिन्तयेद्विश्वगोचरम् ।
हिरण्यगर्भो भगवान् वासवोऽथ प्रजापतिः ॥
मरुतो वसवो रुद्रा भास्करास्तारका ग्रहाः ।
गन्धर्वयक्षदैत्याद्याः सकला देवयोनयः ॥
मनुष्याः पशवः शैलाः समुद्रास्सरितो द्रुमाः ।

1 ६, ७, ४७.
2 ६, ७, ५२.
3 समस्तेषु—ना and स. ; मु—पाठश्च.
4 भेदभिन्नदृशां नृपः इति मु. पाठः
5 संज्ञितम्—ना—स. ; मु—पाहश्च.

[1]भूभृतान्यप्यशेषाणि भूतानां पञ्चहेतवः[2] ।
प्रधानादि विशेषान्तं चेतनाचेतनात्मकम् ॥
एकपादं द्विपादं च बहुपादमपादपम्[3] ।
मूर्त्तमेत्तत्त्वदो रूपं भावनात्रितयात्मकम् ॥
तच्च सर्वमिदं विश्वं जगदेतच्चराचरम् ।
परं ब्रह्म स्वरूपस्य विष्णोः शक्तिसमन्वितम् ॥
[4]एतान्यशेषरूपाणि कथितान्यस्य पार्थिव ।
यतस्तच्छक्तियोगेन युक्तानि नभसा यथा ॥
द्वितीयं विष्णुरूपस्य योगिध्येयं महामते ।
अमूर्तं ब्रह्मणो रूपं यत्सदित्युच्यते बुधैः ॥
समस्तविषयाश्चैते नृप यत्र प्रतिष्ठिताः ।
तद्विश्वरूपरूपं वै रूपमन्यद्धरेर्मतम्[5] ॥
समस्तशक्तिरूपाणि तत्करोति जनेश्वर ।
देवतिर्यङ्मनुष्याद्यैः चेष्टावन्ति स्वलीलया ॥
जगतामुपकाराय न सा कर्मनिमित्तजा ।
चेष्टा तस्याऽप्रमेयस्य [6]व्यापिन्यविहतात्मिका ॥
तद्रूपं विश्वरूपस्य तस्य योगजुषा नृप ।
चिन्त्यमात्मविशुद्ध्यर्थं सर्वकल्मषनाशनम् ॥
यथाऽग्निरुद्धतशिखः कक्षं दहति सानिलः ।
तथा चित्तस्थितो विष्णुः योगिनां सर्वकिल्बिषम् ॥

1 नृपभूतानि इति मु. पा.

2 ये च हेतवः इति मु. पा.

3 तथैव च for अपादपम्—ना and स. ; अपादकम्—इति मु. पा.

4 ६, ७, ६८.

5 महत् for मतम्—ना. and स. ; मु—पाठश्च.

6 व्यापिन्यव्याहतात्मिका इति मु. पाठः

तस्मात्समस्तशक्तीनामाकारे[1] तत्र चेतसः ।
कुर्वीत संस्थितिं सा तु विज्ञेया शुद्धधारणा ॥
शुभाश्रयस्य चित्तस्य सर्वगस्य तथाऽऽत्मनः ।
त्रिभावभावनातीतो मुक्तये योगिनां नृप ॥
अन्ये तु पुरुषव्याघ्र चेतसो ये व्यपाश्रयाः ।
अशुद्धास्ते समस्तास्तु देवाद्याः कर्मयोनयः ॥
मूर्ते भगवतो रूपे सर्वापाश्रयनिस्पृहे ।
एषा वै धारणा ज्ञेया यच्चित्तं यत्र धारयेत् ॥
तच्च मूर्तं हरेरूपं तद्विचिन्त्य नराधिप ।
तच्छ्रूयतामनाधारा धारणा तूपपद्यते[2] ॥
प्रसन्नचारुवदनं पद्मपत्रोपमेक्षणम् ।
सुकपोलं सुविस्तीर्णललाटं कनकोज्वलम् ॥
समकर्णान्तविन्यस्तचारुकुण्डलभूषणम् ।
कम्बुग्रीवं सुविस्तीर्णं श्रीवत्सांकितवक्षसम् ॥
वलीविभङ्गिनाभग्ननाभिना चोदरेण च ।
प्रलंबाष्टभुजं विष्णुमथवाऽपि चतुर्भुजम् ॥
समस्थितोरुजङ्घं च सुस्थिरांघ्रिकराम्बुजम् ।
चिन्तयेद्ब्रह्मरूपं तं पीतनिर्मलवाससम् ॥
किरीटचारुकेयूरकटकादिविभूषितम् ।
शार्ङ्गशङ्खगदाचक्रखङ्गाक्षवलयान्वितम् ॥
चिन्तयेत्तन्मयो योगी समाधायाऽऽत्ममानसम् ।
तावद्यावद्दृढीभूता तत्रैव नृप धारणा ।
वदतस्तिष्ठतोऽन्यद्वा स्वेच्छया कर्म कुर्वतः ॥

1 आधारे—मु. पाठः

2 नोपपद्यते—ना and स. ; मु. पा.

नाऽपयाति यदा चित्तात् सिद्धां मन्येत तां तदा ।
ततः शङ्खगदाचक्रशार्ङ्गादिरहितं बुधः ॥
चिन्तयेद्भगवद्रूपं प्रशान्तं साक्षसूत्रकम् ।
सा यदा धारणा तद्वदवस्थानवती तदा ॥
किरीटकेयूरमुखैर्भूषणै रहितं स्मरेत् ।
तदेकावयवं देवं चेतसो हि पुनर्बुधः ॥
कुर्यात्ततोऽवयविनि प्रणिधानपरो भवेत् ।

तथा

मैत्रेय उवाच ।

[1]भूषणास्त्रस्वरूपस्थं यथैतदखिलं जगत् ।
बिभर्ति भगवान् विष्णुः तन्ममाऽऽख्यातुमर्हसि ॥

पराशर उवाच ।

नमस्कृत्याऽप्रमेयाय विष्णवे प्रभविष्णवे ।
कथयामि यथाख्यातं वसिष्ठेन ममाऽभवत् ॥
आत्मानमस्य जगतो निर्लेपमगुणामलम् ।
बिभर्ति कौस्तुभमणिस्वरूपं भगवान् हरिः ॥
श्रीवत्ससंस्थानधरमनन्ते च समाश्रितम् ।
प्रधानं बुद्धिरप्यास्ते गदारूपेण माधवे ॥
भूतादिमिन्द्रियादिं च द्विधाऽहङ्कारमीश्वरः ।
बिभर्ति शङ्खरूपेण शार्ङ्गरूपेण च स्थितम् ॥
बलस्वरूपमत्यन्तं जवेनाऽन्तरितानिलम् ।
चक्रस्वरूपं च मनो धत्ते विष्णोः करे स्थितम् ॥

1 Omission in Udaipur Ms; supplied by ना and स.; विष्णुपुराणे, १, २२, ६६–७८.

पञ्चरूपा तु या माला वैजयन्ती गदाभृतः ।
सा भूतहेतुसङ्घाता भूतमाला च वै द्विज[1] ॥
यानीन्द्रियाण्यनेकानि बुद्धिकर्मात्मिकानि वै ।
[2]शवरूपाण्यशेषाणि तानि धत्ते जनार्दनः ॥
बिभर्त्ति यच्चाऽसिवरमव्यक्तोऽत्यन्तनिर्मलम् ।
विद्यामयं तु तद्ज्ञानमविद्याकोशसंस्थितम् ॥
इत्थं पुमान् प्रधानं च बुध्यहङ्कारमेव च ।
भूतादीनि हृषीकेशे मनः सर्वेन्द्रियाणि च ॥
विद्याऽविद्ये च मैत्रेय सर्वमेतत् समाश्रितम् ।
अस्त्रभूषणसंस्थानस्वरूपं रूपवर्जितम् ॥
बिभर्ति मायारूपोऽसौ श्रेयसे प्राणिनां हरिः ।
सविकारं प्रधानं च यत्पुमांश्चाऽखिलं जगत् ॥
बिभर्ति पुण्डरीकाक्षस्तदेवं परमेश्वरः ।
[3]या विद्या या यथाऽविद्या यत्सत्यं चाऽसमव्ययम् ॥
तत्सर्वं सर्वभूतेश मैत्रेय मधुसूदने ।

दक्षः

बहिर्मुखानि सर्वाणि कृत्वा चाऽन्तर्मुखानि वै ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं स्वात्मना विनियोजयेत् ॥
सर्वभावविनिर्मुक्तं क्षेत्रजं ब्रह्मणि न्यसेत् ।
एतद्ध्यानं च योगं च शेषोऽन्यो ग्रन्थविस्तरः ॥
चतुर्णां सन्निकर्षेण फलं यत्तदशाश्वतम् ।
द्वयोस्तु सन्निकर्षेण शाश्वतं ध्रुवमव्ययम् ॥

1 भूतमाला वै द्विज— ना. and स.
2 शेषरूपाणि—ना. ; शररूपाणि—मु. पाठः
3 या विद्यायातथा विद्या यत्सद्यच्चासदव्य—पम् इति मु. पाठः

यन्नाऽस्ति सर्वलोकस्य तदस्तीति विरुध्यते ।
कथ्यमानं तथाऽन्यस्य हृदये नाऽवतिष्ठते ॥
सुसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्री सुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यन्धो हि यथाघटम् ॥
नित्याभ्यसनशीलस्य सुसंवेद्यं हि तद्भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परं ब्रह्म सनातनम् ॥

'चतुर्णामिति' आत्ममनोविषयेन्द्रियाणामिति । 'द्वयोः' आत्ममनसोः ।

ब्रह्मपुराणे

गुणेन्द्रियशरीरैश्च भूततन्मात्रजातिभिः ।
सुखदुःखैरहं नित्यमपरामृष्ट एव हि ॥
चिद्रूपो विमलो व्यापी द्रष्टा श्रोता च सर्वशः ।
घ्राता स्पर्शयिता देही तथा रसयिताऽस्मि च ॥
नित्यं कर्ता न कर्त्ता च ग्रहीता देहवर्जितः ।
ऐश्वर्ययोगमेतन्मे स्थितोऽस्म्येकस्त्वनेकधा ॥
आकाशं यदिदं सर्वं व्याप्यमस्थाणुजङ्गमम् ।
आत्मैवाऽहं जगत्सर्वं निष्कलं सकलं हि यत् ॥
इति भावनया योगी यदा स्यात्सुदृढीकृतः ।
विमुक्तो देहगहनात्तदा स्यात् परमेश्वरः ॥
शुभेऽशुभे च संक्षीणे दग्धे जीवे च जन्मनाम् ।
प्रयाति परमात्मानं तद्विष्णोः[1] परमं पदम् ॥
मोक्षस्य नैव किञ्चित्स्यादन्यत्र गमनं क्वचित् ।
स्थानं वा धाम परमं यत्र गच्छन्ति योगिनः ॥

1 बीजे इति उदयपुरकोशपाठः

अज्ञानं बन्धभेदस्तु मोक्षो ब्रह्मलयस्त्विति ।
त्यक्त्वा सर्वविकल्पांस्तु आत्मस्थं निश्चलं मनः ॥
कृत्वा शान्तो भवेद्योगी दग्धेन्धन इवाऽनलः ।
अगाधबुद्धिं पृथिवीं विचरेद्गगनाकृतिः ॥
उपगम्य स्वमात्मानं नाशोत्पत्तिविवर्जितम् ।
यस्मिन्काले स्वमात्मानं योगी जानाति केवलम् ॥
तस्मात्कालात्समारभ्य जीवन्मुक्तोऽभिधीयते ।

[1]महाभारते

मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः ॥
ये त्वक्षरमनिर्देश्यमव्यक्तं पर्युपासते ।
सर्वत्रगमचिन्त्यं च कूटस्थमचलं ध्रुवम् ॥
सन्नियम्येन्द्रियग्रामं सर्वत्र समबुद्धयः ।
ते प्राप्नुवन्ति मामेव सर्वभूतहिते रताः ॥
[2]क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम् ।
अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवद्भिरवाप्यते ॥
ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि सन्न्यस्य मत्पराः ।
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥
तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि न चिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥
मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय ।
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः ॥

1 भगवद्गीता—१२, २-१२.

2 These three lines are missing in the Udaipur Ms. but are found in the other two Mss.

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम् ।
अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाऽऽप्तुं धनञ्जय ॥
अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव ।
मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन् सिद्धिमवाप्स्यसि ॥
अथैतदप्यशक्तोऽसि कर्तुं मद्योगमाश्रितः ।
सर्वकर्मफलत्यागं ततः कुरु यतात्मवान् ॥
श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिर्निरन्तरम्[1] ॥

मार्कण्डेयपुराणे

सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत्कर्मसाधनम्[2] ।
ज्ञानानां बहुता येऽयं योगविघ्नकरी हि सा ॥
इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ।
अपि कल्पसहस्रैस्तु[3] न स ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥

महाभारते

यस्मिन्यस्मिंस्तु विषये यो यो याति विनिश्चयम् ।
स तमेवाऽभिजानाति नाऽन्यं भरतसत्तम ॥

1 अनन्तरमिति शङ्करभाष्यपाठः ; स. पुस्तके च.

2 कार्यसाधकम्—ना. and स. ४१, १८–१९.

3 सहस्रेषु—ना and स.

॥ २० ॥

अथ योगप्रवृत्तिचिह्नानि

तत्र मार्कण्डेयपुराणे

[1]अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वम्

गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।

कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च

योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥

अनुरागं जनो याति परोक्षे गुणकीर्तनम् ।

न बिभ्यति च सत्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥

शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न जायते ।

न भीतिमेति चाऽन्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥

प्रवृत्तिर्लक्षणाख्याता योगिनो विस्मयात्तथा ।

विज्ञानं विलयं याति तस्माद्गोप्याः प्रवृत्तयः ॥

वायुपुराणे

[2]आत्मानं पृथिवीं चैव ज्वलन्तीं यदि पश्यति ।

भूतान्याविशते चैव विन्द्यात् सिद्धिमुपस्थिताम्

1 ३९, ६३.

2 ११, ६४.

॥ २१ ॥

अथ योगोपसर्गाः

तत्र देवलः

[1][नि ?]ष्टाभिभवो निद्राबाधाभयानकोत्पत्तिर्ज्ञानपीडा। भोगातिशयः कोपनैपुण्यमैश्वर्यविशेषो धर्ममहत्वं विद्यास्थानानि यशोदीप्तिरिति योगिनां दशोपसर्गाः।

'ज्ञानपीडा' स्मृत्यादिभ्रंशः।

मार्कण्डेयपुराणे

[2]उपसर्गाः प्रवर्त्तन्ते दृष्टेऽप्यात्मनि योगिनः।
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे॥
काम्याः क्रियास्तथा कामान्मानुषानभिवाञ्छति।
स्त्रियो दानफलं विद्या मायाः कुप्यं धनं दिनम्॥
देवत्वममरेशत्वं रसायनवयःक्रियाः।
मरुत्प्रपतनं यज्ञो जलाग्न्याविशनं तथा॥
श्रद्धानाशकदानानां फलानि नियमास्तथा।
तपोपवासपूर्वं च देवतेज्या धनानि च॥
तेभ्यस्तेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्छति।
चित्तमित्थं प्रवर्तन्ते येन योगी निवर्त्तयेत्॥

1 All Mss. read like this. निष्ठाभिभव is suggested.

2 ४०, १–२८.

ब्रह्मसङ्गि मनः कुर्वन्नुपसर्गात्प्रमुच्यते ।
उपसर्गैर्जितैरेभिरुपसर्गास्ततः पुनः ॥
योगिनः संप्रवर्तन्ते सात्त्वराजसतामसाः ।
प्रातिभः श्रावणो देवो भ्रमावर्तौ तथा परौ ॥
पञ्चैते योगिनो योगविघ्नाय कटुकोदयाः ।
वेदान्तशास्त्रकाव्यात्मविद्याः शिल्पान्यनेकशः ॥
प्रतिभान्ति यदस्येति प्रातिभः स तु योगिनः ।
शब्दार्थानखिलान्वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैव यत् ॥
योजनानां सहस्रेभ्यः श्रावणः सोऽभिधीयते ।
अष्टौ यदा तु दृश्यन्ते समन्ताद्देवयोनयः ॥
उपसर्गं तमप्याहुर्दैवमुत्तमवद्बुधाः ।
भ्राम्यते यन्निरालम्बं मनो दोषेण योगिनः ॥
समस्ताधारविभ्रंशाद्भ्रमः स परिकीर्तितः ।
आवर्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्तो यदाऽऽकुलः ॥
चित्तनाशकृदावर्त्त उपसर्गः स उच्यते ।
एतैर्नाशितयोगास्तु सकला देवयोनयः ॥
उपसर्गैर्महाघोरैरावर्तन्ते पुनः पुनः ।
प्रवृत्यालम्बकं शुक्लं योगी तस्मान्मनोमयम् ॥
चिन्तयेत्परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः ।
योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ॥
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्ध्नि धारयेत् ।
धरित्रीं धारयन् योगी तत्सौक्ष्म्यं प्रतिपद्यते ॥
आत्मानं मन्यते चोर्वीं तद्गन्धं च जहाति सः ।
तथैवाऽप्सु रसं सूक्ष्मं तद्वद्रूपं च तेजसि ॥
स्पर्शं वायौ तथा तद्वद्बिभ्रतस्तस्य धारणा ।

व्योम्नस्सूक्ष्मप्रवृत्तस्य शब्दं तत्र जहाति च ॥
मनसा सर्वभूतानां मन आविशते यदा ।
मानसीं धारणां बिभ्रन्मनः सौक्ष्म्यं जहाति च ॥
एतद्बुद्धिमशेषाणां सत्वानामेत्य योगवित् ।
परित्यजति संप्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुत्तमम् ॥
परित्यजति सूक्ष्माणि सप्त त्वेतानि योगवित् ।
सम्यग्विज्ञाय यो तर्कं [तत्त्वं ?] तस्यावृत्तिर्न विद्यते ॥
एतासां धारणानां तु सप्तानां सौक्ष्म्यमात्मवान् ।
दृष्ट्वा दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वा परां भजेत्[1] ॥
यस्मिन् यस्मिंश्च कुरुते भूते रागं महीयते ।
तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति ॥
तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परं परम् ।
परित्यजति यो योगी स परं प्राप्नुयात्पदम् ॥
एतान्येव तु बन्धाय सप्त सूक्ष्माणि पार्थिव ।
भूतादीनां विरागोऽत्र सद्भावज्ञस्य मुक्तये ॥
गन्धादिषु समासक्तमित्येतदखिलं जगत् ।
पुनरावृत्तये भूप स ब्रह्म स न मानुषम्[2] ॥
सप्तैव धारणा योगी समतीत्य यदिच्छति ।
तस्मिंस्तस्मिन् लये सूक्ष्मे याति भूते नरेश्वर ॥
देवानामसुराणां च गन्धर्वोरगरक्षसाम् ।
देहेषु लयमायाति सङ्गं नाऽऽप्नोति च क्वचित् ॥

'मानुषाः कामाः' सत्वादयः । 'दारफलं' पुत्रादिकं । 'विद्या' आध्यात्मिकातिरिक्ताः । 'माया' इन्द्रजालादि ।

1 त्यजेत् इति—ना.

2 स ब्रह्मसनमानुषम्—ना. and स.

'कुप्यं' हेमरूप्यव्यतिरिक्तं कांस्यादि। 'मरुत्प्रपतनं' मरुद्गमनम्।

वायुपुराणे

[1]विदित्वा सप्त सूक्ष्माणि षडङ्गं च महेश्वरम्।
प्रधानं विनियोगज्ञः परं ब्रह्माऽधिगच्छति॥
सर्वज्ञता तृप्तिरनादिबोधः
स्वतन्त्रता नित्यमलुप्तशक्तिः।
अनन्तशक्तिं च विभुर्विभुज्ञाः
षडाहुरङ्गानि महेश्वरस्य॥
नित्यं ब्रह्मपरो युक्त उपसर्गैः प्रमुच्यते।

1 १२, ३२.

॥ २२ ॥

अथ योगविभूतयः

तत्र देवलः

अणिमा महिमा लघिमा प्राप्तिः प्राकाम्यमीशित्वं वशित्वं यत्र कामावसायित्वं चाऽष्टावैश्वर्यगुणाः। तेषामणिमामहिमालघिमास्त्रयः शारीराः। प्राप्त्यादयः पञ्चैन्द्रियाः। तत्र स्वशरीरत्वमणिमा[1] अणुभावात् सूक्ष्माण्यप्याविशति। शरीरमहत्त्वं महिमा। महत्त्वात् सर्वशरीराण्यावृणोति। शरीराशुगामित्वं लघिमा। तेनाऽतिदूरस्थानपि क्षणेनाऽऽसादयति। विश्वविषयावाप्तिः प्राप्तिः। प्राप्त्या सर्वप्रत्यक्षदर्शी भवति। यथेष्टचारित्वं प्राकाम्यम्। प्राकाम्येन सर्वभोगवरानाप्नोति। अप्रतिहतैश्वर्यमीशित्वम्। ईशित्वेन दैवतान्यप्यतिशेते। आत्मवश्यता वशित्वम्। वशित्वेनाऽपरिमितायुर्वश्यजजन्मा च भवति। यत्र कामावसायित्वं त्रिविधम्—छायावेशः अवध्यानावेशः अङ्गप्रवेश इति। यत् परस्य छायाप्रवेशमात्रेण चित्तं वशीकरोति स छायावेशः। यद्दूरस्थानामपि अनुध्यानेन चित्ताधिष्ठानं, सोऽवध्यानावेशः। यत्सजीवस्योभिस्ते [?] जीवस्य वा शरीरानुप्रवेशनं

1 वी. मि. मोक्ष. पृ. ४४८. reads तत्राणुशरीरत्वमणिमा.

सोऽङ्गप्रवेशः। यत्र कामावसायित्वेन मूर्तद्रव्यं चाधितिष्ठतीति ऐश्वर्यावस्थानं तच्च प्रकृति-पुरुषोत्तरहेतोर्द्धर्मतेजोज्ञानविशेषात्। [1]सातिशयेन संभूतं चैश्वर्याद्भवतीति। एवमेतानैश्वर्यगुणानधिगम्योद्धूतकल्मषः छिन्नसंशयः प्रत्यक्षदर्शी धर्मपरावरज्ञः कूटस्थः सर्वमिदं असदनित्यमिति ज्ञात्वा स्वयमेव शान्तिमधिगच्छतीत्यैश्वर्याप्तिः[2]।

[3]अल्पकश्च यथा राजन् वह्निः शाम्यति दुर्बलः।
आक्रान्त इन्धनैः स्थूलैस्तद्वद्योगो हि नु प्रभो[4]॥
स एव च यथा राजन् वह्निर्जातबलः पुमान्[5]।
समीरणयुतः कृत्स्नां दहेत् क्षिप्रं महीमिमाम्॥
न त्वजातबलो योगी दीप्ततेजो महाबलः।
अन्तकाल इवाऽऽदित्यः कृत्स्नं संशोधयेज्जगत्॥
दुर्बलश्च यथा राजन् स्रोतसा [6]ह्रियते नरः।
बलहीनस्तथा योगी विषयैः क्रियतेऽवशः॥
तदेव च यथा स्रोतो विष्टम्भयति रावणः।
तद्वद्योगबलं लब्ध्वा व्यूहते विषयान् बहून्।

1 'सातिशयं न भूतं चैश्वर्यात्भवति'—ना. and स.
'सातिशयं नवभूतं चैश्वर्यात् भवति—वी. मि. मोक्ष., पृ. ४४९.

2 "तेषां इति—पूर्वपूर्वोक्तानां ऐश्वर्याणां शरीरेन्द्रियत्वेन विभाग उक्तः। तत्र 'अणुशरीरत्वं' इत्यारभ्य 'सोऽङ्गप्रवेश' इत्यन्तेन अष्टानामपि लक्षणान्युक्तानि। 'प्रकृतिपुरुषोत्तर हेतोरिति। ईश्वरत्वेन हि प्रकृतिपुरुषनियामकत्वं भवति। तेनैव हेतुना धर्मतेजोज्ञानविशेषाः उत्पद्यन्ते। तेनैव सातिशयो भवतीति समुदायार्थः॥"—वी. मि. मोक्ष., पृ. ४४९.

3 शा—३०६, १९.

4 वी. मि. मोक्ष., पृ. ४५०, reads 'तद्वद्योगबल प्रभोः'।
ना. and स. read 'तद्वद्योगो न प्रभो'.

5 पुनः इति वी. मि. मो., ना. and स. पाठः

6 वी. मि. मो., पृ. ४५०, हीयते; ना. and स., क्रियते.

[[1]तथा]

विशन्ति परशल्यार्थं [2]योगायोगबलान्विताः ।
प्रजापतीनृषीन् देवान् महाभूतानि चेश्वराः ॥
न यमो नान्तकः क्रुद्धो न मृत्युर्भीमविक्रमः ।
ईशते नृपते सर्वे योगस्याऽमिततेजसः ॥
आत्मानं तु सहस्राणि बहूनि भरतर्षभ ।
योगं कुर्याद्बलं प्राप्य तैश्च सर्वैर्महीं चरेत्[3] ॥
प्राप्नुयाद्विषयान् कैश्चित् कैश्चिद्दुःखं तपश्चरेत् ।
संक्षिपेच्च पुनस्तानि सूर्यस्तेजोगणानिव[4] ॥

[5]याज्ञवल्क्यः

अन्तर्धानं स्मृतिः कान्तिः दृष्टिश्रोत्रज्ञता तथा ।
निजं शरीरमुत्सृज्य परकायप्रवेशनम् ॥
[6]अन्धानां छन्नतां (?) दृष्टिर्योगसिद्धेस्तु लक्षणम् ।
सिद्धे योगे त्यजन् देहममृतत्वाय कल्पते ॥

1 वी. मि. मोक्ष., पृ. ४४९.
2 *Ibid.*, परभोगार्थम्.
3 *Ibid.*, महीचरे.
4 *Ibid.*, गणानि च.
5 ३, २०२-२०३.
6 'अर्थानां छन्दतः सृष्टिः' इति मिताक्षरापाठः

॥ २३ ॥

अथ स्थितप्रज्ञचरितम्

तत्र महाभारते

[1]अर्जुन उवाच ।

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत व्रजेत किम् ॥

श्रीभगवानुवाच ।

प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान् ।
आत्मन्येवाऽऽत्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥
दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥
यः सर्वत्राऽनभिस्नेहस्तत्तत् प्राप्य शुभाशुभम् ।
नाऽभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥
यदा संहरते चाऽयं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥
[2]या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी ।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥

1 भगवद्गीता—२, ५४–५८.
2 भगवद्गीता—२, ६९–७२.

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं
समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत्।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे
स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥
विहाय कामान् यः सर्वान् पुमांश्चरति निस्पृहः।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥
एषा ब्राह्मी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति।
स्थित्वाऽस्यामन्तकालेऽपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति ॥

'या निशे'त्यादि निशेव निशा ब्रह्मतत्वं। तत्र हि सर्वभूतानां दर्शनाभावः। तस्यां जागर्ति तद्ब्रह्मस्वरूपमनुभवति। 'संयमी'योगध्यायीत्यर्थः। 'यस्यां जाग्रति' विषयासक्तिलक्षणायां निशायामुन्मीलिताक्षाणि भूतानि च यस्यां तस्यां तद्दर्शनवृत्तेर्निरोधादित्यर्थः। 'अचलप्रतिष्ठमिति'। अचला प्रतिष्ठा स्थितिर्यस्य तं अचलप्रतिष्ठम्। आपो यथा प्रविशन्ति विक्रियामनापादयन्त्यस्तथा योगिनः चित्तविक्रियामकुर्वन्तः कामविषया उपतिष्ठन्ते इत्यर्थः।

[1]तथा

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव।
न द्वेष्टि संप्रवृत्तानि न निवृत्तानि कांक्षति ॥
उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते।
गुणा वर्तन्त इत्येवं योऽवतिष्ठति नेङ्गते ॥
समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः।
तुल्यप्रियाप्रियो धीरः तुल्यनिन्दार्थसंस्तुतिः ॥

1 भगवद्गीता—१४, २२–२६.

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः ।
सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥
मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते ।
स गुणान् समतीत्यैतान् ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥
ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाऽहममृतस्याऽव्ययस्य च ।
शाश्वतस्य च धर्मस्य सुखस्यैकान्तिकस्य च ॥

प्रकाशस्य धर्मो ज्ञानं । प्रवृत्ती रजसो धर्मः । मोहस्तु तमसो धर्मः । 'संप्रवृत्तानि' सुखनिमित्तानीति शेषः । 'निवृत्तानि' सुखदुःखनिमित्तानीति शेषः । 'नेङ्गते' न चलति ।

[1]तथा

यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति ।
तत एव च विस्तारं ब्रह्म संपद्यते तथा ॥

[तथा]

[2]विद्याविनयसंपन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥
इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः ।
निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद्ब्रह्मणि ते स्थिताः ॥
न प्रहृष्येत् प्रियं प्राप्य नोद्विजेत् प्राप्य चाऽप्रियम् ।
स्थिरबुद्धिरसम्मूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः ॥
बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम् ।
स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षय्यमश्नुते ॥

1 भगवद्गीता—१३, ३०.
2 भगवद्गीता—५, १८–२५.

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ॥
शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक् शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥
योऽन्तःसुखोऽन्तरारामः तथाऽन्तर्ज्योतिरेव यः ।
स योगी ब्रह्मनिर्वाणं ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति ॥
लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणमृषयः क्षीणकल्मषाः ।
छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वभूतहिते रताः ॥
कामक्रोधवियुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् ।
अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्त्तते विदितात्मनाम् ।

[तथा]

[1]सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥

[तथा[2]]

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याऽहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥
सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥

'यदा भूतपृथग्भावमि'ति भूतानां पृथग्भावमेकस्थं प्रलयावस्थायां परमकारणेऽनुपश्यति तत एव चैकस्मा-

1 भगवद्गीता—६, ९.
2 भगवद्गीता—६, ३०-३२.

त्परमात्मनो विस्तारं । "तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूत[1]" इति सृष्टिप्रलयविद्ब्रह्म संपद्यते इत्यर्थः । 'पण्डिताः समदर्शिनः' ब्राह्मणादिषु ब्रह्माऽवस्थितं समदर्शिनो भवन्ति। सर्वभूतेष्वाकाशवद् ब्रह्मरूपमनुगतं पश्यन्तीत्यर्थः ।

[2]तथा

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान् मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥

'सर्वं वासुदेवमि'ति ज्ञास्तेषामित्यर्थः ।

[3]तथा

चरन्तं ब्राह्मणं कंचित् स्वल्पवित्तमनामयम् ।
पप्रच्छ राजा प्रह्लादो बुद्धिमान् बुद्धिमत्तरम्[4] ॥

[[5]प्रह्लाद उवाच ।]

स्वस्थः शक्तो मृदुर्दान्तो निर्विधित्सोऽनसूयकः ।
सुवाक् प्रगल्भो मेधावी [6]प्राज्ञश्चरसि बालवत् ॥
नैव प्रार्थयसे लाभमानीते नाऽनुशोचसि[7] ।
नित्यतृप्त इव ब्रह्मन् न किंचिदभिमन्यसे ॥
स्रोतसा ह्रियमाणासु प्रजासु विमना इव ।
धर्मकामार्थकार्येषु कूटस्थ इव शिष्यसे[8] ॥

1 तैत्तिरीयोपनिषत्, आनन्दवल्ली—२, २.
2 भगवद्गीता—७, १९.
3 महाभारत, शान्तिपर्व—१७०, ३–१०.
4 प्राज्ञसत्तमः—मु. भा. (कुम्बकोणं)
5 Omitted in text.
6 बहुमतो लोके—मु. भा.
7 नाऽलाभेऽनुशोचसि—मु. भा.
8 लक्ष्यसे—ना., मु. भा.

नाऽनुतिष्ठसि धर्मार्थौ न कामं वाऽनुवर्त्तसे ।
इन्द्रियार्थाननादृत्य मुक्तश्चरसि साक्षिवत् ॥
का नु प्रज्ञा श्रुतं वाऽपि वृत्तिर्वा का नु ते मुने! ।
क्षिप्रमाचक्ष्व मे ब्रह्मन् श्रेयो यदिह मन्यसे ॥

[[1]भीष्म उवाच ।]

अनुयुक्तः स मेधावी लोकधर्मविधानवित् ।
उवाच श्लक्ष्णया वाचा प्रह्लादमनपार्थया ॥
पश्यन् प्रह्लाद भूतानामुत्पत्तिमनिमित्ततः ।
ह्रासं [2]वृद्धिं विनाशं च न प्रहृष्ये न च व्यथे ॥

[[3]तथा]

दिवि सञ्चरमाणानि ह्रस्वानि च महान्ति च ।
ज्योतींष्यपि यथाकालं पतमानानि लक्षये ॥
इति भूतानि संपश्यन् अनुषक्तानि मृत्युना ।
सर्वं सामान्यतो विद्वान् कृतकृत्यः सुखं स्वपे ॥
सुमहान्तमपि ग्रासं ग्रसे लब्धं यदृच्छया ।
शये पुनरभुञ्जानो दिवसानि बहून्यपि ॥
आशयन्त्यपि मामन्नं पुनर्बहुगुणं बहु ।
पुनरल्पं पुनस्तोकं पुनर्नैवोपपद्यते ॥
कणं कदाचित् खादामि पिण्याकमपि च ग्रसे ।
भक्षये शालिमांसानि भक्ष्यांश्चोच्चावचान् बहून् ॥
शये कदाचित् पर्यङ्के भूमावपि पुनः शये ।
प्रासादे वाऽपि शय्या मे कदाचिदुपपद्यते ॥

1 Omitted in text.

2 वृद्धिविनाशं—ना. and मु. भा.

3 महाभारत, शान्तिपर्व, १७७, १७–३७.

धारयामि च चीराणि शाणक्षौमाजिनानि च ।
महार्हाण्यथ वासांसि धारयाम्यहमेव च[1] ॥
न सन्निपतितं धर्म्यमुपभोगं यदृच्छया ।
प्रत्याचक्षे न चाऽप्येनमनुरुन्धे सुदुर्लभम् ॥
अचलमनिधनं शिवं विशोकं
शुचिमतुलं विदुषां मते निविष्टम् ।
अनभिमतमसेवितं च मूढैः
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
अचलितमतिरच्युतः स्वधर्मात्
परिमितसंसरणः परापवर्गः[2] ।
विगतभयकषायलोभमोहो
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
अनियतफलभोज्यभक्ष्यपेयं
विधिपरिणामविभक्तदेशकालम् ।
हृदयसुखमसेवितं कदर्यैः
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
इदमिदमिति तृष्णयाऽभिभूतं
जनमनवाप्तधनं विषीदमानम् ।
निपुणमनुनिशाम्य तत्वबुद्ध्या
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
बहुविधमनुदृश्य चाऽर्थहेतोः
कृपणमिहाऽऽर्यमनार्यमाश्रयन्तम् ।
उपशमरुचिरात्मवान् प्रशान्तो
व्रत्तमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥

1 एकदा—मु. भा.

2 परावरज्ञः—मु. भा.

सुखमसुखमलाभमर्थलाभं
रतिमरतिं मरणं च जीवितं च ।
विधिनियतमवेक्ष्य तत्वतोऽहं
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
अपगतभयरागमोहदर्पो
धृतिमतिबुद्धिसमन्वितः प्रशान्तः ।
उपगतफलभोगिनो निशाम्य
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
अनियतशयनासनप्रकृत्या
यमनियमव्रतशौचसत्ययुक्तः ।
अपगतफलसञ्चयः प्रहृष्टो
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
अपगतमसुखार्थमीहनार्थैः
उपगतबुद्धिरवेक्ष्य चाऽऽत्मसंस्थः ।
तृषितमनियतं मनो नियन्तुं
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
न हृदयमनुरुध्यते मनो वा
प्रियसुखदुर्लभतामनित्यतां च ।
तदुभयमपि लक्षयन्निवाऽहं
व्रतमिदमाजगरं शुचिश्चरामि ॥
बहुकथितमिदं हि बुद्धिमद्भिः
कविभिरतिप्रथयद्भिरात्मकीर्तिम् ।
इदमिदमिति तत्र तत्र हन्त
स्वपरमतैर्गहनं प्रतर्कयद्भिः ॥

तदिदमनुनिशम्य विप्रपातं
पृथगभिपन्नमिहाऽबुधैर्मनुष्यैः ।
अनवसितमनन्तदोषपारं
नृषु विहरामि विनीतदोषतृष्णः ॥

[[1]भीष्म उवाच ।]

अजगरचरितव्रतं महात्मा
य इह नरोऽनुचरेद्विनीतरागः ।
अपगतभयमन्युलोभमोहः
स खलु सुखी विहरेदिमं विहारम् ॥

[2]तथा

युधिष्ठिर उवाच ।

किंशीलः किंसमाचारः किंविद्यः किंपराक्रमः ।
प्राप्नोति ब्रह्मणस्स्थानं यत्परं प्रकृतेर्ध्रुवम् ॥

भीष्म उवाच ।

मोक्षधर्मेषु नियतो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
आप्नोति ब्रह्मणः स्थानं यत्परं प्रकृतेर्ध्रुवम् ॥
अत्राऽप्युदाहरन्तीममितिहासं पुरातनम् ।
जैगीषव्यस्य संवादमसितस्य च भारत[3] ॥
जैगीषव्यं महाप्राज्ञं धर्माणामागतागमम् ।
अक्रुद्ध्यन्तमहृष्यन्तमसितो देवलोऽब्रवीत् ॥

1 Omitted in the text.

2 महाभारत, शान्तिपर्व—२३६, १-२६.

3 The following s'loka occurs immediately after भारत in the Kumbhakonam edition of the *Mahābhārata* :—

महादेवान्तरे वृत्तं देव्याश्चैवान्तरे तथा ।
यथावच्छृणु राजेन्द्र ज्ञानदं पापनाशनम् ॥

[1]देवल उवाच ।

न प्रीयसे वन्द्यमानो निन्द्यमानो न कुप्यसे ।
का ते प्रज्ञा कुतश्चैषा किं ते तस्याः परायणम् ॥

भीष्म उवाच ।

इति तेनाऽनुयुक्तस्तमुवाच स महातपाः ।
महद्वाक्यमसन्दिग्धं पुष्कलार्थपदं शुचि ॥

जैगीषव्य उवाच ।

या गतिर्या परा निष्ठा या शक्तिः[2] पुण्यकर्मणाम् ।
तामहं संप्रवक्ष्यामि यन्मां पृच्छसि वै द्विज ॥
निन्दत्सु च समा नित्यं प्रशंसत्सु च देवल ।
निह्नुवन्ति च ये तेषां समयं सुकृतं च यत् ॥
उक्ताश्च न विवक्षन्ति वक्तारमहिते हितम् ।
प्रतिहन्तुं च नेच्छन्ति हन्तारं च मनीषिणः ।
नाऽप्राप्तान्यनुशोचन्ति प्राप्तकालानि कुर्वते ।
न चाऽतीतानि शोचन्ति नैतानि प्रतिजानते ।
संप्राप्तानां च पूज्यानां कामादर्थेषु देवल ॥
यथोपपत्तिं कुर्वन्ति शक्तिमन्तो धृतव्रताः ।
पक्वविद्या महाप्रज्ञाः जितक्रोधा जितेन्द्रियाः ॥
मनसा कर्मणा वाचा नाऽपराध्यन्ति कर्हिचित् ।
अनीर्षवो न चाऽन्योन्यं विहिंसन्ति कदाचन ॥
न च जातूपतप्यन्ते धीराः परसमृद्धिभिः ।
निन्दाप्रशंसे नात्यर्थं न वदन्ति परस्य च ॥

1 Not found in मु. भा.

2 शान्तिः—मु. भा.

न च निन्दाप्रशंसाभ्यां विक्रियन्ते कदाचन ।
सर्वतश्च प्रशान्ता ये सर्वभूतहिते रताः ॥
न कुप्यन्ति न हृष्यन्ति नाऽपराध्यन्ति कस्यचित् ।
विमुच्य हृदयग्रन्थिं संक्रमन्ते यथासुखम् ॥
येषां न बान्धवास्सन्ति येऽन्येषां च न बान्धवाः ।
अमित्राश्च न सन्त्येषां ये चाऽमित्रा न कस्यचित् ॥
य एवं कुर्वते मर्त्याः सुखं जीवन्ति सर्वदा ।
धर्ममेवाऽनुरुध्यन्ते धर्मज्ञा द्विजसत्तमाः ॥
ये ह्यतो विच्युता मार्गात्ते हृष्यंत्युद्विजन्ति च ।
आस्थितस्तमहं मार्गमसूयिष्यामि तत्कथम् ॥
निन्द्यमानः प्रशस्तो वा हृष्येयं केन हेतुना ।
यद्यदिच्छन्ति तत्तस्मादधिगच्छन्ति मानवाः ॥
न मे निन्दा प्रशंसाभ्यां ह्रासवृद्धी भविष्यतः ।
अमृतस्येव संतृप्येदवमानस्य तत्ववित् ॥
विषस्येवोद्विजेन्नित्यं सम्मानस्य विचक्षणः ।
अवज्ञातः सुखं शेते इह चामुऽत्र चोभयोः ॥
विमुक्तः सर्वपापेभ्यो योऽवमन्ता स बुध्यते ।
परां गतिं च ये केचित् प्रार्थयन्ति मनीषिणः ॥
[1]एतद्ब्रह्म समाश्रित्य सुखमेधन्ति ते जनाः ।
सर्वतश्च समाहृत्य क्रतून् सर्वान् जितेन्द्रियः ॥
प्राप्नोति ब्रह्मणः स्थानं यत्परं प्रकृतेर्ध्रुवम् ।
नाऽस्य देवा न गन्धर्वा न पिशाचा न राक्षसाः ।
पदमन्ववरोहन्ति प्राप्तस्य परमां गतिम् ॥

1 एतद्व्रतं समाश्रित्य—मु. भारते.

[1]मार्कण्डेयपुराणे

दत्तात्रेय उवाच ।

दुःखापहारमद्यैव करोमि तव पार्थिव ।
सत्यं ब्रूहि किमर्थं ते दुःखं च पृथिवीपते ॥

[[2]जड उवाच ।]

[3]कस्य त्वं कस्य वा दुःखं तत्वमेवं विचार्यताम् ।
[4]अङ्गानीमानि देहस्य सर्वाङ्गानि च चिन्तय ॥
इत्युक्तश्चिन्तयामास स राजा तेन धीमता ।
त्रिविधस्याऽपि दुःखस्य स्थानमात्मानमेव च ॥
स विमृश्य चिरं राजा पुनःपुनरुदारधीः ।
आत्मानमात्मना वीरः प्रहस्येदमुवाच ह ॥
[5]नाऽहमुर्वी न सलिलं न ज्योतिरनिलो न च ।
नाऽऽकाशं किन्तु शारीरं न मेऽत्र सुखमिष्यते[4] ॥
तथा च [6]ममतात्यक्ते विशेषेणोपलभ्यते[7] ।

1 ३७, २९–४२.

2 Not found in the manuscripts.

3 Not found in printed edition.

4 A. S. B. Ms. G. 10645 begins here.

5 The following lines, found in the printed Mārkandeyapurāṇa, are omitted here :—

न्यूनातिरिक्ततां याति पञ्चकेऽस्मिन् सुखासुखम् ।
यदि स्यान् मम किं त्वस्यात् अन्यस्थेऽपि हितं मयि ॥
नित्यप्रभूतसद्भावे न्यूनातिक्यान् नतोन्नते ।

6 A. S. B. समता for ममता; तत्वावमयत्यक्ते—ना; तथा च ममता त्यक्ते—स.

7 The following lines are omitted here :

तन्मात्रावस्थिते सूक्ष्मे तृतीयांशे च पश्यतः ।
तथैव भूतसद्भावं शारीरं किं सुखावहम् ॥

मनस्यवस्थितं दुःखं सुखं वा मनसा श्रितम्[1] ।
यतस्ततो न मे दुःखं सुखं वा न ह्यहं मनः ॥
नाऽहङ्कारो न च मनो बुद्धिर्नाऽहं यतस्ततः ।
अन्तःकरणजं दुःखं पारक्यं मम तत्कथम् ॥
नाहं शरीरं न मनो यतोऽहं
पृथक् शरीरात् मनसस्तथाहऽम् ।
तत्सन्तु चेतस्यथ वाऽपि देहे
सुखानि दुःखानि च किं ममाऽत्र[2] ॥
न यस्य हस्तादिकमप्यशेषं
न मांसमस्थीनि [3]सिरादिभागः ।
कस्तस्य नागाश्वरथादिकोशैः
स्वल्पोऽपि संबन्ध इहाऽस्ति पुंसः ॥
तस्मान्न मेऽरिर्न च मेऽस्ति दुःखं
न मे सुखं नाऽपि पुरं न कोशः ।
न चाऽश्वनागादिबलं न तस्य
नाऽन्यस्य वा कस्य मया विनाऽस्ति[4] ॥
[5]यथा घटीकुम्भकमण्डलुस्थ-
माकाशमेकं बहुधा विभाति ।
तथा सुबाहुः स च काशिपोऽहं
मन्ये च देहेषु शरीरभेदैः ॥

1 मनसाश्रयं—A. S. B. ना. स ; मानसं च यत्—मु. पु.

2 This s'loka appears in the printed text of the Purāṇa :

राज्यस्य वांशं कुरुतेऽप्रजोऽस्य देहस्य चेद् पञ्चमयस्स राशिः ।
गुणप्रवृत्त्या मम किं तत्र तत्स्थः स चाहं च शरीरतोऽन्यः ॥

3 त्वोराहि भागः—A. S. B. ; शिराविभागः—मु. पु.

4 कस्यचिद्वा ममास्ति—मु. पु.

5 यदा यथा for यद्यपि. U., A. S. B. and मु. पु.

विष्णुपुराणे[1]

राजोवाच ।

किं [2]श्रान्तोऽस्यल्पमध्वानं त्वयोढा शिबिका मम ।
किं मया स सह्यो नत्वं पीवानसि [3]निरीक्ष्यसे ॥

ब्राह्मण उवाच ।

नाऽहं पीवा न वै वोढा शिबिका भवतो मया ।
न श्रान्तोऽस्मि न चाऽऽयासः सोढव्योऽसि महीपते ॥

राजोवाच ।

प्रत्यक्षं दृश्यसे पीवा नाऽद्यापि शिबिका त्वयि ।
श्रमश्च भारोद्वहने भवत्येव हि देहिनाम् ॥

ब्राह्मण उवाच ।

प्रत्यक्षं भवता भूप यद्दृष्टं मम तद्वद ।
बलवानबलश्चेति वाच्यं पश्चाद्विशेषणम् ।
त्वयोढा शिबिका चेति त्वय्यद्याऽपि च संस्थिता ॥
मिथ्यैतदत्र तु भवान् शृणोतु वचनं मम ।
भूमौ पादयुगस्याऽऽस्था जङ्घे पादद्वये स्थिते ।
ऊरू जङ्घाद्वयावस्थे तदाधारं तथोदरम् ॥
वक्षःस्थलं तथा बाहू स्कन्धौ चोदरसंस्थितौ ।
स्कन्धाश्रितेऽयं शिबिका मम भारोऽत्र किंकृतः ॥

1 Mitramis'ra omits entirely the quotation from विष्णुपुराण, evidently as the passage goes against the Advaita doctrine. *Lakṣmīdhara's* rejection of Advaita is also presumable from his selection of this passage. Rāmānuja cites the identical passages in his सिद्धित्रयम्—२, १३, ६१.

2 यातोस्यल्पं for श्रान्तोस्यल्पं—A. S. B. and मु. पु.

3 निरीक्षसे—A. S. B. and मु. पु.

शिबिकायां स्थितं चेदं वपुस्त्वदुपलक्षितम् ।
तत्र त्वमहमप्यत्र प्रोच्यते चेदमन्यथा ॥
अहं त्वं च तथाऽन्ये च[1] भूतैरूह्यामहे वयम् ।
गुणप्रवाहपतितो भूतवर्गोऽपि यात्ययम् ॥
कर्मवश्या गुणाश्चैते सत्वाद्याः पृथिवीपते ।
अविद्यासंचितं[2] कर्म तच्चाऽशेषेषु जन्तुषु ॥
आत्मा शुद्धोऽक्षरः शान्तो निर्गुणः प्रकृतेः परः ।
प्रवृद्ध्युपचयौ नाऽस्य एकस्याऽखिलजन्तुषु ॥
यदा नोपचयस्तस्य न चैवाऽपचयो नृप ।
तदा पीवानसीतीत्थं कया युक्त्या त्वयेरितम् ॥
भूपादजङ्घाकट्यूरुजठरादिषु संस्थिते ।
शिबिकेयं यदा स्कन्धे तदा [3]भावसमस्त्वया ॥
तथाऽन्यजन्तुभिर्भूप शिबिकोत्था न केवलम् ।
शैलद्रुमगृहस्थोऽपि[4] पृथिवीसंभवोऽपि वा ॥
यदा पुंसः पृथग्भावः कारणैः प्राकृतैर्नृप ।
सोढव्यस्तु तदाऽऽयासः कतरो नृपते मया ॥
यद्द्रव्या शिबिका चेयं तद्द्रव्यो भूतसंग्रहः ।
भावतो मेऽखिलस्याऽस्य ममत्वेनोपबृंहितः ॥

<u>पराशर</u> उवाच ।

एवमुक्त्वाऽभवन्मौनी स वहन् शिबिकां द्विजः ।
सोऽपि राजाऽवतीर्योर्व्यां तत्पादौ जगृहे त्वरन् ॥

1 च for वा—A. S. B.

2 संवितं कर्म for संचितं कर्म; A. S. B. संचिते कर्म ना.

3 भारसमस्त्वया for भावसमस्त्वया—ना. स. and A. S. B.

4 गृहोत्थोपि for गृहस्थोपि—A. S. B.

राजोवाच ।

भो भो विसृज्य शिबिकां प्रसादं कुरु मे द्विज ।
कथ्यतां को भवानत्र [1]जाल्मरूपधरः स्थितः ॥
यो भवान् यन्निमित्तं च यदागमनकारणम् ।
तत्सर्वं कथ्यतां विद्वन्मह्यं शुश्रूषवे तथा[2] ॥

ब्राह्मण उवाच ।

श्रूयतां कोऽहमित्येतद्वक्तुं किंचिन्न शक्यते ।
उपभोगनिमित्तं च सर्वत्राऽऽगमनक्रिया ॥
सुखदुःखोपभोगौ तु तौ देहाद्युपपादकौ ।
धर्माधर्मोद्भवौ भोक्तुं जन्तुर्देहादिमृच्छति ॥
सर्वस्यैव हि भूपाल जन्तोः सर्वत्र कारणम् ।
धर्माधर्मौ यतस्तस्मात् कारणं पृच्छ्यते कुतः ॥

राजोवाच ।

धर्माधर्मौ न सन्देहः सर्वकार्येषु कारणम् ।
उपभोगनिमित्तं च देहदेशान्तरागमः ॥
यदेतद्भवता प्रोक्तं कोऽहमित्येतदात्मनः ।
वक्तुं न शक्यते श्रोतुं तन्ममेच्छा प्रवर्त्तते ॥
योऽस्ति सोऽहमिति ब्रह्मन् कथं वक्तुं न शक्यते ।
आत्मन्येष न दोषाय शब्दोऽहमिति यो द्विज ॥

ब्राह्मण उवाच ।

शब्दोऽहमिति दोषाय नाऽऽत्मन्येव तथैव तत् ।

1 जाड्यरूप for जाल्मरूप—A. S. B.,

2 त्वया for तथा—A. S. B., ना and स.

अनात्मन्यात्मविज्ञानं शब्दो[1] वा भ्रान्तिलक्षणः ॥
जिह्वा ब्रवीत्यहमिति दन्तोष्ठौ तालुकं नृप ।
एतेनाऽहं यतः सर्वे वाङ्निष्पादनहेतवः ॥
किं हेतुभिर्वदत्येषा वागेवाऽहमिति स्वयम् ।
तथाऽपि वाङ्नाहमेतद्वक्तुमित्थं न युज्यते ॥
पिण्डः पृथग्यतः पुंसः शिरःपाण्यादिलक्षणः ।
ततोऽहमिति कुत्रैतां संज्ञां राजन् करोम्यहम् ॥
यद्यन्योऽस्ति परः कोऽपि मत्तः पार्थिवसत्तम ।
तदेशोऽहमयं[2] चाऽन्यो वक्तुमेवमपीष्यते ॥
यदा समस्तदेहेषु पुमानेको व्यवस्थितः ।
तदा हि को भवान्कोऽहमित्येतद्विफलं वचः ॥
त्वं राजा शिबिका चेयं वयं वाह्याः[3] पुरःसराः ।
अयं च भवतो लोको न सदेतन्नृपोच्यते ॥
वृक्षाद्दारु ततश्चेयं शिबिका त्वदधिष्ठिता ।
क्व वृक्षसंज्ञा याता स्याद्दारुसंज्ञाऽथवा[4] नृप ॥
वृक्षारूढो महाराजो नायं वदति ते जनः ।
न च दारुणि तिष्ठन्तं[5] ब्रवीति शिबिकागतम् ॥
शिबिका दारुसङ्घातो रचनास्थितिसंस्थितः ।
[6]अन्विष्यतां नृपश्रेष्ठ तद्भेदे शिबिका त्वया ॥
एवं छत्रशलाकानां पृथग्भावो विमृश्यताम् ।
क्व यातं छत्रमित्येष न्यायस्त्वयि तथा मयि ॥

1 शब्दादाभ्रान्तिलक्षणः—A. S. B.
2 तद्देशोऽस्मयं चान्यो A. S. B.
3 वाहाः for वाह्यः—A. S. B.
4 वा तस्याः—ना.
5 दारुवितिष्ठन्तं—A. S. B.
6 अधिष्यतां—A. S. B.

[1]पुमांस्त्री गौरजो वाजी कुञ्जरो विहगस्तरुः।
देहेषु लोके संज्ञेयं विज्ञेया कर्महेतुषु॥
पुमान्न देवो न नरो न पशुर्न च पादपः।
शरीराकृतिभेदास्तु भूपैते कर्मयोनयः॥
वस्तु राजेति यल्लोके यच्च राजभटात्मकम्।
तथाऽन्यच्च नृपेत्थं तन्न सत्संकल्पमात्रकम्॥
यत्तु कालान्तरेणाऽपि नाऽन्यसंज्ञामुपैति वै।
परिणामादिसंभूतं तद्वस्तु नृप तच्च किम्॥
त्वं राजा सर्वलोकस्य पितुः पुत्रो रिपोरिपुः।
पत्न्याः पतिः पिता सूनोः कं त्वां भूप वदाम्यहम्॥
त्वं किमेतच्छिरः किन्तु शिरस्तव तनोदरम्।
किमु पादादिकं त्वं वै न वैतत् किं महीपते॥
समस्तावयवेभ्यस्त्वं पृथग्भूतो व्यवस्थितः।
कोऽहं त्वं चेति निपुणो भूत्वा चिन्तय पार्थिव॥
एवं व्यवस्थितोऽतत्वे मयाऽहमिति भावितम्।
पृथक्करणनिष्पाद्यं शक्यते नृप ते कथम्॥

'तदुपलक्षितस्त्वयात्मनाऽहं त्वया गृहीतः। तत्र त्वमिति'। तत्र त्वमहमत्रेत्यन्यथोच्यते। यतो नावयोर्वाच्यवाचकभावोऽस्तीति भावः। 'गुणप्रवाहः' गुणपरिणामस्रोतः। 'शुद्धः' केवलो वस्त्वन्तरसंसर्गशून्योऽसंज्ञीत्यर्थः। 'अक्षरो'ऽविनाशी। 'शान्तो' रागद्वेषरहितः। 'निर्गुणो' गुणातीतः। 'प्रकृतेः परः' अचेतनादत्यन्तविलक्षणः। 'भूपालेत्यादि'। यद्यन्येन ध्रियमाणे भावे परस्याऽपि भारो भवेत्,

1 Fol. 39 of the Nagpur Ms. which should begin here is lost.

तदा मदुपलक्षितस्कन्धाश्रिते भर्त्तव्ये तवाऽपि भारः[1] स्यादिति भावः। तथाऽन्यजन्तुभिर्भारः सम इत्यन्वयः। न केवलं शिबिकोत्थः भारः समः। किन्तु शैलभारोऽपि समः। 'जाल्मः' असमीक्ष्यकारी[2] यन्निमित्तमित्यागमनहेतुविषयः। 'किमागमनकारणमिति' उद्देश्यप्रश्नः। 'शब्दोऽहमि'ति दोषायेत्यादि। 'अहमि'ति शब्दोऽयमात्मनि स्वप्रयोक्तरि वर्त्तमानो न दोषाय भवति। किन्तु अनात्मन्यात्मविज्ञानं भ्रमः। तथाऽऽत्मशब्दस्याऽप्यनात्मनि प्रयोगो भ्रान्तिलक्षण इत्यर्थः। 'एते जिह्वादयः' शब्दाभिव्यक्तिहेतवो नाऽहं कर्तृकत्वादशरीरत्वात् (?) अशरीरत्वाच्चाऽहमिति शब्द-विज्ञानयोरन्यदानयनमित्यर्थः।

<u>तथा</u>

[3]परमार्थस्तु भूपाल संक्षेपात् श्रूयतां मम।
एको व्यापी समः शुद्धो निर्गुणः प्रकृतेः परः॥
जन्मबुध्यादिरहित आत्मा सर्वगतोऽव्ययः।
परज्ञानमयोऽसद्भिः नामजात्यादिभिर्विभुः॥
न योगवान्न युक्तोऽभून्नैव पार्थिव योक्ष्यते।
तस्याऽऽत्मपरदेहेषु सतोऽप्येकतमं हि तत्॥
विज्ञानं परमार्थोऽसौ द्वैतनोऽतत्त्वदर्शिनः।
वेणुरन्ध्रविभेदश्च यथा षड्जादिसंज्ञितः॥
अभेदव्यापिनो[4] वायोस्तथा तस्य महात्मनः।

1 भावः इति उदयपुरमातृकायाम्.

2 असमीक्षकारी.

3 २, १४, २८.

4 अभेदयायिनो—A. S. B.

तथा

[1]श्रूयतां नृपशार्दूल यद्गीतमृभुणा पुरा ।
प्रतिबोधं जनयता निदाघस्य महात्मनः ॥
ऋभुर्नामाऽभवत्पुत्रो ब्रह्मणः परमेष्ठिनः ।
विज्ञाततत्वसद्भावो निसर्गादेव भूपते ॥
तस्य शिष्यो निदाघोऽभूत्पुलस्त्यतनयः पुरा ।
प्रादादशेषविज्ञानं स तस्मै परया मुदा ॥
अवाप्तज्ञानतत्वस्य न तस्याऽद्वैतवासना ।
स ऋभुस्तर्कयामास निदाघस्य नरेश्वरः ॥
देविकायास्तटे वीर नगरं नाम वै पुरम् ।
समृद्धमतिरम्यं च पुलस्त्येन निवेशितम् ॥
रम्योपवनपर्यन्ते स तस्मिन् पार्थिवोत्तम ।
निदाघनामा योगज्ञ ऋभुशिष्योऽवसत्पुरा ॥
दिव्यवर्षसहस्रे तु समतीतेऽस्य तत्पुरम् ।
जगाम स ऋभुः शिष्यं निदाघमवलोककः ॥
स तस्य वैश्वदेवान्ते द्वारालोकनगोचरे ।
स्थितस्तेन गृहीतार्घ्यो निजवेश्म प्रवेशितः ॥
प्रक्षालिताङ्घ्रिपद्मं च कृतासनपरिग्रहम् ।
उवाच स द्विजश्रेष्ठो भुज्यतामिति सादरम् ॥

ऋभुरुवाच ।

भो विप्रवर्य भोक्तव्यं यदत्र भवतो गृहे ।
तत्कथ्यतां कदन्नेषु नः प्रीतिः सततं मम ॥

1 २, १५, २.

निदाघ उवाच ।

सक्तु [1]यावकवाट्यानामपूपानां च मे गृहे ।
यद्रोचते द्विजश्रेष्ठ तद्भक्षय यथेच्छया ॥

ऋभुरुवाच ।

कदन्नानि द्विजैतानि मिष्टमन्नं प्रयच्छ मे ।
संयावपायसादीनि द्राक्षाफाणितवन्ति च ॥

निदाघ उवाच ।

हे हे शालिनि मद्गेहे यत्किंचिदतिशोभनम् ।
भक्ष्योपसाधनं मिष्टं तेनाऽस्याऽन्नं प्रसाधय[2] ॥
इत्युक्ता तेन सा पत्नी मिष्टमन्नं द्विजस्य तत्[3] ।
प्रसाधितवती तस्य भर्त्तुर्वचनगौरवात् ॥
तं भुक्तवन्तमिच्छातो मिष्टमन्नं महामुनिम् ।
निदाघः प्राह भूपाल प्रश्रयावनतः स्थितः ॥
अपि ते परमा तृप्तिरुत्पन्ना तुष्टिरेव च ।
अपि ते मानसं स्वस्थमाहारेण कृतं द्विज ॥
क्वनिवासो भवान्विप्र क्व वा गन्तुं समुद्यतः ।
आगम्यते वा भवता यतस्तच्च द्विजोच्यताम् ॥

ऋभुरुवाच ।

क्षुद्यस्य तस्य भुक्तान्ने[4] तृप्तिर्ब्राह्मण जायते ।
न मे क्षुन्नाऽभवत्तृप्तिः कस्मान्मां द्विज पृच्छसि ॥

1 यावकवाट्यानां—A. S. B.
2 प्रसादय for प्रसाधय—A. S. B.
3 यत् for तत्.—A. S. B.
4 भुक्तेन्ने—A. S. B. makes a better reading.

वह्निना पार्थिवे धातौ क्षयिते क्षुत्समुद्भवः ।
भवत्यम्भसि[1] च क्षीणे नृणां तृप्ति[र्न]जायते ॥
क्षुत्तृष्णे देहधर्माख्ये न ममैते यतो द्विज ।
ततः क्षुत्संभवाभावात्तृप्तिरस्त्येव मे सदा ॥
मनसः सुस्थता तुष्टिश्चित्तधर्मो न मे द्विज ।
चेतसो ये तु[2] तत्प्रश्न पुमानेभिर्न युज्यते ॥
क्व निवासस्तवेत्युक्तं क्व गन्ताऽसि च यः त्वया ।
कुतश्चाऽऽगम्यते ह्यत्र त्रितयेऽपि निबोध मे ॥
पुमान् सर्वगतो व्यापी आकाशवदयं यतः ।
कुतः कुत्र क्व गन्ताऽसि ते तदप्यर्थवत्कथम् ॥
नाऽहं गन्ता न वाऽऽगन्ता[3] नैकदेशनिकेतनम् ।
त्वं चाऽन्ये च न च [4]त्वं नं नाऽन्येऽन्येवाऽहमप्यहम् ॥
मिष्टान्नमिष्टमित्येषा जिज्ञासा मे कृता तव ।
किं वक्ष्यसीति तत्राऽपि श्रूयतां द्विजसत्तम ॥
किमस्वाद्वथवा मिष्टं भुञ्जनोऽन्नं द्विजोत्तम ।
मिष्टमेव यदाऽमिष्टं तदेवोद्वेगकारणम् ॥
अमृष्टं जायते मृष्टं मृष्टादुद्विजते जनः ।
आदिमध्यावसानेषु किमत्र रुचिकारणम् ॥
मृन्मयं हि गृहं यद्वन्मृदा लिप्तं स्थिरं भवेत् ।
पार्थिवोऽयं यदा देहः पार्थिवैः परमाणुभिः ॥
यवगोधूममुद्गादि घृतं तैलं पयो दधि ।
गुडः फलादीनि तथा पार्थिवाः परमाणवः ॥

1 भवत्यांभसि for भवत्यभसि—A. S. B.
2 यस्य for यत्तु—A. S. B.
3 नचागन्ता for नावगन्ता—A. S. B.
4 त्वं त्वं for न च त्वं तं—A. S. B.

तदेतद्भवता ज्ञात्वा मिष्टाऽमिष्टविचारि यत् ।
तन्मना समतालम्बी कार्यं साम्यं हि मुक्तये ॥
इत्याकर्ण्य वचस्तस्य परमार्थान्वितं नृप ॥
प्रणिपत्य महाभागो निदाघो वाक्यमब्रवीत् ।
प्रसीद मद्धितार्थाय कथ्यतां कस्त्वमागतः ॥
नष्टो मोहस्समाकर्ण्य वचांस्येतानि वै द्विज ।

ऋभुरुवाच ।

ऋभुरस्मि तवाऽऽचार्यः प्रज्ञादानाय ते द्विज ।
इहाऽऽगतोऽहं यास्यामि परमार्थस्तवोदितः ॥
एकमेवमिदं ब्रह्मन्नभेदि सकलं जगत् ।
वासुदेवाभिधानस्य स्वरूपं परमात्मनः ॥
तथेत्युक्तो निदाघेन प्रणिपातपुरस्सरम् ।
पूजितः परया भक्त्या इच्छातः प्रययौ ऋभुः ॥
[1]पुनर्वर्षसहस्रे तु समतीते नरेश्वर ।
निदाघज्ञानदानाय तदेव नगरं ययौ ॥
नगरस्य बहिः सोऽथ निदाघं ददृशे मुनिम् ।
महाबलपरीवारे पुरं विशति पार्थिवे ॥
दूरे स्थितं महाभागं जनसम्मर्दवर्जकम् ।
क्षुत्क्षामकण्ठमायान्तमरण्यात् ससमित्कुशम् ॥
दृष्ट्वा निदाघं स ऋभुरुपगम्याऽभिवाद्य च ।
उवाच कस्मादेकान्ते स्थीयते भवता द्विज ॥

निदाघ उवाच ।

भो विप्र जनसंमर्दो महानेष नरेश्वरे ।
प्रविविक्षौ पुरं रम्यं तेनाऽत्र स्थीयते मया ॥

1 २, १६, १.

ऋभुरुवाच ।

नराधिपोऽत्र कतमः कतमश्चेतरो जनः ।
कथ्यतां मे द्विजश्रेष्ठ त्वमभिज्ञो मतो मम ॥

निदाघ उवाच ।

योऽयं गजेन्द्रमुन्मत्तं अद्रिशृंगमिवोच्छ्रितम् ।
अधिरूढो नृपेन्द्रोऽयं परलोकस्तथेतरः ॥

ऋभुरुवाच ।

एतौ हि गजराजानौ युगपद्दर्शितौ मम ।
भवता न विशेषेण पृथक्चिह्नोपलक्षितौ ॥
तत्कथ्यतां महाभाग विशेषो भवताऽनयोः ।
ज्ञातुमिच्छाम्यहं कोऽत्र गजः को वा नराधिपः ॥

निदाघ उवाच ।

गजो योऽयमजो [1]ब्रह्मन्नुपर्यस्यैष भूपतिः ।
वाह्यवाहकसम्बन्धं को न जानाति वै द्विज ॥

ऋभुरुवाच ।

जानाम्यहं यथा ब्रह्मन् तथा मामवबोधय ।
अधश्शब्दनिगद्यं किं किं चोर्ध्वमभिधीयते ॥

ब्राह्मण उवाच ।

इत्युक्तस्सहसाऽऽरुह्य निदाघः प्राह तं ऋभुम् ।
श्रूयतां कथयाम्येष यन्मां त्वं परिपृच्छसि ॥
उपर्यहं यथा राजा त्वमधः कुञ्जरस्तथा ।
अवबोधाय ते ब्रह्मन् दृष्टान्तो दर्शितो मया ॥

1 अथो for अजो—A. S. B.

ऋभुरुवाच ।

त्वं राजवद्द्विजश्रेष्ठ स्थितोऽहं गजवद्यदि ।
तदेव त्वं समाचक्ष्व कतरस्त्वमहं तथा ॥

ब्राह्मण उवाच ।

इत्युक्तस्सत्वरस्तस्य प्रगृह्य चरणावुभौ ।
निदाघः प्राह भगवानाचार्यस्त्वं ऋभुर्ध्रुवम् ॥
नाऽन्यस्याऽद्वैतसंस्कारसंस्कृतं मानसं तथा ।
यथाऽऽचार्यस्य तेन त्वां मन्ये प्राप्तमहं गुरुम् ॥

ऋभुरुवाच ।

तवोपदेशदानाय पूर्वशुश्रूषयाऽऽदृतः ।
गुरुस्तेऽहमृभुर्नाम निदाघ समुपागतः ॥
तदेतदुपतिष्ठन्ते संक्षेपेण महामते ।
परमार्थसारभूतं यत् तदद्वैतमशेषतः ॥

ब्राह्मण उवाच ।

एवमुक्त्वा ययौ विद्वान् निदाघं स ऋभुर्गुरुः ।
निदाघोऽप्युपदेशेन तेनाऽद्वैतपरोऽभवत् ।
सर्वभूतान्यभेदेन ददृशे स तदात्मनः ॥

<u>तथा</u>

परब्रह्मपरो मुक्तिमवाप परमां द्विजः ।
तथा त्वमपि धर्मज्ञ तुल्यात्मरिपुबान्धवः ॥
भव सर्वगतं जानन्नात्मानमवनीपते ।
सितनीलादिभेदेन यथैकं दृश्यते नभः ॥
भ्रान्तदृष्टिभिरात्माऽपि तथैकस्सन् पृथक् पृथक् ।

एकः समस्तं यदिहास्ति किंचित्
तदच्युतो नास्त्यपरं ततोऽन्यत् ।
सोऽहं स च त्वं स च सर्वमेत-
दात्मस्वरूपं त्यज भेदमोहम् ॥

तथा प्रह्लादचरिते[1]

प्रह्लाद उवाच ।

ममोपदिष्टं सकलं गुरुणा नाऽत्र संशयः ।
गृहीतं च मया किं तु न सदेतन्मतं मम ॥
साम चोपप्रदानं च भेददण्डौ तथाऽपरौ ।
उपायाः कथिता ह्येते मित्रादीनां च साधने ॥
तदहं च न पश्यामि मित्रादींस्तात मा क्रुधः ।
साध्याभावे महाबाहो साधनैः किं प्रयोजनम् ॥
सर्वभूतात्मके तात जगन्नाथे जगन्मये ।
परमात्मनि गोविन्दे मित्रामित्रकथा कुतः ॥
त्वय्यस्ति भगवान्विष्णुर्मयि चाऽन्यत्र चाऽस्ति सः ।
यतस्ततोऽयं मित्रं मे शत्रुर्वेति पृथक् कुतः ॥
तदेभिरलमत्यर्थं दुस्तरे[2] तूक्तिविस्तरे ।
अविद्यान्तर्गतैर्यत्नः कर्तव्यस्तात शोभने ॥
विद्या बुद्धिरविद्यायामज्ञानात्तात जायते ।
बालोऽग्निं किं न खद्योतमसुरेश्वर मन्यते ॥
तत्कर्म यन्न बन्धाय सा विद्या या विमुक्तये ।
आयासायाऽपरं कर्म विद्याऽन्या शिल्पनैपुणम् ॥

1 विष्णुपुराण, १, १९, ३४—४९.

2 दुष्टारम्भोक्तिविस्तरैः—मु. पु., पृ. १०६.

तदेतदवगम्याऽहमसारं सारमुत्तमम् ।
निशामय महाभाग प्रणिपत्य ब्रवीमि ते ॥
न चिन्तयति को राज्यं को धनं नाऽभिवाञ्छति ।
तथाऽपि भाव्यमेवैतदुभयं प्राप्यते नरैः ॥
सर्व एव महाभाग महत्त्वं प्रति सोद्यमः ।
तथाऽपि पुंसां भाग्यानि नोद्यमा भूतिहेतवः ॥
जनानामविवेकानामश्रृण्वानामपि प्रभो ।
भाग्यभोगानि राज्यानि सन्त्यनीतिमतामपि ॥
तस्माद्यतेत धर्माय[1] यदीच्छेन्महतीं श्रियम् ।
यतितव्यं [2]समत्वेन निर्वाणमपि चेच्छता ॥
देवा मनुष्याः पशवः पक्षिवृक्षसरीसृपाः ।
रूपमेतदनन्तस्य विष्णोर्भिन्नमिव स्थितम् ॥
एतद्विजानता सर्वं जगत्स्थावरजंगमम् ।
द्रष्टव्यमात्मवद्विष्णुर्यतोऽयं विश्वरूपधृक् ॥
एवं ज्ञाते स भगवाननादिः परमेश्वरः ।
[3]प्रसीदति ततस्तत्र प्रसन्ने क्लेशसंक्षयः ॥

1 पुण्येषु—मु. पु.
2 समत्वे च—मु. पु.
3 प्रसीदत्यच्युतः तस्मिन्.

॥ २४ ॥

अथ योगभ्रष्टगतिः

तत्र महाभारते[1]

अर्जुन उवाच ।

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥
कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥
एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्याऽस्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥

श्रीभगवानुवाच ।

पार्थ नैवेह नाऽमुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥
प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति श्रीमताम्[2] ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥

1 भगवद्गीता—६, ३७-४५.

2 'धीमतां' इति भाष्यकाराः पठन्ति.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥
पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते[1] ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्माऽतिवर्तते ॥
[2]प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥

विष्णुपुराणे

[3]योगयुक् प्रथमं योगी युंजानस्त्वभिजाग्रते ।
विनिष्पन्नसमाधिस्तु परं ब्रह्मोपलब्धिमान् ॥
यद्यन्तरायदोषेण मुच्यते नरमानसम् ।
जन्मान्तरैरभ्यसतो मुक्तिः पूर्वैव जायते ॥
विनिष्पन्नसमाधिस्तु मुक्तिं तत्रैव जन्मनि ।
प्राप्नोति योगी योगाग्निदग्धकर्मचयोऽचिरात् ॥

1 क्रियते हि अवशोऽपि सः— A. S. B.
2 प्रयत्नाद्यतमानस्तु—A. S. B., स. ना. भाष्यकाराश्च.
3 ६, ७, ३३–३५.

भूतशुद्धितन्त्रम्

॥अथ प्रथमः पटलः ॥

ॐ देव्युवाच —

कथयेशान ! सर्वज्ञ ! यतोऽहं तव वल्लभा ।
योगं शारीरिकं देव ! यतस्त्वं योगवित्तमः ॥१ ॥
विना येन न सिद्ध्येत् तु जपहोमार्चनादिकम् ।
आत्मज्ञानं महेशान येन त्वं सिद्धिमान् गुरुः ॥२ ॥

भैरव उवाच —

श्रृणु देवि ! प्रवक्ष्यामि सारात् सारतरं परम् ।
स्त्रीस्वभावात् कदा कुत्र न प्रकाश्यं कदाचन ॥३ ॥
अतिप्रेमवशीभूतः कथयामि तवाऽग्रतः ।
गुदोर्ध्वं द्व्यङ्गुलं देवि ! कन्दमूलं खगाण्डवत् ॥४ ॥
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ।
तासु नाड्यः प्रधानास्तु तत्र मुख्याश्चतुर्दश ॥५ ॥
तासां मुख्यतमास्तिस्र इडाद्याः परमेश्वरि ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा चेति तत्क्रमात् ॥ ६ ॥
सुषुम्णा त्रितया ज्ञेया वज्राचित्रान्तरान्विता ।
पञ्च नाड्यः प्रधानास्तु योगिनां साधने हिताः ॥ ७ ॥
मेरोर्वामे इडा दक्षे पिङ्गला चाऽस्थिनि स्थिते ।
पार्श्वयोर्मध्यदेशे च सुषुम्ना त्रिगुणा मता ॥ ८ ॥
पृष्ठदेशं समाश्रित्य प्रोद्गता ब्रह्मरन्ध्रकम् ।
सुषुम्ना चैव वल्ली च मेरोः श्लिष्टाः पुरोगताः ॥ ९ ॥

ग्रीवान्तं प्राप्य गलितं तिर्यग्भूता वराङ्गने !।
शङ्खिनीनालमालम्ब्य गता सा ब्रह्मसाधने ॥१०॥
तदूर्ध्वं द्व्यङ्गुलान्तं च वज्राख्या चित्रिणी तथा।
त्रिगुणा चातिसूक्ष्माग्रा ललन्ती ललना तथा ॥११॥
अतः सुषुम्णा त्रिगुणा ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका।
सत्त्वादित्रिगुणाधारा मता तु ब्रह्मनाडिका ॥१२॥
कन्दलग्नोर्ध्वदेशे तु सहस्रच्छदमुत्तमम्।
श्वेतोदरं तथा श्वेतकिञ्जल्कपरिमण्डितम् ॥१३॥
पीतकर्णिकमाश्चर्यमैश्वर्यमजमव्ययम्।
कमलं सर्वदेवानामाक्रीडं तद्धि पार्वति ! ॥१४॥
तदूर्ध्वं त्र्यङ्गुलं गुह्यं मूलाधाराच्चतुर्दलम्।
रक्तं वशषसोपेतं डाकिन्या समधिष्ठितम् ॥
ध्यानं तस्याः प्रवक्ष्यामि सावधानाऽवधारय ॥१५॥
रक्ताक्षीं रक्तवर्णां पशुजनभयकृच्छूलखट्वाङ्गहस्तां
वामे खड्गं दधानां चणकमपि सुधापूरितं चैकवक्त्राम्।
अत्युग्रामुग्रदंष्ट्रामरिकुलमथनीं पायसान्ने प्रसक्तां
मूलाधारेऽमृतार्थे परिवृतवससां डाकिनीं चिन्तयेत् ताम् ॥१६॥
ध्यायेत् तत्र त्रिकोणं च तन्मध्ये विवरं शुचि।
तत्र ध्यायेत् कुण्डलिनीं प्रसुप्तां भुजगाकृतिम् ॥१७॥
संवेष्ट्याधोमुखं लिङ्गं त्रिवृत्त्या पुच्छसंयुताम्।
विनोद्वेगं विनोत्कण्ठां निजे याति ततोत्थिता ॥१८॥
हुताशतापसंविग्नां चोर्ध्वमात्रामृतार्थिनाम्।
ततो नयेत् पथि प्राज्ञो जीवयोगेन तत्पदम् ॥१९॥

तदूर्ध्वं ध्वजमूले तु पङ्कजं षड्दलं परम्।
स्वाधिष्ठानाख्यमाश्चर्यं सूक्ष्मं सर्वगुणान्वितम् ॥
बभमैर्यवलैर्युक्तमारक्तं राकिणीस्थितम् ॥२० ॥
श्यामां शूलाग्रहस्तां डमरुकरयुतां तीक्ष्णटङ्कं वहन्ती
मुग्रां रक्तां त्रिनेत्रां शुचिकुटिललसच्चोग्रदंष्ट्रां प्रभाति।
दीप्तां तां देवदेवीं त्रितयकमलगां रक्तधारैकनाथां
शुक्लान्ने सक्तचित्तामभिमतफलदां राकिनीं चिन्तयेत् ताम् ॥२१ ॥
रं बीजं कर्णिकायां तु तदन्ते विष्णुलिङ्गकम् ॥२२ ॥

॥इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे परमरहस्ये प्रथमः पटलः ॥

■

॥अथ द्वितीयः पटलः ॥

तदूर्ध्वं नाभिमूले तु पङ्कजं मणिपूरकम् ।

नीलं दशदलं शुद्धं डादिकान्ताक्षरान्वितम् ॥१ ॥

नीलां देवीं त्रिवक्त्रां त्रिनयनलसितां दंष्ट्रिणीमुग्ररूपां

वज्रं शक्तिं दधानामभयवरकरां दक्षवामक्रमेण ।

ध्यात्वा नाभौ सुपद्मे दशदलविलसत्कर्णिके लाकिनीं तां

मांसाशीं गौरवर्णां भक्तोत्सुकहृदयां विन्यसेत् साधकेन्द्रः ॥२ ॥

कर्णिकायां त्रिकोणस्थं रक्ताभं वह्निबीजकम् ।

तदन्तं चैव लिङ्गं च ध्यात्वा सिद्धीश्वरो भवेत् ॥३ ॥

बाह्योत्तरे मुखं तत्र त्रिकोणत्रयमुत्तमम् ।

हृदि पीतं द्वादशार्णं कादिठान्तार्णसंयुतम् ॥

अनाहताख्यं देवेशि ! पङ्कजं सुमनोहरम् ॥४ ॥

तत्र ध्यायेदिमां तां रविदलकमले कामिनीं वेदहस्तैः

पाशं शूलं वहन्तीं डमरुकमभयं धारिणीं पीतवर्णाम् ।

दध्यन्ने सक्तचित्तां - - - - - काकिनीं मत्तचित्तां

पत्रार्णैः कादिठान्तैः परिवृतवपुषां भावयेद् योगिनीं ताम् ॥ ५ ॥

कर्णिकायां च षट्कोणे वायुबीजयुतं महत् ।

ततः क्रोडे ईशं तदधस्त्रिकोणे बाणलिङ्गकम् ॥ ६ ॥

तन्मध्येऽष्टदलं रक्तं तत्र कल्पतरुं तथा ।

इष्टदेवासनं चारु चन्द्रार्कोपरि राजितम् ॥ ७ ॥

पिङ्गलाभं कण्ठदेशे विशुद्धाख्यं कलादलम् ।

षोडशस्वरसंयुक्तं पङ्कजं व्योमसंस्थितम् ।

हकारं धूम्रवर्णं तु तदङ्के च सदाशिवम् ॥ ८ ॥

देवीं ज्योतिःस्वरूपां त्रिनयनलसितां पञ्चवक्त्राभिरामां
हस्तैश्चापैश्च पाशं सृणिमपि दधतीं पुस्तकं ज्ञानमुद्राम्।
ध्यायेत् कण्ठस्थपद्मे निखिलपशुजनोन्मादिनीमस्थिसंस्थां
दुग्धान्ने प्रीतियुक्तां मधुमदमुदितां शाकिनीं साधकेन्द्रः ॥९॥
कर्णिकायां त्रिकोणस्थं पूर्णचन्द्रं च चिन्तयेत्।
हेमाभबीजमारूढमाकाशं तत्र चिन्तयेत् ॥१०॥
शुक्लं सुवेषचरितं ततो देवं सदाशिवम्।
गिरिजाभिन्नदेहार्धं रौप्यहेमशरीरकम् ॥११॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे परमरहस्ये द्वितीयः पटलः ॥

■

॥अथ तृतीयः पटलः॥

तदूर्ध्वमाज्ञाचक्रं च द्विदलं धूम्रधूमकम्।
हस्ताभ्यां लसितं शङ्खमालाधिष्ठितमद्भुतम्॥१॥
कर्णिकायां त्रिकोणस्थं मत्तालिप्रणवाकृतिम्।
जलद्वीपनिभं चोर्ध्वं नादरूपं मनोरमम्॥
बिन्दुं मकाररूपं च तदूर्ध्वं मनसालयम्॥२॥
चक्रस्थां शुक्लवर्णां डमरुकरयुतामक्षसूत्रां कपालं
विद्यां मुद्रां दधानां त्रिनयनविलसद्रक्तसद्वक्त्रयुक्ताम्।
हारिद्रान्ने प्रसक्तां मधुमदमुदितां शुक्लमब्जस्वरूपां
देवीं देवेन्द्ररत्नाकरमधुमुदितां भावयेत् शाकिनीं ताम्॥३॥
नादस्थानं तदूर्ध्वे तु नादान्तं च तदूर्ध्वतः।
शक्तिस्थानं तदूर्ध्वे तु समनिं च तदूर्ध्वतः॥४॥
उन्मनीं चिन्तयेदूर्ध्वे ततो ब्रह्मपुरं व्रजेत्।
ब्रह्मरन्ध्रस्थितं शुद्धं सहस्रच्छदमद्भुतम्॥५॥
शङ्खिनीशिखरासीनं प्रफुल्लं भानुतेजसा।
सर्वदेवाधिसंस्थानं गुरुराष्ट्रेण वर्त्मना॥६॥
हृदिस्थां कुञ्चिकां कृत्वा गत्वा तदुपरि शिवे!
कण्ठाद्यं समनुप्राप्य द्वारं सङ्कोचयेद् हठात्॥७॥
उत्थाप्य परमेशानि! परमात्मनि दीपयेत्।
हुताशनं प्रतप्त्वा तु तापसम्भूतमूर्ध्वता॥८॥
प्रसुप्ता नागिनी लिङ्गे योनिवक्त्रे प्रधापयेत्।
ततः प्रचालयेद् वायुं यावन्नाभ्यन्तरेषु च॥९॥
गुरुराष्ट्रेण मार्गेण सकृत् तु कुम्भकेन वै।
आक्रम्यैवं ततो जीवः श्वासत्वेन यथाम्भसः॥१०॥

ऊर्ध्वश्वासेनोर्ध्वमुखान् कोरकान् पङ्कजान् शिवे ! ।
प्रबोधयन् शनैर्भग्नमेरुश्रृङ्गं नयेत् सुधीः ॥११ ॥
गृहीत्वा प्रविसेद् वापि तत्तद्देवस्वरूपिणीम् ।
चित्रिणीं विवरे रक्तभेदपङ्कसमुद्भवाम् ॥१२ ॥
सत्यदक्षे पार्श्वयोश्च नालस्थां वाहयेच्च ताम् ।
पद्मान् नाडीन् मध्यवर्त्मबोधितान् परमेश्वरि ॥१३ ॥
नालं वार्य विशेत् पद्मान् तेन भेदः प्रजायते ।
यथाऽसौ परतिं रश्मिवह्निं नाययति प्रभुः ॥१४ ॥
भेदयित्वा तथा चक्रं स उ जीवं नयेष्टताम् ।
शिरःस्थानि महेशानि ! चिन्तयेद् गुरुमार्गतः ॥१५ ॥
साङ्गत्ये. . . तयोः सामरस्यं विभाव्य च ।
तदुद्भूतरसेनैव तर्पयेद् देहदेवताम् ॥१६ ॥
पाननिष्ठां सदा हृष्टामानन्दाप्लुतविग्रहाम् ।
पुनस्तेन पथा देवि ! आनयेत् कुलगह्वरम् ॥१७ ॥
एवं यो चिन्तयेद् देवि ! योगं चाहरहः सुधीः ।
आजातयाममन्त्रस्थस्तुभ्यं नित्यं न संशयः ॥१८ ॥
एतद्योगं विना देवि ! दीक्षापूजाजपादिकम् ।
निष्फलं नात्र सन्देहो विजस्थे चषकं यथा ॥१९ ॥
एतत् तत्त्वं परं तत्त्वं यो जानाति स एव हि ।
इत्येतत् कथितं तत्त्वं परं पिण्डविशोधनम् ॥
विना येन न सिद्धिः स्यात् सप्तजन्मकृतात् श्रमात् ॥२० ॥
तथाऽन्यत् सम्प्रवक्ष्यामि गुह्याद् गुह्यतरं महत् ।
यज्ज्ञात्वा सिद्धिमाप्नोति षणमासादपि साधकः ॥२१ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे परमहस्ये तृतीयः पटलः ॥

■

॥अथ चतुर्थः पटलः ॥

भैरव उवाच —

इडायां सञ्चरेच्चन्द्रः पिङ्गलायां च भास्करः ।
सुषुम्नायां सदा वह्नी रेतायोगविशेषतः ॥१ ॥

युगपत्रक्रमोद्योगमहं वेद्मि न चापरः ।
शुद्धचित्तेन सिद्धेन गुरोः प्रियहुतं क्वचित् ॥२ ॥

जानाति परमेशान ! गुरुपादप्रसादतः ।
त्रिधारां वहते तास्तु यस्तां वेत्ति स सर्ववित् ॥३ ॥

इडायां यमुना देवि ! पिङ्गलायां सरस्वती ।
सुषुम्नायां वहेद् गङ्गा तासां योगस्त्रिधा भवेत् ॥४ ॥

सङ्गता ध्वजमूलेन विमुक्ता भ्रूवियोगतः ।
त्रियोगवेणी सा प्रोक्ता तत्र स्नानं महाफलम् ॥ ५ ॥

ग्रहणेऽर्कस्य चेन्दोर्वा सुषुम्नायां सदा शुभे ।
गत्वा त्रिवेण्यां स्नात्वा च मनःसङ्कल्पपूर्वकम् ॥ ६ ॥

ग्रासाद् विमुक्तिपर्यन्तं जप्त्वा सिद्धीश्वरो भवेत् ।
यस्तु मन्त्री सुषुम्नायां विमले बिन्दुतीर्थके ॥ ७ ॥

गयाश्राद्धं कृतं तेन शताब्दं नात्र संशयः ।
त्रिवेण्यां यस्तु स्नायाद्वै पुष्करे वा द्विजाकुले ॥ ८ ॥

तस्य पुण्यफलं वक्तुं न शक्नोमि महेश्वरि ।
नित्यं स्नात्वा च तीर्थेऽस्मिन् जपपूजादिकं चरेत् ॥ ९ ॥

मन्त्रसिद्धिर्भवेत् तस्य पुरश्चर्यादिभिर्विना ।
सहस्रारे गुरुं ध्यात्वा परमानन्दनिर्वृतः ॥
कुर्वीताहरहः कृत्यं न च पापैर्विलिप्यते ॥१० ॥

सहस्रदलपङ्कजं सकलशीतरश्मिप्रभं
वराभयकराम्बुजं विविधगन्धमालान्वितम् ।
प्रसन्नवदनेक्षणं सकलदेवतारूपिणं
स्मरेत् शिरसि हंसगं तदभिधानपूर्वं गुरुम् ॥११ ॥

एतत् ते कथितं तत्त्वं सुगोप्यं पशुसङ्कटे ।
न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं यदीच्छेत् सिद्धिमात्मनः ॥१२ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे परमरहस्ये चतुर्थः पटलः ॥

॥ग्रन्थश्च समाप्तः ॥

अकुलवीर तन्त्रम्

akulavIra tantram

sanskritdocuments.org

September 29, 2018

akulavIra tantram

अकुलवीर तन्त्रम्

Sanskrit Document Information

Text title : akulviiratantra

File name : akulviiratantra.itx

Category : tantra, devii, devI

Location : doc_devii

Transliterated by : Michael Magee <ac70 at cityscape.co.uk> 1997 - http://www.shivashakti.com/

Proofread by : Mike Magee <ac70 at cityscape.co.uk>

Latest update : January 5,2005

Send corrections to : Mike Magee <ac70@cityscape.co.uk>

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

September 29, 2018

sanskritdocuments.org

अकुलवीर तन्त्रम्

श्रीमच्छन्दपादकेभ्यो नमः ।
श्रीमीनसहजनन्दं स्वकीयाङ्गसमुद्भवम् ।
सर्वमाधारगम्भीरमचलं व्यपकं परम् ।
अथातः सम्प्रवयामि अकुलवीरं महद्भूतम् ।
गुह्याद् गुह्यतरं गुह्यं सिद्धसद्भावसन्ततिः ॥ १॥

अनग्रहाय लोकानां सिद्धनाथेन भाषितम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन यदीच्छन् शाश्वतं पदम् ॥ २॥

संसारार्णवमग्नातां भूतानां महदाश्रयम् ।
यथा नदीनदाः सर्वे सागरे समुपागताः ॥ ३॥

तथा अकुलवीरेषु सर्वधर्मा लयङ्गताः ।
सर्वाधारमशेषस्य जगतः सर्वदा प्रभुः ॥ ४॥

सहजानन्दं न विन्दन्ति सर्वधर्मसमासृताः ।
अनानन्तमलैर्ग्रस्ता महामायान्धच्छदिताः ॥ ५॥

शास्त्रजालेन सन्तुष्टा मोहितास्त्यजयन्तिताः (?) ।
न विन्दन्ति पदं शान्तं कौलानां निष्कलं गुरुम् ॥ ६॥

संवादयन्ति ये केचिन् न्यायवैशेषिकास्तथा ।
बौधास्तु अरिहन्ता ये सोमसिद्धान्तवादिनः ॥ ७॥

मीमांस पञ्चस्रोताश्च वामसिद्धान्तदक्षिणाः ।
इतिहासपुराणञ्च भूततत्त्वन्तु गारुडम् ॥ ८॥

एभिः शैवागमैः सर्वैः परोक्षञ्च क्रियान्विताइः ।
सविकल्पसिद्धिर्सञ्चारन्तत् सर्वं पापबन्धवित् ॥ ९॥

विकल्पबहुलाः सर्वैर्मिथ्यावादा निरर्थकाः ।

न ते मुञ्चन्ति संसारे अकुलवीरविवर्जिताः ॥ १०॥

सर्वज्ञं सर्वमासृत्य सर्वतो हितलक्षणम् ।
सर्वेषां सिद्धिस्तत्रस्था सर्वसिद्धिश्च तत्र वै ॥ ११॥

यत्नासौ अकुलवीरो दृश्यते सर्वतोमुखम् ।
तं विदित्वा परं रूपं मनो निश्चलतां व्रजेत् ॥ १२॥

शब्दरूपरसस्पर्शगन्धश्चैवात्र पञ्चमम् ।
सर्वभावाश्च तत्रैव प्रलीणाः प्रलयं गताः ॥ १३॥

भावाभावविनिर्मुक्त उदयास्तमनवर्जितः ।
स्वभावमतिमतं शान्तं मनो यस्य मनोमयम् ॥ १४॥

अकुलवीरमिति ख्यातं सर्वाधारपापरम् ।
नाधारलक्षभेदन्तु न नादगोचरे पठेत् ॥ १५॥

हृदि स्थाने न वक्रे च घण्टिका तालरन्ध्रके ।
न इडा पिङ्गला शान्ता न चास्तीति गमागमे ॥ १६॥

न नाभिचक्रकण्ठे च न शिरे नैव मस्तके ।
तथा चक्षुरुन्मीलने च न नासाग्रनिरीक्षणे ॥ १७॥

न पूरककुम्भके तत्र रेचके [च] तथा पुनः ।
न बिन्दुभेदके ग्रन्थौ ललाटे न तु वह्निके ॥ १८॥

प्रवेशनिर्गमे नैव नावाहनविसर्जनम् ।
न करणैर्नासनं मुद्रैर्नमासे भिन्नतालुके ॥ १९॥

न निरोधो न चोद्धारो नातीतां चालनं न हि ।
न प्रेर्यप्रेरकश्चैव न स्थानन्नैव चश्रयम् ॥ २०॥

न चात्मनैव तद् ग्राह्यं ग्राह्यातीतपदं भवेत् ।
एतत् पक्षविर्निर्मुक्तं हेतुदृष्टान्तवर्जितम् ॥ २१॥

न दूरे न च वै निकटे न भरितो न च रिक्तकः ।
न उन्नोन सोऽधिक एभिः पक्षैर्विवर्जितम् ॥ २२॥

यश्च विंशात्मको ह्येष पुद्गल नास्ति यत्र वै ।
यत्र लक्षं न विद्येत अकुलवीर स उच्च्यते ॥ २३॥

यस्यैवं संशितं कऽश्चित् समरस संशितः ।
स ब्रह्मा सो हरिश्चैशः स रुद्रो स च ईश्वरः ॥ २४॥

स शिवः परमदेवः स सोमार्काग्निकस्तथा ।
स च साङ्ख्यः पुराणाश्च अर्हन्तबुद्ध एव च ॥ २५॥

स्वयं देवी स्वयं देवः स्वयं शिष्यः स्वयं गुरुः ।
स्वयं ध्यानं स्वयं ध्याता स्वयं सर्वत्र देवता ॥ २६॥

यादृशेन तु भावेन पुरुषो भावयेत् सदा ।
तादृशां फलमाप्नोति नात्र कार्यविचारणात् ॥ २७॥

अस्यैव हि हि नामानि पृथग्भूतानि योगिभिः ।
अनाम तस्य गियन्ते भ्रान्तिज्ञानविमोहितैः ॥ २८॥

धर्माधर्मसमाक्लिष्टाविकल्पतमश्छादिताः ।
तेन मुञ्चन्ति संसारं नरकं योनिसङ्कुलम् ॥ २९॥

अकुलवीरं महद्भूतं यदा पश्यन्ति सर्वगम् ।
स बाह्याभ्यन्तरे नित्यं एकाकारं चराचरम् ॥ ३०॥

निस्तरङ्गं निराभासं पदभेदविवर्जितम् ।
सर्वावयवनिर्मुक्तं निर्लयं निर्विकारजम् ॥ ३१॥

अदृष्टनिर्गुणं शान्तं तत्त्वातीतं निरञ्जनम् ।
सर्वज्ञं परिपूर्णञ्च स्वभावश्चैवमक्षयम् ॥ ३२॥

कार्यकारणनिर्मुक्तमचिन्त्यमनामयम् ।
मायातीतं निरालम्बं व्यापकं सर्वतोमुखम् ॥ ३३॥

समत्वं एकभूतञ्च ऊहापोहविवर्जितम् ।
अकुलवीरं महद्भूतं अस्तिनास्तिविवर्जितम् ॥ ३४॥

न मनो न च वै बुद्धिर्न चिन्ताचेतनादिकम् ।
न कालः कलनाशक्तिर्न शिवो न च इन्द्रियः ॥ ३५॥

न भूते गृह्यते सो हि न सुखं दुःखमेव च ।
न रसो हि न सुखं दुःखमेव च ॥ ३६॥

न रसो विरसश्चैव न कृतो न च जायते ।
न च्छाय न च तापस्तु न शीतो न च उष्णवान् ॥ ३७॥

न दृश्यते मन स्तत्र उदयास्तमनवर्जितम् ।
न सीमा दृश्यते तत्र न च तिर्थ्यं न चहिर्वहि ॥ ३८॥

अद्वैतमचलं शान्तं सङ्गदोषविवर्जितम् ।
निराकुलं निर्विकल्पञ्च निबद्धञ्च मलक्षणम् ॥ ३९॥

अनाथं सर्वनाथञ्च उन्मनां मदवर्जितम् ।
अनिगृढमसन्धिञ्च स्थावरं जङ्गमेव च ॥ ४०॥

ज्वलज्वलनभूम्या च आपोञ्चैव तथैव च ।
सर्वं समरसं पूर्णं अकुलवीरन्तु केवलम् ॥ ४१॥

यस्यैषा सम्।स्थिता मुक्तिः स मुक्तो भवबन्धनात् ।
न तस्य मातापिता व बान्धवं न च देवता ॥ ४२॥

न यज्ञं नोपवासञ्च न क्रिया वर्णभेदकम् ।
त्यक्त्वा विकल्पस।घातं अकुलवीरलयं गताः ॥ ४३॥

न जपो नार्चनं स्नानं न होमं नैव साधनम् ।
अग्निप्रवेशनं नास्ति हेतन्तभृगु नोदनम् ॥ ४४॥

नियमोऽपि न तस्यास्ति नोपवासो विधीयते ।
पितृकार्यं न करोताति तीर्थयात्राव्रतानि च ॥ ४५॥

धर्माधर्मफलं नास्ति न स्नानं नोदकक्रिया ।
स्वयं त्यज सर्वकार्याणि लोकाचाराणि यानि च ॥ ४६॥

समयाचारविचारञ्च कृतका बन्धकानि तु ।
सङ्कल्पञ्च निकल्पञ्च ये चान्ये किल धर्मिणः ॥ ४७॥

भवे योगी निराचारो पशुचारविवर्जितः ।
सिद्धिश्चविविधाकार पाताले च रसायनम् ॥ ४८॥

प्रत्यक्षञ्च या लब्धं न गृह्णीयात् कदाचन ।
सर्वञ्च पाशजालञ्च अधोमार्गप्रदायकः ॥ ४९॥

एतेषु मोचना नास्ति अकुलवीरविवर्जिताः ।
यथा मृताः न जानन्ति स्वादं कटुमधुरस्य तु ॥ ५०॥

तथा अकुलवीरन्तु न जानन्ति स्वभावगम् ।

यथा मदिरा महान्तस्य कथितं नेवशकृते ॥ ५१॥

रस्यपरमानन्दमतिगुह्यं सुगोपितम् ।
लोकानां च हितार्थाय सिद्धनाथेन भाषितम् ॥ ५२॥

निर्विकल्पं पदं शान्तं यत्र लीनं परापरम् ।
मोक्षस्य तन्महास्थानं मन्त्ररूपविवर्जितम् ॥ ५३॥

तत्रैव सृष्टिरूपेण पुनस्तत्र लयं गता ।
किन्तेन बहुनोक्तेन सर्वबन्धविवर्जितम् ॥ ५४॥

अकुलवीरं यदा लब्धं तदा किं कौलिकैः क्रमैः ।
लब्ध्वा तु मोक्षसद्भावं अकुलवीरं महापहम् ॥५५॥

कौलमार्गे द्वयो सन्ति कृतका सहजा तथा ।
कुण्डलि कृतका ज्ञेया सहजा समरस स्थिता ॥ ५६॥

प्रेर्यप्रेरकभावस्था कृतका साऽभिधीयते ।
ततः स पातयेद् भूमै मुद्रामन्त्रैर्नियोगितैः ॥ ५७॥

आहुते पतने चान्ये कर्णजापेन धूपकैः ।
एतत् साध्यमिदं तत्त्वं एतद् ध्यानञ्च धारणा ॥ ५८॥

अनेकैः कर्मसङ्घातैः नानामार्गविभावनैः ।
विकल्पकललोल्लोया उद्भ्रान्ता भ्रान्तचेतसः ॥ ५९॥

हृदि शोकेन सन्तप्ता व्यासङ्गाच्च महाभयैः ।
हर्षविषादसम्पन्ना शोच्यमाना मुहुर्मुहुः ॥ ६०॥

तावद्भ्रमन्ति संसारे कल्पाकल्पैर्भवार्णवैः ।
दग्धबीजेषु सम्भूतिर्यथा नैव प्रजायते ॥ ६१॥

मूलछिन्ने यथा वृक्षे न प्ररोहं विद्यते ।
अकुलवीरगतं भिन्नं नानाभावानुबन्धनैः ॥ ६२॥

न बध्यते यथा विमले रसं विप्रलयं गतम् ।
तद्वदकुलवीरे च सत्त्वे भ्राभ्राख्य यद्गतः ॥ ६३॥

तिमिरेण यथाच्छन्नमुदितार्कं न पश्यति ।
अज्ञानमनस्तद्वद् भ्रान्तिजालविमोहिता ॥ ६४॥

अकुले वीरे च सम्प्राप्ते सर्वमेतद्विनिश्यति ।
दधिमध्ये यथा सर्पिः काष्ठे चाग्नि स्थितो यथा ॥ ६५॥

पुष्पे गन्धस्तिले तैलं वृक्षे चाया समाश्रिता ।
मद्यमध्ये यथानन्दं दीपे प्रभा समाश्रिता ॥ ६६॥

पद्ममध्ये च कुण्डल्या अङ्गप्रत्यङ्गमेव च ।
रक्तार्थाकुलवीरे च तत्सर्वं विनियोजितम् ॥ ६७॥

भावाऽभावादिसम्।युक्तैः प्रत्ययैर्दृष्टिगोचरैः ।
अकुलवीरं न जानन्ति कृतकैर्मोहितात्मनः ॥ ६८॥

पाशजालनिबद्धाश्च महामायविमोहिताः ।
न जानन्ति पदं शान्तमचिन्त्यं नित्यसम्भवः ॥ ६९॥

सर्वव्यापिभावस्थं स्थानवर्णविवर्जितम् ।
सर्वभूतस्थितं ह्येकमध्ययं धेयवर्जितम् ॥ ७०॥

स च सर्वगतो भावः स्थिरे पूर्णो निरन्तरे ।
तत्र मनो विलीनन्तु अचलं भवतन्मयम् ॥ ७१॥

मनोवृद्धिस्तथा चिन्त्यं क्षिप्ता तन्मयतां गता ।
यथा तिष्ठति तत्त्वस्थः शिवनिष्कलमव्यये ॥ ७२॥

तदा तन्मयतां याति निर्मलं निश्चलं पदम् ।
अकुलवीरं महद्भुतमेकवीरं च सर्वगम् ॥ ७३॥

दुर्लभं सुरसिद्धानां योगिनीनाञ्च गोचरम् ।
केचिद् वदन्तीदं धर्ममिदं शास्त्रमिदं तपः ॥ ७४॥

अयं लोकमिमं स्वर्गमिदं साध्यमिदं फलम् ।
इदं ज्ञानञ्च विज्ञानं शुद्धाशुद्धमिदं परम् ॥ ७५॥

ज्ञेयञ्च तत्त्वकूटञ्च यत्र ध्यानञ्च धारणा ।
तदासौ योगिनी ह्येकः नान्यस्तु हि द्वितीयकः ॥ ७६॥

अनागतन्तु गतश्चैव न हच्छेन्न च तिष्ठति ।
न भूतं न भविष्यञ्च स्थितिप्रलयवर्जितम् ॥ ७७॥

न चाहं प्रचितैर्दोषैः लिप्तते न कदाचन ।
नाहं कश्चिन्न मे कश्चिन्न बद्धो न च बाधकः ॥ ७८॥

न मुक्ति वै न च न मुक्तमे मोक्षस्य च स्पृहा ।
गच्छंस्तिष्ठन् स्थपन् जाग्रद्भुञ्जानओ मैथुनेऽपि वा ॥ ७९॥

भयदारिद्रशोकैश्च विविधैर्भक्षणैस्तथा ।
चिकित्सा नैव कुर्वीत इन्द्रियार्थैः कदाचन ॥ ८०॥

आचरेत् सर्ववर्णैस्तु न तु भक्ष्यं विचारयेत् ।
एवं स चरते योगी यथारण्ये हुताशनः ॥ ८१॥

पिण्डबधाञ्च नानास्ति अवस्था मुर्खवासनाम् ।
सोमशून्यस्तथा वह्निप्राणायमवर्जितम् ॥ ८२॥

अप्रमेयनिराभासं धारणाध्यानवर्जितम् ।
येन जन्मसहस्राणि भक्त्या सम्पूजितो गुरुः ॥ ८३॥

ते लभन्ति महाज्ञानं अकुलवीरन्तु मोक्षदम् ।
योगिनीराकिणीचक्रे यस्य भक्तिः सुनिश्चला ॥ ८४॥

अकुलवीरं महद्भूतं गम्भीरं गहनामयम् ।
पिण्डातीतं यदा ज्ञेयमपिण्डं पिण्डवर्जितम् ॥ ८५॥

पदव्यञ्जननिर्मुक्तं विमलं सततोदितम्।
तल्लिने तन्मयात्मानं विन्दते श्वाश्वतं पदम् ॥ ८६॥

चितातीतं भवेत् सो हि योगसंयोगवर्जितम् ।
निर्वाणं वासनाहीनं तृप्तात्म च निरामयः ॥ ८७॥

तेन लब्धा न सन्देहोऽमला मलच्छेदनाः ।
तस्य प्रवर्त्तते क्षिप्तं तस्यैव सर्वसर्वगम् ॥ ८८॥

वेदसिद्धान्तशास्त्राणि नानाविधानि शिखानि च ।
तानि सर्वाणि मोहानि कायक्लेशैर्निरर्थकम् ॥ ८९॥

विद्याहङ्खारग्रस्तास्तु गर्विताः कुगतिं गताः ।
अनर्थेन च सन्तुष्टा बहुग्रन्थार्थचिन्तकाः ॥ ९०॥

अकुलवीरं न विन्दन्ति कृतकैर्मोहितामनः ।
गर्वितानं कुतो ज्ञानं ग्रन्थकोटिशतैरपि ॥ ९१॥

कर्पूरकुङ्कुमादीनां वस्त्रताम्बूलमेव च ।

खरवद्भवति तद्वारं सर्वं तस्य निरर्थकम् ।
अकुलवीरञ्च देहस्थं यदा पश्यति सर्वगम् ॥ ९२॥

धर्माधर्मफलं नास्ति नोदकं तीर्थसेवना ।
न क्रिया सत्यश्चैवं वा कर्मकाण्डे न भावना ॥ ९३॥

न तस्य कर्मकर्माणि लोकाचाराणि यानि च ।
चरिताः समयाचारा जनैर्भ्रान्तिविमोहितैः ॥ ९४॥

अकुलवीरं न जानन्ति किं विशिष्टं कुतः स्थितम् ।
कृतका बन्धना लोके कल्पिताश्च कुपण्डितैः ॥ ९५॥

सम्।कल्पविकल्पञ्च कलाकर्माणि यानि च ।
सिद्धयो विविधा लोके पातालं च रसायनम् ॥ ९६॥

प्रत्यक्षञ्च यदा लब्धं न विगृह्णीयात् कदाचन ।
सर्वे ते पाशबद्धाश्च अधोमार्गप्रदायकाः ॥ ९७॥

न चैतैर्मुक्तिः सम्।सारे अकुलं बीरवर्जिताः ।
यथा मदिरमानन्दं कथितं नैव जायते ॥ ९८॥

तद्वदकुलवीराख्यं स्वसम्।वेद्यनिरोपणम् ।
न जानन्ति नरा मूढाः सारात् सारतरं परम् ॥ ९९॥

तावद् भ्रान्तिविमुग्धात्मा यावत्तलं न विन्दति ।
चितातीते यदा योगी स योगी योगचिन्तकः ॥ १००॥

विरक्ता वासना यस्य तृप्तात्म च निरामयः ।
तावद् भ्रमन्ति मोहात्मा नानाभावानुबन्धनैः ॥ १०१॥

यावत् सममेकत्वं परमानन्दं न विन्दति ।
मुर्खाणां च यथाशास्त्रं कुमारीसुरतिं यथा ॥ १०२॥

अकुलवीरं विन्दन्ति कथ्यमानैः कुमारिकाः ।
दिशवेशाविनिर्मुल्क्तं स्थानवर्णविवर्जितम् ॥ १०३॥

निराकुलं निर्विकल्पं निर्गुणञ्च सुनिर्मलम् ।
अनाथं सर्वनाथञ्च प्रमादोन्मादवर्जितम् ॥ १०४॥

घननिविडनिसन्धिस्थावरे जङ्गमेषु च ।
जले ज्वलने तथा पवने भूम्याकाशे तथैव च ॥ १०५॥

सर्वत्र समरसं भरितमकुलवीरन्तु केवलम् ।
न ज्ञातं येन देहस्थं स मुक्तः सर्वबन्धनात् ॥ १०६॥

न तस्य क्रियाबन्धेन न वेद्यं न च वेदना ।
न यज्ञो नोपवासश्च न चर्या न क्रियोदयः ॥ १०७॥

न वर्णो वर्णभेदश्च अकुलवीरं यदागतम् ।
न जापो नार्चानग्नीनां न होमो नैव साधनम् ॥ १०८॥

नाग्निप्रवेशनन्तस्य मन्त्रपूजाचरणोदकम् ।
नियमाश्च न तस्यास्ति क्षेत्रपीठे च सेवनैः ॥ १०९॥

न क्रिया नार्चनाकाद्यैर्न तीर्थानि व्रतानि च ।
निरालम्बपदं शान्तं तथातीतं निरञ्जनम् ॥ ११०॥

सर्वज्ञपरिपूर्णञ्च स्वभावेन विलक्ष्यते ।
कार्यकारणनिर्मुक्तमचिन्तितञ्च अनामयम् ॥ १११॥

मायातीतं निरालम्बं व्यापकं सर्वतोमुखम् ।
स्वदेहे संस्थितं शान्तमकुलवीरं तदुच्यते ॥ ११२॥

समस्तमेकदाभूतं द्वैताभावविवर्जितम् ।
अकुलवीरं महद्भूतमस्तिनास्तिविवर्जितम् ॥ ११३॥

मनोबुद्धिचित्तस्तच्चित्ता नैव स्वचेतना ।
न कालकलना चैव न शक्तिश्च न चेन्द्रियः ॥ ११४॥

न भूते गृह्यते सो हि न दुःखं सुखमेव च ।
न रसोऽधिरसश्चैव कृतकं नैव कारकम् ॥ ११५॥

न च्छाया नातपो वह्निर्न च शीतोष्णववेदना ।
न दिनं रात्रिमित्युक्तमुदयास्तमनवर्जितम् ॥ ११६॥

न मनो दृश्यते तत्र नोर्द्धमध्यं च ज्ञायते ।
अक्षोभ्यमचलं शान्तमीदृशं तत्त्वनिर्णयम् ॥ ११७॥

यादृशेन तु भावेन पुरुषो भावयेत् सदा ।
तादृशं फलमाप्नोति नात्र कार्यविचारणात् ॥ ११८॥

एवञ्च कुलसद्भावमवाच्यं परमामृतम् ।

अगम्यं गम्यते कस्माद् भ्रान्तिज्ञानविहोहिताः ॥ ११९॥

न दूरे न निकटे चैव प्रत्यक्षं न परोक्षता ।
न भरितो न रिक्तो वा निपुणो नापि चाधिकः ॥ १२०॥

एतत्पक्षविनिर्मुक्तो हेतुदृष्टान्तवर्जितः ।
कृतकैर्मोहिता मूढाः कर्मकाण्डरतास्तु ये ॥ १२१॥

न तेषां मुक्तिः संसारे नरके योनिसङ्कुले ।
अकुलवीरं महद्भूतं यदा पश्यति सर्वगम् ॥ १२२॥

सबाह्याभ्यन्तरैकत्वं सर्वत्रैव व्यवस्थितम् ।
निस्तरङ्गं निराभासं पदच्छेदविवर्जितम् ॥ १२३।
सर्वावयवनिर्मुक्तं निर्विकारञ्च निर्मलम् ।
अदृश्यं निर्गुणं नित्यं निर्णिरोधञ्च निश्चलम् ॥ १२४॥

न ध्यानं धारणा नैव न स्थानं वर्णमेव च ।
न रेचकं पूरकञ्चैव नरोद्घातञ्च कुम्भकम् ॥ १२५॥

न चान्तमादिमध्यस्थं न सतो वृद्धिरेव च ।
ग्राह्यग्राहकनिर्मुक्तग्रन्थातीतञ्च यद्भवेत् ॥ १२६॥

एतैः सर्वैर्विनिर्मुक्तं हेतुदृष्टान्तवर्जितम् ।
सबाह्याभ्यन्तरैकत्वं सर्वत्रैव व्यवस्थितम् ॥ १२७॥

समरसानन्द्ररूपेण एकाकारं चराचरे ।
ये च ज्ञातं स्वदेहस्थमकुलवीरं महद्भूतम् ॥ १२८॥

यस्या वशं स्थितः कश्चित् समरसं रससंस्थितम् ।
स ब्रह्मा स हरिश्चैव स रुद्रश्चैवेश्वरस्तथा ॥ १२९॥

स शिवः शाश्वतो देवः स च सोमार्कशङ्करः ।
स विशाख्यो मयुराक्षो अर्हन्तो बुधमेव च ॥ १३०॥

स्वयं देवि स्वयं देवः स्वयं शिष्यः स्वयं गुरुः ।
स्वयं ध्यानं स्वयं ध्याता स्वयं सर्वेश्वरो गुरुः ॥ १३१॥

सर्वज्ञः सर्वमासृत्य सर्वतो हितलक्षणः ।
सर्वयोगिनी तत्रस्था सर्वे सिद्धाश्च तत्र वै ॥ १३२॥

सर्वं सर्वार्थकं चैव सर्वज्ञानश्च तत्र वै ।

यथासौ महार्थञ्च अकुलवीरमिति स्मृतम् ॥ १३३॥

शब्दः स्पर्शो रसो रूपं गन्धो वद्याणिपम च ।
सर्वे भीराश्च तत्रैव ये प्रलीनाः प्रलयं गताः ॥ १३४॥

नाधारे ध्येयलक्ष्ये च न नादगोचरे परे ।
न हृदि नाभिकण्ठे वा वक्रे घण्टिकरन्ध्रयोः ॥ १३५॥

न इडा पिङ्गला चैव सुष्मण च गमागमैः ।
न नाभिचक्रे कण्ठे च न शिरे बिन्दुके तथा ॥ १३६॥

चक्षुकर्णोन्मीलनं नैवं नासिकाग्रनिरीक्षणे ।
न पूरके कुम्भके चैव रेचके च तथा पुनः ॥ १३७॥

न बिन्दुभेदग्रन्थौ च ललाटे न च चन्द्रमाः ।
प्रवेशे निर्गमे चैव शिखा ऊर्द्धे न बिन्दुके ॥ १३८॥

न करैर्न सरैर्मुद्रैः नाकाशो वायुमण्डले ।
न चापे चन्द्रसूर्ये च भावाभावे समागमे ॥ १३९॥

अनौपम्यं निरालम्बं पक्षापक्षविवर्जितम् ।
अज्ञानमलग्रस्तात्मा महामायविमोहिताः ॥ १४०॥

शास्त्रार्थेन विमुढात्मा मोहिता विदुषो जनाः ।
न विदन्ति पदं शान्तं कैवल्यं निश्क्रियं गुरुम् ॥ १४१॥

सङ्ख्यादयश्च ये केचित् न्यायवैशेषिकास्तथा ।
बौद्धारहन्ताश्च ये केचित् सोमसिद्धान्तदक्षिणाः ॥ १४२॥

मीमांसा पञ्चरात्रञ्च वामदक्षिणकौलिकाः ।
इतिहासपुराणानि भूततत्त्वञ्च गारुडम् ॥ १४३॥

एते चैव समाः सर्वे केचित् वाऽपि क्रियान्विताः ।
विकल्पसिद्धिदाः सर्वे तद्विदुर्न च पण्डिताः ॥ १४४॥

विकल्पबहलाः सर्वे मिथ्यावादनिरर्थकाः ।
न ते मुच्यन्ति संसारे अकुलवीरविवर्जिताः ॥ १४५॥

यानि कानि च स्थानानि गिरिर्नगरसागरम् ।
सर्वत्र संस्थितं नित्यं स्थावरे जङ्गमेषु च ॥ १४६॥

पञ्चभूतात्मकं सर्वं यत् किञ्चित् सचराचरम् ।
शिवाद्यदेवपर्यन्तं सर्वं तत्रैव संस्थितम् ॥ १४७॥

ईदृशं योगिनं दृष्ट्वा उपसर्पन्ति ये नराः ।
गन्दैः पुष्पैश्च धूपैश्च खानपानादिभक्षणैः ॥ १४८॥

तर्पयन्ति च ये भक्तास्त्रिविधैश्चैवान्तरात्मना ।
तेऽपि बन्दैः प्रमुच्यन्ति मुक्तिमार्गी न काङ्क्षिणः ॥ १४९॥

ब्रहेन्द्रविष्णुरुद्रञ्च अरहन्ता बुद्धमेव च ।
विषाख्यो मयूराक्ष ये च ऋषयस्तपोधनाः ॥ १५०॥

देवादिभो नरेन्द्राश्च ये चान्ये मोक्षकाङ्क्षिणः ।
ते सर्वे मोक्षमिच्छन्ति अकुलवीरन्तु मोक्षदम् ॥ १५१॥

अथान्यं सम्प्रवक्ष्यामि भिन्नावस्थां स्वभागः ।
पूर्वं यदुक्ता सर्वे अन्वयमार्गे त्वकौलिके ॥ १५२॥

* * * * * * * * * *
* * * * * * * नात्र संशयः ॥ १५३॥

न जरास्तेषां न मृत्युश्च न शोको दुःखमेव च ।
सर्वव्याधिहरश्चैव न पुनर्भवसम्भवः ॥ १५४॥

अकुलवीरं स्थितं दिव्यं सिद्धनाथप्रसादतः ।
सर्वतः सर्वदा शुद्धः सर्वतः सर्वदा प्रभुः ॥ १५५॥

इति मच्छेन्द्रपादावतारिते कामरूपिस्थाने
योगिनीप्रसादाल्लब्धं अकुलवीरं समाप्तम् ।

Encoded by Mike Magee ac70@cityscape.co.uk

akulavIra tantram

pdf was typeset on September 29, 2018

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*

अथ योगप्रकरणन्तृतीयम् ॥ ३ ॥

(१) मूलाधारादिषट्चक्रसहस्रारोपरि स्थितम् ॥ योगज्ञानैकफलकं रामचन्द्रपदं भजे॥ १॥

अथ योगज्ञानयोरन्योन्याश्रयत्वमाह ।

(२) योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भोः॥ योगोपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ॥ तस्माज्ज्ञानं च योगञ्च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ॥२॥

(३) सर्वे वदन्ति शस्त्रेण जयो भवति नान्यथा ॥ विना युद्धेन वीर्येण कथञ्जयमवाप्नुयात् ॥ तथा ज्ञानेन कैवल्यं तद्योगरहितन्न हि ॥ ३ ॥

अथ योगस्य परत्वमाह ।

(४) जन्मान्तरैश्च बहुभिर्योगो ज्ञानेन लभ्यते ॥ ज्ञानन्तु जन्मनैकेन योगादेव

(१) योगचूडामण्युपनिषद् प० ४४५ । पृ० २ । पं० ३ ॥

(२।४) योगशिखोपनि० अ० १ । श्लो० १३ । ५२ । ५१ । प० ६०६ । पृ० २ । पं० ९।१ ॥

(३) योगबीजो० प० ३ । पृ० २ । प० ४ ।

प्रजायते ॥ तस्माद्योगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः ॥ ४ ॥

(१) योगमार्गे मोक्ष एव प्रार्थयन्ते ॥ ५ ॥

अथ योगलक्षणम् ।

(२) मनः प्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते ॥ ५ ॥

(३) यदा पञ्चावतिष्ठन्ते[१] ज्ञानानि[२] मनसा सह ॥ बुद्धिश्च न विचेष्टते[३] तमाहुः परमां[४] गतिम् ॥ तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामि[५]न्द्रियधारणाम्[६] ॥ ६ ॥

१-निर्व्यापाराणि भवन्ति ॥ २-श्रोत्रादिज्ञानेन्द्रियाणि ॥ ३-व्यापारवती न भवति ॥ ४-आत्मनो भानस्य साधनभूताम ॥ ५-लय, विक्षेप, कषाय, रसास्वादादिविघ्नैरकम्पाम् ॥ ६ ज्ञानेन्द्रियमनोबुद्धिनैश्चल्यरूपामवस्थाम् ॥

(१) भिक्षुकोपनिषत् प० ५६६ । पृ० २ । पं० ६ ॥

(२) महोपनिषद् अ० ५ । श्लो० ४२ । प० ५८९ । पृ० १ । पं० ३ ॥

(३) कठोपनि० अ० २ । व० ९ । प० १२ । पृ० २ । पं० ४॥

(१) अपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा ॥ सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः ॥ एवन्तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते ॥ ७ ॥

अथ योगसाधनानि ।

(२) षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ॥ स्वदेहे यो न जानाति तस्य सिद्धिः कथं भवेत् ॥ ८ ॥

अथ मन्त्रयोगः ।

(३) अनाख्येयमिदं गुह्यं योगिनां कोशसन्निभम् । हंसस्याकृतिविस्तारं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ॥ ९ ॥

---

(१) योगशिखोपनिषत् अ० १ । श्लो० ६८ । प० ६१० । पृ० २ । पं० १ ॥

(२) योगचूडामण्युपनिषद श्लो० ३ । प० ४४५ । पृ० २ । पं० ५ ॥

(३) हंसोपनि० प० १९४ । पृ० ३ । प० ५ ॥

अथ षट्चक्राण्याह ।

(१) चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् । नाभौ दशदलं पद्मं हृदये द्वादशारकम् ॥ १० ॥ षोडशारं विशुद्धाख्यं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ॥ सहस्रदलसङ्ख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथि ॥ ११ ॥

१–आधारचक्रं चतुर्दलं तप्तहेमवर्णाभं वॅ शॅ षॅ सॅ विभूषितं मध्ये त्रिकोणमिच्छाज्ञानाक्रियात्मकं तन्मध्ये स्वयंभूलिङ्गं कोटिसूर्यसमप्रभं सवाहनं सशक्ति श्रीगणेशाधिष्ठितं विभावयेत् ॥ २–स्वाधिष्ठानचक्रं षड्दलं वह्निवर्णं हीरकप्रभं वॅ भॅ मॅ यॅ रॅ लॅ भूषितं सवाहनशक्ति ब्रह्माधिष्ठितं भावयेत् ॥

३–मणिपूरकाब्जं दशदलं नीलजीमूतसन्निभं बहुतेजोमयं डॅढॅणॅ तॅथॅदॅधॅनॅपॅफॅ संयुतं सवाहनं सशक्ति श्रीविष्णवधिष्ठितं विभावयेत् ॥ ४–अनाहताब्ज द्वादशदलं प्रवालरुचिवर्णमुद्यतादित्यसन्निभं कॅखॅगॅघॅङॅचॅछॅजॅझॅञॅटॅठॅसंयुतं मध्ये बाणाख्यलिङ्गं सूर्यायुतसमप्रभं सवाहनं सशक्ति रुद्राधिष्ठितं भावयेत् ॥ ५ विशुद्धाब्जं षोडशदलं धूम्रवर्णं महत्प्रभं सबिन्दुस्वरभूषितं प्रदीपकलिकाकारं जीवात्माधिष्ठितं भावयेत् ॥ ६ आज्ञाचक्र द्विदलं चन्द्राभं हॅक्षंभूषितं दिव्यसौदामिनीनिचयाकारं निर्वाणाख्यपरमात्माधिष्ठितं भावयेत् ॥–

(१) योगचूडामण्युपनिषद् पं० ४४५ । पृ० २ । पं० ८ ॥

(१) आधारं गुदमित्युक्तं स्वाऽधिष्ठानं तु लैङ्गिकम् ॥ मणिपूरं नाभिदेशं हृदयस्थमनाहतम् ॥ १२ ॥

विशुद्धिः कण्ठमूले च आज्ञाचक्रं च मस्तकम् ॥ षट्चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डले ॥ १३ ॥

अथ वैष्णवीमुद्राया सामान्यलक्ष्यमाह ।

(२) गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ॥ १४ ॥

(३) तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ॥ १५ ॥

–७ सहस्रार हिमवर्णाभं स्फटिकप्रभं सर्ववर्णविभूषितं तन्मध्ये श्वेतवर्णं द्विभुज वराभयकरं श्वेतमाल्यानुलेपनं स्वप्रकाशरूपं स्ववामस्थित स्वशक्तया स्वप्रकाशरूपया सहित गुरुं भावयेत् ॥

१–स्वाधिष्ठानम् ।

---

(१) योगकुण्डलिन्युप० अ० ३ । श्लो० १० । ११ । प० ७५० । पृ० १ । प० ७ ॥

(२) योगशिखोपनिषद् अ० १ । श्लो० १६८ । प० ६१७ । पृ० १ । प० ५ ॥

(३) योगचूडामण्युप० श्लो० ९ । प० ४४६ । पृ० १ । पं०५॥

(१) तस्य मध्यगतं वह्निम्प्रज्वलेद्दीपवर्त्तिवत् ॥ १६ ॥

अथ मठप्रकारः ।

(२) सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारन्तु निर्व्रणम्[१] ॥ मत्कुणैर्मशकैर्लूकैर्वर्जितं च प्रयत्नतः ॥ १७ ॥

अथासनविधिः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ १८ ॥

अथाभ्यासविधिः ।

(३) सिद्धासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय वैष्णवीम् ॥ १९ ॥

---

१ भूमिगतविवरादिरहितम् ॥

---

(१) योगशिखोपनि० श्लो० ७९ । प० ६१० । पृ०२ । पं०९॥
(२) योगतत्त्वोपनिषत् श्लो० ३२ । प० ३८८ । पृ० २ । पं० ६ ॥
(३) नादबिन्दूपनिषद् श्लो० ३१ । प० ३६९ । पृ०२ । पं०३॥

(१) गुदमवष्टभ्याधाराद्वायुमुत्थाप्य स्वाधिष्ठानं त्रिः प्रदक्षिणीकृत्य मणिपूरकं च गत्वा अनाहतमतिक्रम्य विशुद्धौ प्राणान्निरुध्याज्ञामनुध्यायन्ब्रह्मरन्ध्रं ध्यायन् त्रिमात्रोऽहमित्येवं सर्वदा ध्यायन् ॥ २० ॥

(२) अकारे रेचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते । मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला ॥ २१ ॥

(३) अनाहतस्वरूपेण ज्ञानिनामूर्ध्वगो भवेत् ॥ तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ॥ २२ ॥ प्रणवस्य ध्वनिस्तद्वत्तदग्रं ब्रह्म चोच्यते ॥ ज्योतिर्मयं तदग्रं स्यादवाच्यं बुद्धिसूक्ष्मतः ॥ २३ ॥

अथ नादस्वरूपम् ।

(४) अथो नादमाधाराद् ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं शुद्धस्फटिकसङ्काशं स वै ब्रह्म परमात्मेत्युते ॥ २४ ॥

---

(१) हंसोपनि० । प० १९४ । पृ० २ । पं० ८ ॥

(२) योगतत्त्वोप० । प० ३९५ । पृ० २ । प० २ ॥

(३) योगचूडामण्युपनिषद् । श्लो० ९ । प० ४५१ । पृ० २ । पं० ४ ॥

(४) हंसोपनिषद् प० १९५ । पृ० १ । प० २ ॥

अथाजपाजपविधिः ।

अथ हंस ऋषिः । अव्यक्ता गायत्री छन्दः । परमहंसो देवता । अहमिति बीजम् । स इति शक्तिः । सोऽहमिति कीलकम् । सूर्याय सोमाय निरञ्जनाय निराभासाय तनुसूक्ष्मं प्रचोदयादिति । अग्नीषोमाभ्यां वौषट् हृदयाद्यङ्गन्यासकरन्यासौ भवतः ॥ २५ ॥ एवं कृत्वा हृदये अष्टदले हंसात्मानं ध्यायेत् अग्नीषोमौ पक्षावोङ्कारः शिरो बिन्दुस्तु नेत्रे मुखं रुद्रो रुद्राणी चरणौ बाहू कालश्चाग्निश्चोभे पार्श्वे भवतः पश्यत्यनागारश्च शिष्टोभयपार्श्वे भवतः एषोऽसौ परमहंसो भानुकोटिप्रतीकाशः येनेदं व्याप्तम् ॥ २६ ॥

अथ हंसस्याष्टधा वृत्तिः ।

तस्याष्टधा वृत्तिर्भवति । पूर्वदले पुण्ये मतिः आग्नेये निद्रालस्यादयो भवन्ति ॥ याम्ये क्रूरे मतिः ॥ नैर्ऋते पापे मनीषा ॥ वारुण्यां क्रीडा ॥ वायव्ये गमनादौ

बुद्धिः ॥ सौम्ये रतिप्रीतिः ॥ ईशाने द्रव्यादानम् ॥ मध्ये वैराग्यम् । केसरे जाग्रदवस्था कार्णिकायां स्वप्नः॥ लिङ्गे सुषुप्तिः॥ पद्मत्यागे तुरीयम् । यदा हंसो नादे लीनो भवति तदा तुर्यातीतमुन्मनमजपोपसंहार इत्यभिधीयते ॥ २७ ॥

अथाजपाजपस्वरूपम् ।

(१) हङ्कारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः । हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ २८ ॥ षट्शतानि दिवा रात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः । एतत्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ २९ ॥

१-जपसमर्पणमाह-षट्शतं गणनाथाय षट्सहस्रन्तु वेधसे । विष्णवे षट्सहस्रन्तु षट्सहस्रं शिवात्मने । जीवात्मने सहस्रन्तु सहस्रं परमात्मने । सहस्रं गुरवे चैव जपसंख्यां निवेदयेत् ॥

(१) योगचूडामण्युपनिषद् श्लो० ३१ । ३२ । प० ४४७ । पृ० ७ । पं० ३ ॥

(१) स एव जपकोट्या नादमनुभवति ॥३०॥

(२) अनाहतस्य[1] शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः । ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिषोऽन्तर्गतं मनः ॥ तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमम्पदम् ॥ ३१ ॥

(३) हंसवशान्नादो दशविधो जायते ।

अथ नादभेदाः ।

चिणीति प्रथमः ॥ चिञ्चिणीति द्वितीयः ॥ घण्टानादस्तृतीयः ॥ शङ्खनादश्चतुर्थः । पञ्चमस्तन्त्रीनादः । षष्ठस्तालनादः । सप्तमो वेणुनादः । अष्टमो मृदङ्गनादः । नवमो भेरीनादः । दशमो मेघनादः । नवमं परित्यज्य दशममेवाभ्यसेत् ॥ ३२ ॥

१—अनाहतन्तु यच्छब्दं तस्य शब्दस्य यो ध्वनिरिति पाठान्तरम् ।

(१–३) हंसोपनिषद् प० ११५ । पृ० २ । प० ६।९ ॥
२. योगशिखोपनि० अ० ६ । श्लो० २१ । प०६२८।पृ०१।पं०३॥

अथ नादफलानि ।

प्रथमे चिञ्चिणीगात्रं द्वितीये गात्रभञ्जनम् ।
तृतीये खेदनं याति चतुर्थे कम्पते शिरः ॥
पञ्चमे स्रवते तालु षष्ठेऽमृतनिषेवणम् ।
सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाष्टमे ॥
अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं चक्षुस्तथाऽमलम् ।
दशमे परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसन्निधौ ॥
तस्मिन् मनो विलीयते मनसि सङ्कल्पविकल्पे दग्धे पुण्यपापे सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थितः स्वयंज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरञ्जनः शान्तः प्रकाशते ॥ २३ ॥

(१) अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ अस्यास्सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥ २४ ॥

इति मन्त्रयोगः ।

---

(१) योगचूडामण्युपनिषद् श्लो० ३३ । ३४ । प० ४४७ । पु० २ । प० ६ ॥

अथाष्टाङ्गयोगमाह ।

(१) सांकृते शृणु वक्ष्यामि योगं साष्टाङ्गदर्शनम् ॥ यमश्च नियमश्चैव तथैऽऽवासनमेव च ॥ ३५ ॥ प्राणायामस्तथा ब्रह्मन्प्रत्याहारस्ततः परम् ॥ धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमं मुने ॥ ३६ ॥

अथ सलक्षणदशविधयमानाह ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयाऽऽर्जवम्[१] ॥ क्षमा धृतिर्मिताहारश्शौचश्चैव यमादश॥३७॥ वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन ॥ कायेन मनसा वाचाऽहिंसाऽहिंसा न चान्यथा ॥ ३८ ॥ आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्यो न ग्राह्य इति मे मतिः ॥ सा चाहिंसा वरा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ३९ ॥ चक्षुरादीन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं घ्रातं मुनीश्वर ॥ तस्यैवोक्तिर्भवेत्सत्यं विप्र तन्नाऽन्यथा भवेत् ॥४०॥

---

१ चित्तस्य कोमलत्वम् ।

---

(१) श्रीजाबालदर्शनोप० खं० १ । श्लो० ४ । १३ । प० ७६७। पृ० १ । पं० ३ ॥

सर्वं सत्यम्परम्ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः॥ तच्च सत्यं वरम्प्रोक्तं वेदान्तज्ञानपारगैः ॥ ॥ ४१ ॥ अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि च ॥ मनसा विनिवृत्तिर्य्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥ ४२ ॥ आत्मन्यनात्मभावेन व्यवहारविवर्ज्जितम् ॥ यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महामते ॥ ४३ ॥ कायेन वाचा मनसा स्त्रीणाम्परिविवर्ज्जनम् ॥ ऋतौ भार्यान्तदा स्वस्य ब्रह्मचर्यन्तदुच्यते ॥ ४४ ॥

(१) दर्शनं स्पर्शनं केलिः कीर्त्तनं गुह्यभाषणम् ॥ संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ॥ ४५ ॥ एतन्मैथुनमष्टाङ्गम्प्रवदन्ति मनीषिणः ॥ विपरीतम्ब्रह्मचर्यमनुष्ठेयम्मुमुक्षुभिः ॥ ४६ ॥

(२) ब्रह्मभावे मनश्चारम्ब्रह्मचर्यम्परन्तपः ॥ ॥ ४७ ॥ स्वात्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा

---

(१) कठरुद्रोपनिषद् श्लो० ५ । ६ । प० ७३१ । पृ० १ । पं० ५ ॥
(२) श्रीजाबालदर्शनोपनिषद् खं० १ । श्लो० १४ । से १८ । प० ७६७ । पृ० ३ । पं० ५ ॥

गिरा ॥ अनुज्ञा[१] या दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ ४८ ॥ पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि सन्ततम् । एकरूपम्मुने यत्तदार्जवम्प्रोच्यते मया ॥ ४९ ॥ कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते ॥ बुद्धिक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा नरपुङ्गव ॥ ५० ॥

(१) अपकारिणि कोपश्चेत् कोपे कोपः कथन्न ते ॥ धर्मार्थकाममोक्षाणाम्प्रसह्य परिपन्थिनि ॥ ५१ ॥

(२) धृतिर्नामार्थहानौ स्वेष्टबन्धुवियोगे तत्प्राप्तौ सर्वत्र चेतः स्थापनम् ॥ ५२ ॥

(३) वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ॥ अहमात्मा नचान्योस्मीत्येवमप्र-

---

१–बोधः ।

---

(१) याज्ञवल्क्योपनिषद् श्लो० २० । प० ८०८ । पृ० २ । पं० ६॥

(२) शाण्डिल्योपनिषद् खं० १ । प० ५४२ । पृ० १ । पं० ८ ॥

(३) श्रीजाबालदर्शनोपनिषद् खं० १ । श्लो० १९ । प० ७६८ । पृ० १ । पं० २ ॥

च्युता मतिः ॥ इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः ॥ ५३ ॥ अल्पमृष्टाऽशनाभ्याश्च चतुर्थांशावशेषकम् । तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनम्मितभोजनम् ॥ ५४ ॥

(१) लवणं सार्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम् ॥ शाकजातं रामठादिवह्निस्त्रीपथसेवनम् ॥ प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशांश्च वर्जयेत् ॥ ५५ ॥ अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ॥ गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः ॥ ५६ ॥

(२) आहारशुद्धौ सात्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः, स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः ॥ ५७ ॥

१–हिङ्गुप्रभृतिवृक्षनिर्यासरूपम् ॥ २–भोक्तुर्भोगायाह्रियत इत्याहारः शब्दादिविषयविज्ञानम् । तस्य विषयोपलब्धिल-

---

(१) योगतत्त्वोपनिषद् श्लो० ४७ । ४८ । प० ३८९ । पृ० २ । पं० ४ ॥

(२) छान्दोग्योपनि० प्र० ७ । ख० २६ । प० ९७ । ० १ । पं० ५ ॥

(१) स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्याम्महामुने॥
यत्तच्छौचम्भवेद्वाह्यम्मानसम्मननं विदुः५८॥
अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचमाहुर्मनीषिणः॥
अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्म्मलः॥
उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते॥५९॥

अथ सलक्षणदशाविधनियमानाह।

(२) तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर-
पूजनम्॥सिद्धान्तश्रवणञ्चैव ह्रीर्म्मतिश्च जपो

-क्षणस्य विज्ञानस्य शुद्धी रागद्वेषमोहदोषैरसंस्पृष्टं विषयविज्ञानमित्यर्थः। अत्रार्थे स्मृतिः-रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्नित्यादेः। ३-तद्गतोऽन्तःकरणस्य सत्त्वस्य नैर्मल्यम्॥ ४-यथाऽवगते भूमात्मनि ध्रुवाऽविच्छिन्ना स्मृतिरविस्मरणम्भवति॥

५-सर्वेषामविद्याकृतानर्थपाशरूपाणामनेकजन्मान्तरानुभवभावनाकाठिनीकृतानां हृदयाश्रयाणां ग्रन्थीनां रागादीनाम्॥ ६-विशेषेण प्रमोक्षाणां विनाशो भवति॥

---

(१) श्रीजाबालदर्शन ख० १। श्लो० २०। २१। २२। प० ७६८। पृ० १। पं० ३॥

(२) श्रीजाबालदर्शनोपनिषद्। खं० २। श्लो० १-५। प० ७६८। पृ० २। पं० २॥

व्रतम् ॥ एते च नियमाः प्रोक्तास्तान्वक्ष्यामि क्रमाच्छृणु ॥ ६० ॥ वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥ [१] शरीरशोषणं यत्तत्तप इत्युच्यते बुधैः ॥ ६१ ॥ को वा मोक्षः कथन्तेन संसारम्प्रतिपन्नवान् ॥ इत्यालोकनमर्थज्ञास्तपः शंसन्ति पण्डिताः ॥ ६२ ॥ यदृच्छालाभतो नित्यम्प्रीतिर्या जायते नृणाम्। तत्सन्तोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः ॥ ॥ ६३ ॥ ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्त्या यल्लभेत्प्रियम् ॥ सर्वत्र विगतस्नेहः सन्तोषम्परमं विदुः ॥ ६४ ॥ श्रौते स्मार्त्ते च विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ६५ ॥ न्यायार्जितधनं श्रान्ते श्रद्धया वैदिके जने ॥ अन्यद्वा यत्प्रदीयेत तद्दानम्प्रोच्यतेमया॥६६॥ (१) ईश्वरपूजनन्नाम प्रसन्नस्वभावेन यथाशक्ति विष्णुरुद्रादिपूजनम् ॥ ६७ ॥

१-श्रुतिस्मृतिप्रतिपादिते विधौ इदमित्थमेवेति ॥

---

(१) शाण्डिल्योपनिषद् खं० १ । मं० ६ । प० ५४३ । पृ० २ । पं० ५ ॥

(१) रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ॥
हिंसादिरहितं कर्म यत्तदीश्वरपूजनम् ॥ ६८ ॥
सत्यञ्ज्ञानमनन्तञ्च परानन्दम्परं ध्रुवम् ॥
प्रत्यगित्यवगन्तव्यं वेदान्तश्रवणम्बुधाः ॥ ६९ ॥
वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥
तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीः सैवेति प्रकीर्तिता ॥
॥ ७० ॥ वैदिकेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मति-
र्भवेत् ॥७१॥ गुरुणा चोपदिष्टोपि तत्र सम्ब-
न्धवर्जितः ॥ वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो
जपः स्मृतः ॥ ७२ ॥ कल्पसूत्रे तथा वेदे
धर्मशास्त्रे पुराणके ॥ इतिहासे च वृत्तिर्या
स जपः प्रोच्यते मया ॥ ७३ ॥ जपस्तु
द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥
वाचिकोऽपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्त्तितः ॥

१-विषयभोगसंसर्गवाञ्छारहितम् ॥
२-प्रत्यक्प्रतिशरीरव्यापकम् । प्रत्यगात्मस्वरूपमित्यर्थः ॥

(१) श्रीजाबालदर्शन० । ख० २। श्लो० ८-१६ । पं० ७६९ । पृ० १ । प० १ ॥

मानसो मननध्यानभेदाद्वैविध्यमाश्रितः ॥
॥ ७४ ॥ उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ॥ उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ॥ मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ॥ ७५ ॥ नीचैः श्रोत्रेण चेन्मन्त्रः श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥ ७६ ॥

(१) व्रतन्नाम वेदोक्तविधिनिषेधानुष्ठान-नैयत्यम् ॥ ७७ ॥

अथासनानि सलक्षणानि ।

(२) जानूर्वोरन्तरे कृत्वा सम्यक्पादतले उभे ॥ समग्रीवशिरःकायः स्वस्तिकन्नित्यमभ्यसेत् ॥ ७८ ॥

(३) ऊर्वोरुपरि वै धत्ते यदा पादतले उभे ॥ पद्मासनम्भवेदेतत्सर्वव्याधिविपापहम् ॥
॥ ७९ ॥ पद्मासनं सुसंस्थाप्य तदङ्गुष्ठद्वय-

---

(१) शाण्डिल्योपनिषद् खं० २ । मं० १५ । प० ५४४ । पृ० १ । पं० १ ॥

(२) श्रीजाबालदर्शनोप० । खं० ३ । श्लो० २ । प० ७६९ । पृ० २ । पं० ४ ॥

(३) त्रिशिखिब्राह्मणोप० श्लो० ३९ । ४० । प० ४३३ । पृ० २ । पं० ८ ॥

पुनः ॥ व्युत्क्रमेणैव हस्ताभ्याम्बद्धपद्मासनं भवेत् ॥ ८० ॥

(१) योनिं वामेन सम्पीड्य मेढ्रादुपरि दक्षिणम् ॥ भ्रूमध्ये च मनो लक्ष्यं सिद्धासनमिदम्भवेत् ॥ ८१ ॥

(२) गुदन्नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ॥ योगासनम्भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ ८२ ॥

(३) वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो अन्यं तदुपरि क्षिपेत् ॥ समग्रीवशिरः कायो वज्रासनमितीरितम् ॥ ८३ ॥

(४) प्रसार्य भुवि पादौ तु दोर्भ्यामङ्गुष्ठमादरात् ॥ जानूपरि ललाटं तु पश्चिमन्ताणमुच्यते ॥ ८४ ॥

१—गुददेशमेढ्रान्तरालस्थानम् ॥

---

(१) शाण्डिल्योपनिषद् खं० ३ । प० ५४४ । पृ०२ । पं०१ ॥

(२) त्रिशिखीब्राह्मणोपनि० । श्लो० ३८ । प० ४३३ । पृ० २ । प० ६ ॥

(३) योगकुण्डलिन्युपनि० अ० १ । श्लो० ६ । प० ७४१ । पृ० १ । प० १ ॥

(४) त्रिशिखीब्रा० । श्लो० ५० । ५२ । ५४ । प० ४३४ । पृ० २ । पं० २ । ५ । ६ ॥

(१) आसनं विजितं येन जितन्तेन जगत्त्रयम् ॥ ८५ ॥

अथ साङ्गप्राणायामः ।

(२) मरुज्जयो यस्य सिद्धस्सेवयेत्तं गुरुं सदा ॥ गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ ८६ ॥

(३) देहमानं स्वाङ्गुलीभिष्षण्णवत्यङ्गुलायतम् ॥ प्राणः शरीरादधिको द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ ८७ ॥ देहस्थमनिलं देहसमुद्भूतेन वह्निना ॥ न्यूनं समं वा योगेन कुर्वन्ब्रह्मविदिष्यते ॥ ८८ ॥

(४) गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वम्मेढ्रात्तु द्व्यङ्गुलादधः ॥ देहमध्यं[1] विजानीहि मनुजानां हि सां कृते ॥ ८९ ॥

१-मूलाधारम् इदमेव योनिस्थानम् ॥

(१-३) ९७ पृष्ठान्त टि०वत् ।

(२) योगशिखोप० श्लो० ८० । प० ६१२ । पृ० १ । पं० ६ ॥

(४) श्रीजाबालोपनिषद् अ० ४ । श्लो० २ । १ । ३ । ४ । प० ७० । पृ० २ । पं० २ । १ । ३ ॥

(१) देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनद-प्रभम् ॥ त्रिकोणम्मनुजानान्तु सत्यमुक्तं हि सांकृते ॥ ९० ॥

(२) कन्दस्थानम्मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् ॥ चतुरंगुलमायामविस्तारम्मुनि-पुंगव ॥ ९१ ॥ कुक्कुटाण्डवदाकारम्भूषितं तु त्वगादिभिः ॥ तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं योगज्ञैर्म्मुनिपुङ्गव ॥ ९२ ॥

(३) तत्र चक्रं द्वादशारं तेषु विष्णवादिमूर्त्तयः । अहन्तत्र स्थितश्चक्रं भ्रामयामि स्वमायया ॥ ९३ ॥ अरेषु भ्रमते जीवः क्रमेण द्विजसत्तम । तन्तुपञ्जरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥ प्राणाधिरूढश्चरति जीवस्तेन विना नहि ॥ ९४ ॥

(४) तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ॥ अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा

(१-२-३) ९८ पृष्ठस्थ जाबालोपनिषद्वत् ।

(४) त्रिशिखीब्राह्मणोपनि० । श्लो० ६१-६७ । प० ४३५ । पृ० १ । प० ७ ॥

कुण्डलीकृता ॥ ९५ ॥ यथावद्वायुसारञ्च ज्वलनादि च नित्यशः ॥ परितः कन्दपार्श्वे तु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥ ९६ ॥ मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखन्तथा ॥ योगकालेन मरुता साग्निना बोधिता सती ॥ स्फुरिता हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ॥ ९७ ॥

(१) कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता ॥ पद्मसूत्रप्रतीकाशा ऋजुरूर्ध्वप्रवर्त्तिनी ॥ ९८ ॥ ब्रह्मणो विवरं यावद्विद्युदाभासनालकम् ॥ वैष्णवी ब्रह्मनाडी च निर्वाणप्राप्तिपद्धतिः ॥ ९९ ॥ इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्येतरे स्थिते ॥ इडासमुत्थिता कन्दाद्वामनासापुटावधि ॥ पिङ्गला चोत्थिता तस्माद्दक्षनासापुटावधि॥१००॥ गान्धारी हस्तिजिह्वा च द्वे चान्ये नाडिके स्थिते ॥ पुरतः पृष्ठतस्तस्य वाम-

(१) त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद् श्लो० ६७–७५ । प० ४३५ । पृ० १ । पं० ४ ॥

तरहशौ प्रति ॥ १०१ ॥ पूषायशस्विनी-
नाड्यौ तस्मादेव समुत्थिते ॥ सव्येतर-
श्रुत्यवधि पायुमूलादलम्बुषा ॥ १०२ ॥
अधोगता शुभा नाडी मेढ्रान्तावधिरायता ॥
पादाङ्गुष्ठावधिः कन्दादधो याता च कौशि-
की ॥ १०३ ॥ दशप्रकारभूतास्ताः कथिताः
कन्दसम्भवाः ॥ तन्मूला बहवो नाड्यः
स्थूलसूक्ष्माश्च नाडिकाः ॥ १०४ ॥ द्वासप्त-
तिसहस्राणि स्थूलाः सूक्ष्माश्च नाडयः ॥
संख्यातुं नैव शक्यन्ते स्थूलमूलाः पृथ-
ग्विधाः ॥ यथाऽश्वत्थदले सूक्ष्माः स्थूलाश्च
विततास्तथा ॥ १०५ ॥

(१) सरस्वती तु या नाडी सा जिह्वाऽ-
न्तं प्रसर्पति ॥ १०६ ॥

(२) प्राणापानौ समानश्च उदानो व्यान
एव च ॥ नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो

---

(१) योगशिखोपनिषद् । अ० ५ । श्लो० २३ । प० ६२४ । पृ० १ । प० ३ ॥

(२) त्रिशिखीब्राह्मणोपनि० श्लो० ७६-९३ । प० ४३६ । पृ० १ । प० ५ ॥

कुण्डलीकृता ॥ ९५ ॥ यथावद्वायुसा-
रञ्च ज्वलनादि च नित्यशः ॥ परितः कन्द-
पार्श्वे तु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥ ९६ ॥
मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखन्तथा ॥
योगकालेन मरुता साग्निना बोधिता सती ॥
स्फुरिता हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्व-
ला ॥ ९७ ॥

(१) कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णा
सुप्रतिष्ठिता ॥ पद्मसूत्रप्रतीकाशा ऋजुरूर्ध्व-
प्रवर्त्तिनी ॥ ९८ ॥ ब्रह्मणो विवरं यावद्विद्यु-
दाभासनालकम् ॥ वैष्णवी ब्रह्मनाडी च
निर्वाणप्राप्तिपद्धतिः ॥ ९९ ॥ इडा च
पिङ्गला चैव तस्याः सव्येतरे स्थिते ॥
इडासमुत्थिता कन्दाद्वामनासापुटावधि ॥
पिङ्गला चोत्थिता तस्माद्दक्षनासापुटाव-
धि॥१००॥ गान्धारी हस्तिजिह्वा च द्वे चान्ये
नाडिके स्थिते ॥ पुरतः पृष्ठतस्तस्य वामे-

(१) त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद् श्लो० ६७–७५ । प० ४३५ । पृ० १ । प० ४ ॥

तरहशौ प्रति ॥ १०१ ॥ पूषायशस्विनीनाड्यौ तस्मादेव समुत्थिते ॥ सव्येतरश्रुत्यवधि पायुमूलादलम्बुषा ॥ १०२ ॥ अधोगता शुभा नाडी मेढ्रान्तावधिरायता ॥ पादाङ्गुष्ठावधिः कन्दादधो याता च कौशिकी ॥ १०३ ॥ दशप्रकारभूतास्ताः कथिताः कन्दसम्भवाः ॥ तन्मूला बहवो नाड्यः स्थूलसूक्ष्माश्च नाडिकाः ॥ १०४ ॥ द्वासप्ततिसहस्राणि स्थूलाः सूक्ष्माश्च नाडयः ॥ संख्यातुं नैव शक्यन्ते स्थूलमूलाः पृथग्विधाः ॥ यथाऽश्वत्थदले सूक्ष्माः स्थूलाश्च विततास्तथा ॥ १०५ ॥

(१) सरस्वती तु या नाडी सा जिह्वाऽन्तं प्रसर्पति ॥ १०६ ॥

(२) प्राणापानौ समानश्च उदानो व्यान एव च ॥ नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो

(१) योगशिखोपनिषद् । अ० ५ । श्लो० २३ । प० ६२४ । पृ० ४ । प० ३ ॥

(२) त्रिशिखोब्राह्मणोपनि० श्लो० ७६-९२ । प० ४३६ । पृ० ४ । प० ५ ॥

धनञ्जयः ॥ १०७ ॥ चरन्ति दशनाडीषु दश प्राणादिवायवः ॥ प्राणादिपञ्चकं तेषु प्रधानन्तत्र च द्वयम् ॥ १०८ ॥ प्राण एवाथवा ज्येष्ठो जीवात्मानं बिभर्त्ति यः ॥ आस्यनासिकयोर्मध्यं हृदयं नाभिमण्डलम् ॥ पादाङ्गुष्ठमिति प्राणस्थानानि द्विजसत्तम ॥ १०९ ॥ अपानश्चरति ब्रह्मन् गुदमेढ्रोरुजानुषु ॥ समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी व्यवस्थितः ॥ ११० ॥ उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ व्यानः श्रोत्रोरुकट्याञ्च गुल्फस्कन्धगलेषु च ॥ ॥ १११ ॥ नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ॥ तुं[1]न्दस्थजलमन्नं च रसादीनि समीकृतम् ॥ ११२ ॥ तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥ इत्यादिचेष्टनम्प्राणः करोति च पृथक् स्थितम् ॥ ११३ ॥ अपानवायुर्मूत्रादेः करोति च विसर्जनम् ॥ प्राणापानादिचेष्टादि क्रियते

१-कुक्षिस्थजलम् ॥

व्यानवायुना ॥ ११४ ॥ उज्जीर्यते शरीरस्थमुदानेन नभस्वता ॥ पोषणादि शरीरस्य समानः कुरुते सदा ॥ ११५ ॥ उद्गारादिक्रियो नागः कूर्मोऽक्ष्यादिनिमीलनः ॥ कृकरः क्षुतयोः कर्त्ता दत्तो निद्रादिकर्मकृत् ॥ मृतगात्रस्य शोभादेर्धनञ्जय उदाहृतः ॥ ११६ ॥ नाडीभेदम्मरुद्भेदम्मरुतां स्थानमेव च ॥ चेष्टाश्च विविधास्तेषां ज्ञात्वैव द्विजसत्तम ॥ शुद्धौ यतेत नाडीनाम्पूर्वोक्तज्ञानसंयुतः ॥ ॥ ११७ ॥ विविक्तदेशमासाद्य सर्वसंबधवर्जितः ॥ योगाङ्गद्रव्यसम्पूर्णं तत्र दारुमये शुभे ॥ ११८ ॥ आसने कल्पिते दर्भकुशकृष्णाजिनादिभिः ॥ तावदासनमुत्सेधे तावद्द्वयसमायते ॥ ११९ ॥ उपविश्यासने सम्यक् स्वस्तिकादि यथारुचि ॥ बद्धा प्रागासनं विप्रो ऋजुकायः समाहितः ॥ ॥ १२० ॥ नासाग्रन्यस्तनयनो दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ॥ रसनां तालुनि न्यस्य स्वस्थ-

१—देवदत्त इत्यर्थः ॥

चित्तो निरामयः ॥ १२१ ॥ आकुञ्चितशिरः किञ्चिन्निबध्नन्योगमुद्रया ॥ हस्तौ यथोक्तविधिना प्राणायामं समाचरेत् ॥ १२२ ॥ रेचनं पूरणं वायोः शोधनं रेचनं तथा ॥ चतुर्भिः क्लेदनं वायोः प्राणायाम उदीर्यते ॥ १२३ ॥

अथ रेचकादीनां लक्षणानि ।

(१) उत्क्षिप्य वायुमाकाशं शून्यं कृत्वा निरात्मकम् ॥ शून्यभावेन युञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥ १२४ ॥ वक्त्रेणोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ॥ एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥१२५॥ नोच्छ्वसेन्न च निःश्वसेन्नैव गात्राणि चालयेत् ॥ एवं भावं नियुञ्जीयात्कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥१२६॥ (२) वाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः॥संपूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत्॥ वहिर्विरेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥१२७॥

---

(१) अमृतनादोपनिषत् श्लो० १२ । १३ । १४ । प० २२७ । पृ० २ । प० ९ ॥

(२) श्रीजाबालदर्शनोप० ख० ६ । श्लो० १२ । १३ । प०७७६। पृ० १ । पं० ६ ॥

अथ रेचकादिषु ध्यानानि।

(१) अतसीपुष्पसंकाशं नाभिस्थाने प्रतिष्ठितम् ॥ चतुर्भुजं महाविष्णुम्पूरकेण विचिन्तयेत् ॥ १२८ ॥ कुंभकेन हृदि स्थाने चिन्तयेत्कमलासनम् ॥ ब्रह्माणं रक्त-गौराभं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ॥ १२९ ॥ रेचकेन च विद्यान्मां ललाटस्थं त्रिलोच-नम् ॥ शुद्धस्फटिकसङ्काशं निष्कलं पाप-नाशनम् ॥ १३० ॥

अथ मात्रालक्षणम्।

(२) जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विल-म्बितम् ॥ अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्सा मात्रा परिगीयते ॥ १३१ ॥

अथाभ्यासक्रमः।

(३) हस्तेन दक्षिणेनैव पीडयेन्नासिकापु-टम् ॥ शनैश्शनैरथ बहिः प्रक्षिपेत्पिङ्गलाऽ-

(१) ध्यानविन्दूपनि० श्लो० ३० । ३१ । ३२ । प० ३७३ । पृ० १ । पं० ३ ॥

(२) योगतत्त्वोपनिषद् श्लो० ४० । प० ३८९ । पृ० १ । पं० ५ ॥

(३) त्रिशिखिब्राह्मणो० । श्लो० ९४–९७ । प० ४३७ । पृ० १ । प० ८ ॥

निलम् ॥ १३२ ॥ इडया वायुमापूर्य ब्रह्मन् षोडशमात्रया ॥ पूरितं कुम्भयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥ १३३ ॥ द्वात्रिंशन्मात्रया सम्यग्रेचयेत्पिङ्गलानिलम् ॥ एवं पुनः पुनः कार्यं व्युत्क्रमादुत्क्रमेण तु ॥ १३४ ॥

(१) यया त्यजेत्तयाऽऽपूर्य धारयेदविरोधतः ॥ १३५ ॥

(२) प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानाञ्चतुष्टयम् ॥ प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये पञ्चभिस्तथा ॥ विंशत्यलं तृतीयेऽह्नि पञ्चवृद्ध्या दिनेदिने ॥ १३६ ॥

(३) प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ॥ शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥ १३७ ॥

---

(१) योगतत्त्वोप० श्लो० २९ । प० २८९ । पृ० १ । पं०५ ॥

(२) योगकुण्डलिन्युप० अ० १ । श्लो० ५४।५५ । प०७४४ । पृ० १ । प० २ ॥

(३) योगतत्त्वोपनिषद् श्लो० ४३।४४।प०३८९।पृ०१।प०९ ॥

(१) शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ॥ नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तच्छुद्धिसूचकम् ॥ यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥ १३८ ॥

(२) कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ॥ उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासनं महत् ॥ १३९ ॥

(३) हृदयाम्भोरुहश्चापि व्याकोचम्भवति स्फुटम् ॥ तत्र पश्येत्परात्मानं वासुदेवमकल्मषम् ॥ १४० ॥

(४) बन्धत्रयेण संयुक्तः केवलप्राप्तिकारकः ॥ अथास्य लक्षणं सम्यक् कथयामि समासतः ॥ १४१ ॥

---

(१) श्रीजाबालदर्शन० खं० ५ । श्लो० १० । ११ । प० ७७५ । पृ० १ । पं० ६ ॥

(२) शाण्डिल्यो० ख० ४ । श्रु० ३ । प० ५४९ । पृ० १ । प० ६ ॥

(३) त्रिशिखीब्रा० श्लो० ९९ । प० ४३७ । पृ० २ । पं० ४ ॥

(४) योगशिखोप० अ० १ । श्लो० ८९ । प० ६११ । पृ० २ । पं० ८ ॥

(१) गुदम्पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य पायुमाकुञ्च-येद्बलात् ॥ वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ प्राणापानौ नादविन्दू मूलबन्धेन[1] चैकताम् ॥ १४२ ॥

(२) कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ॥ बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताप्यायकारकः ॥

(३) पूरकान्ते च कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ॥ १४३ ॥

(४) नाभेरूर्ध्वमधश्चापि त्राणं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥

(५) उडियानन्तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥ १४४ ॥

१–पूरकादौ मूलवन्धः कर्त्तव्यः । अनुक्तकालत्वात् ।

---

(१) योगशिखोपनिषद् अ० १ । श्लो० १०५ । प० ६१२ । पृ० २ । प० ८ ॥

(२।३।४) योगशिखोपनि० अ० १ । श्लो० १११।११०।१०९ प० ६१३ । पृ० १ । प० ७ । ६ । ५ ॥

(५) योगशिखोपनि० अ० १ । श्लो० १०८ । ११० । १०७ प० ६१० । पृ० १ । पं० ३ । ५ । २ ॥

(१) षण्मासमभ्यसेन्मृत्युञ्जयत्येव न संशयः ॥

(२) कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूडियानकः ॥ १४५ ॥

(३) अधस्तात्कुञ्चनेनाऽऽशु कण्ठसंकोचने कृते ॥ मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ १४६ ॥

(४) ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा रजोगुणसमुद्भवम् ॥ विष्णुग्रन्थिम्प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिताम् ॥ १४७ ॥ ऊर्ध्वं गच्छति यच्चास्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम् ॥ भ्रुवोर्मध्यं तु सम्भिद्य पाति शीतांशुमण्डलम् ॥ १४८ ॥

(५) ब्रह्मरन्ध्रम्प्रविश्यान्तस्ते यान्ति परमां गतिम् ॥

(१-२) १०८ पृष्ठान्तिमटिप्पणीवत् ।

(३) योगशिखोपनिषद् अ० १ । श्लो० १०२ । से० प०६१३। पृ० १ । प० ८ ॥

(४) योगकुण्डलिन्युपनि० अ० १ । श्लो० ६७ । ६८ । ६९ । प० ७५४ । पृ० २ । पं० ८ ॥

(५) योगशिखोपनि० अ० ६ । श्लो० ३५ । प० ६२९ । पृ० १ । प० १ ॥

(१) तत्र पश्येत्परात्मानं वासुदेवमकल्मषम् ॥ १४९ ॥

(२) रेचकं पूरकम्मुक्त्वा कुम्भीकरणमेव यः ॥ करोति त्रिषु कालेषु नैव तस्यास्ति दुर्लभम् ॥ १५० ॥

(३) यावत्केवलसिद्धिस्स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ १५१ ॥

(४) यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ॥ तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणधारणात् ॥ १५२ ॥

अथ कुम्भकभेदानाह ।

(५) सूर्योज्जायी शीतली च भस्त्री चैव चतुर्थिका ॥ भेदैरेव समं कुम्भो यस्स्यात्स हितकुम्भकः ॥ १५३ ॥

(१ । २) त्रिशिखीब्राह्मणोप० श्लो० ९९ । १०७ । प० ३३७ । ३३८ । पृ० २ । १ । पं० ५ । ४ ॥

(३-५) योगकुण्डलिन्युपनिषद् अ० १ । श्लो० २० । २८ । प० ७४१ । पृ० २ । पं० ९ ॥

(५) अमृतनादोप० । श्लो० ७ । प० २२७ । पृ० २ । पं० ४ ।

अथ सूर्यभेदकुम्भकमाह ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिष्ठं पवनं शनैः ॥ यथेष्टं पूरयेद्वायुं रेचयेदिडया ततः ॥ १५४ ॥ कपालशोधनेवाऽपि रेचयेत्पवनं शनैः ॥ चतुष्कं वातदोषन्तु कृमिदोषं निहन्ति च ॥ १५५ ॥ पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् ॥ १५६ ॥

अथोज्जायाख्यमाह ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥ यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥ १५७ ॥ पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥ शीर्षोदिताऽनलहरं गलश्लेष्महरं परम् ॥ १५८ ॥ सर्वरोगहरं पुण्य देहाऽनलविवर्धनम् ॥ नाडीजलोदरं धातुगतदोषविनाशनम् ॥ गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जायाऽऽख्यन्तु कुम्भकम् ॥ १५९ ॥

अथ शीतलीनामकुम्भकम् ।

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु॥शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिल सुधीः ॥१६०॥

गुल्मप्लीहाऽऽदिकान्दोषान्क्षयं त्तं ज्वरं तृषाम् ॥ विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति हि ॥ १६१ ॥

अथ भस्त्राख्यमाह ।

ततः पद्माऽऽसनं बद्ध्वा समग्रीवोदरस्सुधीः ॥ मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ १६२ ॥ यथा लगति कण्ठात्तु कपाले सस्वनं ततः ॥ वेगेन पूरयेत्किंचिद्धृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ १६३ ॥ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनःपुनः ॥ यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ १६४ ॥ तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं शनैः ॥ यथा भ्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ॥ १६५ ॥ यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ॥ धारयन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ १६६ ॥ कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयाऽनिलम् ॥ कण्ठोत्थिताऽनलहरं शरीराग्निविवर्धनम् १६७ कुण्डलीबोधकं पुण्यं पापघ्नं शुभदं सुखम् ॥ ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाऽऽद्यर्गलनाश-

नम् ॥ १६८ ॥ गुणत्रयसमुद्भूतग्रंथित्रयवि-
भेदनम् ॥ विशेषेणैव कर्त्तव्यमस्नाख्यं कुंभक-
न्त्विदम् ॥ १६९ ॥

(१) यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यश्शनैःशनैः॥तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १७० ॥ युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तयुक्तं प्रपूरयेत् ॥ युक्तंयुक्तं प्रबध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १७१ ॥

अथ मुद्रालक्षणानि तत्रादौ महामुद्रालक्षणम् ।

(२) पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत ॥ प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ॥ कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ॥ वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत् ॥ १७२ ॥

---

(१) योगचूडामण्युपनिषद् श्लो० ११८ । ११९ । प० ४५४ । पृ० १ । पं० ७ ॥

(२) योगतत्त्वोपनिषत् । श्लो० ११२-११७ । प० ३९३ । पृ० २ । पं० ७ ॥

अथ महाबन्धलक्षणम् ।

प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि मानयेत् ॥
अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत्॥ १७३॥

अथ महावेधलक्षणम् ।

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कर्णमुद्रया॥ १७४॥
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ॥
अयमेव महावेधः सिद्धैरारभ्यतेऽनिशम्॥ १७५॥

अथ विपरीतकरणीलक्षणम् ।

(१) करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धनी ॥ १७६ ॥ आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात् ॥ १७७ ॥ अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिनेदिने। १७८। वली च पलितश्चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते ॥ याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु काल-

(१) योगतत्त्वोपनिषत् । श्लो० १२२-१२७ । प० ३९४ । पृ० ७ । पं० १ ॥

जित् ॥ १७९ ॥ वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ लभ्यते यदि यस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता ॥ अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ १८० ॥

अथ शक्तिचालनमाह ।

(१) कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तान्तु सञ्चालयेद्बुधः ॥ स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ॥ १८१ ॥ तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम् ॥ प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत् ॥१८२॥ तयोरादौ सरस्वत्याश्चलनं कथयामि ते ॥ अरुन्धत्येव कथिता पुराविद्भिस्सरस्वती ॥ १८३ ॥ तस्यास्सञ्चालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली ॥ इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ॥ १८४ ॥ द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अंबरं चतुरङ्गुलम् ॥ विस्तीर्य तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः

(१) योगकुण्डलिन्युपनिषद् अ० १ । श्लो० ७१३ । प०७४१। पृ० १ । प० २ ॥

सुधीः ॥ १८५ ॥ अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यान्तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः ॥ मुहूर्त्तद्वय-पर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः ॥ ऊर्ध्वमाकर्ष-येत्किञ्चित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ॥ १८६ ॥

अथ प्रकारान्तरेण शक्तिचालनम् ।

(१) सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारये-द्दृढम् ॥ गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपी-ऽडयेत् ॥ १८७ ॥

(२) कुर्यादनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ १८८ ॥

अथ षण्मुखीलक्षणम् ।

(३) स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमना-स्तथा ॥ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्रणवेन शनैश्शनैः ॥ १८९ ॥

---

(१) योगकुण्डलिन्युपनिषद् अ० १ । श्लो० ४८ । प० ७४३ । पृ० २ । पं० ५ ॥

(२) योगशिखोपनि० अ० १ । श्लो० ११४ । प० ६१३ । पृ० २ । पं० १ ॥

(३) श्रीजाबालदर्शन० ख० ६ । श्लो० ३२ । प० ७७७ । पृ० २ । पं० २ ॥

हस्ताभ्यां धारयेत्सम्यक् श्रोत्रादिकरणानि च ॥ अङ्गुष्ठाभ्यां मुने श्रोत्रे तर्जनीभ्यान्तु चक्षुषी ॥ १९० ॥ नासापुटाऽवधानाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ आनन्दाऽऽविर्भवो यावत्तावन्मूर्धनि धारणात् ॥ १९१ ॥ प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥ ब्रह्मरन्ध्रं गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ ॥ १९२ ॥ शङ्खध्वनिनिभश्चादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥ शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा॥१९३॥ पश्चात्प्रीतो महाप्राज्ञस्साक्षादात्मोन्मुखो भवेत् ॥ पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिर्योगात्संसारनिह्नुतिः ॥ १९४ ॥

अथ वैष्णवीमुद्रालक्षणम् ।

(१) अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ॥ एषा सा वैष्णवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ १९५ ॥ अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्त्तते दृष्ट्या निश्चल-

(१) शाण्डिल्योपनिषद् खं० ८ । श्लो० १४-१७ । प०५५० । पृ० २ । प० २ ॥

तारया बहिरधः पश्यन्न पश्यन्नपि ॥ मुद्रेयं खलु खेचरी भवति सा लक्ष्यैकताना शिवा शून्याऽशून्यविवर्जितं स्फुरति सा तत्त्वं पदं वैष्णवी ॥ १९६ ॥ अर्धोन्मीलितलोचनं स्थिरमना नासाऽग्रदत्तेक्षणश्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्यन्दभावोत्तरम् ॥ ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं देदीप्यमानं परं तत्त्वं तत्परमस्ति वस्तुविषयं शाण्डिल्य विद्धीह तत् ॥ १९७ ॥

अथोन्मनीलक्षणम् ।

तारं ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयन्भ्रुवौ ॥ पूर्वाभ्यासस्य मार्गोऽयमुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ १९८ ॥

अथ वैष्णवीमुद्राया विशेषलक्षणान्याह ।

(१)मूलाधारादारभ्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं सुषुम्ना सूर्याभा तन्मध्ये तडित्कोटिसमा मृणालतन्तुसूक्ष्मा कुण्डलिनी तत्र तमोनिवृत्तिः ॥ तर्जन्यग्रोन्मीलितकर्णरन्ध्रद्वये फूत्कारशब्दो

(१) मण्डलब्राह्मणोपनिषद् ब्रा० १ । प० ४५७ । पृ० २। पं० ६॥

जायते ॥ तत्र स्थिते मनसि चक्षुर्मध्यनील-ज्योतिः पश्यति ॥ १९९ ॥

(१) आदावग्निमण्डलम् । तदुपरि सूर्यमण्डलम् ॥ तन्मध्ये सुधाचन्द्रमण्डलम् । तन्मध्येऽखण्डब्रह्मतेजोमण्डलम् ॥ तद्विद्युल्लेखावच्छुक्लभासुरम् ॥ २०० ॥

(२) जीवः पञ्चविंशकः स्वकल्पितचतुर्विंशतितत्त्वं परित्यज्य षड्विंशः परमात्माहमिति[१] ॥ २०१ ॥

अथ पञ्चव्योमलक्षणानि ।

(३) बाह्याभ्यन्तरमन्धकारमयमाकाशम् ॥ बाह्याभ्यन्तरे कालानलसदृशं पराकाशम् ॥ सबाह्याभ्यन्तरेऽपरिमितद्युतिनिभं तत्त्वं महाकाशम् ॥ सबाह्याभ्यन्तरे सूर्यनिभं सूर्याकाशम् ॥ अनिर्वचनीयज्योतिः सर्वव्यापक।निरतिश-

---

१—यत्पूर्वोक्तं विद्युल्लेखावच्छुक्लभास्वरं परमात्मस्वरूपं ब्रह्म तदेवाहमस्मीत्येवं लक्ष्यस्वरूपे मनसः स्थापनं कर्त्तव्यम् ।

(१–२–३) मण्डलब्राह्मणोपनिषद् ब्रा० २ । १ । ४ ।प०४५८। ४६२ । पृ० २ । १० पं० ९ । ८ ॥

यानन्दलक्षण परमाकाशम् ॥ एवं तत्तल्लक्ष्य-दर्शनात्तत्तद्रूपो भवति ॥ २०२ ॥

(१) बहिर्लक्ष्यन्तु नासाग्रे चतुष्षडष्टदश द्वादशाङ्गुलीभिः क्रमान्नीलद्युतिश्यामत्वसदृगरक्तभङ्गीस्फुरत्पीतशुक्लवर्णद्वयोपेतं व्योमत्वं पश्यति स तु योगी ॥ २०३ ॥

अथ ससाधनखेचरीमुद्रालक्षणम् ।

(२) कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २०४ ॥

(३) मेलनमनुः । ह्रीँ भँ सँ पँ फँ सँ क्षम् ॥ २०५ ॥

(४) तस्याष्षडङ्गं कुर्वीत तया षट्स्वरभिन्नया । कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्ध्यादिहेतवे ॥ २०६ ॥

---

(१) मण्डलब्राह्मणोपनिषद् ब्रा० १ । प०४५७ । पृ०२।पं०२ ॥
(२) योगचूडामण्युप० श्लो० ५२ । प०४४९ । पृ०१ । पं०२ ॥
(३-४) योगकुण्डलिन्युपनिषद् अ० ३ । प० ७४९ । ७४८ । ०१ । २ । पं० ८ । २ ॥

(१) य इमां पञ्चलक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः ॥ तस्य श्रीखेचरीसिद्धिस्स्वयमेव प्रवर्त्तते ॥ २०७ ॥

(२) स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥ समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥२०८॥ हित्वा सैन्धवपथ्या[१]भ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत ॥ पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ २०९ ॥ एवं क्रमेण षण्मासं नित्योद्युक्तस्समाचरेत् ॥ षाण्मासरसनामूलं शिराबद्धं प्रणश्यति ॥ २१० ॥ अथ वागीश्वरीधाम शिरोवस्त्रेण वेष्टयेत् ॥ शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित्२११॥ पुनष्षण्मासमात्रेण नित्यं सङ्घर्षणान्मुने ॥ भ्रूमध्याऽवधि चाऽप्येति तिर्यक्कर्णबिलाऽवधि ॥ २१२ ॥ अधश्च चिबुकं मूलं प्रयाति

१–सैन्धवहरीतकीभ्यां वा खदिरहरीतिकीभ्याम् । ग्रन्थान्तराद्बोद्धव्यम् ॥

(१–२) योगकुण्डलिन्युप० अ० २ । श्लो० २९–३७ । प० ५४७ । ५४८ । पृ० २ । १ । पं० ३ । २ ॥

क्रमचारिता ॥ पुनस्संवत्सराणान्तु तृतीया देवलीलया ॥ २१३ ॥ केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक्छाखावधिर्मुने ॥ अधस्तात्कण्ठकूपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु ॥ २१४ ॥ ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठत्येव न संशयः ॥ तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलाऽवधि ॥ शनैश्शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् २१५॥ (१) अङ्गुल्यग्रेण सङ्घृष्य जिह्वामात्रं निवेशयेत् ॥ एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति ॥ २१६ ॥

(२) स्वर्णजां रौप्यजां वापि लोहज वा शलाकिकाम् ॥ नियोज्य नासिकारन्ध्रं दुग्धसिक्तेन तन्तुना ॥ २१७ ॥ प्राणान्निरुध्य हृदय सुखमासनमात्मनः ॥ शनैस्सुमथनं कुर्याद्भ्रूमध्ये न्यस्य चक्षुषी ॥ २१८ ॥ षण्मासं मथनाऽवस्थाभावेनैव प्रजायते ॥ यथा सुषुप्तिर्बालानां यथा भावस्तथा भवेत् ॥ २१९ ॥ न सदा मथनं शस्त मासे

(१-२) योगकुण्डलिन्युपनिषद् अ० २ । श्लो० ४१ । ४४-४८ । प० ७४८ । ७४९ । पृ० २ । १ । पं० ७ । २ ॥

मासे समाचरेत् ॥ सदा रसनया योगी मार्गं न परिसंक्रमेत् ॥ २२० ॥ एवं द्वादशवर्षान्ते संसिद्धिर्भवति ध्रुवा ॥ २२१ ॥

(१) न रोगमरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥ न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ २२२ ॥

अथ प्रत्याहारनिरूपणम् ।

(२) इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ २२३ ॥

(३) विषयेभ्य इन्द्रियार्थेभ्यो मनोनिरोधनम्प्रत्याहारः ॥ २२४ ॥

(४) शब्दादिविषयान्पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् ॥ चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहारः स उच्यते ॥ २२५ ॥

---

(१) योगचूडामण्युपनिषद् श्लो० ५३।प०४४९।पृ०१।पं०३ ॥

(२) श्रीजाबालदर्शनोपनिषद् ख० ७ । श्लो० १ । २ । प० ७७८ । पृ० २ । पं० ८ ॥

(३) मण्डलब्राह्मणोपनि० ब्रा० १ । श्रु० १ । प० ४५६ । पृ० २ । पं० ८ ॥

(४) अमृतनादोप० श्लो० ५ । प० २२७ । पृ० २ । पं० २ ॥

(१) यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ २२६ ॥ लभते नासया यद्यत्तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ २२७ ॥ त्वचा यद्यत्स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ एवं ज्ञानेन्द्रियाणां तु तत्तत्सौख्यं तु साधयेत् ॥ २२८ ॥ याममात्रम्प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥ यथा वा चित्तसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ॥ २२९ ॥ दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरागमस्तथा ॥ वाक्सिद्धिः कामरूपत्वमदृश्यकरणी तथा ॥ २३० ॥ मलमूत्रादिलेपेन लोहादेः स्वर्णता भवेत् ॥ खे गतिस्तस्य जायेत सन्तताभ्यासयोगतः ॥ २३१ ॥ सदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥ एते विघ्ना महासिद्धेर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ॥ २३२ ॥

---

(१) योगतत्त्वोप० श्लो० ६९–७५ । प० ३९१।पृ०१।पं०२ ॥

(१) पादाङ्गुष्ठगुल्फजङ्घाजानूरुपायुमेढ्र-नाभिहृदयकण्ठकूपतालुनासाऽक्षिभ्रूमध्यल-लाटमूर्धानः स्थानानि ॥ तेषु क्रमादारोहा-वरोहक्रमेण प्रत्याहरेत् ॥ २३३ ॥

अथ धारणलक्षणम् ।

(२) पादादि जानुपर्यन्तं पृथिवीस्थान-मुच्यते ॥ पृथिवीचतुरस्रञ्च पीतवर्णं लव-र्णकम् ॥ २३४ ॥ पार्थिवे वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम् ॥ ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयम् ॥ २३५ ॥ धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ पृथिवी-योगतो मृत्युर्न भवेत्तस्य योगिनः ॥ २३६ ॥ आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्त्ति-तम् ॥ आपोऽर्धचन्द्रं शुक्लञ्च वंबीजं परि-कीर्त्तितम् ॥ २३७ ॥

(१) शाण्डिल्योपनिषद् खं० १० । प० ५५५ । पृ० १।पं०६॥
(२) योगतत्त्वोपनि० श्लो० ८४-१०३।प०२९२।पृ०१।पं०३ ॥

वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ॥ स्मरन्नारायणं देवं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥ ॥ २३८ ॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ॥ धारयेत्पञ्चघटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्न विद्यते ॥ २३९ ॥ आपायोर्हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ वह्निस्त्रिकोणं रक्तं च रेफाक्षरसमुद्भवम् ॥ २४० ॥ वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमुज्ज्वलम् ॥ त्र्यक्षं च वरदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ॥ ॥ २४१ ॥ भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ॥ धारयेत्पञ्चघटिका वह्निनाऽसौ न दाह्यते ॥ न दह्यते शरीरं च प्रविष्टस्याग्निमण्डले ॥ २४२ ॥ आहृदयाद् भ्रुवोर्मध्यं वायुस्थानम्प्रकीर्त्तितम् ॥ वायुः षट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरभासुरम् ॥ २४३ ॥ मारुतं मारुतस्थाने यकाराक्षरभासुरम् ॥ धारयेत्तत्र सर्वज्ञमीश्वरं विश्वतोमुखम् ॥ २४४ ॥ धारयेत्पञ्च घटिका वायुवद्व्योमगो भवेत्॥

मरणं न तु वायोस्तु भयम्भवति योगिनः ॥
॥ २४५ ॥ आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाश-
स्थानमुच्यते ॥ व्योम वृत्तं च धूम्रं च हका-
राक्षरभासुरम् ॥ २४६ ॥ आकाशे वायुमा-
रोप्य हकारोपरि शङ्करम् ॥ बिन्दुरूपं महा-
देवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥ २४७ ॥
शुद्धस्फटिकसंकाशं धृतबालेन्दुमौलिनम् ॥
पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥
॥ २४८ ॥ सर्वायुधैर्धृताकारं सर्वभूषणभूषि-
तम् ॥ उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥
॥ २४९ ॥ आकाशधारणात्तस्य खेचरत्व-
म्भवेद्ध्रुवम् ॥ यत्र कुत्र स्थितो वापि सुखमत्य-
न्तमश्नुते ॥ २५० ॥ एवञ्च धारणाः पञ्च
कुर्याद्योगी विचक्षणः ॥ ततो दृढशरीरः
स्यान्मृतिस्तस्य न विद्यते ॥ ब्रह्मणः प्रलये-
नाऽपि न सीदति महामतिः ॥ २५१ ॥
(१) विषयव्यावर्त्तनपूर्वकं चैतन्ये चेत-
स्स्थापनं धारणं भवति ॥ २५२ ॥

(१) मण्डलब्राह्मणोपनिषद् ब्रा० १ । खं० १ । प० ४५६ । पृ० २ । पं० ९ ॥

(१) इन्द्रियाणि मनो हृत्य मनसात्मनि योजयेत् ॥ २५३ ॥

(२) यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ॥ तत्र चैवाऽऽत्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २५४ ॥

अथ साङ्गसगुणध्याननिरूपणम् ।

(३) वद्ध्वा योगासनम्पूर्वं हृद्देशे हृदयाञ्जलिः ॥ नासाग्रन्यस्तनयनो जिह्वां कृत्वा च तालुनि ॥ २५५ ॥ दन्तैर्दन्तानसंस्पृश्य ऊर्ध्वकायः समाहितः ॥ संयमेच्चेन्द्रियग्राममात्मबुद्ध्या विशुद्धया ॥ २५६ ॥

(४) समभ्यसेत्तथा ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ॥ वायुन्निरुध्य चाकाशे देवतामिष्टदामिति ॥ २५७ ॥

---

(१) श्रीजावालदर्शनोप० खं० ६ । श्लो० । प० ७१० । पृ० १ । पं० ७ ॥

(२) योगशिखोपनिषद् अ० ३ । श्लो० १४ । प० ६२० । पृ० १ । प० ४ ॥

(३) त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद् श्लो० १४४ । १४५ । १४६ । प० ४४० । पृ० २ । पं० २ ॥

(४) योगतत्त्वोपनिषद् श्लो० १०४ । प०३९३ । पृ०१।पं०७॥

(१) अब्जपत्रमधः पुष्पमूर्ध्वनालमधोमुखम् ॥ कदलीपुष्पसंकाशं सर्वदेवमयं शिवम् ॥ २५८ ॥ शतारं शतपत्राढ्यं विप्रकीर्णाम्बुकर्णिकम् ॥ तत्रार्कचन्द्रवह्नीनामुपर्य्युपरि चिन्तयेत् ॥ पद्मस्योद्घाटनं कृत्वा बोधचन्द्राग्निसूर्यकम् ॥ २५९ ॥

(२) हृत्पुण्डरीकं विरजं विशुद्धं विचिन्त्य मध्ये विशदं विशोकम् ॥ अचिन्त्यमव्यक्तमनन्तरूपं शिवं प्रशान्तममृतं ब्रह्मयोनिम् ॥ २६० ॥ तमादिमध्यान्तविहीनमेकं विभुं चिदानन्दमरूपमद्भुतम् ॥ उमासहायम्परमेश्वरम्प्रभुं त्रिलोचनं नीलकण्ठं प्रशान्तम् ॥ २६१ ॥

(३) स्फटिकरजतवर्णम्मौक्तिकीमक्षमालाममृतकलशविद्यां ज्ञानमुद्रां कराग्रे ॥ दधतमुर-

---

(१) ध्यानबिन्दूपनि० श्लो० ३३ । ३४ । ३५ । प० ३७३ । पृ० १ । पं० ७ ॥

(२) कैवल्योपनिषद् श्लो० ४ । ५ । ६ । प० १९० । पृ० १ । पं० ४ ॥

(३) दक्षिणामूर्त्युप० प० ४६४ । पृ० १ । पं० १ ॥

गकक्ष्यं चन्द्रचूडं त्रिनेत्रं विधृतविविधभूषं दक्षिणामूर्त्तिमीडे ॥ २६२ ॥

अथवा विष्णुध्यानम् ।

(१) अष्टपत्रं विकसितं हृत्पद्मं तत्र संस्थितम् ॥ दिव्यध्वजाऽऽतपत्रैस्तु चिह्नितं चरणद्वयम् ॥ २६३ ॥ श्रीवत्सलाञ्छनं हृत्स्थं कौस्तुभं प्रभया युतम् ॥ चतुर्भुजं शङ्खचक्रशार्ङ्गपद्मगदाऽन्वितम् ॥ २६४ ॥ सुकेयूरान्वितं बाहुं कण्ठमालासुशोभितम् ॥ द्युमत्किरीटमभयं स्फुरन्मकरकुण्डलम् ॥ २६५ ॥ हिरण्मयं सौम्यतनुं स्वभक्तायाऽभयप्रदम् ॥ ध्यायेन्मनसि मां नित्यं वेणुशृङ्गधरन्तु वा ॥ २६६ ॥

(२) सगुणं ध्यानमेतत्स्यादणिमादिगुणप्रदम् ॥ २६७ ॥

---

(१) गोपालोत्तरतापिन्युप० श्लो० १५-१९ । प० ८०० । पृ० २ । पं० ६ ।

(२) योगतत्त्वोप० श्लो० १०५ । प० ३९३ । पृ० १ । पं० ८ ॥

अथ निर्गुणध्याननिरूपणम् ।

(१) निर्गुणमात्मयाथात्म्यम् ॥ २६८ ॥

(२) हृत्पुण्डरीकमध्ये तु भावयेत्परमेश्वरम् ॥ साक्षिणं बुद्धिवृत्तस्य परमप्रेमगोचरम् ॥ २६९ ॥ अगोचरं मनोवाचामवधूतादिसंप्लवम् ॥ सत्तामात्रप्रकाशैकप्रकाशं भावनातिगम् ॥ २७० ॥ अहेयमनुपादेयमसामान्यविशेषणम् ॥ ध्रुवं स्तिमितिगम्भीरं न तेजो न तमस्ततम् ॥२७१॥ निर्विकल्पं निराभासं निर्वाणमयसंविदम् ॥ ॥ २७२ ॥ नित्यः शुद्धो बुद्धमुक्तस्वभावः सत्यः सूक्ष्मः संविभुश्चाद्वितीयः ॥ आनन्दाब्धिर्यः परः सोऽहमस्मि प्रत्यग्धातुर्नात्र संशीतिरस्ति ॥ २७३ ॥

(३) सर्वभूतेषु चैतन्यैकताानताध्यानम् ॥ २७४ ॥

---

(१) शाण्डिल्योप० अ० १ प० ५५५ । पृ० २ । पं० १ ॥

(२) मैत्रायण्युप० प्र० १ । श्लो० ८–११ । प० ३०६ । पृ० १ । प० ४ ॥

(३) मण्डलब्रा० १ । श्लो० ८ । प० ४५६ । पृ० २ । पं०९ ॥

(१) अङ्गुष्ठमात्रमात्मानमधूमज्ज्योतिरुत्तमम् ॥ प्रकाशयन्तमन्तस्थं ध्याये कूटस्थमव्ययम् ॥ २७५ ॥

(२) निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत् ॥ २७६ ॥

अथ समाधिलक्षणम् ।

दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ वायुन्निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवत्ययम् ॥ समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥ २७७ ॥

(३) जीवात्मपरमात्मैक्यावस्था त्रिपुटीरहिता शुद्धचैतन्यात्मिका भवति ॥ २७८ ॥

अथ समाधिभेदानाह ।

(४) अस्ति भाति प्रियं रूपं नाम चेत्यंशपञ्चकम् ॥ आद्यं त्रयं ब्रह्मरूपं जगद्रूपं ततो द्वयम् २७९

---

(१) योगकुण्डलिन्युप० श्लो० २६ । प० ७५१ । पृ० १। पं० ३ ॥
(२) योगतत्त्वोप० श्लो० १०५ । प० ३९३ । पृ० १ । प० ९॥
(३) शाण्डिल्योपनि० अ० १। खं० १२। प० ५५५। पृ० २। पं० २॥
(४) सरस्वतीरहस्योप० श्लो० २२–३१ । प० ८५२ । पृ० २ । पं० ६ ॥

अपेक्ष्य नामरूपे द्वे सच्चिदानन्दतत्परः ॥ समाधिं सर्वदा कुर्य्याद्धृदये वाऽथ वा बहिः ॥ २८० ॥ सविकल्पो निर्विकल्पः समाधिर्द्विविधो हृदि ॥ दृश्यशब्दानुभेदेन सविकल्पः पुनर्द्विधा ॥ २८१ ॥ कामाद्याश्चित्तगा दृश्यास्तत्साक्षित्वेन चेतनम् ॥ ध्यायेदृश्यानुविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ॥ ॥ २८२ ॥ असङ्गसच्चिदानन्दः स्वप्रभो द्वैतवर्जितः ॥ अस्मीति शब्दविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ॥ २८३ ॥ स्वानुभूतिरसावेशाद्दृश्यशब्दाद्यपेक्षितुः॥ निर्विकल्पः समाधिः स्यान्निवातस्थितदीपवत् ॥ २८४ ॥ हृदीव बाह्यदेशेऽपि यस्मिन्कस्मिंश्च वस्तुनि ॥ समाधिराद्यसन्मात्रान्नामरूपपृथक्कृतिः ॥ ॥२८५ ॥ स्तब्धीभावो रसाऽऽस्वादात्तृतीयः पूर्ववन्मतः ॥ एतैस्समाधिभिष्षड्भिर्नयेत्कालं निरन्तरम् ॥ २८६ ॥

(१) अङ्गुष्ठमात्रमात्मानमधुमज्ज्योतिरुत्तमम् ॥ प्रकाशयन्तमन्तस्थं ध्याये कूटस्थमव्ययम् ॥ २७५ ॥

(२) निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत् ॥ २७६ ॥

अथ समाधिलक्षणम् ।

दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ वायुन्निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवत्ययम् ॥ समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥ २७७ ॥

(३) जीवात्मपरमात्मैक्यावस्था त्रिपुटीरहिता शुद्धचैतन्यात्मिका भवति ॥ २७८ ॥

अथ समाधिभेदानाह ।

(४) अस्ति भाति प्रियं रूपं नाम चेत्यंशपञ्चकम्॥आद्यं त्रयं ब्रह्मरूपं जगद्रूपं ततो द्वयम् २७९

(१) योगकुण्डलिन्युप० श्लो० २६ । प०७५१ । पृ०१।पं०३॥
(२) योगतत्त्वोप० श्लो० १०५ । प० ३९३ । पृ० १ । पं०९॥
(३) शाण्डिल्योपनि० अ० १।खं० १२।प०५५५।पृ०२।पं०२॥
(४) सरस्वतीरहस्योप० श्लो० २२–३१ । प० ८५२ । पृ० २ । पं० ६ ॥

अपेक्ष्य नामरूपे द्वे सच्चिदानन्दतत्परः ॥ समाधिं सर्वदा कुर्य्याद्धृदये वाऽथ वा बहिः ॥ २८० ॥ सविकल्पो निर्विकल्पः समाधिर्द्विविधो हृदि ॥ दृश्यशब्दानुभेदेन सविकल्पः पुनर्द्विधा ॥ २८१ ॥ कामाद्याश्चित्तगा दृश्यास्तत्साक्षित्वेन चेतनम् ॥ ध्यायेद्दृश्यानुविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ॥ ॥ २८२ ॥ असङ्गसच्चिदानन्दः स्वप्रभो द्वैतवर्जितः ॥ अस्मीति शब्दविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ॥ २८३ ॥ स्वानुभूतिरसावेशाद्दृश्यशब्दाद्यपेक्षितुः॥ निर्विकल्पः समाधिः स्यान्निवातस्थितदीपवत् ॥ २८४ ॥ हृदीव बाह्यदेशेऽपि यस्मिन्कस्मिंश्च वस्तुनि ॥ समाधिराद्यसन्मात्रान्नामरूपपृथक्कृतिः ॥ ॥२८५ ॥ स्तब्धीभावो रसाऽऽस्वादात्तृतीयः पूर्ववन्मतः ॥ एतैस्समाधिभिष्षड्भिर्नयेत्कालं निरन्तरम् ॥ २८६ ॥

(१) सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भवति योगतः ॥ तथाऽऽत्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ २८७ ॥ यदा सङ्क्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ॥ तदा समरसत्वं यत्समाधिरभिधीयते ॥ २८८ ॥ यत्समत्वं तयोरत्र जीवाऽऽत्मपरमाऽऽत्मनोः ॥ समस्तनष्टसङ्कल्पस्समाधिरभिधीयते ॥ २८९ ॥ प्रभाशून्यं मनश्शून्यं बुद्धिशून्यं निरामयम् ॥ सर्वशून्यं निराभासं समाधिरभिधीयते ॥ ॥ २९० ॥ स्वयमुच्चलिते देहे देही नित्यसमाधिना ॥ निश्चलं तं विजानीयात्समाधिरभिधीयते ॥ २९१ ॥ यत्रयत्र मनो याति तत्रतत्र परं पदम् ॥ तत्रतत्र परं ब्रह्म सर्वत्र समवस्थितम् ॥ २९२ ॥

(२) निर्विकल्पे स्थितो विद्वान्भूयो नाऽप्यनुशोचति ॥ २९३ ॥

---

(१) सौभाग्यलक्ष्म्युपनि० श्लो० १४-१९ । प० ८४७ । पृ० १ । पं० १ ॥

(२) सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् । श्लो० १३ । प० ८४७ । पृ० १ । प० १ ॥

(१) भिद्यतेहृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ॥ क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥ २९४ ॥

अथ ज्ञानयोगलक्षणम् ।

(२) यत्तु चित्तस्य सततमर्थे श्रेयसि बन्धनम् ॥ ज्ञानयोगः स विज्ञेयः सर्वसिद्धिकरः शिवः ॥ २९५ ॥

अथ ज्ञानयोगाङ्गलक्षणानि ।

(३) सर्वं ब्रह्मेति वै ज्ञानादिन्द्रियग्रामसंयमः ॥ यमोऽयमिति संप्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ॥ २९६ ॥ सजातीयप्रवाहश्च विजातीयतिरस्कृतिः ॥ नियमो हि परानन्दो नियमात्क्रियते बुधैः ॥ २९७ ॥ त्यागो हि महता पूज्यः सद्यो मोक्षप्रदायकः ॥ यस्माद्वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ॥२९८॥

---

(१) सरस्वतीरहस्योपनिषद्० श्लो० ३२ । प० ८५३ । पृ० १ । प० ८ ॥

(२) त्रिशिखीब्राह्म० श्लो० २६ । प० ४३३ । पृ०१ । पं०२ ॥

(३) तेजोबिन्दूप० अ० १ । श्लो० १७–४९ । प० ३३८ । पृ० २ । पं० ३ ॥

यन्मौनं योगिभिर्गम्यं तद्भजेत्सर्वदा बुधः ॥ वाचो यस्मान्निवर्तन्ते तद्वक्तुं केन शक्यते ॥ ॥ २९९ ॥ प्रपञ्चो यदि वक्तव्यः सोऽपि शब्द-विवर्जितः ॥ इति वा तद्भवेन्मौनं सर्वं सहज-संज्ञितम् ॥ गिरां मौनं तु वालानामयुक्तं ब्रह्मवादिनाम् ॥ ३०० ॥ आदावन्ते च मध्ये च जनो यस्मिन्न विद्यते ॥ येनेदं सततं व्याप्तं स देशो विजनः स्मृतः ॥ ३०१ ॥ कल्पना सर्वभूतानां ब्रह्मादीनां निमेषतः ॥ कालशब्देन निर्दिष्टं ह्यखण्डानन्दमद्वयम् ॥ ॥ ३०२ ॥ सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्म-चिन्तनम् ॥ आसनं तद्विजानीयादन्य-त्सुखविनाशनम् ॥ ३०३ ॥ सिद्धये सर्व-भूतादिविश्वाधिष्ठानमद्वयम् ॥ यस्मिन्सिद्धिं गताः सिद्धास्तत्सिद्धासनमुच्यते ॥ ३०४ ॥ यन्मूलं सर्वलोकानां यन्मूलं चित्तबन्धनम् ॥ मूलबन्धः सदा सेव्यो योग्योऽसौ ब्रह्मवा-दिनाम् ॥ ३०५ ॥ अङ्गानां समता विद्या-त्समब्रह्मणि लीयते ॥ नो चेन्नैव समानत्व-

मृजुत्वं शुष्कवृक्षवत् ॥ ३०६ ॥ दृष्टिं ज्ञान-
मयीं कृत्वा पश्येद्ब्रह्ममयं जगत् ॥ सा
दृष्टिः परमोदारा न नासाग्रावलोकिनी ॥
॥ ३०७ ॥ द्रष्टृदर्शनदृश्यानां विरामो यत्र
वा भवेत् ॥ दृष्टिस्तत्रैव कर्त्तव्या न नासा-
ग्रावलोकिनी ॥ ३०८ ॥ चिन्तादिसर्वभा-
वेषु ब्रह्मत्वेनैव भावनात् ॥ निरोधः सर्व-
वृत्तीनां प्राणायामः स उच्यते ॥ ३०९ ॥
निषेधनं प्रपञ्चस्य रेचकाख्यः समीरितः ॥
ब्रह्मैवास्मीति या वृत्तिः पूरको वायुरुच्यते ॥
॥ ३१० ॥ ततस्तद्वृत्तिनैश्चल्यं कुम्भकः
प्राणसंयमः ॥ अयं चापि प्रबुद्धानामज्ञानां
घ्राणपीडनम् ॥ ३११ ॥ विषयेष्वात्मतां
दृष्ट्वा मनसश्चित्तरञ्जकम् ॥ प्रत्याहारः स
विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ॥ ३१२ ॥
यत्रयत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात् ॥
मनसा धारणं चैव धारणा सा परा मता ॥
॥ ३१३ ॥ ब्रह्मैवास्मीति सद्वृत्त्या निरालं-
म्बतया स्थितिः ॥ ध्यानशब्देन विख्यातः

परमानन्ददायकः ॥ ३१४ ॥ निर्विकार-
तया वृत्त्या ब्रह्माकारतया पुनः ॥ वृत्तिवि-
स्मरणं सम्यक् समाधिरभिधीयते ॥ ३१५ ॥
इमं चाकृत्रिमानन्दं तावत्साधु समभ्यसेत् ॥
लक्ष्यो यावत्क्षणात्पुंसः प्रत्यक्त्वं संभवे-
त्स्वयम् ॥ ३१६ ॥ ततः साधननिर्मुक्तः
सिद्धो भवति योगिराट् ॥ तत्स्वं रूपं भवे-
त्तस्य विषयो मनसा गिराम् ॥ ३१७ ॥
समाधौ क्रियमाणे तु विघ्नान्यायान्ति वै
बलात् ॥ अनुसंधानराहित्यमालस्यं भोग-
लालसम् ॥ ३१८ ॥ लयस्तमश्च विक्षेप-
स्तेजः स्वेदश्च शून्यता ॥ एवं हि विघ्नबा-
हुल्यं त्याज्यं ब्रह्मविशारदैः ॥ ३१९ ॥ भाव-
वृत्त्या हि भावत्वं शून्यवृत्त्या हि शून्यता ॥
ब्रह्मवृत्त्या हि पूर्णत्वं तया पूर्णत्वमभ्यसेत्॥
॥ ३२० ॥ ये हि वृत्तिं विहायैनां ब्रह्माख्यां
पावनीं पराम् ॥ वृथैव ते तु जीवन्ति पशु-
भिश्च समा नराः ॥ ३२१ ॥ ये तु वृत्तिं
विजानन्ति ज्ञात्वा वै वर्धयन्ति ये ॥ ते वै

सत्पुरुषा धन्या वन्द्यास्ते भुवनत्रये ॥३२२॥ येषां वृत्तिः समा वृद्धा परिपक्का च सा पुनः ॥ ते वै सद्ब्रह्मतां प्राप्ता नेतरे शब्द-वादिनः ॥ ३२३ ॥ निमिषार्द्धं न तिष्ठन्ति वृत्तिं ब्रह्ममयीं विना ॥ यथा तिष्ठन्ति ब्रह्माद्याः सनकाद्याः शुकादयः ॥ ३२४ ॥ कारणं यस्य वै कार्यं कारणं तस्य जायते ॥ कारणं तत्त्वतो नश्येत्कार्याभावे विचा-रतः ॥ ३२५ ॥ अथ शुद्धं भवेद्वस्तु यद्वै वाचामगोचरम् ॥ उदेति शुद्धचित्तानां वृत्तिज्ञानं ततः परम् ॥ ३२६ ॥

(१) पुङ्खाऽनुपुङ्खविषये क्षणतत्परोऽपि ब्रह्माऽवलोकनधियं न जहाति योगी ॥ सङ्गीततालवाद्यवशङ्गताऽपि मौलिस्थ-कुम्भपारिरक्षणधीर्नटीव ॥ ३२७ ॥

(१) वाराहोपनिषत् अ० २ । श्लो० ८१ । प० ८१६ । पृ० १ । पं० ९ ॥

यथा[1] सतः[2] पुरुषात्[3] केशलोमानि तथाऽक्षरात्[4] सम्भवतीह विश्वम् ॥ २ ॥

(१) यथा[5] सुदीप्तात्पावकाद्विस्फुलिङ्गाः[6]
सहस्रशः प्रभवन्ते सरूपाः[7] ।
तथाऽक्षराद्विविधाः सोम्यभावाः[8]
प्रजायन्ते तत्र चैवाऽपियन्ति[9] ॥ ३ ॥

१-ननु भवत्वचेतनायाः पृथिव्या अचेतनानामोषधीनामुत्पत्तिः चेतनाद्ब्रह्मणः कथञ्जडकार्यस्योत्पत्तिरिति शङ्कानिरासाय दृष्टान्तान्तरमाह-सत इति-जीवतः ॥ २-चेतनत्वेन प्रसिद्धान्तरात् ॥ ३-केशलोमानि सम्भवन्तीत्यनुषङ्गः ॥ ४-न क्षरति न नश्यति इत्यक्षरः अविनाशी-ब्रह्मेत्यर्थः ॥ ५-अथ ब्रह्मणः सरूपत्वेनाऽपरोक्षत्वेन जीवरूपत्वेन यज्जननं तत्र दृष्टान्तमाह-यथा सुदीप्तादिति ॥ ६-अग्निकणाः॥ ७-ज्योतिष्ट्वेन सदृशरूपाः ॥ ८-अग्निकणा इव कारणरूपा एव जीवादयो जायन्ते ॥ ९-लीयन्ते, तत्रैव नीरतरङ्गयोरिव भेदानुभवो भ्रम इति परमानिष्कर्षः ॥

---

(१) मुण्डकोपनिषद् मु० २ । खं० १ । पत्र० २२ । पृ० १ । पं० १ ॥

भृगुवारे च संगृह्य द्रव्याण्येतानि पुत्रक।
हरिद्रां पङ्कजं चैव कस्तूरीं च मृगाङ्कम्।।
श्रीखण्डं चाऽगुरुं चैव रोचनां कुसुमं समम्।
मर्दयेत् शीतलेनैव जलेनैव कुमारक।।
तेन कुर्यात् पुत्तलीं च चतुरङ्गुलमानतः।
सदा च सुन्दरीं देवीं द्विभुजां बगलामुखीम्।।
हस्ते वज्रधरां देवीं पानपात्रं च विभ्रतीम्।
पीतवर्णा मदाऽऽघूर्णामर्धचन्द्रां च पुत्तलीम्।।
प्राणप्रतिष्ठां कुर्याद् वै संस्थाप्य विधिनाऽर्भक्।
अखण्डतण्डुलेनैव हरिद्राऽक्षतमेव च।।
कृत्वा चैकाक्षरीमन्त्रैरक्षतान् मूर्ध्नि निःक्षिपेत्।
प्रत्यहं युग्मपूजां च कुर्याच्चैव विचक्षणः।।
एवं कृत्वा तत्त्वलक्षं देवीप्रत्यक्षमाप्नुयात्।
यस्मै कस्मै न दातव्यं न वक्तव्यं कदाचन।।
एवं पूजाविधिं कृत्वा दुर्वासा मुनिराट् पुरा।
तत्त्वलक्षप्रकारेण ग्रन्थोक्तं फलमाप्नुयात्।।

।। इति सांख्यायने चतुर्विंशतिः पटलः।।

९. योगविधिवर्णनम्

योगशास्त्रस्य चित्तवृत्तिनिरोधपर्यवसितत्वात् अस्मिन्नेवाऽर्थे पतञ्जलिना सूत्रितत्वाच्च "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" इति चित्तवृत्तीनां निरुद्धे सत्येव योगसिद्धेः। प्रकृतोपयोगिमन्त्रसाधने योगस्य करणत्वमवेक्ष्य किञ्चित् प्रस्तूयते। यतश्चित्तैकाग्र्यमापन्ने मन्त्रार्थसाक्षात्कारः। आदौ – अहिंसा-सत्यमस्तेयब्रह्मचर्याऽपरिग्रहशौचसन्तोषाऽऽदियमनियमान् अनुतिष्ठन् साधको जपादि कुर्वन्नासनमनुतिष्ठेत् –

आसनं च योगार्णवे

ततो गुह्ये वामपादपार्ष्णिं तु विनियोजयेत्।
तस्योपरि महादेवि दक्षपार्ष्णि निवेशयेत्।।
ऋजुकायशिरोग्रीवः काकचञ्चुपुटेन च।
अकारेण बहिर्वायुं जठरे परिपूरयेत्।।
अङ्गुलीभिर्दृढं बध्वा करणानि समाहितः।
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने।।
नासारन्ध्रेमध्यमाभ्यामन्याभिर्वदनं दृढम्।
बध्वा मे प्राणमनसामेकत्वं तन्मनुं स्मरन्।।
धारयेन् मारुतं सम्यग् योगोऽयं योगिवल्लभः।

योनिमुद्रा

इयं मुद्रा जपविधावपि कर्तव्या। ततः सिद्धासने उपविश्य प्राणायाममाचरेत्। यतो मनसो निरोधः प्राणाधीनत्वात्। हृदयमारभ्य नासाद्वारपर्यन्तं प्राणगतिः। अधोभागे अपानः, नाभिमण्डले समानः, कण्ठदेशे उदानः, सर्वशरीरवृत्तिः व्यानः। वामे यदा प्रवहति, तदा शीतांशुः, दक्षिणे भास्करः, साम्ये अग्निः। तद्गतिमूलास्तिस्रो नाड्यः। इडा पिङ्गला सुषुम्णेति प्रसिद्धाः। एतास्वेव योगः प्रवर्तते। नाडीत्रयेऽपि सुषुम्णैव मुख्या तन्मध्ये चित्रा नाडी, तन्मध्ये पञ्चभूताऽधिदेवता, ब्रह्म विष्णु रुद्रेश्वरसदाशिवसंज्ञकाः। चित्रायामेव षट्चक्राणां चिन्तनं योगिनः कुर्वन्ति। उक्तं च –

सुषुम्णा संनिविष्टा च तन्मध्ये चित्ररूपिणी।
तत्रैव ग्रथितं पद्ममूलादि पञ्च पद्मकम्।।
मूलद्वारं समाऽऽच्छाद्य स्थिता नागस्वरूपिणी।
वायुना भिद्यते मुक्तं दृढं चित्रा नयेत् ततः।। इत्यादि

मूलाऽऽधारे त्वगादिधातुवेष्टितं चतुर्दलं पाण्डुरवर्णं पद्मं, तत्कर्णिकामध्ये योनिः, तन्मध्ये सकलप्रपञ्चनिमित्तोपादानभूता कुण्डलिनी चिन्मयी शक्तिः। त्रिगुणिताऽऽदिरूपेण सूर्येन्दुवैश्वानराणां मूलभूता भ्रमति, या त्रिकोणमुत्थिता सुषुम्णा नाम नाडी वीणादण्डाख्यस्य पृष्ठवंशस्य पुरोभागमवलम्ब्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तमूर्ध्वाऽऽकारा तिष्ठति, प्राणायामस्य दृढतराऽभ्यासेन सा जागर्ति, यतोऽविद्यया निद्रिता, तेन सर्पाऽऽकृतिं परित्यज्य सुषुम्णामार्गेण ऊर्ध्वमुत्क्रामति, आधारात् स्वाधिष्ठानं ततो मणिपूरं ततोऽनाहतं, ततो विशुद्धं, ततः आज्ञां ततः सहस्रारं प्राप्य परमशिवे लीयते, मन्त्रविज्ञाने नादरूपा वर्णमयीति द्विधा स्मर्यते। मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं च तदैव सम्पद्यते, चक्राणां विशेषविवरणमुपरिष्टाद् वक्ष्यामः। अष्टकुम्भकमभ्यस्य मूलबन्धमुड्डीयानं जालंधराख्यं बन्धत्रयं सम्पाद्य प्राणान् नियन्तुं हठाऽभ्यासिनां प्रसस्तोपायः। प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्येति सूत्रितत्वाच्च। ततः धारणासु च योग्यता मनसः। ततः **"क्षीयते प्रकाशाऽऽवरणम्"** इत्यादि सूत्रैः प्रत्यपादयन् माहात्म्यं प्राणानिरोधस्य। एवमनुष्ठिते विक्षेपाऽभावस्ततो देशबन्धश्चित्तस्य, धारणेति धारणाऽभ्यासः प्रवर्तते, बाह्ये आभ्यन्तरे च तद्विषयः। बाह्ये स्फुटः आभ्यन्तरे शाम्भवी-आदिमुद्राभिः।

"अन्तर्लक्ष्यो बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जितः"।
एषा हि शाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।

तथा –

त्यजेत् शैथिल्यमङ्गानां नासाग्रे रोपयेद् दृशौ।
मुखं विवृणुयात् किञ्चिद् दन्तैर्दन्तान् न च स्पृशेत्।।
रसनामन्तरा कुर्याद् अनङ्गे धारयेन् मनः।
इयं सा परमा मुद्रा निरालम्बेति पञ्चमी।।

अनङ्गे आधारस्थयोनिमण्डले। एवं धारणां कुर्वन् ध्यानाऽभ्यासे योग्यतां प्राप्नोति, ध्याने सिद्धे समाधिरिति पतञ्जलिक्रमः। अपरं च योगिनां चिन्तनक्रममेवाऽऽह –

इन्दुर्ललाटदेशे च तदूर्ध्वे बोधिनी स्वयम्।
तदूर्ध्वे भाति नादोऽसौ अर्धचन्द्राऽऽकृतिः परः।।
तदूर्ध्वे च महानादो लाङ्गलाऽऽकृतिरुज्ज्वलः।
तदूर्ध्वे च कला प्रोक्ता आञ्जीति योगिवल्लभा।।
उन्मनी तु तदूर्ध्वे च यद् गत्वा न निवर्तते।
(आज्ञाचक्रादूर्ध्वभागे सर्वमेतदवगन्तव्यम्।।)
सच्चिदानन्दविभवात् सकलात् परमेश्वरात्।
आसीच्छक्तिस्ततो नादो नादाद् बिन्दुसमुद्भवः।।
पराशक्तिमयः साक्षात् त्रिधाऽसौ भिद्यते पुनः।
बिन्दुर्नादस्तथा बीजं तस्य भेदाः समीरिताः।।
बिन्दुर्नादात्मको बीजं शक्तिर्नादस्तयोर्मिथः।
समवायः समाख्यातः सर्वाऽऽगमविशारदैः।।

पराशक्तिमयः पर शिवस्तेन शिवशक्तिमयो बिन्दुरयं ललाटोर्ध्वे स्थितः बिन्दुर्नादात्मकः शिवात्मकः। बीजं शक्तिबोधिनीरूपम्। नादस्तयोः समवायः सम्बन्धः क्षोभ्यक्षोभकरूपः, तेनाऽयं क्रियाशक्तिरूपः। एतात्तयोर्ध्वे महानादः पूर्वोपदर्शितः। तदूर्ध्वे च कला कलाशक्तिराञ्जीति तिर्यग्रेखारूपमात्राऽऽकारा इयं शक्तिः सृष्ट्यादावाविर्भूता।

यत्र गत्वा हि मनसो मनस्त्वं नैव विद्यते।
उन्मनी सा समाख्याता सर्वतन्त्रेषु गोपिता।।
सहस्रारकर्णिकायां चन्द्रमण्डलमध्यगा।
सर्वसंकल्परहिता कला सप्तदशी भवेत्।।

उन्मनी नाम तस्या हि भवपाशनिकृन्तनी।
ततो हि व्यापिका शक्तिराज्ञीति यां विदुर्जना:।।
समनीमूर्ध्वस्तस्या उन्मनी तु तदूर्ध्वत:।

आज्ञाचक्रादूर्ध्वं द्वितीयबिन्दु: शिवरूप:, अर्धमात्रा बोधिनी शिवशक्ति समवायरूपा, अर्धचन्द्राकृतिर्नाद:। तदूर्ध्वे समनी, तत: उन्मनीति सप्तकारणरूपाणि वर्तन्ते।

मूलाधारं स्वाधिष्ठानं, मणिपूरम्, अनाहतम्।
विशुद्धम् आज्ञाचक्रं च बिन्दुर्भूय: कलापदम्।।
निबोधिका तथोर्ध्वेन्दुं नादो नादान्त एव च।
उन्मनीं विष्णुवक्त्रम् च ध्रुवमाण्डलिक: शिव:।।
इत्येतत् कथितं देवि षोडशाऽऽधारमुत्तमम्।
अकुलेश्वरदेवस्य सम्बन्ध: प्रथम: स्थित:।।
रूपाऽतीत: परो बिन्दु: शक्त्यावेष्टितभास्कर:।
अतो नादो विरोधी च अर्धचन्द्रसमुत्क्रमात्।।
एतत्तु पञ्चमं प्रोक्तं ज्ञानरत्नं महोदयम्।
तत्र तद्दक्षिणं षट्कमाज्ञापूर्वं कुलोद्भवम्।।

इति षडाधारा:

सर्वमेतत् कुण्डलिन्या जागरणे सति ज्ञातुं शक्यते।

१०. सहस्रार-निर्णय:

सुषुम्नानाड्यूर्ध्वे सहस्रदलपद्मं शुक्लवर्णम् अधोमुखम्, रक्तकिंजल्कशोभितम् अकारादिक्षकारान्तपञ्चाशद्वर्णै: शुक्लाभैर्विशत्याऽऽवर्तनेन सहस्रसंख्याकैर्युक्तं सहस्रदलम्, एतत् कर्णिकायां हंसस्तत: परमशिवरूपो गुरु: तत: सूर्यमण्डलम् चन्द्रमण्डलं ततो महावायु: ततो ब्रह्मरन्ध्रम्, ततो महाशङ्खिनी, चन्द्रमण्डले विद्युदाकारं

त्रिकोणं तन्मध्ये मृणालतन्तुशतभागैकभागरूपा सूक्ष्मा चन्द्रस्य षोडशी कला, अधोमुखी रक्तवर्णा, तत्क्रोडे केशाग्र सहस्र भागैक भागरूप सूक्ष्मा निर्वाणकला रक्तवर्णा अधोमुखी, तद्धस्ताद् अव्यक्तनादात्मकनि-बोधिकाऽऽख्यवह्निः तदुपरि निर्वाणकला क्रोडे परबिन्दुः शिवशक्त्यात्मकः। अस्य केशाग्रकोटिभागैक भागरूप-सूक्ष्मतेजोहंसरूपा निर्वाणशक्तिः अस्या हंसो जीवः, बिन्दोर्मध्ये शून्यं ब्रह्मपदम्।

मतान्तरम् – सहस्रदलकर्णिकामध्ये चन्द्रमण्डले अकथादि त्रिकोणं, तन्मध्ये त्रिकोणसमीपे त्रिबिन्दुः तस्याऽधो बिन्दुर्हकारः पुरुषात्मकः, उर्ध्वबिन्दुद्वयरूपविसर्गः सकारः प्रकृतिरूपः। एतदुभयाऽऽत्मको हंसस्त्रिबिन्दुरूपेण प्रकाशते, तन्मध्ये अमा कला, तत्क्रोडे निर्वाणशक्तिः तस्या मध्ये परं ब्रह्म। उक्तं च –

तेजोरूपा प्रिया तस्य ब्रह्मवर्त्मसुदुर्लभा।
परमं ब्रह्म यत्पादपङ्कजद्युतिवैभवम्।।
अमाषोडशभागेन देवि प्रोक्ता महाकला।
संस्थिता परमा माया देहिनां देहधारिणी।।

अन्यच्च संक्षेपेणाऽऽह उमानन्द

तन्मध्ये तु त्रिकोणं तु विद्युदाकारमुत्तमम्।
बिन्दुद्वयं च तन्मध्ये विसर्गरूपमव्ययम्।।
तन्मध्ये शून्यदेशे च शिवः परमसंज्ञकः।

षट् शिवास्तन्त्रशास्त्रेषु निर्दिष्टा

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः।
ततः परशिवो देवि षट् शिवाः परिकीर्तिताः।।

श्रीशङ्कराचार्यैरप्युक्तम् – "परमशिवपर्यङ्कनिलयाम्"। अयं सुन्दरीक्रमः। बगलाक्रमे उक्तम् – "पीतवासोमते पुत्र पञ्चप्रेतगतां स्मरेत्"

"बगलां सुन्दरीं ध्यायेत्", "सुधासिन्धोर्मध्ये" "मध्ये सुधाब्धिमणि-मण्डपरत्नवेदी" त्यादिभिरुभयोरभेदः। अस्यामवस्थायां शिवशक्त्योरभेद-मनुभवति योगी। इदंमेव सामरस्याऽऽख्यं महामाहेश्वरैः कथ्यते। वेदान्तसम्प्रदायविद्भिराचार्यैरपि "तत्त्वमसि" "अहं ब्रह्मास्मि" इति वचनैरिदमेव परमं तत्त्वमुपदिश्यते। उक्तं च संङ्केतपद्धतौ –

अकारः सर्ववर्णाऽऽद्यः प्रकाशः परमः शिवः।
हकारोऽन्त्यः कलारूपो विमर्शाऽऽख्यः प्रकीर्तितः।।
उभयोः सामरस्यं तु परस्मिन् महसि स्फुटम्।

अयमेव परमपुरुषार्थपदवाच्यः यं प्राप्य कुतकृत्यो भवति। उक्तं हि गीतायाम् –

"एतद् बुद्ध्वा बुद्धिमान् स्यात् कृतकृत्यश्च भारत।"
॥ इति विरम्यते॥

११. षट्चक्रनिरूपणम्

पूर्वं सुषुम्णा नाडी उक्ता, तदनन्तरे चित्रा नाम नाडी अतिसूक्ष्मा, तस्यामेव षट् चक्राणि ग्रथितानि । तेषु –

प्रथम चक्र

(१) प्रथमं मूलाधाराऽऽख्यं चतुर्दलात्मकं पीतवर्णं, वं शं षं सं इति दलागताश्चत्वारो वर्णाः, पूर्वादिक्रमेण तेषां न्यासः, पार्थिवं लं बीजं, चतुष्कोणात्मक यन्त्रं, डाकिनी देवी, ब्रह्मदेवश्चक्राधिपत्येन ध्येयः, स्वयम्भूनामकं लिङ्गाऽऽख्यं ज्योतिः, सार्धत्रिवलयां कुण्डलिनीं तद्वेष्टितां चित्कलां चपलां तत्र चिन्तयेत्। तज्जागरणा हंसमन्त्रेण हुंकारेण वा गुरुपदिष्टमार्गेण, "यतोऽविद्यया सा सुप्ता" विसतन्तुनिभां चित्रान्तर्गतां तां कृत्वा सम्यगभ्यसेत्। मुहूर्तद्वयाऽभ्यासेन प्रकाशानुभूतिः सर्वाः सिद्धयश्चाऽऽविर्भवन्ति। यथा शरीरस्य कान्तिः नादव्यक्तिः, अग्निः

प्रदीप्तो भवति, इन्द्रियपाटवम्, नैरुज्यम्, दुःखराहित्यम्, अतीताऽनागतान् जानाति, अश्रुतशास्त्राणि वेत्ति, स्वेच्छाविहारित्वं जायते, स्तम्भक्षोभौ भवतः, बगलाया मुख्यं चिन्तनम् अत्रैव, "बीजं स्मरेत् पार्थिवम्" इति वचनात्।

द्वितीय चक्र

(२) तदूर्ध्वे द्वितीयं षड्दलाख्यं पद्मं लिङ्गमूले स्वाधिष्ठानाऽऽख्यं बालाऽऽदित्यनिभं बं भं मं यं रं लं इति वर्णैर्युक्तं, विष्णुर्देवः, चक्राधिपा देवी राकिणी, वं वारुणं बीजम् अर्धचन्द्राकृति यन्त्रम, एतच्चिन्तनेन विगतजराऽऽमयः, शुचिः, बिन्दुधारणे दृढः, मृत्युभीतिरहितः, कान्तिमान्, अश्रुतशास्त्रज्ञानवान्, अनङ्गसदृशो योगी भवति जले चाऽव्याहतगतिः।

तृतीय चक्र

(३) तृतीयं मणिपूराऽऽख्यं नीलाञ्जनप्रख्यं त्रिकोणयन्त्रं रं बीजभूषितं दशदलोपेतं डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं इति दश वर्णैः संयुतं, रुद्रो देवः, चक्राधिपा लाकिनी देवी, तत्त्वं वह्निः, एतच्चिन्तनेन वश्याऽऽकर्षणनिर्विषीकरणे तथा तिरस्करिणीविद्यायां सिद्धिः मृतशरीरोत्थापने प्रवेष्टुं च योगी समर्थो भवति पातालसिद्धिश्चेत्यादयः प्रभावा भवन्ति।

चतुर्थ चक्र

(४) चतुर्थम् अनाहतं चक्रं तृतीयान् मणिपूरकाद् ऊर्ध्वं हृदयस्थितम् इन्द्रगोपकीटनिभं रक्तवर्णं, षटकोणयन्त्रे वायुबीजं यं, काकिनी चक्राधिपा देवी, ईश्वरो देवः, कं खं गं घं ङं. चं छं जं झं ञं टं ठं इति द्वादशवर्णैर्भूषितं, बाणाऽऽख्यं लिङ्ग चात्रैव, एतस्य चिन्तनेन त्रिकालविषयकं ज्ञानं, दूराच्छ्रवणं, योगिनां सिद्धानां च सम्मेलनं सिध्यति।

पञ्चम चक्र

(५) कण्ठदेशे पञ्चमं विशुद्धाऽऽख्यं पद्मं धूम्राभं वृत्ताऽऽकारेण यन्त्रेण युक्तं हं बीजलसितं, व्योम तत्त्वं, जीववासोऽत्रैव अणुपरिमितः कलिकाकारः, शाकिनी देवी, सदाशिवो देवः, अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः इति क्रमेण वर्णन्यासः एतस्मिन् युक्तचित्तो योगी त्रिकालदर्शी, रोगरहितः, सदा युवा, कृष्णकेशः, वीतुमृत्युः सन् चिरं जीवति। एतदभ्यासी योगी यदि क्रुध्यति, सम्पूर्णं जगत् संचालयति, तं शमयितुं ब्रह्मादयोऽपि असमर्थाः भवन्ति।

षष्ठ चक्र

(६) आज्ञानामकं षष्ठं चक्रं भ्रूमध्ये स्थितं शारदीयकमलसंकाशं प्रणवबीजेन युक्तं, मनसो वासोऽत्र, हाकिनी देवी, इतरलिङ्गम् अर्धनारीश्वरो देवः, हकारसकारयुक्तः, एतस्मिन् कृताभ्यासो योगी पूर्वजन्मकृतानि कर्माणि स्मरति, दूरदर्शनं श्रवणं च भवति, मृतश्चेन्मोक्षलाभः। हाकिन्या ऊर्ध्वं त्रिकोणं, प्रणवो मनः इतरलिङ्गम्, निरालम्बया मुद्रया खेचरीति नाम्न्या धारणया परमाऽऽनन्दसुखाप्तिः एतदुपरि सहस्राराख्यं पद्मं। कुण्डलिन्या ब्रह्मपदं प्राप्य कुलाऽमृतं रसं निपीय पुनस्तस्याः प्रत्यावर्तनम कार्यम्। यथा –

पीत्वा दिव्यामृतौघं पुनरपि च विशेन् मध्यदेशं कुलस्य।
चक्रे चक्रे क्रमेणाऽमृतरसविसरैस्तर्पयेत् कुण्डलीं ताम्।।

तथोक्तं श्रीशङ्कराचार्यै –

सुधाधाराऽऽसारैश्चरणयुगलान्तर्विगलितैः ।
प्रपञ्चं सिञ्चन्ती पुनरपि रसाम्नायमहसा।।
अवाप्य स्वां भूमिं भुजगनिभमध्युष्टवलयम्।
स्वमात्मानं कृत्वा स्वपिषि कुलकुण्डे कुहरिणि।।

इत्थं कुलाऽकुलयोर्विस्तारः धारणाध्यानविषय

१२. नादाऽभ्यासवर्णनम्

सामरस्याऽभिधेयात् परमतत्त्वसकाशात् ज्ञानक्रिययोः सिसृक्षावशात् प्रादुर्भावः ज्ञानक्रियोपाधिमत्योः शिवशक्त्योः प्रथमः समुल्लासः बिन्दुः, तस्मान्नादः तस्माच्च क्रमेण सर्वा सृष्टिरिति सिद्धान्तः। स्थूलसूक्ष्मभेदेन षट्त्रिंशत्तत्त्वानि जायन्ते इत्यादि प्रस्तारः। अस्मिन् नादाभ्यासनाम्नि योगे नादाभ्यासेनैव परम तत्त्वसाक्षात्कारो मन्यते। स नादो द्विधा वर्णाऽऽत्मको ध्वन्यात्मको वा। वर्णाऽऽत्मकरूपेण विवृतस्य तस्य मन्त्राऽऽत्मकः परिणाम;, यस्याऽभ्यासः मानसिकोपांशुवाचकभेदेन जपात्मकः प्रकारो, यस्येयता ग्रन्थेन उपदिष्टोऽपरो नादः तस्य विधिरिदानीं प्रदुश्यते – योनिमुद्राभ्यासशीलस्य योगिनः सुषुम्णाऽन्तर्गतः प्राणो भवति तेनाऽऽनन्दजनको नादः सहसाऽऽविर्भवति। तदुक्तम् –

आदौ मत्तालिमालागलपथविगलत्तारझंकारहारी।
नादोऽसौ वंशिकांस्याऽनिलभरितलसद्वंशनिस्वानतुल्यः।।
घण्टानादानुकारी तदनु जलनिधिध्वानधीरो गभीरः
गर्जत्पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्याः।।१।।
विजितो भवतीह तेन वायुः, सहजो यस्य समुत्थितप्रणादः।
अणिमादिगुणा भवन्ति तस्याऽमितपुण्यस्य महासुखास्पदस्य।।२।।
सुरराजतनूजवैरिरन्ध्रे विनिरुध्य स्वकराङ्गुलिद्वयेन्।
जलधेरिव धीरनादमन्तः प्रसवन्तं सहसा शृणोति मर्त्यः।।३।।
(कर्णे – सुरराज इन्द्रः तस्य तनूजः अर्जुनः तस्य वैरी कर्णः)
परिभावयतोऽपि नादमेनं त्रिदशाऽधीशतनूजवैरिजातम्।
सततं भवतीह तस्य जन्तोर्गुणसम्पत्तिरपेतकल्मषस्य।।४।।
शृङ्गाण्यङ्गुलिभिर्निरुध्य विधिवत् कोदण्डयोः पण्डितः।
मध्ये बद्धमरुन्निरुध्य वृषभश्रेष्ठं च षष्ठेन्द्रियम्।।
साक्षात्तत्क्षणमेव पश्यति शनैस्त्रय्यन्तगीतं परम्।
योगी पश्यति दिव्यरूपममलं ब्रह्माऽऽख्यशुभ्रं महः।।५।।

१३. नादसाधनरीतिः

नास्ति नादात् परो मन्त्रो, न देवः स्वात्मनः परः।
नानुसन्धेः परा पूजा, नहि तृप्तेः परं सुखम्।।

इति प्रमाणान्नादानुसन्धानस्य श्रैष्ठ्यं गम्यते। प्रथमं द्वे मुद्रे कर्णच्छिद्रमुद्रणार्थं निर्मापयितव्ये। तद्द्रव्याण्येवम् - कस्तूरिका एकरत्तिकापरिमिता, जायफलं द्विरत्तिकापरिमितम् जावित्री त्रिरत्तिका परिमिता, लवङ्गानि षट्रत्तिकापरिमितानि एतत् सर्व चूर्णीकृत्य जम्बुफलाऽऽकृत्या मुद्रानिर्माणं तदनन्तरं पट्टसूत्रैः संग्रथ्य अभ्यासकाले कर्णयोर्धारणीये। सूर्योदयात् प्रागुत्थाय शौचादिकार्यं कृत्वा स्वस्थेन मनसा अभ्यासः कर्तव्यः। चिणीति प्रथमः, चिंचिणीति द्वितीयः, घंटानादस्तृतीयः, शङ्खनादश्चतुर्थः पञ्चमस्तन्त्रीनादः, षष्ठस्तालनादः, सप्तमो वेणुनादः, अष्टमो मृदङ्गनादः, नवमो भेरीनादः, दशमो मेघनादः। मूलाधारादारभ्य सहस्रारपर्यन्तं शुद्धस्फटिकसंकाशं नादस्वरूपं चैतन्याऽऽत्मकं ध्येयत्वेनाऽभिमतम्। हंसमन्त्रस्य अभ्यासः। अभ्यासकर्तुः शरीरोपरि दश प्रभावास्चेत्थं भवन्ति।

प्रथमे चिंचिणीगात्रं, द्वितीये गात्रभञ्जनम्।
तृतीये खेदनं याति, चतुर्थे कम्पते शिरः।।
पञ्चमे स्रवते तालु, षष्ठेऽमृतनिषेवणम्।
सप्तमे गूढ़विज्ञानं, परा वाचा तथाऽष्टमे।।
अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं, चक्षुस्तथाऽमलम्।
दशमे परमं ब्रह्म भवेद् ब्रह्मात्मसन्निधौ।।
इति

योगेन स्तब्धछिन्नाऽऽदिदोषदुष्टा मन्त्राश्चैतन्या भवन्ति, सिद्धिश्चाऽऽसीदति। "जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः" इत्यत्र पतञ्जलिना मन्त्रेण सिद्धयः प्रतिपादिताः। भोजेन मन्त्रसिद्धेरानुसङ्गिकं

प्रतिपादितं तच्च सूत्रकारविरुद्धमेवाऽवगन्तव्यम्। योगो द्विविधः सिद्ध्यात्मको, मोक्षाऽऽत्मकश्च, सिद्धिरूपो योगो लौकिकैश्वर्यप्रदः तस्माद् विरक्तस्य मोक्ष इति तत्त्वं लक्ष्यीकृत्य योगप्रवृत्तिः। योगसम्पन्न एव महाविद्यातत्त्वं सम्यग् वेत्ति, अतो महाविद्यासाधने उपयुज्यते।

१४. कुण्डमण्डपविधिः

कर्मणः सिद्धौ साग्निकानामेवाऽधिकारः। ये च मुमुक्षवस्तेऽपि निष्कामतया देवताऽर्पणबुद्ध्या विहितं कर्म कुर्वन्तः सिद्धिं समियन्ति। तदुक्तं गीतायाम् –

स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः।

अग्निकार्ये कुण्डानामेव विधानं प्रधानम्। आदावतः कुण्डविधिः कथ्यते –

विद्वेषे चाऽभिचारे च त्रिकोणं कुण्डमिष्यते।
द्विमेखलं कोणमुखं हस्तमात्रं तु सर्वतः।।
उच्चाटनं तु नैऋत्यां शत्रुपक्षस्य कारयेत्।
उत्सादनं तु वायव्यां देवानामपि कारयेत्।।
शत्रूणां तापने शस्तं योन्याऽऽख्यमग्निकोणगम्।
अर्धचन्द्रं च याम्यायां शत्रुणां मारणे स्थितम्।।
त्रिकोणं नैऋते कुण्डं रिपूणां ब्याधिवर्धनम्।
दाहायाऽग्नौ च विद्वेषे कुण्डं पूर्णेन्दुसन्निभम्।।
चतुरस्रं तु कर्तव्यं द्वेषाऽदौ तु विचक्षणैः।
कुण्डं सुलक्षणं कृत्वा तत्र कार्याणि साधयेत।।
चतुरस्रे भवेद् वश्यमाकर्षे च त्रिकोणकम्।
कर्षणे स्तम्भने देवि, विद्वेषं च त्रिकोणकम्।।
अथैवोच्चाटनं प्रोक्तं षट्कोणे मारणं स्मृतम्।
उदीच्यां पौष्टिके कुण्डं वारुण्यां शान्तिकाऽऽदिषु।।

पूरयेत्सकलं वाह्याच्चतुरस्त्रं पुरं तु तत् ।
रजनीरसमादाय पद्मषण्डमथोदकम् ॥ ७९ ॥
रोचनारसकर्पूरैर्नैशं चोदकमेव च ।
सुदिने पूजयित्वाऽऽदौ वागीशं विलिखेत्ततः ॥ ८० ॥
भूर्जे नेत्रेऽथ वा वस्त्रे सौवर्णोत्थशलाकया ।
त्रिलोहवेष्टितं कृत्वा यन्त्रं यो धारयेद्द्विज ॥ ८१ ॥
तस्याशु वाचि भूतिश्च धनमानौ रिपुक्षयः ।
अक्षयश्च महाघोरे संग्रामे स भवेद्द्विज ॥ ८२ ॥
न भयं विद्यते तस्य विषाहिज्वलनादितः ।
पूरयेदखिलान्कामान् धारणस्मरणादिभिः ॥ ८३ ॥
तस्मादेतत्प्रयत्नेन कुर्याद्बाह्वोर्गलेऽथ वा ।
सर्वकालजयार्थी वै पुमान्सद्वैष्णवः सदा ॥ ८४ ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे जयाख्यसंहितायां साधनविधिर्नाम द्वात्रिंशः पटलः ।

अथ योगाख्यान नाम त्रयस्त्रिंशः पटलः ।

श्रीभगवान्—

अथ योगविभूत्यर्थं योगं युञ्जीत वैष्णवः ।
सुगुप्ते विजने देशे निर्द्वन्द्वे शुभलक्षणे ॥ १ ॥
जितदर्पां मतिं कृत्वा सर्वभूतहिते स्थितः ।
देवाग्निगुरुभक्तश्च सच्छास्त्राभिरतस्सदा ॥ २ ॥
भूतद्रोहपरित्यागी आस्ते यः संयतेन्द्रियः ।
आसने चोपविष्टस्तु सुशुभे लक्षणान्विते ॥ ३ ॥
शुभदारुसमुत्थे तु चतुर्विंशाङ्गुलायते ।
द्वादशाङ्गुलकोत्सेधे सुधौतेनापि वाससा ॥ ४ ॥
कुशैश्च मृदुभिश्छन्ने पवित्रेणाथ चर्मणा ।
तत्रोपविष्टः सततं योगाङ्गानि समभ्यसेत् ॥ ५ ॥

[प्राणायामस्य त्रैविध्यम्]

रेचकादिचतुर्भिस्तु मात्राभेदकृतैस्तु सः ।
कनीयान्मध्यमो ज्येष्ठः प्राणायामः प्रकीर्तितः ॥ ६ ॥
प्रत्याहारं ततः कुर्याच्चित्तसंयमनं तु सः ।
बुद्धिर्मनस्त्वहङ्कारस्त्रिभिश्चित्तं प्रकीर्तितम् ॥ ७ ॥

तथापि मनसः कुर्यात्प्रत्याहारं प्रयत्नतः ।
मनश्चतुर्विधं प्रोक्तं प्रत्याहारेण निर्जितम् ॥ ८ ॥
तिष्ठते लक्ष्यमार्गे तु अ(ना?)न्यथा तु कदाचन ।
ध्यानं लक्ष्यस्य निष्पत्तिश्चिन्तनं तत्प्रकीर्तितम् ॥ ९ ॥
धारणा तु ततो धार्या शीतदाहापनुत्तये ।
पञ्चधा पूर्ववत्सा तु प्रतिमन्त्रव्यवस्थया ॥ १० ॥
जपं निमीलिताक्षेण कुर्यान्मन्त्रं तु वाचकम् ।
वाच्यस्य प्रतिपत्त्यर्थं पिण्डबीजपदात्मकम् ॥ ११ ॥
त्रिविधं वै समुद्दिष्टं प्रागुक्तविधिभावितम् ।
योगोऽपि त्रिविधः प्रोक्तस्तं च कार्त्स्न्येन मे शृणु ॥ १२ ॥
प्राकृतं पौरुषं चैव ऐश्वर्यं च तृतीयकम् ।
ऊहस्तु कीर्त्यते तर्कस्तच्च सिद्धिविचारकम् ॥ १३ ॥
समाधिस्त्वात्मलाभः स्यादात्मजः परिकीर्तितः
स तु लक्ष्यं परित्यज्य मन्त्रोच्चारणवर्जितम् ॥ १४ ॥
सदा विभज्यते ब्रह्मन् कलांशविधिवर्जितम् ।
समाधौ परिनिष्पन्ने परमाप्नोति पूरुषम् ॥ १५ ॥
प्राणायामादितो यावत्समाध्यन्तं प्रकीर्तितम् ।
द्विगुणं त्रिगुणं चैव मात्राभेदेन संस्थितम् ॥ १६ ॥
योगासनस्थः कुर्वीत विधिमेव यथोदितम् ।
योगासनानि चत्वारि योगपट्टेन बन्धयेत् ॥ १७ ॥
पर्यङ्कं कमलं वाऽपि भद्रं वा स्वस्तिकं दृढम् ।
एषामेकतमे स्थित्वा ऋजुकायोर्ध्वतः क्रमात् ॥ १८ ॥
स्पष्टाङ्गसन्धिः कुर्वीत विस्तीर्णोरुः स(सु?)कन्धरः ।
बाहू परिसमौ कृत्वा किञ्चिदाकुञ्चयेच्छिरः ॥ १९ ॥
नाभौ जघनमध्ये वा हस्तौ कच्छपसंस्थितौ ।
सव्यस्य चोपरिस्थं तु वामे सव्यमथापि वा ॥ २० ॥
उत्तानौ तु करौ कृत्वा कच्छपीतां (?) नियोजयेत् ।
ग्रीवां तु बिभृयाद्यत्नान्नातिस्तब्धां न कुंचिताम् ॥ २१ ॥
किञ्चिन्निमीलयेन्नेत्रे नासाग्रमवलोकयेत् ।
समुद्गवत्पिधायास्यं दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ २२ ॥

सगर्भं योगमातिष्ठेन्निर्गर्भं वा सुयन्त्रितः ।
ततः प्रमथयेद्वायुं प्राणाख्यं चित्तसंयुतम् ॥ २३ ॥
रेचकादिचतुर्भेदैः प्राणायामः प्रकीर्तितः ।
चित्तं जयेत्सदा यत्नाद्दुर्जयं देवदानवैः ॥ २४ ॥
यद्यप्यभ्यासवैराग्यैश्चित्तं संयम्यते बलात् ।
तथापि यत्नादातिष्ठेत्पूर्वाधीनं तु वर्जयेत् ॥ २५ ॥
द्विविधास्ते तु विज्ञेयास्सन्निकृष्टा मनोगताः ।
सन्निकृष्टाः स्थानगताश्चित्तोपा(श्चैत्ता वा ?)सनया कृताः ॥ २६ ॥
न दंशमशकाकीर्णे निश्शब्दे गन्धवर्जिते ।
निमीलिताक्षस्सन्तिष्ठेत्सर्वेन्द्रियविवर्जितः ॥ २७ ॥
एवं परित्यजेत्सर्वानुपाधीन्सन्निकर्षजान् ।
वासनोत्थांश्च विविधान्सम्यग्लक्ष्यं समास्थितः ॥ २८ ॥
प्रत्याहरेत् सदा चित्तं विक्षिप्तं सर्ववस्तुषु ।
तामसं तत्तु बोद्धव्यं चित्तं सर्वत्रगं सदा ॥ २९ ॥
गतं रागादितो ज्ञेयमभ्यासाद्राजसं तु तत् ।
सात्विकं कथ्यते चित्तं संश्लिष्टं लक्ष्यगोचरे ॥ ३० ॥
संलीनं च ततो ज्ञेयं गुणातीतं तपोधन ।
ध्यानमेवंविधं कुर्यात्सगर्भं प्राणनिग्रहे ॥ ३१ ॥
उच्यते च ततो भूयस्त्रिविधं योगिनां हितम् ।
सकलं निष्कलं विष्णुं तृतीयं पररूपिणम् ॥ ३२ ॥
अन्यत्र त्रिविधं ज्ञेयं शब्दं व्योम सविग्रहम् ।
विग्रहं देवरूपस्य लक्ष्यरूपं विचिन्तयेत् ॥ ३३ ॥
ध्यानमेवं समुद्दिष्टं यावद्व्योमान्तिमं भवेत् ।
तावच्च भावयेल्लक्ष्यं यावल्लक्ष्यं न भावयेत् ॥ ३४ ॥
भावे ह्यभावमापन्ने स्वस्वभावः परः स्मृतः ।
स्थूलं पूर्वं समभ्यस्येत्ततः सूक्ष्मं ततः परम् ॥ ३५ ॥
एवं विलीयते चित्तं लक्ष्यं चोपाधिभिस्सह ।
विग्रहं देवदेवस्य ध्यायेद्धृत्पद्मगोचरे ॥ ३६ ॥
ततोऽन्यच्चिन्तयेल्लक्ष्यं स्थूलं सूक्ष्मं ततः परम् ।
एवमभ्यस्यमानस्य गुणोत्कर्षः प्रजायते ॥ ३७ ॥

चन्द्रार्काग्निमयं बिम्बं रविमण्डलसन्निभम् ।
शुक्लरूपधरश्चापि गुणोत्कर्षप्रदायकम् ॥ ३८ ॥
ततः सूक्ष्मतरं बिन्दुं राजमुद्गसमप्रभम् ।
तं विद्यात्सर्वमन्त्राणामूर्ध्वमाक्रम्य तिष्ठति ॥ ३९ ॥
ततस्तु राजकाबीजप्रमाणं चिन्तयेत्क्रमात् ।
उत्पादकमथास्यापि यस्यान्ते नादमाश्रितः ॥ ४० ॥
तं विलीय समुत्पन्नमश्ववालप्रमाणकम् ।
यस्सदा गच्छति व्योम्नि मनश्चागच्छते हृदि ॥ ४१ ॥
ततो विचिन्तयेत्सूक्ष्मं शिरोवालप्रमाणकम् ।
ब्रह्मनाडीमनेनाशु पश्यन्ति ध्यानसेचनात् ॥ ४२ ॥
ततोऽङ्गरोमप्रमात्रं तु बिसवालसमं ततः ।
ध्यायेन्नियममास्थाय ब्रह्मनाडीप्रकाशकम् ॥ ४३ ॥
तदा सा दृश्यते नाडी सादृश्यरहिता परा ।
तया यायात्परं स्थानं ब्रह्मरन्ध्रपथेन तु ॥ ४४ ॥
एवं तु निष्कलं ध्यायेत्सोऽपि लीनः परे पदे ।
परं त्वभ्यसमानस्य उन्मनस्त्वं प्रजायते ॥ ४५ ॥
ततस्तु व्यज्यते सत्ता स्वकीया ब्रह्मरूपिणी ।
शब्दरूपं [1]तु वा ध्यायेदेवं सकलनिष्कलम् ॥ ४६ ॥
नारायणात्मकं मन्त्रं प्रणवादिनमोन्तकम् ।
ध्यायेच्छब्दमयो ह्येष सकलः परमेश्वरः ॥ ४७ ॥
निष्कलं वर्णमेकं तु क्षौं ह्रीं(?)वाऽपि चिन्तयेत् ।
ततोऽपि निष्कलं बिन्दुं तन्मूर्धस्थं त्रिदैवतम् ॥ ४८ ॥
सा शक्तिस्तत उत्पन्ना प्रमाणार्धप्रमाणका ।
सा शक्तिर्लीयते नादे नादो याति लयं परे ॥ ४९ ॥
एवं हि ध्यानयोगेन परं पश्यन्ति शाश्वतम् ।
अथ वाऽऽलोकशब्दौ हि प्रथयित्वा विचिन्तयेत् ॥ ५० ॥
स्वयं विलीनो यत्रैव तत्रैव परमं पदम् ।

---

1 नवा C L नवा S

अथवा व्योमरूपं तु ध्येयं तत्त्वं सनातनम् ॥ ५१ ॥
बाह्यान्तस्थं शिखातीतं त्रिव्योमं चिन्तयेत्सदा ।
मुख्येऽन्तस्थं परं ध्यात्वा न भूयो भवभाक्भवेत् ॥ ५२ ॥
एवं ध्यात्वा भवेन्मुक्तिर्मुक्तिस्तु सकले स्थिता ।
सकलो देवदेवस्य विग्रहो विष्णुरूपिणः ॥ ५३ ॥
शङ्खपद्मधरो देवो गदापद्मविभूषितः ।
चतुर्भुजश्चतुर्मूर्तिश्चतुर्वक्त्रः सुलोचनः ॥ ५४ ॥
लक्ष्मीवक्षाः खगारूढः सर्वरत्नोपशोभितः ।
कृष्णस्सुरोत्तमो विष्णुर्जिष्णुस्सर्वत्रगो हरिः ॥ ५५ ॥
हलहेतिर्हयग्रीवो [1]हरिरूपधरः प्रभुः ।
नृहरी क्रोडरूपी च शक्त्यङ्गश्च महेश्वरः ॥ ५६ ॥
एवमास्थाय[2] नियमं पिण्डवत्त्वं परित्यजेत् ।
परिज्ञाय पुरा पिण्डं(ण्ड?)पाक(त ?)लक्षणमुत्तमम् ॥ ५७ ॥
निरुद्धं सन्धिमार्गं तु कृत्वा देहसमीरणम् ।
मुक्त्वा सद्ब्रह्मरन्ध्रेणोत्क्रान्तिकरणेन तु ॥ ५८ ॥
ध्यात्वा परित्यजेद्देहं नित्याभ्यासरतो यदि ।
स ब्रह्मपरमभ्येति वासुदेवाख्यमव्ययम् ॥ ५९ ॥

नारदः—

भगवन् श्रोतुमिच्छामि एतत्संक्षेपतस्त्वहम् ।
लक्षणं देहपातस्य वायोर्गतिनिरोधनम् ॥ ६० ॥

श्रीभगवान्—

युक्ताहारविहारस्य क्रियासक्तस्य नारद ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य समधातोः सदैव हि ॥ ६१ ॥
निर्वर्तते सदाशब्दो हृद्गतो दुन्दुभिस्स्वनः ।
[3]सृजच्छीतातपे काले न जानात्युष्णशीतलौ ॥ ६२ ॥
ध्यात्वा ज्योतिर्भ्रुवोर्मध्ये द्वादशान्तेऽथ नारद ।
प्रत्य (स्त)मेति वै [4]शब्दो न चोदेत्यथवा मुने ॥ ६३ ॥

---

1 हर V CL बल A 2 ध्याय A 3 स्पर्शोऽग्निनाऽतपे A 4 शीघ्र A

न जानाति समाधिस्थो ह्वादमाब्जं यदान्तरे ।
परिशुष्यति गात्रस्थं शोणितं श्लेष्मलक्षणम् ॥ ६४ ॥
न वेत्ति पार्थिवं गन्धं स बाह्याभ्यन्तरे यदा ।
पिण्डपातस्तदा विप्र बोद्धव्यो न चिरेण तु ॥ ६५ ॥
पार्थिव्यां संस्थितश्चैव धारणायां समाहितः ।
न वेत्ति शब्दं प्रागुक्तं पश्चाहात्पञ्चमे क्षणे ॥ ६६ ॥
स्थितस्समाधौ वाऽप्येतौ शीतोष्णौ नानुविन्दति ।
पतेद्दिनचतुष्केण पिण्डस्तत्कलिते क्षणे ॥ ६७ ॥
रूपध्यानं समासाद्य पूर्वोक्तविधिना यदि ।
न भाति हृदयाकाशे बहिर्वा ज्योतिषां पतिः ॥ ६८ ॥
पिण्डपातो ह्यवश्यं स्यात्तृतीयेऽह्नि तथा क्षणे ।
समाधौ यदि वायव्ये योगी नारद वर्तते ॥ ६९ ॥
न वेत्ति परमाह्लादं तृषितः परिकम्पते ।
दिनद्वयेन पिण्डस्य पातः स्याद्वितये क्षणे ॥ ७० ॥
स्थितो [1]गगनभावे तु प्रागुक्तविधिना यदि ।
न वेत्ति विविधं गन्धमन्तर्बाह्ये शुभाशुभम् ॥ ७१ ॥
तत्रैवास्य दिने पातः क्षणे प्रथमलक्षणे ।
ध्यात्वैवं मुनिशार्दूल योगी ध्यानैकमानसः ॥ ७२ ॥
स्वयमुत्क्रमते पिण्डाद्यायाद्ब्रह्मनिकेतनम् ।
प्रविशेत्पिण्डमन्यं वा प्राग्वत्सन्धानयोजितः ॥ ७३ ॥
कालो यद्देहपातस्य लक्षणेन समासतः ।
कथितः सारभूतस्य वायोस्संरोध उच्यते ॥ ७४ ॥
सगर्भं हृदयावासादुद्धृत्य कतलावधि ।
अप्रमेयविहीनं तु विकरालं नियोजयेत् ॥ ७५ ॥
प्रधानं कण्ठकूपे तु न याति हृदयं पुनः ।
स्मरेद्द्विजन्मपुटके(?)प्रधानं व्यापकोज्झितम् ॥ ७६ ॥
पन्धानं [2]नन्द...........येत्मन थमवर्जितम् ।
रोधमार्गद्वयस्यैवं दद्यात्सव्येतरस्य तु ॥ ७७ ॥

1 भगन A 2 दन्तकोटिस्थं A

नेत्रनासाननाख्यस्य ततश्चाव्यक्तभास्वरम् ।
मन्त्रान्ते केवलं वाऽथ वषड् ध्यायेत्खरन्ध्रगम् ॥ ७८ ॥
प्राक्रमेत्परमात्मानं त्यक्त्वा पिण्डमिमं मुने ।
परिपक्वसमानं च आश्रयेच्छाश्वतं पदम् ॥ ७९ ॥
इत्येतत्कथितं सर्वं पंचरात्रार्थमुत्तमम् ।
सर्वस्वमिव विप्रेन्द्र रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ८० ॥
सर्वोत्तमा संहितैषा सर्वविज्ञानदीपिका ।
नाख्येया दुष्टबुद्धीनां नराणां कलुषात्मनाम् ॥ ८१ ॥
मत्सराणामभक्तानां शठानां छद्मचारिणाम् ।
गर्वान्मे शास्त्रसद्वस्तुनिन्दकानां विशेषतः ॥ ८२ ॥
मद्भक्तदूषकाणां च शुष्कतर्करतात्मनाम् ।
शास्त्रापकर्तॄणामन्यदर्शने भावितात्मनाम् ॥ ८३ ॥
देयं विविक्तबुद्धीनां स्वधर्मनिरतात्मनाम् ।
संसारभयभीतानां मद्भक्तिनिरतात्मनाम् ॥ ८४ ॥
मच्छासनप्रपन्नानां ये पश्यन्ति सदा मुने ।
मद्भाविनो मत्समयाद्दृष्ट्या चातिविशुद्धया ॥ ८५ ॥
तेषां वाच्यमिदं शास्त्रं दीक्षां कृत्वा यथाविधि ।
प्रदर्श्य मन्त्रसंघं वा पूजितं मण्डलं पुरा ॥ ८६ ॥
शास्त्रार्थमनुवक्तव्यं शास्त्रमादौ प्रपूज्य च ।
येनाशु विविधा सिद्धिर्द्वयोर्भवति शाश्वती ॥ ८७ ॥

इति श्रीपाञ्चरात्रे जयाख्यसहितायां योगाख्यानं नाम त्रयस्त्रिंशः पटलः ।

समाप्तेयं जयाख्यसहिता ।

षष्ठः पटलः

पार्वती उवाच

देव्याः पूजा समाख्याता तृतीयाया महेश्वर ।
तां कथय सुरश्रेष्ठ विस्तरेणाधुना प्रभो ! ॥ १ ॥
ज्ञानेन कर्मणा चेह देहशुद्धिर्द्विधा भवेत् ।
ज्ञानशुद्धिस्त्वया प्रोक्ता कर्मशुद्धिर्न दर्शिता ॥ २ ॥
विण्मूत्रपिच्छिलो देहः कथं देवमयो भवेत् ।
तन्मे वद महादेव प्रसादसुमुख प्रभो ॥ ३ ॥

ईश्वर उवाच

ज्ञानेन कर्मणा वापि सिद्धिर्भवति नान्यथा ।
ज्ञानयोगश्च वक्तव्यः कर्मयोगं शृणु प्रिये ॥ ४ ॥
ब्राह्मे मुहूर्त्ते उत्थाय साधकः स्थिरमानसः ।
पद्मासनसमासीनः प्राणायामपुरःसरम्[1] ॥ ५ ॥
ब्रह्मरन्ध्रे स्थिते पद्मे सहस्रदलशोभिते ।
विमले पूर्णचन्द्रस्य मण्डले चिन्तयेद् गुरुम् ॥ ६ ॥
शुद्धस्फटिकसङ्काशं श्वेताभरणभूषितम् ।
तादृक्प्रसूनमाल्यादिविभूषितत[2]नुं तथा ॥ ७ ॥
पद्मासनसमासीनं सर्वयोगनि[3]षेवितम् ।
वराभयकरं शान्तं त्रिनेत्रं[4] करुणामयम् ॥ ८ ॥

---

१. पुरःसरः–ख० ।

२. विभूषितं–ख० ।

३. निशेवितम्–ख० ।

४. द्विनेत्रम्–ख० ।

वामोरुगतया शक्त्या रक्तया वामपाणिना ।
धारयन्त्योत्पलं दक्षहस्तेनालिङ्गितं विभुम् ॥ ९ ॥
[1]परमानन्दसन्दोहसान्द्रमानसमीश्वरम् ।
आनन्दसान्द्ररक्ताक्षं स्मरेत् स्मितमुखाम्बुजम् ॥ १० ॥
बालाद्यं भुवनेशानी रमा चैवाथ खेचरी ।
शिवचन्द्रौ मातृकान्तं कालशक्रा[2]म्बुवह्नयः ॥ ११ ॥
वायुश्च वामकर्णेन योजिता बिन्दुमा[3]लिनः ।
चक्रं कृत्वाऽऽदिमं तेषु कर्णं वामाक्षि योजयेत् ॥ १२ ॥
शिवचन्द्रौ त्रिशूलाढ्यौ बिन्दुना परिमण्डितौ ।
चन्द्रशिवौ त्रिशूलाढ्यौ स्वर्गवन्तौ महेश्वरि ! ॥ १३ ॥
तस्मात् स्वगुरुनामान्ते आनन्दनाथ चालिखेत् ।
तथा शक्तिपदान्ते वै अम्बापदमतो लिखेत् ॥ १४ ॥
पादुकां पूजयामीति विधिना परिपूजयेत् ।

लं पृथिव्यात्मना ब्रह्मणा गन्धं कल्पयामि । गन्धतन्मात्रात्मने[4] घ्राणाय गन्धं गृहाण स्वाहा ।

अथाऽङ्गुष्ठकनिष्ठाभ्यां योजयेद् गन्धमुत्तमम् ॥ १५ ॥

हं आकाशात्मना सदाशिवेन पुष्पं कल्पयामि शब्दतन्मात्रात्मने श्रोत्रेन्द्रियाय पुष्पं गृहाण स्वाहा ।

अङ्गुष्ठतर्जनीयोगे पुष्पदानं तथैव हि ।

यं वाय्वात्मना ईश्वरेण धूपं कल्पयामि स्पर्शतन्मात्रात्मने त्वगिन्द्रियाय स्पर्शं गृहाण स्वाहा ।

अङ्गुष्ठमध्यमायोगं धूपदानं तथैव हि ॥ १६ ॥

---

१. सरमानन्द-ख० ।

२. शक्राद्य-ख० ।

३. नादिनः-ख० ।

४. तन्त्रे-ख० ।

वं वह्न्यात्मना रुद्रेण दीपं कल्पयामि रूपतन्मात्रात्मने चक्षुरिन्द्रियाय रूपं गृहाण स्वाहा ।

अङ्गुष्ठाभ्यां महेशानि दीपं दद्यात् समाहितः ।

वं अमृतात्मना विष्णुना नैवेद्यं कल्पयामि । रसतन्मात्रात्मने जिह्वेन्द्रियाय रसं गृहाण स्वाहा ।

अङ्गुष्ठानामिकायोगं नैवेद्यं तत्प्रतिष्ठितम् ॥ १७ ॥

एवं कुलगुरुं देवि पूजयित्वा विधानतः ।
योनिमुद्रां प्रदर्श्याथ प्रणमेत् सिद्धिहेतवे ॥ १८ ॥

नमस्ते भगवन्नाथ शिवाय गुरुरूपिणे ।
विद्यावतारसंसिध्यै स्वीकृतानेकविग्रह ॥ १९ ॥

नराय नररूपाय परमात्मैकरूपिणे ।
सर्वाज्ञानतमोभेदभानवे चिद्घनाय ते ॥ २० ॥

स्वतन्त्राय दयातृप्तविग्रहाय शिवात्मने ।
परतन्त्राय भक्तानां भव्यानां भव्यरूपिणे ॥ २१ ॥

विवेकिनां विवेकाय विमर्शाय विमर्शिनाम्[1] ।
प्रकाशिनां प्रकाशाय ज्ञानिनां ज्ञानरूपिणे ॥ २२ ॥

पुरस्तात् पार्श्वयोः पृष्ठे नमस्कुर्यामुपर्यधः[2] ।
सदा मच्चित्तरूपेण विधेहि भवदासनम् ॥ २३ ॥

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २४ ॥

नमोऽस्तु गुरवे तुभ्यं ब्रह्मविष्णुशिवात्मने ।
अविद्याग्रस्त-संसारसागरोत्तारहेतवे ॥ २५ ॥

---

१. अविमर्शिनाम्–क० ख० ।

२. नमस्कुर्यात्–ग० ।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुरेव परं ज्ञानं [1]गुरुरेव परं तपः ॥ २६ ॥

अतः सर्वत्र देवेशि ! गुरुपूजा गरीयसी ।
अन्यदेवसपर्या वा चान्यदेवस्य कीर्तनम् ॥ २७ ॥

गुरुदेवं विना देवि तदग्रे क्रियते यदि ।
तदा नरकमाप्नोति सत्यमेतद् वदाम्यहम् ॥ २८ ॥

पूजिते गुरुपादे वै सर्वदेवः सुखी भवेत् ।
सर्वेषां मन्त्रतन्त्राणां पिताऽसौ यः सदाशिवः ॥ २९ ॥

यस्य भक्तिर्गुरौ नित्यं वर्तते देववत् प्रिये ।
तस्य सर्वार्थसिद्धिः स्यान्नाऽन्यथा खलु पार्वति ॥ ३० ॥

गुरुपादरजो मूर्ध्नि ध्यात्वा कर्म समारभेत् ।
ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रारे कर्पूरधवलो गुरुः ॥ ३१ ॥

वराभयकरो नित्यो ब्रह्मरूपी सदानघः ।
जागर्त्ति परमेशानि ! निजस्थानप्रकाशकः ॥ ३२ ॥

कुलनाथं परित्यज्य ये शाक्ताः परसेविनः ।
तेषां दीक्षा च यागश्च ह्यभिचाराय कल्प्यते ॥ ३३ ॥

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन कुलीनं गुरुमाश्रयेत् ।
कुलीनः सर्वविद्यानामधिकारीति गीयते ॥ ३४ ॥

दीक्षाप्रभुः स एवात्र सर्वतन्त्रेषु नापरः ।
गुरुमण्डलपूजां तु कुर्यात् सप्तसु पर्वसु ॥ ३५ ॥

---

१. गुरुसेव—क० ख० ।

देवी उवाच

विना योगं न सिध्येत कुण्डली च क्रमः प्रभो ।
मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो ॥ ३६ ॥
तावत् किञ्चिन्न सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्चनादिकम् ।
जागर्त्ति यदि सा देवी बहुभिः पुण्यसञ्चयैः ॥ ३७ ॥
तदा प्रसादमायान्ति मन्त्रयन्त्रार्चनादयः ।
शिववद् विहरेल्लोके अष्टैश्वर्यसमन्वितः ॥ ३८ ॥
योगयोगाद्[1] भवेन्मुक्तिर्मन्त्रसिद्धिरखण्डिता ।
सिद्धे मनौ परावाप्तिरिति शास्त्रार्थनिर्णयः ॥ ३९ ॥
युक्तात्मा येन विहरेत् स्वर्गे मर्त्ये रसातले ।
जीवन्मुक्तश्च देहान्ते परं निर्वाणमाप्नुयात् ॥
तत् कार्त्स्न्येन परं योगं कथयस्व मयीश्वर ॥ ४० ॥

ईश्वर उवाच

कथयामि तव स्नेहाद् योगयोग्याऽसि पार्वति ।
संसारोत्तारणं मुक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ॥ ४१ ॥
योगो हि ललिता देवी निश्चितं विद्धि पार्वति ।
न योगो [2]नभसः पृष्ठे न भूमौ न रसातले ॥ ४२ ॥
ऐक्यं जीवात्मनश्चाहुर्योगं योगविशारदाः ।
कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यसंज्ञकाः ॥ ४३ ॥
तत्समूहाः षडाख्याता योगविघ्नकरा इमे ।
योगज्ञैरेभिर्जित्वा[3] तान् योगिनो योगमा[4]प्नुयुः ॥ ४४ ॥

---

१. योगयोगाद्भवेत्–ग० ।

२. नभः–ख० ।

३. भित्वा–ग० ।

४. साधने–ग० ।

[1]यमं नियममासनप्राणायामौ ततः परम् ।
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं सार्द्धं समाधिना ॥ ४५ ॥

अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनो योगसाधने ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयाऽऽर्जवम् ॥ ४६ ॥

क्षमाधृतिमिताहारशौचं चेति यमा दश ।
तपः सन्तोष[2] आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ॥ ४७ ॥

सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ।
दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥ ४८ ॥

पद्मासनं स्वस्तिकाख्यं भद्रं वज्रासनं तथा ।
वीरासनमिति प्रोक्तं क्रमादासनपञ्चकम् ॥ ४९ ॥

ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक् पादतले उभे ।
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमात् ततः ॥ ५० ॥

पद्मासनमिति प्रोक्तं योगिनां हृदयङ्गमम् ।
जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ॥ ५१ ॥

ऋजु[3]कायो वसेत् योगी स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ।
सीमन्याः पार्श्वयोर्न्यस्येद् गुल्फयुग्मं सुनिश्चलम् ॥ ५२ ॥

वृषणाधः पादपार्ष्णि पाणिभ्यां परि[4]बन्धयेत् ।
भद्रासनं समुद्दिष्टं योगिभिः परिकीर्त्तितम् ॥ ५३ ॥

ऊर्वोः पादौ क्रमान्न्यस्य जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुलीः ।
करौ निबध्यादाख्यातं वज्रासनमनुत्तमम् ॥ ५४ ॥

---

१. 'यम्'इत्यारभ्य 'योगसाधने' इत्येतदन्तं नास्ति–ग० ।

२. सन्तोषं–ग० ।

३. कारो–ख० ।

४. परिपूजितम्–ग० ।

एकं पादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ [1]तथेतरम् ।
ऋजुकायो वसेद् योगी वीरासनमितीरितम् ॥ ५५ ॥

इडया कर्षयेद् वायुं बाह्यं षोडशमात्रया ।
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या च मात्रया ॥ ५६ ॥

सुषुम्नामध्यगं सम्यग् द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ।
नाड्या पिङ्गलया चैवं रेचयेद् योगवित्तमः ॥ ५७ ॥

प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ।
भूयो भूयः क्रमात् तस्य [2]व्यत्यासेन समाचरेत् ॥ ५८ ॥

मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग् द्वादश षोडश ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तद् विदुर्बुधाः ॥ ५९ ॥

तदुपेतं[3] विगर्भं च प्राणायामं परं विदुः ।
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ॥ ६० ॥

मध्यमः [4]कल्यसंयुक्तो भूमित्यागः परो मतः ।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यच्छीलनकमिष्यते ॥ ६१ ॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निराकुलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽयमीरितः ॥ ६२ ॥

अङ्गुष्ठगुल्फजानुषु सीमनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां ततो नसि ॥ ६३ ॥

भ्रूमध्ये स्तनके मूर्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतोर्धारणेति निगद्यते ॥ ६४ ॥

---

१. अथेतरम्—ख० ।

२. वात्यासेन—ख० ।

३. तदुपेतं—क० ख० ।

४. कल्पे—क० ख० ।

समाहितेन मनसा चैतन्यान्तरवर्त्तिना ।
आत्मन्यभीष्टदेवानां ध्यानं ध्यानमिहोच्यते ॥ ६५ ॥

[1]समत्वभावना नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
समाधिमाहुर्मुनयः प्रोक्तमष्टाङ्गलक्षणम् ॥ ६६ ॥

इति ते कथितं देवि ! कामादिषट्कनाशनम् ।
अथ ते कथयिष्यामि मन्त्रात्मयोगमुत्तमम् ।
दुर्लभं विषयासक्तैः सुलभं संयमात्मनाम् ॥ ६७ ॥

समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतां प्रति ।
यदि जीवः पराद् भिन्नः कार्यतामेति सुव्रते ॥ ६८ ॥

[2]सुचित्तं च [3]प्रसह्यैव घटवत् परमेश्वरि ।
विनाशित्वं भयं चैव द्वितयाविति ते श्रुतिः ॥ ६९ ॥

नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ।
एकः सन् भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ॥ ७० ॥

तस्माद् द्वैतं न मे चाऽस्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ।
यथाकाशो घटाकाशो महाकाश इतीरितः ॥ ७१ ॥

तथा भ्रान्तिर्द्विधा प्रोक्ता ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ।
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च ॥ ७२ ॥

न मनो नैव बुद्धिश्च नैव चित्तमहङ्कृतिः ।
नाहं पृथ्वी न सलिलं न च वह्निस्तथाऽनिलः ॥ ७३ ॥

न चाकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तथा रसः ।
न हि गन्धो न रूपं च न मायाऽहं न संसृतिः ॥ ७४ ॥

---

१. ममत्व-क० ख० ।
२. स्वचित्तञ्च-क० ख० ।
३. प्रसज्यैव-क० ख० ।

सदा साक्षिस्वरूपाद् वा ब्रह्म चैवास्मि केवलः ।
[1]सोऽहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यत् कदाचन ॥ ७५ ॥

इति विद्यात् स्वमात्मानं समाधिः परिकीर्तितः ।
समाधौ [2]सुखरूपोऽसौ तुरीयस्वर एव हि ॥ ७६ ॥

तुरीयांशः पराशक्तिर्बिन्द्वात्मा ब्रह्म केवलम् ।
प्रज्ञात्मानं[3] वदन्त्येके [4]एकेऽपि ब्रह्म केवलम् ॥ ७७ ॥

जीवमीश्वरभावेन विद्यात् सोऽहमिति ध्रुवम् ।
यथा [5]फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः ॥ ७८ ॥

समुद्रे लीयते यद्वज्जगदात्मनि लीयते ।
यस्यैवं परमात्मा स[6] पृथग्भूतः प्रकाशितः ॥ ७९ ॥

स याति परमं भावं स्वयं साक्षात् परामृतम् ।
यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वात्मकं सदा ॥ ८० ॥

योगिनो व्यवधानेन तदा सम्पद्यते स्वयम् ।
यदा भूतानि सर्वाणि स्वात्मन्येवाभिपश्यति ॥ ८१ ॥

सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म सम्पद्यते तदा[7] ।
यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ॥ ८२ ॥

एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ।
तदा जन्मजरादुःखव्याधीनामेव भेषजम् ॥ ८३ ॥

---

१. सोऽयं–ख० ।
२. स्वस्वरूपोऽसौ–क० ख० ।
३. प्रज्ञात्मा न–क० ख० ।
४. एकोऽपि–ग० ।
५. फेण–क० ख० ।
६. सम्पृ–ग० ।
७. सदा–क० ख० ।

केवलं ब्रह्मविज्ञानं जायतेऽसौ तदा शिवः ।
तस्माद् विज्ञानतो मुक्तिर्नान्यथा भवकोटिभिः ॥ ८४ ॥

मन्त्रौषधिबलैर्यद्वज्जीर्यते भक्षितं विषम् ।
तद्वत् सर्वाणि कर्माणि जीर्यन्ति ज्ञानिनः क्षणात् ॥ ८५ ॥

देहाभिमाने गलिते विदिते परमात्मनि ।
यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र समाधयः ॥ ८६ ॥

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि मुक्तोऽहमिति भावयेत् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यं मुक्तस्वभाववान् ॥ ८७ ॥

एवं समाधियुक्तो यः समाधये[1] स कल्प्यते ।
सदाशिवोऽहमित्युक्त्वा स्वेच्छया विहरेद् यतिः ॥ ८८ ॥

लिप्यते न स पापेन बध्यते न च कर्मणा ।
[2]यथाऽग्निविद्रुतं स्वर्णं मालिन्यं दहति क्षणात् ॥ ८९ ॥

तथा ब्रह्मार्पितात्माऽसौ सर्वकर्माणि दह्यति ।
आत्मस्थां देवतां त्यक्त्वा बहिर्देवं विचिन्वते ॥ ९० ॥

करस्थं कौस्तुभं त्यक्त्वा भ्रमते काचतृष्णया ।
न योगेन न यन्त्रेण न मन्त्रेण विना हि सः ॥ ९१ ॥

द्वयोरभ्यासयोगेन ब्रह्मसंसिद्धिकारणम् ।
तमःपरिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ॥ ९२ ॥

एवं मायावृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृतः ।
एतत् ते कथितं देवि ! ब्रह्मज्ञानमिदं महत् ॥ ९३ ॥

विज्ञाय गुरुतो जप्त्वा संसारसागरं तरेत् ।
यत्र यत्र मृतश्चायं गङ्गायां श्वपचालये ॥ ९४ ॥

---

१. स समाधये–ग० ।
२. यथा गिरिद्रुतं–ख० ।

ब्रह्मविद् ब्रह्मभूयाय कल्पते नान्यथा प्रिये ।
विश्वं शरीरमित्युक्तं पञ्चभूतात्मकं प्रिये ॥ ९५ ॥

चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिर्जीवब्रह्मैक्यरूपकम् ।
तिस्रः कोट्यस्तदर्द्धेन शरीरे नाड्यो मताः[1] ॥ ९६ ॥

तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ।
प्रधाना मेरुदण्डेऽत्र चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ॥ ९७ ॥

इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी ।
शक्तिरूपा तु सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ॥ ९८ ॥

पिङ्गलाख्या च या दक्षे पुंरूपा सूर्यविग्रहा ।
दाडिमीकुसुमप्रख्या विषाख्या चापरा मता ॥ ९९ ॥

मेरुमध्यस्थिता या तु मूलाद्ब्रह्मरन्ध्रगा ।
सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्ना वह्निरूपिणी ॥१००॥

तस्या मध्ये विचित्राख्या अमृतस्राविणी शुभा ।
सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयङ्गमा ॥१०१॥

विसर्गाद् बिन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ।
मूलाधारे त्रिपुराख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ॥१०२॥

मध्ये स्वयम्भुलिङ्गं तु कोटिसूर्य[2]समप्रभम् ।
तदूर्ध्वे तत्तुरीयं तु ध्यायेद् बन्धूकसन्निभम् ॥ १०३॥

तदूर्ध्वे तच्छिखाकारा कुण्डली रक्तविग्रहा ।
सा एव हि परा सूक्ष्मा महात्रिपुरसुन्दरी ॥१०४॥

चैतन्यं सर्वभूतानां शब्दब्रह्म यदुच्यते ।
तत्प्राप्य कुण्डलीरूपं प्राणिनां देहमध्यगम् ॥१०५॥

---

१. नताः–ख० ।
२. सूर्य–ख० ।

सर्वतेजोमयं तत्तु सच्चिदानन्दमव्ययम् ।
तद्बाह्ये हेमवर्णाभं रसवर्णं चतुर्दलम् ॥१०६॥

द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ।
तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं[1] षड्दलं हीरकप्रभम् ॥१०७॥

वादिलान्तषड्वर्णेन युक्तं स्वाधिष्ठानसंज्ञकम् ।
मूलमाधारषट्कानां मूलाधारं ततो विदुः ॥१०८॥

स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं ततो विदुः ।
तदूर्ध्वे नाभिदेशे तु [2]मणिपूरं महत्पुरम् ॥१०९॥

हेमाभं वैद्युताभं च बहुतेजोमयं तथा ।
मणिवद् भिन्नं तत् पद्मं[3] मणिपूरं ततो विदुः ॥११०॥

दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ।
विष्णुनाऽधिष्ठितं पद्मं विश्वालोकनकारणम् ॥१११॥

तदूर्ध्वेऽनाहतं पद्ममुद्यदादित्यसन्निभम् ।
कादिठान्तं दलैरर्कपत्रैश्च समलङ्कृतम् ॥११२॥

तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ।
शब्दब्रह्ममयः शब्दो [4]मोहितस्तत्र दृश्यते ॥११३॥

तेनाहताख्यं तत्पद्मं योगिभिः परिकीर्त्यते ।
आनन्दसदनं तत्तु पुरुषाधिष्ठितं परम् ॥११४॥

तदूर्ध्वे तु विशुद्धाख्यं दलैः षोडशभिर्युतम् ।
स्वरैः षोडशकैर्युक्तं धूम्रवर्णं महत्प्रभम् ॥११५॥

---

१. प्रोक्षं–ख० ।
२. नाल–ग० ।
३. पूरं–क० ख० ।
४. अनाहतः–क० ख० ।

विशुद्धिं तनुते यस्माज्जीवस्य हंसलोकनात् ।
विशुद्धं पद्ममाख्यातम् आकाशाख्यं महाद्भुतम् ॥११६॥
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु आत्मनाऽधिष्ठितं परम् ।
हक्षादिद्विदलं पद्मं चन्द्रेणाऽधिष्ठितं तु तत् ॥११७॥
आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तितम् ।
कैलासाख्यं तदूर्ध्वे तु [1]रोधिनी तु तदूर्ध्वत. ॥११८॥
सहस्राराम्बुजं देवि ! बिन्दुस्थानं तदूर्ध्वतः ।
आदौ पूरकयोगेन स्वाधारे योजयेन्मनः ॥११९॥
[2]गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव बिन्दुस्थानं समानयेत् ॥१२०॥
शम्भुना तां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत् ।
तदुद्भवामृतं यक्तद्रुतं लाक्षारसोपमम् ॥१२१॥
पाययित्वा च तां शक्तिं [3]पराख्यां योगसिद्धिदाम् ।
षट्चक्रदेवतास्तत्र सन्तर्प्याऽमृतधारया ॥१२२॥
आनयेत् तेन मार्गेण मूलाधारं पुनः सुधीः ।
यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्यान्मनोलयम् ॥१२३॥
एवमभ्यास[भ्यस्य]मानन्तु अहन्यहनि पार्वति ।
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनैः ।
इत्युक्तं परमे योगं योनिमुद्राप्रबन्धनम् ॥१२४॥
अथापरं प्रवक्ष्यामि समाधिं भवनाशनम् ।
अथवा परमेशानि ! यथोक्तध्यानयोगतः ॥१२५॥

---

१. बोधिनी–क० ख० ।

२. गुद मेढ्रान्तरे–क० ख० ।

३. परोक्षां–क० ख० ।

हृत्पद्मकलिकामध्ये ध्यायेद् देवीमनन्यधीः ।
त्रिपुरात्मकमात्मानं भावयेन्न्यस्तविग्रहः ॥१२६॥
ऐक्यं सम्भावयेन्नित्यं स्वगुरुदेवतात्मनाम् ।
अहं देवो न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ॥१२७॥
सच्चिदानन्दरूपोऽहं शुद्धिबुद्धिस्वभाववान् ।
प्रणवं पूर्वमुद्धृत्य तदिति परतस्ततः ॥१२८॥
सदिति तु समालोच्य कर्म कुर्याद् विचक्षणः ।
स्मरणात् कर्मणामाद्यं ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥१२९॥
सर्वमङ्गलसम्पन्नो बहिर्निर्गत्य साधकः ।
[1]त्यक्त्वा मूत्रपुरीषे च करपादौ विशोधयेत् ॥१३०॥
मुखं प्रक्षाल्य देवेशि ! नासारन्ध्रद्वयं ततः ।
नेत्राञ्जनं विधायैव शुद्धस्थानं समाश्रयेत् ॥१३१॥
नेत्राञ्जनमकृत्वैव संपश्येत् सौरमण्डलम् ।
जन्मार्जितफलं नश्येत् का कथा तस्य दुर्मतेः ॥१३२॥
त्रितत्त्वेन त्रिधाऽऽचम्य दन्तधावनमाचरेत् ।
दन्तका[2]ष्ठमखादित्वा पूजयेद् यस्तु देवताम् ॥१३३॥
तत्पूजा विफला देवि मृते च नरकं व्रजेत् ।
क्लीमात्मकं कामदेवं सर्वान्ते जनमालिखेत् ॥१३४॥
प्रियाय हृदयान्तोऽयं मनुर्दन्तविशुद्धये ।
चतुर्दशस्वरैर्वक्त्रं क्षालयेच्छुद्धिहेतवे ॥१३५॥

इति गन्धर्वतन्त्रे षष्ठः पटलः ॥ ६ ॥

---

१. त्यक्त-क० ख० ।

२. काठ-क० ख० ।

कुण्डलिनीस्तोत्रम्

श्रीशिव उवाच—

ॐ तडित्कोटिप्रभदीप्ति-चन्द्रकोटि सुशीतलाम्
सार्द्धत्रिवलयाकार- स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिताम्।। १।।
उत्थापयेन्महादेवीं महारक्तां मनोन्मनीम्।
श्वासोच्छ्वासादुद्गच्छन्तीं द्वादशाङ्गुलरूपिणीम्।। २।।
योगिनीं खेचरीं वायुरूपां मूलाम्बुजस्थिताम्।
चातुर्वर्णस्वरूपां तां वकारादि- समस्तकाम्।। ३।।
कोटि कोटि- सहस्रार्क-किरणोऽलमोहिनीम्।
महासूक्ष्मपथप्रान्त-रान्तरान्तर-गामिनीम्।। ४।।
त्रैलोक्यरक्षितां वाक्य-देवताशब्दरूपिणीम्।
महाबुद्धिप्रदां देवीं सहस्रदलगामिनीम्।। ५।।
महासूक्ष्मपथे तेजोमयीं सत्यस्वरूपिणीम्।
कालरूपां ब्रह्मरूपां सर्वत्र सर्वविन्मयीम्।। ६।।
जन्मोद्धारिणी रक्षिणीह तरुणी वेदादिबीजादिना
नित्यं चेतसि भाव्यते भुवि कदा मद्वाक्यसञ्चारिणी।
मां पातु प्रियदा सदा सविपदं संख्यातय श्रीधरे
धात्री त्वं स्वयमादिदेववनिता दीनातिदीनं परम्।। ७।।
रक्ताभामृत चन्द्रिका लिपिमयी सर्पाकृतिर्निद्रिता
जग्रद्धर्म-समाश्रिता भगवती त्वं ,वांशलोकाश्रया।
मांसोद्गन्धक-दोषजालजड़ितं वेदादिकार्यान्वितं
संपाल्यामल - कोटिचन्द्रकिरणे नित्यं शरीरं कुरु।। ८।।

सिध्यर्थी निजदोषवित् खलगति-र्व्याधीयते विद्यमा
कुण्डला कुलमार्गयुक्तनगरी सायाह्नमाज्ञाश्रया।
यद्येवं भजति प्रभात समये मध्याह्नकालेऽथवा
नित्यं यः कुलकुण्डली-निजपदाम्भोजं स सिद्धो
भवेत्।। ६।।

यो वाकाश्चतुर्द्दलेऽतिविमले वाञ्छाफलोन्मूलके
नित्यं सम्प्रति नित्यदेशघटिता सङ्केतिता भाविता।
विद्या कुन्तलमालिनी स्वजननी सारक्रिया भाव्येत,
यै-स्तैः सिद्धकुलोद्भवैः प्रणतिभिः कीर्त्त्या परं
शम्भूभिः।। १०।।

वाचा शङ्करमोहिनी त्रिवलयाच्छायापटोद्गामिनी
संसारादिमहासुखप्रहननी नेत्रस्थिता योगिनी।
सर्वाग्रन्थिविनोदिनी सुभुजगा सूक्ष्मातिसूक्ष्मा परा
ब्रह्मज्ञानबिनोदिनी कुलकुठाराघातिनी भाव्यते।। ११।।

वन्देश्रीकुलकुण्डलीं त्रिवलिभिः सार्द्धं स्वयम्भूप्रियां
प्रवेष्टयासुरसारचित्तचपला वाला वला निष्फला।
या देवी परिभाति वेदवदना सम्भावना भावना
तामिष्टां शिरसि स्वयम्भुवनितां सम्भावयामि
क्रियाम्।। १२।।

वाणी कोटिमृदङ्गनादनदना निःश्रेणिकोटिध्वनिः
प्राणेशी रसधाममूलक मलोल्लासैकपूर्णानना।
आषाढ़ोद्भवमेघराजनियुतध्वान्तान्तरस्थायिनी
माता सा परिपातु सूक्ष्मपथगे मां योगिनं
शङ्करु।। १३।।

त्वामाश्रित्य नराब्रजन्ति सहसा बैकुण्ठकैलासयो-
रानन्दैक विलासिनीं शशिपदानन्दाननाकारिणीम्।
मातः श्रीकुलकुण्डलि प्रियकले काले कुलोद्दीपने
भूतस्थां प्रणमामि रुद्रवनितां मामुद्धरत्वं
पथि।। १४।।

कुण्डलीशक्तिमार्गस्थं स्तोत्राष्टकं महाफलम्।
यः पठेत् प्रातरुत्थाय स योगी भवति
ध्रुवम्।। १५।।

क्षणादेव हि पाठेन कविनाथो भवेदिह।
परत्र कुण्डलीयोगाद् ब्रह्मलीनो भवेन्महान्।। १६।।

इति ते कथितं नाथ कुण्डलीकोमलस्तवम्।
एतत्स्तोत्र प्रसादेन देवेषु गीष्पतिगुरुः ।। १७।।

सर्वे देवाः सिद्धियुक्ता अस्याः स्तोत्रप्रसादतः।
द्वापरार्द्धचिरंजीवी ब्रह्मा सर्वसुरेश्वः।। १८।।

त्वञ्चापि मम सन्निध्ये स्थितो भगवतीपतिः।
मां बिद्धि परमां शक्तिं स्थूलसूक्ष्मस्वरूपिणीम्।। १६।।

सर्वप्रकाशकरणीं विन्ध्यपर्वतवासिनीम्।
हिमालयसुतां सिद्धां सिद्धमन्त्रस्वरूपिणीम्।। २०।।

वेदान्तशक्तितन्त्रस्थां कुलतन्त्रार्थगामिनीम्।
रुद्रयामलमध्यस्थां स्थितिस्थायक भावनाम्।। २१।।

पञ्चमुद्रास्वरूपाञ्च शक्तियामलमलिनीम्।
रत्नमालावलाकाढ्यां चन्द्रसूर्यप्रकाशिनीम्।। २२।।

सर्वभूतमहाबुद्धीदायिनीं दानवापहाम्।
स्थित्त्युत्पत्तिलयकरीं करुणासागरस्थिताम्।। २३।।
महामोहनिवासाढ्यां दामोदरशरीरगाम्।
छत्रचामररत्नाढ्यांमहाशलकरां पराम्।। २४।।
ज्ञानदां बुद्धिदां विद्यां रत्नमालाकलापदाम्।
सर्वतेजः स्वरूपां मामनन्त कोटि विग्रहाम्।। २५।।
दरिद्र धनदां लक्ष्मीं नारायणमनोरमाम्।
सदा भावय शम्भो त्वं योगनायकपण्डित।। २६।।
इति श्रीरुद्रयामले उत्तरखण्डे कुण्डलिनीस्तोत्रं समाप्तम्।

प्रकीर्णांशः

अथ योनिमुद्रालक्षणम्, तदुक्तं-यन्त्रमन्त्रावल्याम्।

देव्युवाच—

योनिमुद्रा च कथिता यत्नेता न प्रकाशिता।
साम्प्रतं श्रोतुमिच्छामि मुद्रायाश्चैव लक्षणम्।।
योनिमुद्रा च किं नाम फलं तस्याश्च किं प्रभो[1]।
विधानं किं स्वरूपञ्च कथयस्व जगत् प्रभो !।।

श्री शिव उवाच—

शृणु देवि ! महाभागे ! मुद्रां ज्ञानस्वरूपिणीम्।
यां ज्ञात्वा साधकाः सर्वे ज्ञानपीयूषसागरे।।
निमज्जन्ति कुलैः सार्द्धं सकृदभ्यासमात्रतः।।
षण्णवत्यङ्गुलायामं शवीरमुभयात्मकम्।।
गुद-ध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधाद् द्वयङ्गुलं प्रिये !।
तस्य द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम्।।
नाड्यस्तत्र समुत्पन्ना मुख्यास्तिस्तस्तु भाविनि !।
इड़ा वामे स्थिता नाड़ी पिङ्गला दक्षिणे स्थिता।।
तयोर्मध्यगता नाड़ी सुषुम्ना वंशमाश्रिता[2]।
पादाङ्गुष्ठद्वयं याता शिखाम्यां शिरसा पुनाः।।
ब्रह्मस्थानं समापन्ना सोमसूर्याग्निरूपिणी।
तस्या मध्यगता नाड़ी चित्राख्या योगिवल्लभा।
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्यां[3] पद्मसूत्रनिभं परम्।
आधारांश्च विदुस्तत्र मतभेदादनेकधा।।
दिवामार्गमिदम् प्राहुरमृतानन्दकारणम्।
इड़ायां सञ्चरेच्चन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकरः।।

---

१ कीदृशम्। २ पृष्ठवंशगा। ३ तन्त्र।

ज्ञातौ योगनिदानज्ञैः सुषुम्नायाश्च तावुभौ[1]।
आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम्।।
त्रिकोणमध्ये देवेशि ! कामबीजञ्च सुन्दरम्।
कामबीजोद्भवन्तत्र स्वयम्भूलिङ्गमुत्तमम्।।
तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता।
परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताहि-सदृशाकृतिः।।
विभर्ति कुण्डलीशक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता।
हंसः प्राणाश्रयो नित्यं प्राणा नाड़ी-समाश्रयाः।।
आधारादुद्गतो वायुर्यथावत् सर्वदेहिनाम्।
देहं व्याप्य स्वनाड़ीभिः प्रयाणं कुरुते वहिः।।
द्वादशाङ्गुलमानेन तस्मात् प्राणः समीरितः।
रम्ये मृद्वासने शुद्धे पटाजिनकुशोत्तरे।।
बद्धवैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत्।
इड़याकर्षये द्वायुं वाह्यं तयैव मुद्रया।।
धारयेत् पूरितं तेन उभाम्यां कुम्भकेन च।
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेच्च शनैः शनैः।।
भूयो भूयः क्रमात्तस्य प्रभ्यासेन समाचरेत्।
एवमभ्यस्यतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः।।
मध्यम .... कम्पनं युक्ता भूमिदेशात् परो मतः।
एवं क्रमेण नाड़ीनां शोधनं कल्पयेद्बुधः।।
ततो गुह्ये वामपार्ष्णि हे देवि ! विनिवेशयेत्।
तस्योपरि महादेवि ! दक्षपार्ष्णिं निवेशयेत्।।
ऋजुकायाशिरोग्रीवः काकचञ्चुपुटेन च।
आकारेण बहिर्वायुं जाठरं परिपूरयेत्।।
अङ्गुलीभिर्दृढं बद्धा कारणानि समाहितः।
अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोते तर्जनीभ्यां विलोचने।।

१ शृणु सर्वे विधानञ्च सुषुम्नायाञ्च तावुभौ।

नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामन्याभिर्वदनं दृढ़म्।
बद्धात्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन्।।
धारयेन्मारुतं सम्यक् योगोऽयं योगिवल्लभः।
नादः स जायते सम्यक् क्रमादभ्यस्यतः शनैः।।
मत्त-भृङ्गावली-गीत-सदृशं प्रथमो ध्वनिः।
वंशीकांस्यानिलापूर्ण- वंशध्वनिनिभोऽपरः।।
घण्टारवसमः पश्चात् घनमेघस्वनोऽपरः।
प्रसुप्त-भुजगाकारां कुण्डलीं पवदेवताम्।।
सुषुम्नामुखमाविश्यावेष्टितां परिचिन्तयेत्।
कन्दावस्थित-योन्यान्तु क्रमन्तं रक्तवर्णकम्।।
कामं शिवस्वरूपञ्च चिन्तयेत् साधकोत्तमः।
तस्योपरि पुनर्ध्यायेत् चित्कलां हंसमाश्रिताम्।।
प्रदीपकलिकाकारां कुण्डल्याभेदरूपिणीम्।
चित्कलया कुण्डलिनीं तेजोरूपां जगन्मयीम्।।
हंसेन च महादेवी ब्रह्मरन्ध्रं नयेत् सुधीः।
षट्चक्र-सन्धि-मार्गेण सुषुम्ना-वर्त्मना तथा।।
ऊद्ध्वं नयेत् कुण्डलिनीं जीवात्म-सहिता पराम्।
आधारोस्थित-मारुतान् ब्रह्मरन्ध्रे शनैःशनैः।।
तेनैव मरुता देवि ! पद्मान्यूर्ध्व मुखानि च ।
मारयेत् साधको योगी ज्ञानमात्रेण चेतसा।।
आधारकन्दे पद्मं वै वेदपत्रं सुशोभनम्।
स्वाधिष्ठाने लिङ्गमूले षड्दलं परिचिन्तयेत्।।
मणिपूरे नाभिदेशे दिग्दलं सुरसुन्दरि !।
अनाहते हृदि ध्यायेत् द्वादशारं सुलक्षणम्।।
विशुद्धाख्ये महाचक्रे षोडशच्छदपङ्कजम्।

भ्रुवोर्मध्ये महापद्ममाज्ञाख्ये द्विदलं तथा।।
आधारदीनि चक्राणि भित्वा तेजः-स्वरूपिणीम्।
ब्रह्मरन्ध्रे नयेदेनां कुण्डलीं परदेवताम्।।
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः।
परमात्मा शिवश्चेव षट्शिवाः परिकीर्त्तिताः।।
डाकिनी लाकिनी चैव राकिणी शाकिनी तथा।
काकिनी हाकिनी चैव एताः षट्चक्रदेवताः।।
एतानि उह्य षट्चक्रे ब्रह्मत्वेन सुरेश्वरि !।
ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रारे कुण्डलीं स्थापयेद्बुधः।।
परमात्मा शिवश्चैव ब्रह्मपद्मस्थितः प्रभुः।
कुण्डली शक्तिरूपा च परमात्मा शिवः स्वयम्।।
वैष्णवस्य च शैवस्य शाक्तस्य च वरानने !।
शिवशक्त्योः समायोगात् महाप्रज्ञा प्रजायते।।
पृथिव्यादीनि भूतानि वीरभावेण निलयेत्।
तत्रैव परमेशानि चन्द्रमण्डलमेव च।।
अमृतस्य परं स्थानं ज्ञानपीयूष-सागरम्।
तस्माद्विनिर्गतां ....
तत्संसर्गाच्च चक्राणि तेजोरूपाणि ....।
सहस्रारे महापद्मे चामृतं विनिवेशयेत्।।
तेनामृतेन संप्लाव्य कुण्डली परदेवताम्।
तेनैव वर्त्मना देवीं स्वस्थानमानयेत् पुनः।।
सोऽहमित्यात्मनात्मानं भावयेत् साधकोत्तमः।
षट्चक्र देवतायास्तु लोली भूतामृतेन च।।
चिन्तयित्वा महापद्मे स्वस्वस्थाने निवेशयेत्।
ततस्तु चित्रिणीनाड्यामक्षमालां विभावयेत्।।

पञ्चाशन्मातृकारूपा मातृका सा सरस्वती।
अकारादि-क्षकारान्ता अक्षमाला प्रकीर्त्तिता।।
क्षकारं मेरुरूपन्तु लंघयेन्न कदाचन।
अनुलोमविलोमस्थ - क्षिप्तया वर्णमालया।।
आदि-लान्त-लादि आन्त-क्रमेण परमेश्वरि !।
अष्टोत्तरशतं मूल-मंत्र ज्ञानेन संजयेत्।।
मनसा चेन्मनुं जप्त्वा मंत्र- सिद्धो भवेद् ध्रुवम्।
अष्टोत्तर-शते जापे आदौ ल्कीवं समुच्चरेत्।।
.............रूपेणैव पुनः ल्कीवं.............
वर्णानामष्टवर्गेण अष्टवर्गं जपेत् सुधीः।
अकचटतपयशाः इत्येवं चाष्टवर्गतः।।
अनया मुद्रया देवि ! छिन्नादिदोष-शान्तये।
मासमेकं जपेन्मन्त्री हविष्याशी जितेन्द्रियः।।
मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं योनिमुद्रां न वेत्ति यः।
शतकोटि-जपेनापि तस्य सिद्धिर्न जायते।।
योनिमुद्रा शक्तिरूपा यत्र नास्ति महेश्वरि।
...........पूजाहोमादि..श्च यत्।।
शक्तिहीनं गुहं प्राप्य शक्तिः शिष्ये कृतः प्रिये।
मूलछिन्ने द्रुमे ! कुतः पुष्पफलादिकम्।
मनोऽन्यत्र शिवोऽन्यत्र शक्तिरन्यत्र मारुतः।।
न सिध्यन्ति वरारोहे ! कल्पकोटिजपादपि।
योनिमुद्रा महामुद्रा ज्ञातव्या यत्नतः सदा।।

इति यन्त्रमन्त्रावल्यां योनिमुद्रा-लक्षणं समासम्

अथ तृतीयोल्लासः

शिष्य उवाच

चौपई

हे प्रभु नवधा कही कनिष्टा । प्रेमलक्षणा मध्य सपष्टा ॥
परा भक्ति उत्तमा बषांनी । ये तीनों मैं नीकैं जानी ॥ १ ॥
अब प्रभु योग सिद्धान्त सुनावहुं । ताके अंग मोहि समझावहुं ॥
तुम सर्वज्ञ जगत गुरु स्वांमी । कहहु कृपा करि अंतर्यामी ॥२॥

श्री गुरुरुवाच

दोहा

तैं शिष पूछ्यौ चाहि करि, योग सिद्धांत प्रसंग ।
तोहि सुनाऊं हेत सौं, अष्ट योग के अंग ॥ ३ ॥

(तृतीयोल्लास में)

(१) 'कनिष्टा' शब्द के साथ 'सपष्टा' शब्द का हीन अनुप्रास है ।

(२) सिद्धांत—सिधांत ऐसा पढ़ा जायगा ।

(३) योग के अष्ट अङ्ग (अन्वय) योग के छह अङ्ग ही 'हठयोग प्रदीपिका' 'गोरक्ष पद्धति' आदि में है । अन्य मत से यम नियम पूर्व और दो अङ्ग दिए हैं । यथा 'हठयोग प्रदीपिका' में (उपदेश १) अढाई श्लोक प्रक्षिप्त हैं उन में यम नियम हैं । 'पातंजल योगसूत्र' साधन पाद के २९ वें सूत्र में ("यमनियमासनप्राणायाम-प्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि") यम नियम प्रथम ही है । सुन्दरदासजी ने राजयोग के अनुसार अथवा प्रसिद्ध अष्टांगयोग है, ऐसा समझ कर, वा अन्य मत-छाया से हठयोग में भी आठ ही अङ्ग लिखना ठीक समझा होगा । क्योंकि आगे के छन्द में यम नियम को 'हठयोग प्रदीपिका' से लेना आप ही कहते हैं ।

तिन के अन्तर्भूत हैं, मुद्राबन्ध समस्त।
नाड़ी चक्र प्रभाव सब, आवहि तेरे हस्त ॥ ४ ॥

छप्पय

प्रथम अङ्ग यम कहौं दूसरौ नियम बताऊँ।
त्रितिय सु आसन भेद सुतौ सब तोहि सुनाऊँ॥
चतुर्थ प्राणायाम पंचमं प्रत्याहारं।
षटसु सुनि धारणा ध्यान सप्तम विस्तारं॥
पुनि अष्टम अङ्ग समाधि है भिन्न भिन्न समुझाइ हौं।
अब सावधान ह्वै शिष्य सुनि ते सब तोहि बताइ हौं ॥ ५ ॥

दोहा

दश प्रकार के यम कहौं, दश प्रकार के नेम।
उभय अङ्ग पहिलैं सधहि, तब पीछे ह्वै क्षेम ॥ ६ ॥
प्रथम नींव दृढ कीजिये, तब ऊपरि विस्तार।
महलाइत जुडिगै नहीं, त्यौं यम नियम विचार ॥ ७ ॥

(४) अन्तर्भूत=अन्तर्गत, अन्दर आए हुए। मुद्राबंध=मुद्रा और बंध। आवें तेरे हस्त=प्राप्त हों, हस्तामलक की नांईं सिद्ध हो जांय।

(५) 'सब'=आसन के भेद 'ज्ञानसमुद्र' में सब न कह कर केवल दो ही कहे हैं, सब कहने से उनकी संख्या मात्र का अभिप्राय होगा। ऐसे ही आगे भी 'सब' शब्द का प्रयोग है और ऐसे ही छन्दों के सम्बन्धमें प्रथमोल्लास के आदि में।

(६) यम नियम—'योगांगानिवदंतिषट्' (गोरक्ष पद्धति) 'हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते' (हठयोग प्रदीपिका)—इन वचनों से हठ योग के वही अंग हैं। परन्तु योग ही नहीं किसी भी शास्त्र-विहित साधन के पूर्व यम नियम मुख्य माने हुये हैं। इस ही से सुन्दरदासजी ने साधारण साधकों के अर्थ इनको भी लिखा है। क्योंकि इनके बिना योगी और भोगी में क्या भेद रहे और योगकी सिद्धि कदापि सम्भव नहीं। इसीसे ये दोनों अत्यावश्यक और अनिवार्य समझना चाहिए।

अथ यमाः

छप्पय

प्रथम अहिंसा सत्य हि जानि स्तेय सु त्यागै।
ब्रह्मचर्य दृढ ग्रहै क्षमा धृति सौं अनुरागै॥
दया वडौ गुन होइ आर्ज्जव हृदय सु आनै।
मिताहार पुनि करै शौच नीकी बिधि जानै॥
ये दश प्रकार के यम कहे हठप्रदीपिका ग्रन्थ महिं।
सो पहिलै ही इनकौ ग्रहै चलत योग के पन्थ महिं॥८॥

अहिंसा को लक्षण-

दोहा

मन करि दोष न कीजिये, बचन न लावै कर्म।
घात न करिये देह सौं, इहै अहिंसा धर्म॥ ९ ॥

सत्य को लक्षण

सोरठा

सत्य सु दोइ प्रकार, येक सत्य जो बोलिये।
मिथ्या सब संसार, दूसर सत्य सु ब्रह्म है॥ १० ॥

---

(८) दश यम और दश नियम हठयोग प्रदीपिका में (प्रक्षिप्त श्लोकों में) दिये हैं यथाः—"अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः। दयार्ज्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश॥ १॥ तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर पूजनम्। सिद्धान्त वाक्य-श्रवणं ह्रीमती च तपोहुतम्॥ २॥ नियमा दशसंप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः" ॥—परन्तु फिर आगे उसी ग्रन्थ में उनके लक्षण दिये नहीं। ये लक्षण अन्य स्थलों से सुन्दरदासजी ने लिखे हैं। कुछ तो पातंजल योग में वर्णन हैं शेष मन्वादि स्मृतियों में हैं (पातंजल योग के साधन पाद के २९ वें सूत्र से ४४ सूत्र तक। तथा मनु० २।७७—इत्यादि नियम, याज्ञवल्क्य ३।३१४, अत्रि ४९, यम—याज्ञवल्क्य ३।३१३।

(१०) "ब्रह्मसत्यं जगन्मिथ्या"—इत्यादि वाक्य के आधार पर। परन्तु दो प्रकार के सत्य में ब्रह्म को भी गणना करना यह विलक्षण है।

अस्तेय को लक्षण

चौपई

सुनिये शिष्य अबहि अस्तेयं। चौरी द्वै प्रकार की हेयं॥
तनु की चौरी सब हि बषांनैं। मन की चौरी मन ही जांनैं॥ ११॥

ब्रह्मचर्य को लक्षण

पवंगम

ब्रह्मचर्य इहिं भाँति भली बिधि पालिये।
काम सु अष्ट प्रकार सही करि टालिये॥
बांधि काछ दृढ़ वीर जती नहिं होइरे।
और बात अब नांहि जितेन्द्रिय कोइरे॥ १२॥

अष्ट प्रकार मैथुन को लक्षण

दोहा

नारी समरन श्रवन पुनि, दृष्टि भाषिणं होइ।
गुह्य वारता हास्य रति, बहुरि स्पर्शय कोइ॥ १३॥

सोरठा

शिष्य सुनि हिं यह भेद, मैथुन अष्ट प्रकार तजि।
कहैं मुनीश्वर बेद, ब्रह्मचर्य तब जांनिये॥ १४॥

(११) मन की चोरी—दम्भ, कपट, छलछन्द मिथ्या पापवासना आदि। यह भी विलक्षण विचार है।

(१३) अष्ट प्रकार मैथुन—(दक्षस्मृति अ० ७ श्लोक ३१-३२।) भाषिणं= भाषण, वार्तालाप। स्पर्शय=स्पर्शनम्, छूना। "श्रवणं स्मरणं चैव दर्शणं भाषणं तथा। गुह्य वार्ताच हास्यं च स्पर्शनं चाष्ट मैथुनम्॥ यह आठ प्रकार के कर्म त्यागने से ब्रह्मचर्य रहता है अन्य प्रकार से नहीं जैसे इंद्री छेदन, कुडकी डालना, लोहे वा पीतल की लंगोट आदि लगाना वा नपुंसक करने की औषधियां आदि खाना इत्यादि नीच कर्मों से।

क्षमा को लक्षण

मालती

क्षमा अब सुनहिं शिष मो सौं, सहनता कहौं सब तोसौं।
दुष्ट दुख देहिं जो भारी, दुसह मुख बचन पुनि गारी ॥ १५ ॥
कदे नहिं क्षोभ कौं पावै, उदधि महिं अग्नि बुझि जावै।
बहुरि तन त्रास दे कोऊ, क्षमा करि सहै पुनि सोऊ ॥ १६ ॥

धृति को लक्षण

इंदव

धीरज धारि रहै अभि अन्तर जौ दुख देहहि आइ परै जू।
बैठत ऊठत बौलत चालत धीरज सौं धरि पाव धरै जू ॥
जागत सोवत जीमत पीवत धीरज ही धरि योग करै जू।
देव दयन्त हिं भूतहि प्रेतहि कालहु सौं कबहू न डरै जू ॥ १७ ॥

दया को लक्षण

त्रोटक

सब जीवनि के हित की जु कहै। मन बाचक काय दयालु रहै ॥
सुख दायक हू सम भाव लियें। शिष जानि दया निरबैर हिये ॥ १८ ॥

---

(१५) मालती=यह 'सखी' छन्द है विजात भेद का १४ मात्रा का (छन्दः प्रभाकरे)। सहनता=सहनशीलता, सहिष्णुता। दुसह=दुःसह, असह्य। यहां मानसिक पीड़ा वा वेदना से अभिप्राय है।

(१६) क्षोभ=क्रोध। उदधि=समुद्र। बहुरि=फिर। त्रास=पीड़ा, दुःख। सब=सब सहनता कहने से मन+वच+कर्म यों तीन प्रकार से अभिप्राय है।

(१७) अभि अंतर=मन वा अंतः करण में। दयंत=दैत्य, असुर। धृति में वीरता का भी आभास आ जाता है। धृति का लक्षण गीता अ० १८। ३३-३५।

(१८) दया का लक्षण कैसा दार्शनिक दिया है। इसका मूल हृदयमें है फिर कर्म और वाणी में इसका विकाश है। सब धर्मों का मूल दया ही है। महात्मा का प्रधान लक्षण दया ही है।

आर्ज्जव को लक्षण

चौपइया

यह कोमल हृदय रहै निश बासर बोलै कोमल बांनी।
पुनि कोमल दृष्टि निहारै सबकौं कोमलता सुख दांनी ॥
ज्यौं कोमल भूमि करै नीकी विधि बीज वृद्धि ह्वै आवै।
त्यौं इहै आर्ज्जव लक्षण सुनि शिष योग सिद्धि कौं पावै ॥ १६ ॥

* *मिताहार को लक्षण*

पद्धड़ी

जो सात्विक अन्नसु करै भक्ष। अति मधुर सचिक्कण निरपि अक्ष।
तजि भाग चतुर्थय ग्रहै सार। सुनि शिष्य कह्यौ यह मिताहार ॥ २० ॥

शौच को लक्षण

चर्पट

बाह्याभ्यंतर मज्जन करिये। मृत्तिका जल करि बपु मल हरिये ॥
रागादिक त्यागं हृदि शुद्धं। शौच उभय विधि जानि प्रबुद्धं ॥२१॥

दोहा

दश प्रकार ये यम कहे, प्रथम योग कौ अंग।
दश प्रकार अब नियम सुनि, भिन्नहि भिन्न प्रसंग ॥ २२ ॥

(१९) ब्राह्मण को आर्जव मुख्य कर कहा है। गीता में इस पर जोर दिया है। गीता १३।७,१३।१,१७।१४,१८।४२।

(२०) * 'अथ' यह शब्द प्रत्येक शीर्षक में मूल ग्रन्थ में है। सो ही समझना प्रायः सर्वत्र। मिताहार=शुद्ध, हलका, हितकारी उत्तम और थोड़ा भोजन। मिताहार और ऋतुचर्य्या का विधान 'घेरंड संहिता में पांचवें उपदेश के श्लोक ८—३१ तक भली भांति दिया है।

अथ नियमाः

छप्पय

तप संतोष हि ग्रहै बुद्धि आस्त्यक्य सु आनय।
दांन संमुम्फि करि देइ मानसी पूजा ठानय॥
बचन सिद्धान्त सु सुनय लाज मति दृढ़ करि राषय।
जाप करय् मुख मौन तहाँ लग बचन न भाषय्॥
पुनि होम करै इहिं बिधि तहां जैसी बिधि सद्गुरु कहै।
ये दश प्रकार के नियम हैं भाग्य बिना कैसें लहै॥२३॥

तप को लक्षण

पायका

शब्द स्पर्श रूपं त्यजणं। त्यौं रस गंधं नांही भजणं।
इन्द्रिय स्वादं अैसें हरणं। सो तप जानहु नित्यं मरणं॥ २४॥

सन्तोष को लक्षण

हंसाल

देह कौ प्रारबध आइ आपै रहै, कल्पना छाड़ि निश्चिन्त होई।
पुनि यथा लाभ कौं बेद मुनि कहत हैं, परम संतोष शिष जांनि सोई॥२५॥

---

(२३) दश नियम—तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, पूजा, श्रवण, लज्जा मति, जप और हवन यों दश कहे। यह गणना अन्य किसी ग्रन्थ में यथार्थ नहीं मिलती है। हठयोग प्रदीपिका में—'तपः संतोष आस्तिक्य दानमीश्वरपूजनम्। सिद्धांतवाक्य श्रवणं ह्रीमती च तपोहुतम्'। यह प्रमाण है। जो बहुत ही मिलता जुलता हुआ है।

(२४) नित्यमरण—नित्य ही ऐसा साधन रखना, नित्य ही आपा को मारना है। 'आपा मारे हर मिलै।'

(२५) 'न याचेत्'—ऐसी उपनिषदों में परमहंस गतिवालों को आज्ञा है। (कौशीतकी २।१-'तस्योपनिषन्नयाचेदिति')।

आस्त्यक्य कौ लक्षण

सवइया

शास्त्र वेद पुरान कहत हैं शब्द ब्रह्म कौं निश्चय धारि।
पुनि गुरु सन्त सुनावत सोई बारबार शिष ताहि बिचारि॥
होइ कि नहीं शोच मति आंनहिं अप्रतीति हृदये तें टारि।
करि बिस्वास प्रतीति आनि उर यह आस्तिक्य बुद्धि निरधारि॥२६॥

दांन कौ लक्षण

कुण्डलिया

दांन कहत हैं उभय बिधि सुनि शिष करहिं प्रवेश।
येक दांन कर दीजिये येक दांन उपदेश॥
येक दांन उपदेश सुतौ परमारथ होई।
दूसर जल अरु अन्न बसन करि पोषै कोई॥
पात्र कुपात्र विशेष भली भू निपजय धांनं।
सुन्दर देषि बिचारि उभय बिधि कहिये दांनं॥ २७॥

पूजा कौ लक्षण

त्रिभंगी

तौ स्वांमी संगा देव अभंगा निर्मल अंगा सेवंजू।
करि भाव अनूपं पाती पुष्पं गन्धं धूपं षेवंजू॥
नहिं कोई आशा काटै पाशा इहिं बिधि दासा नि:कामं।
शिष ऐसैं जांनय् निश्चय् आनय् पूजा ठानय दिन जामं॥ २८॥

---

(२६) शब्दब्रह्म=वेद। शास्त्र।

(२७) कर=हाथ (पंक्ति २ में)। ज्ञान दान से आत्मा की पुष्टि और अन्न दान से शरीर की रक्षा। भू कहकरि भूमि का उदाहरण देना बड़ा चमत्कारमय प्रमाण है। जैसी भूमि होगी वैसा बीज निपजैगा, ऐसे ही जैसे पात्र को दान दोगे वैसा ही फल होगा।

(२८) पूजा का यहां निराकार उपासना लिये हुए लक्षण बांधा है। दिनजामं=

सिद्धान्तश्रवण को लक्षण

कुण्डलिया

बांनी बहुत प्रकार है ताको नांहि न अन्त।
जोई अपने कांम की सोई सुनिय चिन्तत॥
सोई सुनिय सिद्धन्त सन्त सब भाषत वोई।
चित्त आंनिकै ठौर सुनिय नित प्रति जे कोई॥
यथा हंस पय पिवै रहै ज्यौं कौ त्यौं पांनी।
असैं लेहु विचारि शिष्य बहु विधि है बांनी॥ २९॥

ह्री को लक्षण

चामर

लज्जा करै गुरु संतजन की तौ सरै सब काज।
तन मन डुलावै नाहिं अपनौ करै लोकहु लाज॥
लज्जा करै कुल कुटंब की लछण लगावै नाहिं।
इहिं लाजतें सब काज होई लाज गहि मन माहिं॥३०॥

दिन रात, निरंतर। निराकार उपासना में भी साकार पदार्थों की भावना करना मन को ठहराने के निमित्त। ऐसे कई विधान भी हैं और स्तोत्र भी हैं जिनमें निराकार की साकार पूजा वर्णित है।

(२९) बानी=शास्त्र वचन। साधुओं का उपदेश ग्रन्थ रूप में। बहुश्रुत होकर सार निकालने का उपदेश है। जैसे हंस जल मिले दूध में से केवल दूध (जो सार है) पीकर पय (निरसार) को छोड़ देता है वैसे ही श्रोता भी सार ग्रहण करता रहे।

(३०) पंक्ति ३—लच्छण=कलंक।

मति को लक्षण

सवइया

नाना सुख संसार जनित जे तिनहिं देखि लोलप नहिं होइ।
स्वर्गादिक की करिय न इच्छा इहामुत्र त्यागै सुख दोइ॥
पूजा मान बडाई आदर निंदा करै आइ कैं कोइ।
या प्रकार मति निश्चल जाकी सुन्दर दृढ़ मति कहिये सोइ॥३१॥

जाप को लक्षण

पवंगम

जाप नित्य ब्रत धारि कैर मुख मौन सौं।
येक दोइ घटिका जु ग्रहे मन पौंन सौं॥
ज्यौं अधिक्य कछु होइ बडौ अति भाग है।
शिष्य तोहि कहि दीन्ह भलौ यह माग है॥३२॥

होम को लक्षण

चामर

अब होम उभय प्रकार सुनि शिष कहौं तोहि बपांनि।
इक अग्नि महिं साकल्हि होमै सो प्रवृत्ती जांनि॥
जो निवृत्ती यज्ञास होई ताहि और न धोम।
सो ज्ञान अग्नि प्रजालि नीकैं करै इंद्रिय होम॥ ३३॥

---

(३१) लोलप=लालायित, लिप्त। इहामु=इह—यहां इस संसार में। अमुत्र—परलोक में। उभयलोक निश्चल बुद्धि का लक्षण—गीता अ० २। श्लो० ५३-६८ देखो।

(३२) पौन सों=प्राणायाम द्वारा। माग=मार्ग, रास्ता।

(३३) हवन दो प्रकार के (१) साकल्ययज्ञ (२) ज्ञानयज्ञ। सो दूसरे का वर्णन उपनिषदों में है। और गीता में भी अनेक यज्ञ हैं—'ज्ञानाग्निदग्ध कर्म्माणं तमाहुः पंडितं बुधाः'। गीता अ० ४।१९ तथा २३ से ३२ तक। धोम=धूम, धूम्र, यज्ञ की धुआं करने की अपेक्षा नहीं रहती। भाव यज्ञ में है।

दोहा

दश प्रकार के यम कहे, दश प्रकार ये नेम।
योग ग्रन्थ मांहे लिषे, मैं समुझाये तेम॥ ३४॥

सोरठा

शिष्य सुनाये तोहि, उभय अङ्ग ये योग के।
सावधान अति होइ, अबहिं षडंग बषांनि हौं॥ ३५॥

चौपई

प्रथम कहौं शिष आसन भेदा। जातें रोग मिटहिं बहु पेदा।
ऋषि मुनि योगी ब्रह्मारांधे। तिन सब पहली आसन साधे॥ ३६॥

त्रोटक

शिव जानत है सब योग कला। नित संग शिवा पुनि है अचला॥
दृढ़ आसन तें नहिं बिंद षिसै। दृग देखत दम्पति लोक हसै॥३७॥

कुण्डलिया

चतुराशी लष जीव की जाति कहतु है वेद।
तितने ही आसन सबै जांनत है शिव भेद॥
जांनत है शिव भेद और जानय नहिं कोई।
आपु दया तिन करी सुगम करि दीन्हे सोई॥
लक्ष लक्ष महिं एक एक काढे दुखनाशी।
सुलभ सबनि कौं किये प्रगट आसन चतुराशी॥ ३८॥

---

(३४) तेम=(गुजराती) वे, वे सब।

(३५) षडंग=षट्—छह। अंग—विभाग। योग के छह अङ्ग है।

(३७) महादेवजी पार्वती सहित रहते हैं परन्तु योगबल से वीर्य स्थिर रहता है। परन्तु कोई योगी ऐसा न करै क्योंकि यह शक्ति शिव ही को सोहती है इतर को हास्यास्पद है।

(३८) चौरसी आसन हठयोग में प्रधान वर्णन किये हैं। उन ८४ में से सिद्धासन और पद्मासन दो ही स्वामी सुन्दरदासजी ने रखे हैं विस्तार भय से!

दोहा

चतुराशी आसननि में, सार भूत द्वै जांनि।
सिद्धासन पद्मासनहिं, नीकैं कहौं बषांनि ॥ ३९ ॥

✽ अथ सिद्धासन

मनहर

येडी बाम पांव की लगावै सींवनि कै बीचि,
वाही जोनि ठोर ताहि नीकैं करि जांनियें।
तैसें ही युगति करि विधि सौं भलैं प्रकार,
मेढ़ू हू कै ऊपर दक्षन पाव आनियें ॥
सरल शरीर दृढ़ इन्द्रिय संयम्य करि,
अचल ऊरध दृश्य भ्रू के मध्य ठांनियें।
मोक्ष के कपाट कौं उघारत अवश्यमेव,
सुन्दर कहत सिद्ध आसन बषांनियें ॥ ४० ॥

अथ पद्मासन

छप्पय

दक्षिण उरु उप्परय प्रथम बांमहिं पग आनय।
बांम हि उरु उप्परय तब हिं दक्षिण पग ठानय ॥

हठयोग प्रदीपिका, शिव संहिता, घेरंड संहिता, योगचिन्तामणि आदि में प्रसिद्ध ही है। सिद्धासन की इस विधि से वीर्य स्तम्भन होकर योगी ऊर्द्ध रेता और सिद्धि—सम्पन्न हो जाता है।

✽ मूल पुस्तक में 'तत्र' शब्द है।

(३९) चतुराशी=चौरासी ८४।

(४०) जोनि=योनि। मेढ़ू=लिंग। दृस्य=दृष्टि। भ्रू के मध्य—इस कहने से त्राटक मुद्रा से अभिप्राय है। कपाट=किंवाड़, द्वार।

दोऊ कर पुनि फेरि पृष्टि पीछै करि आवय।
दृढ़ कै ग्रहै अंगुष्ठ चिबुक बक्षस्थल लावय॥
इहिं भाँति दृष्टि उन्मेष करि अग्र नासिका रापिये।
सब ब्याधि हरण योगीन की पद्मासन यह भाषिये॥ ४१ ॥

पद्धड़ी

शिष और जु आसन हरहिं रोग। परि इनि दुइ आसन सधय योग।
तातें तूं ये अब उभय साधि। जब लग पहुंचौ निर्भय समाधि॥४२॥

अथ प्राणायाम

विज्जुमाला

आगै कीजै प्राणायामं। नाड़ी चक्रं पावै ठामं।
पूरै रापै रेचै कोई। ह्वै निःपापं योगी सोई॥ ४३ ॥

(४१) उरु=जंघा। पृष्टि=पीठ। दृढ कै=दृढ करके। चिबुक=ठोडी। बक्ष-स्थल=छाती। उन्मेष=खोली हुई रखै—लगाए रखै।

(४२) इनि दुई आसन=सिद्धासन और पद्मासन इन दो ही योग साधन के आसनों को मुख्यतया सुन्दरदासजी ने वर्णन किया है। यद्यपि योगशास्त्र में विशेषतः "हठयोग प्रदीपिका" में—"सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम्। श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा" ॥ ३४ ॥ सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन,—इन चार आसनों को अच्छा कहकर इन में सिद्धासन को सर्व श्रेष्ठ कहा है। "नासनं सिद्ध सदृशं" ॥ ४३ ॥ अर्थात् सिद्धासन समान और आसन उत्तम नहीं है। परन्तु "गोरक्ष पद्धति" में—आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतदुदाहृतम्। एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम्" ॥ १० ॥ सारे आसनों में ये दो ही आसन उत्तम कहे हैं—एक सिद्धासन दूसरा कमलासन (पद्मासन) सुन्दरदासजी ने गुरु की आज्ञा और गोरख-नाथजी के मत के अनुसार ही उक्त दोनों आसनों को ही प्रधान बताया है।

(४३) विज्जुमाला=विद्युन्माला—'मो मो गो गो विद्युन्माला'। आठ गुरु वर्ण का छन्द। आगे=फिर, अर्थात् आसन करने के पीछे। पूरै, राखै, रेचै=पूरक करै, फिर

दोहा

नाडी कही अनेक विधि, हैं दश मुख्य विचार।
इडा पिंगला सुषुमना, सब महिं ये त्रय सार ॥ ४४ ॥

छप्पय

बांम इडा स्वर जांनि चन्द्र पुनि कहियत वाकौं।
दक्षिण स्वर पिंगला सूरमय जानहुं ताकौं ॥
मध्य सुषुम्ना बहै ताहि जानत नहिं कोई।
है यह अग्नि स्वरूप काज याही तें होई ॥
जब इडा पिंगला गति थकै प्राणायाम प्रभावतं।
तब चलै सुषुमना उलटि कैं सुख उपजै घर आवतं ॥ ४५ ॥

दोहा

दश प्रकार कौ पवन है, भाषौं तिन के नाम।
कहें बिना नहिं जांनिये, कौंन ठौर बिश्राम ॥ ४६ ॥

चौपई

प्राणापांन समानहिं जानैं। व्यानोदान पंच मन मानैं।
नाग हु कूर्म कृकल सु कहिये। देवदत्त सु धनंजय लहिये ॥ ४७ ॥

कुम्भक करै, फिर रेचक करै। स्वास भरकर रोकै फिर निकालै। १+४+२ वा इनको किसी अङ्क से गुणित करके क्रमशः करै। यही साधारण प्राणायाम है।

(४४) इडा=बांई ओर की। पिङ्गला=दाहिनी ओर की। सुषुमना=मध्य की। नाड़ी कही। अनेक=बहत्तर हजार नाड़ियां शरीर में हैं। "द्वासतति सहस्राणि नाड़ी द्वाराणि पंजरे"—ह० यो० प्र० ४ उपदेश श्लोक १८ प्रधान दश नाड़ी—देखो गो० प० १ श्लोक २५-३१।

(४५) घर आवतें=घर से प्रयोजन ठिकाना है। सुषुमना का माहात्म्य बहुत बड़ा है। योग सिद्धि में इस ही का—प्रधान प्रभाव होता है। सुख—परमानन्द।

(४६) विश्राम=स्थान। कौन सी पवन कहां रहती वा प्रवाहित होती है।

(४७) दशवायु—'प्राणोपानःसमानश्चोदानव्यानौ च वायवः। नागःकूर्मोऽथ

कुण्डलिया

प्राण हृदय महिं बसत है, गुद मण्डले अपांन ।
नाभि समान हिं जांनिये, कंठहिं बसै उदांन ॥
कंठ हि बसै उदांन ब्यान ब्यापक घट सारै ।
नाग करय उद्गार कूर्म सो पलक उघारै ॥
कृकल सु उपजै क्षुधा देवदत्त हि जृम्भाणं ।
मुयें धनंजय रहै पंच पूरब सो प्राणं ॥ ४८ ॥

दोहा

चक्र अनुक्रम कहत हौं, सुनि शिष तिनकै नाम ।
पीछै तोहि सुनाइ हौं, विधि सौं प्राणायाम ॥ ४९ ॥

अथ चक्र अनुक्रम

पद्धडी

शिष प्रथम चक्र आधार जानि । तहां अक्षर चारि चतुर्दलांनि ॥
पुनि व स प श वरण विचारि लेहु । है सब शरीर आधार येहु ॥ १ ॥

कृकलो देवदत्तो धनंजयः' ॥३३॥ (गोरक्ष पद्धति प्रथम शतक) फिर आगे ३४—४० श्लोक तक सब वर्णन किया है ।

(४९) षट्चक्र का वर्णन 'गोरक्ष पद्धति' में श्लोक १३—२४ तक किया गया है । तथा अन्य कई ग्रन्थों में भी इनका विस्तृत वर्णन 'योगचिन्तामणि' ग्रन्थमें अनेक ग्रन्थों के आधार से लिखा है । और 'गोरक्ष पद्धति' की महीधर पण्डित कृत भाषा टीका में भी अच्छा लिखा है । परन्तु सब कुछ गुरु गम्य है । पुस्तकोंसे कितना प्राप्त हो सकता है ? सुन्दरदासजी ने षट्चक्र कह कर आगे प्राणायाम आदि वर्णन कर समाप्त किया । स्यात् ग्रन्थ विस्तार भय से ही । अपितु सोलह आधार, दो लक्ष्य, पांच आकाश को सूक्ष्म, और सीखनेवालोंको अनावश्यक होनेसे नहीं दिये । साधारणतः 'हठयोग प्रदीपिका' और 'गोरक्षपद्धति' का सूक्ष्मतया अवलम्बन हुआ है ।

पुनि स्वाधिष्ठान सु द्वितीय चक्र। तहं षट्दल षट् अक्षर अबक्र।
गनि व भ म य र ल ये वरण मध्य। सो ब्रह्मचक्र कहिये प्रसिद्ध॥ २॥
मणि पूर चक्र दश दल प्रभाव। पुनि अक्षर दश तेऊ सुनाव।
तहं ड ढ ण त थ द ध न प फ प्रमान। इन वर्ण सहित त्रितिये बषान॥३॥
अनुहात चक्र है हृदय माहिं। दल अक्षर द्वादश अधिक नाहिं।
क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ समेत। शिष चक्र चतुर्थय समुझि हेत॥४॥
सुनि पंचम चक्र बिशुद्ध आहि। दल अक्षर षोडस लगे ताहि।
तहं आदि अकार अः कार अन्त। शुभ षोडश स्वर ताके गनंत॥ ५॥
अब आज्ञाचक्र सु भ्रुव मंझार। लषि द्वै दल द्वै अक्षर बिचार।
तहं हं क्षं वर्ण सु अति अनूप। यह षष्ठ सु चक्र कह्यौ स्वरूप॥ ६॥
जब इनि षटचक्र हि भेदि जाइ। तब उहै सुषमना सुख समाइ।
ताही तें प्राणायाम सार। सुनि शिष्य कहौं ताकौ बिचार॥ ५६॥

अथ प्राणायाम क्रिया

दोहा

इडा नाडि पूरक करै, कुंभक राखै माहिं।
रेचक करिये पिंगला, सब पातक कटि जांहिं॥ ५७॥

(५६ का ४ था) अनुहात=अनाहत चक्र। (५ वां) अ से अः तक १६ स्वर= अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः। (६ ठा) भ्रुव= भंवारे (दोनों भंवारोंके बीच में) (इन छहों चक्रोंका बर्णन 'गोरक्षपद्धति' के प्रथम शतक के १३—२४ श्लोक तक है। तथा 'योग चिंतामणि' ग्रन्थमें भी)। (७ वां) इडा, पिंगला सुषमना-तीनों नाड़ियों का प्राण से सम्बन्ध है। इससे प्राणायाम कहा है।

(५७) इडा चंद्रनाडी—बायें नाक से स्वास भरना। कुंभक (सुषुमना स्थान) सांस का रोक रखना। पिंगला सूर्यनाड़ी—दाहिने नथने से सांस को धीरे निकालना।

सोरठा

वीज मन्त्र संयुक्त, षोडश पूरक पूरिये।
चवसठि कुंभक उक्त, द्वात्रिंशति करि रेचना ॥ ५८ ॥

चौपई

वहुरि विपर्यय अैसें धारै। पूरि पिंगला इडा निकारै।
कुंभक राषि प्राण कौं जीतै। चतुर्बार अभ्यास व्यतीतै ॥ ५९ ॥

(चामर) गीता

यह ऋषिनि उक्त सुनाइयौं इहिं भाँति प्राणायाम।
सद्गुरु कृपातें पाइये मन होइ अति विश्रांम ॥
अब मतमतांतर कहत हौं सुनि शिष्य अन्य प्रभाव।
गोरक्ष उक्त वषांनि हौं तिहिं सुनत उपजय चाव ॥६०॥

अथ गोरक्ष उक्त

चर्पट *

सोहं सोहं सोहं हंसो। सोहं सोहं सोहं अंसो।
स्वासो स्वासं सोहं जापं। सोहं सोहं आपै आपं ॥ ६१ ॥

---

(५८) वीज मंत्र—ओंकार। १—४—२ का संस्कार। इस पर से बढाकर जितनी मात्राएं करें उतनी वृद्धि। यह साधारण प्राणायाम है। यहां १६ बार ओंकार जपै उतने में पूरक करै। ६४ वार ओंकार जपै उतने वेर कुंभक करे। और ३२ वार ओंकार जपै उतने समय में रेचक करे। यह विधि बताई है। प्राणायाम की मतांतर से अन्य विधिएं भी हैं।

(६१) सोहं-हंसो—यह 'हंस' नाम का मंत्र 'अजपा' गायत्री है। 'गोरक्ष पद्धति' शतक १ के श्लोक ४२—४६ तक इसका वर्णन है। 'हकारेण वहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः। हंसहंसेत्यमुं मंत्रं जीवो जपति सर्वदा।' इत्यादि। 'अजपानाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी'। 'योगचिंतामणि' आदि ग्रन्थों में भी इसका वर्णन है।

द्वादश मात्रा पूरक करणं। द्वादश मात्रा कुंभक धरणं।
द्वादश मात्रा रेचक जाणं। पूरबवत् सु विपर्यय ठाणं॥ ६२॥
अधमे द्वादश मात्रा उक्तं। मध्यम मात्रा द्रिगुणा युक्तं।
उत्तम मात्रा त्रिगुणा कहिये। प्राणायाम सु निर्णय कहिये॥६३॥

सोरठा

कुम्भक अष्ट सु विद्धि, मुद्रा दश हि प्रकार की।
बंध तीन तिनि मद्धि, उत्तम साधन योग के॥ ६४॥

अथ कुंभक नाम

छप्पय

सूरय भेदन प्रथम द्वितीय उज्जाई कहिये।
शीतकार पुनि त्रितिय शीतली चतुरथ ग्रहिये॥
पंचम है भस्त्रिका भ्रामरी षष्ट सु जांनहुं।
मूरछना सप्तमं अष्टमं केवल मांनहुं॥
ये कुम्भक अष्ट प्रकार के होइ पवन इम रोधनं।
तब मुद्राबंध लगाइ यहिं प्रथम करै घट शोधनं॥ ६५॥

(६२-६३) 'प्रथमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा मता। उत्तमे त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णयः' (गोरक्ष पद्धति। २ श०। ५ श्लो०) पूरक में १२, कुंभक में १६, रेचक में १० यह कनिष्ठ। और इसकी द्विगुणी २४,३२,२०। मध्यम। और तिगुणी ३६, ४८, ३० उत्तम॥

(६४-६५) आठ प्रकारके कुंभक के भेद, हठयोग 'प्रदीपिका' ग्रन्थ के उपदेश २ श्लो० ४४ से ७८ तक है—'सूर्यभेदन मुज्जायी सीत्कारी सीतली तथा॥ भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छाप्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः॥' ४४॥इत्यादि।

अथ नाद वर्णनं

दोहा

जबहिं अष्ट कुम्भक सधहिं, बाजै अनहद नाद ।
दश प्रकार की धुनि सुनहिं, छूटहि सकल विषाद ॥ ६६ ॥

छप्पय

प्रथम भ्रमर गुंजार शंष धुनि दुतिय कहिज्जै ।
त्रितिये बज्जहिं मृदंग चतुर्थै ताल सुनिज्जै ॥
पंचम घंटा नाद षष्ट वीणा धुनि होई ।
सप्तम बज्जहिं भेरि अष्टमं दुन्दुभि दोई ॥
अब नवमैं गर्ज्ज समुद्र की दशम मेघ घोषहि गुनै ।
कहि सुन्दर अनहद नाद कौं दश प्रकार योगी सुनै ॥ ६७ ॥

(६६) अनहद=अनाहत (बिना ठकोरे या बजाने के जो बाजे) । "अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते । ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः । मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्" ॥ १०० ॥ ("ह० यो० प्र०" उप० ४)

(६७) दश प्रकारके अनाहत नाद—'आदौ जलधि-जीमूत-भेरी-झर्झर संभवाः । मध्ये मर्द्दल-शंखोत्था घंटा काहलजास्तथा ॥८५॥ अंतेतु किंकिणी-वंश-वीणा-भ्रमर निःस्वनाः । इति नानाविधा नादाः श्रूयंते देहमध्यगाः' ॥८६॥ 'ह० यो० प्र०' । उप० ४ ॥ यह नादानुसंधान की विधि परमानंद की देनेवाली हठयोग में वर्णित है, गुरुगम्य है जो नादों का क्रम सुन्दरदासजी ने लिखा है वह विरलोपलब्ध है ॥ 'त्रिपुरसारसमुच्चय' ग्रन्थमें—१ भ्रमर २ वंश (बंसी) ३ घंटा ४ समुद्र गर्जन ५ मेघ गर्जना यों क्रम दिया है । नाद की चार अवस्था हैं—१ आरंभ २ घट ३ परिचय ४ निष्पत्तिः । जैसे सर्वत्र योग साधन में है । नाद मानसिक लय का कारण है ।

अथ मुद्रानाम

गीतक

सुनि महामुद्रा महाबंधः महावेध च खेचरी।
उड्यान बंध सु मूलबंधहि बन्ध जालंधर करी ॥
बिपरीत करणी पुनि बज्रोली शक्ति चालन कीजिये।
इम होइ योगी अमर काया शशिकला नित पीजिये ॥६८॥

अथ प्रत्याहार

कुण्डलिया

श्रवन शब्द कौं ग्रहत हैं नयन ग्रहत हैं रूप।
गंध ग्रहत है नासिका रसना रस की चूप॥
रसना रस की चूप तुचा सु स्पर्श हि चाहै।
इनि पंचनि कौं फेरि आतमा निरधारहै॥
कूर्म अंगहि ग्रहै प्रभा रवि कर्षय द्रवणं।
इम करि प्रत्याहार विषय शब्दादिक श्रवणं॥ ६९ ॥

---

(६८) यह क्रम और संख्या मुद्राओं के, बिलकुल 'हठ यो० प्र०' उपदेश ३ श्लोक ६—७ के अनुसार है—'महामुद्रा महाबंधो इत्यादि......इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्'। ७। उक्त ग्रन्थ ही में आगे श्लोक १०—१२० तक है। ये महा सिद्धि दाता हैं। इन दशों मुद्राओं के बड़े बड़े फल लिखे हैं यथाः—१'जरामरण नाशनम्' (श्लोक ७) 'अष्टैश्वर्यप्रदायकम्' (श्लोक ८) 'क्षीयते मरणादयः' (श्लोक १४) 'सोमपान करोति यः' (श्लोक ४४)। इसी को 'शशिला' कहा है। यही 'हठ० यो० प्र०' के उप० ३ श्लोक ४९ से ५२ तक अतीव सुन्दर प्रकार से वर्णन किया है— 'उत्कल्लोलकलाजलम्', 'चंद्रासारः' आदि कहा है ॥

(६९) यह प्रकरण प्रत्याहार और धारणा के गोरक्ष पद्धति के द्वितीय शतक के श्लोक २२ से ६० तक के अनुसार संक्षेप से है। प्राणायामकी वृद्धिसे मन का निरोध बढ़ा कर विषयों से हटाना ही प्रत्याहार है। इन्द्रियोंको अंतर्मुख करके अंतरात्मा में

अथ पंचतत्व की धारणा

(उनमें प्रथम) पृथ्वीतत्व की धारणा

चौपइया

यह चारे कोण लकार हि युक्तं जांनहु पृथ्वी रूपं।
पुनि पीत वर्ण हृदि मंडल कहिये बिधि अङ्कित सु अनूपं।
तहं घटिका पंच प्रांण करि लीनं चित्त स्थम्भ न होई।
सुनि शिष्य अवनि जय करै नित्य ही-भूमि धारणा सोई ॥७०॥

जलतत्व की धारणा

अक्षर वकार संयुक्त जानि जल चन्द्र खण्ड निर्द्धारं।
पुनि ऋृषीकेश अङ्कित अति शोभित कंठ पारदाकारं॥
तहं घटिका पंच प्राण करि लीनं चित्त धारिकैं रहिये।
विप कालकूट व्यापै नहिं कबहू वारि धारणा कहिये ॥७१॥

लगाना और थामना यही अभ्यास प्रत्याहार है। चुप=चाह, लालसा। नित्यारा है= नित्य आराधना करै। कूर्म=कछुआ। कछुआ जैसे हाथ पांव और सिर इन पांचों को समेट अंदर ले लेता है वैसे ही साधक इन्द्रियों को अंदर हरण करै। रवि=सूर्य। अपनी किरणों से जलादि रस द्रव्यों को खैंचना है वैसे इन्द्रियों का निग्रह करै।

(७०-७५ तक) 'गो० प०' श० २ के श्लोक ५४ से ६० तक के अनुसार हैं। तत्वों को, ध्यानस्थ कर बीज मंत्रों से ध्यान कर तत्वोंपर जपाधिकार करना ही धारणा है। अवनि=पृथ्वी। इनका कोष्ठक आगे देते हैं।

(७१) चन्द्रखण्ड=अर्द्ध चन्द्राकार। ऋषीकेश=विष्णु। पारदाकारं=पारेके समान स्वेत और चमकदार। वारि=जल। यह छंद गोरक्ष प० शतक २ के श्लोक ५५ के अनुसार है। उसमें 'अर्द्धेन्दु-प्रतिमं' आकार लिखा है।

तेज तत्व की धारणा

यह अग्नि त्रिकोण रेफ संयुक्तं पद्मराग आभासं।
पुनि इन्द्र गोपु दुति मध्य तालुका कहिये रुद्र निवासं ॥
तहं घटिका पंच प्राणं करि लीनं ग्रन्थ हि उक्त बषानं।
सुनि शिष्य अग्नि भयहन्ता कहिये तेज धारणा जांनं ॥७२॥

वायु तत्व की धारणा

भ्रुव मध्य यकार सहित षट्कोणं अैसी लक्ष विचारं।
पुनि मेघ वर्ण ईश्वर करि अङ्कित बारम्बार निहारं ॥
तहं घटिका पंच प्राण करि लीनं खेचर सिद्धि हि पावै।
सुनि शिष्य धारणा वायु तत्व की जो नींकैं करि आवै ॥७३॥

आकाश तत्व की धारणा

अब ब्रह्मरंध्र आकाश तत्व है सुभ्र वर्त्तुलाकारं।
जहं निश्चय जांनि सदाशिव तिष्टति अक्षर सहित हकारं ॥
तहं घटिका पंच प्राण करि लीनं परम मुक्ति की दाता।
सुनि शिष्य धारणा व्योम तत्व की योग ग्रन्थ विख्याता ॥७४॥
यह येक थंभिनी एक द्राविणी एक सु दहनी कहिये।
पुनि येक भ्रामिणी येक शोषणी सद्गुरु बिना न लहिये ॥

(७२) पद्मराग—लाल (मणि)। आभास=कांति, रंगसहित चमक। इंद्रगोप=वीरबहूटी (सावण की डोकरी)। दुति=द्युति, चमक। यह छन्द गोरक्ष प० श० २ श्लो० ५६ के अनुसार है। श्लोक में पद्मराग की जगह प्रवाल है।

(७३) भ्रुव=भौंह, भंवारा। दोनों भंवारों के बीच में। मेघवर्ण=अति नील रंग। यह 'गोरक्ष प०' श० २ श्लो० ५७ के अनुसार है।

(७४) ब्रह्मरंध्र=कपाल का छिद्र। सुभ्रं=शुभ्र, सफेद चमकदार,। वर्तुल=अंडाकार, अथवा शिव पिंडाकार। व्योम=आकाश। यह 'गो० प० श० २ श्लोक ५८ के अनुसार है।

ये पंच तत्व की पंच धारणा तिन के भेद सुनाये।
अब आगै ध्यान कहौं बहु बिधि करि जो ग्रन्थनि महिं गाये ॥७५॥

अथ ध्यान वर्णनं

दोहा

प्रथमहिं ध्यान पदस्थ है, दुतिये पिण्ड अधीत।
त्रितिय ध्यान रूपस्थ पुनि, चतुर्थ रूपातीत ॥ ७६ ॥

पदस्थ ध्यान वर्णनं

इंदव

जे पद चित्र विचित्र रचे अति गूढ़ महा परमारथ जामैं।
ते अवलोकि विचार करै पुनि चित्त धरै निहचै करि तामैं॥
कै करि कुम्भक मंत्र जपै उर अक्षर ते पुनि जांनि अनामै।
सुन्दर ध्यान पदस्थ इहै मन निश्चल होइ लहै जु विरामै ॥७७॥

(७५) यह भी गोरक्ष प० श० २ श्लोक ५९ का अनुवाद है—'स्तम्भिनी द्राविणी चैव दहनी भ्रामिणी तथा। शोषिणी च भवन्त्येषा भूतानां पंच धारणा' ॥ यह जो वर्णन पंच धारणाओं का किया है महायोगी गोरक्षनाथजी की पद्धति के दूसरे शतक के श्लोकों के अनुसार प्रायः है। यह धारणा की योग क्रिया गुरुगम्य है। केवल पुस्तक से ही सिद्धि की इच्छा करना हानिकारक है। गुरु अच्छा मिलै और क्रमसे अभ्यास करावै तब ठीक हो।

(७६) सुन्दरदासजी ने ये चार ही प्रकार के ध्यान कहे हैं—१ पदस्थ २ पिंडस्थ ३ रूपस्थ। ४ रूपातीत। परन्तु गोरक्ष पद्धतिमें अव्वल दो भेद—सगुण और निर्गुण (याज्ञवल्क्य के अनुसार) करके फिर ९ ध्यान कहे हैं। 'गुदं मेढ्रं च नाभिश्च हृत्पद्मं च तदूर्ध्वतः। घण्टिकालम्बिकास्थानं भ्रूमध्ये च नभोबिलम्' ॥

(७७) नाना प्रकार के चित्रों में रचित और बीज मंत्रों के ध्यान तथा महावाक्यों वा महामंत्रों के जप सहित ध्यान 'पदस्थ' ध्यान हैं। अनामै— अनामय= निर्मल। विरामै—विराम, शांति वा मुक्तावस्था को पावै।

पिंडस्थ ध्यान वर्णनं

चौपई

सुनि शिष्य कहौं ध्यान पिंडस्थं। पिंड शोधनं करिये स्वस्थं ॥
षट्चक्रनि कौ धरिये ध्यानं। पुनि सद्गुरु कौ ध्यान प्रमानं ॥७८॥

रूपस्थ ध्यान वर्णनं

नराच

निहारि कैं त्रिकूट मांहिं विस्फुलिंग देपि है।
पुनः प्रकाश दीप ज्योति दीप माल पेपि है ॥
नक्षत्र माल विज्जुली प्रभा प्रतक्ष होइ है।
अनन्त कोटि सूरचन्द्र ध्यान मध्य जोइ है ॥७९॥
मरीचिका समान शुभ्र और लक्ष जांनिये।
झलामलं समस्त विश्व तेजमैं वपांनिये ॥
समुद्र मध्य डूबि कैं उघारि नैंन दीजिये।
दशौं दिशा जलामई प्रतक्ष ध्यान कीजिये ॥८०॥

रूपातीत ध्यान वर्णनं

पद्धड़ी

यह रूपातीत जु शून्य ध्यान। कछु रूप न रेप न है निदांन ॥
तहां अष्ट प्रहर लौं चित्त लीन। पुनि सावधान ह्वै अति प्रवीन ॥ ८१ ॥
जिम पक्षी की गति गगन मांहिं। कहुं जात जात दिठि परय नांहिं ॥

(७८) पिंड=शरीर। षट्चक्र का वर्णन ऊपर छन्द ५० से ५६ तक आ हो गया।

(७९-८०) यह वर्णन विलक्षण ज्योति स्वरूप ध्यान का सुन्दरदासजी का अनुभव सिद्ध ही है। विस्फुलिंग=चिनगारियां, मरीचिका।

(८१-८४) रूपातीत वा शून्य ध्यान याज्ञवल्क्यादि के अनुसार है।

पुनि आइ दिखाई देत सोइ। वा योगी की गति इहै होइ॥ ८२॥
इहिं शून्य ध्यान सम और नांहिं। उत्कृष्ट ध्यान सब ध्यान मांहिं॥
है शून्याकार जु ब्रह्म आपु। दशहू दिशि पूरण अति अमापु॥ ८३॥
यों करय ध्यान सायोज्य होइ। तब लौं समाधि अखंड सोइ॥
पुनि उहै योग निद्रा कहाइ। सुनि शिष्य देउं तोकों बताइ॥ ८४॥

अथ समाधि वर्णनं

सुनि शिष्य अबहिं समाधि लक्षण मुक्त योगी वर्त्तते।
तहं साध्य साधक एक होई क्रिया कर्म निवर्त्तते॥
निरुपाधि नित्य उपाधि रहितं इहै निश्चय आनिये।
कछु भिन्न भाव रहै न कोऊ सा समाधि वषानिये॥८५॥
नहिं शीत उष्ण क्षुधा तृषा नहिं मूरछा आलस रहै।
नहिं जागरं नहिं सुप्न सुपुपति तत्पदं योगी लहै।
इम नीर महिं गरि जाइ लवनं एकमेकहिं जांनिये।
कछु भिन्न भाव रहै न कोऊ सा समाधि वषानिये॥८६॥
नहिं हर्ष शोक न सुखं दुःखं नहीं मान अमानयो।
पुनि मनों इन्द्रिय वृत्य नष्टं गतं ज्ञान अज्ञानयो॥
नहिं जाति कुल नहिं वर्ण आश्रम जीव ब्रह्म न जानिये।
कछु भिन्न भाव रहै न कोऊ सा समाधि वषांनिये॥८७॥

* गीतक वा गीतिका छन्द है। इसमें 'सज जभ रस लाग' होते हैं २० वर्णका। परन्तु यहां यह 'हरिगीतिका' छन्द मातृक छन्द है। १६+१२ मात्राका। अन्तमें लघु+गुरु हैं वा रगण (ऽ।ऽ)।

(८६) जागरं=जागृति। तत्पद=अपरोक्ष अनुभव, तल्लीनता, एकत्व, वह परमपद वा अवस्था विशेष।

(८७) अमानयो और अज्ञानयो—ये प्रयोग द्विवचनार्थ के तद्वत् हैं। उस अवस्था में मानापमान और ज्ञान-अज्ञान का भेदभाव नहीं रह जाता है।

नहिं शब्द सपरश रूप रस नहिं गंध जानय रंचहूं ।
नहिं काल कर्म स्वभाव है नहिं उदय अस्त प्रपंचहूं ॥
इम क्षीर क्षीरे आज्य आज्ये जले जलहिं मिलानिये ।
कछु भिन्न भाव रहै न कोऊ सा समाधि वषांनिये ॥८८॥
नहिं देव दैत्य पिशाच राक्षस भूत प्रेत न संचरै ।
नहिं पवन पानी अग्निभय पुनि सर्प सिंहहिं ना डरै ॥
नहिं यंत्र मंत्र न शस्त्र लागहिं यह अवस्था गानिये ।
कछु भिन्न भाव रहै न कोऊ सा समाधि वषांनिये ॥८९॥

दोहा

योग सिद्धांत सुनाइयौ, अष्ट अंग संयुक्त ।
या साधन ब्रह्महि मिलै, तेऊ कहिये मुक्त ॥ ९० ॥

इति श्री सुन्दरदासेन विरचिते ज्ञानसमुद्रे अष्टांगयोग सिद्धान्त निरूपणं नाम त्रितियोल्लासः ॥ ३ ॥

(८८) जानय=जाना जाता है । रंच=कुछ भी । आज्य=घृत "दुग्धे क्षीरं घृते सर्पिः" (गोरक्ष २।९७) योग की एक सिद्धि ऐसी भी वर्णन की है जिसमें शरीर पर शस्त्र आदि का आघात या किसी मन्त्रादि का प्रभाव नहीं हो सकता है— "अभेद्यः सर्वशास्त्राणामवध्यः सर्व देहिनाम् । अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगी मुक्तः समाधिना' इत्यादि । (गोरक्ष २।८९-९०) तथा "रूप लावण्य बलवज्र संहनन त्वानि काय सम्पत्" (योगसूत्र ३।४६) सुन्दरदासजी का यह समाधि का वर्णन "हठयोग प्रदीपिका" "गोरक्ष संहिता" आदि योग ग्रन्थों से प्रमाणित है तथा उनका निज का अनुभव किया हुआ है । ऐसा प्रतीत होता है ।

अथ चतुर्थोल्लासः

शिष्य उवाच

चौपई

हे प्रभु बहुत कृपा तुम कीन्हीं। ऐसी बुद्धि दया करि दीन्हीं ॥
मोकौं योग सिद्धान्त सुनायौ। जो पूछ्यौ सो उत्तर पायौ ॥ १ ॥
अब प्रभु सांख्य सु मोहि सुनावहु। मेरे सब संदेह मिटावहु ॥
यह गुरुदेव कृपा करि कहिये। तुम बिन अवर कहौ कत लहिये ॥ २ ॥

श्री गुरुरुवाच

सोरठा

शिष्य कहौं समुझाइ, जो तैं पूछ्यौ प्रीति सौं।
सांख्य सु दैंउ बताइ, तू सुनिबे कौ योग्य है ॥ ३ ॥

अथ सांख्ययोग वर्णन

डुमिला

सुनि शिष्य यहै मत सांख्य हि कौ जु अनातम आतम भिन्न करै।
अनआतम है जड रूप लिये नित आतम चेतन भाव धरै ॥
अनआतम सूक्षम थूल सदा पुनि आतम सूक्षम थूल परै।
तिनकौ निरनै अब तोहि कहौं जिनि जानत संशय शोक हरै ॥४॥

चतुर्थोल्लासः—

(४) अनातम=अनात्म, जड़, प्रकृति (प्रधान)। आतम—आत्मा, चेतन, पुरुष। सांख्यशास्त्र "द्वैत" मत को सिद्ध करता है। एक तो पुरुष (आत्मा) दूसरा प्रधान (प्रकृति) बस इन दो को अनादि सिद्ध पदार्थ जगत् के कारण मानता है। प्रकृति के स्वरूप, तज्जन्य, प्रथम सूक्ष्म (जैसे महत्तत्व वा अहंकार, बुद्धि, मन, तन्मात्रा, इंद्रिय) और फिर स्थूल, पंचभूत, कर्मेन्द्रिय आदि प्रत्यक्ष जगत्। इन दोनों

कुण्डलिया

पुरुष प्रकृतिमय जगत है ब्रह्मा कीट पर्यंत।
चतुर पांनि लौं सृष्टि सब शिव शक्ती वर्तंत॥
शिव शक्ती वर्तंत अंत दुहुंवनि कौ नांहीं।
एक आहि चिद्रूप एक जड दीसत छांहीं॥
चेतनि सदा अलिप्त रहै जड सौं नित कुरुषं। *
शिष्य समुझि यह भेद भिन्न करि जांनहु पुरुषं॥ ५॥

शिष्य उवाच

हंसाल

हे प्रभु कह्यौ तुम पुरुष चैतन्यमय बहुरि ऐसैं कह्यौ भिन्न जानौं।
समुझि कै प्रकृति जड रूप करि कैं कही जगत कैसैं भयौ सो बषांनौं॥६॥

श्री गुरुरुवाच

छप्पय

पुरुष प्रकृति संयोग जगत उपजत हैं ऐसैं।
रवि दर्प्पण दृष्टांत अग्नि उपजत है तैसैं॥

(सूक्ष्म और स्थूल) से भिन्न आत्मा वा पुरुष है। संशय=सत्यज्ञान न मिलने के पूर्व भ्रम, सदेह वा अज्ञान। शोक=त्रिविध दुःख की निवृत्ति होकर मोक्ष कैसे होगी ऐसा दुःख भरा मनः सन्ताप।

(*) "कुरुषं"—यह शब्द 'पुरुषं' से सानुप्रास होने के निमित्त ही प्रतीत होता है। यों कु=पृथ्वी (स्थूल), रु=शब्द, षं (खं)=आकाश (सूक्ष्म) अर्थात् स्थूल में सूक्ष्मजनित शब्दादि के सम्बन्ध को सृष्टि दिखाती है। पुरुष अलिप्त होकर भी सब पदार्थों में विद्यमान रहता है। अथवा 'कुरुषं'=कुरुख यानी नाराज, उदासीन। चेतन पुरुष प्रकृति से उदासीन वा सम्बन्ध रहित रहता है, सम्बन्ध रहने पर भी (जडव्यावृत्तो जड़ं प्रकाशयति चिद्रूपः। सांख्यसूत्र अ० ६ सू० ५०। इत्यादि से औदासीन्यं चेति—सां० सू० अ० १ सू० १६३, से भी)

मुई होंहिं चेतन्य यथा चम्बक के संगा।
यथा पवन संयोग उदधि महिं उठहिं तरंगा ॥
अरु यथा सूर संयोग पुनि चक्षु रूप कों ग्रहत हैं।
यों जड चेतन संयोग ते सृष्टि उपजती कहत हैं ॥ ७ ॥

शिष्य उवाच

सवइया

हे प्रभु पुरुष प्रकृति तें प्रथमहिं कौन तत्व उपज्यौ समुझाइ।
विधि करि तत्व अनुक्रम सौं सब ज्यौं उपजे त्यौं देहु बताइ ॥
सूक्षम थूल भये कैसें करि कारण कारय मोहि सुनाइ।
तुम गुरुदेव सकल विधि जानत अन आतम आतमा दिखाइ ॥८॥

श्री गुरुरुवाच

दोहा

पुरुष प्रकृति संयोगतें, प्रथम भयौ महतत्व ॥
अहंकार तातें प्रगट, त्रिबिधि सु तम रज सत्व ॥ ९ ॥

विशेष—"सांख्यकारिका" और "सांख्यसूत्र" में त्रिविध (सतरजतम) गुणों से त्रिविध सृष्टि की प्रक्रिया खोल कर नहीं दी है। यह अन्य ग्रन्थों की छाया से यथा "सांख्यतत्वकौमुदी" (वाचस्पतिका) और "पंचीकरण" वा वेदान्त के किसी ग्रन्थ के सहारे से लिखा प्रतीत होता है। मूला प्रकृति (प्रधान) की शुद्ध अवस्था जब रहती है तब उसमें तीनों गुण भी समान हों (साम्यावस्था)। जब सृष्टि बनना प्रारंभ हो तो प्रकृति से १ महत्तत्व। महत्तत्व से २ अहंकार। फिर अहंकार से पांचतन्मात्रा (शब्दस्पर्शादि के तत्व) तथा मन और पांचों ज्ञानेन्द्रिय और पांचों कर्मेन्द्रिय। और ३ पंचतन्मात्राओं से पांचों महाभूत (पृथ्वीजलादि) उत्पन्न होते हैं। प्रकृति अनादि और सृष्टि का उपादान कारण। पुरुष अनादि और निमित्त कारण कूटस्थ अकर्ता। यह सांख्य का मूल सिद्धान्त है।

(चामर) गीता

तिहिं तामसाहंकार त दश तत्व उपजे आइ।
ते पंच विषय रु पंच भूतनि कहौं शिष्य सुनाइ ॥
ये शब्द सपरश रूप रस अरु गंध विषय सु जांनि।
पुनि व्यौम मारुत तेज जल क्षति महा भूत वषांनि ॥१०॥

चौपई

ये दश तम गुण तें तुम जांनहुं। द्रव्य शक्ति याकौं पहिचानहुं ॥
अब इनके लक्षण समुझाऊं। भिन्न भिन्न करि तोहि सुनाऊँ ॥११॥

छप्पय

शब्द गुणो आकाश एक गुण कहियत जामहिं।
शब्द स्पर्शंजु वायु उभय गुण लहियहि तामहिं ॥
शब्द स्पर्शंजु रूप तीन गुण पावक मांहीं।
शब्द स्पर्शंजु रूप रसं जल चहुं गुण आंहीं ॥
पुनि शब्द स्पर्शंजु रूप रस गन्ध पंच गुण अवनि है।
शिष्य इहै अनुक्रम जानि तूं सांख्य सु मत ऐसैं कहै ॥१२॥

अथ पंच स्वभाव

चौपइया

यह कठिन स्वभाव अवनि को कहिये द्रावक उदक हि जानहुं।
पुनि उष्ण सुभाव अग्नि महिं वर्त्तय चलन पवन पहिचानहुं ॥
आकाश सुभाव सुथिर कहियत है पुनि अवकाश लषावै।
ये पञ्च तत्व के पञ्च सुभाव हि सद्गुरु बिना न पावै ॥१३॥

१०—१२ में तामसाहंकार से उत्पत्ति कही गई है।

अथ राजसाहंकार सर्ग

चौपइया

अथ राजसाहंकार तें उपजी दश इन्द्रिय सु बताऊं।
पुनि पञ्च वायु तिनकैं समीप ही यह व्यौरौ समुझाऊं॥
अरु भिन्न भिन्न है क्रिया सु तिन की भिन्न भिन्न है नामं।
सुनि शिष्य कहौं नीकैं करि तोसौं ज्यौं पावै बिश्रामं॥१४॥

छप्पय

श्रवण तुचा द्दग घ्रांण रसन पुनि तिनि कैं संगा।
ज्ञान सु इन्द्रिय पंच भई अप अपने रंगा॥
वाक्य पानि अरु पाद उपस्थ गुदाहू कहिये।
कर्म सु इन्द्रिय पंच भली बिधि जाने रहिये॥
सुनि प्रानापांन समानहू ब्यानोदांन सु वायु हैं।
दश पंच रजोगुण ते भये क्रिया शक्ति कौं पायु हैं॥ १५॥

अथ सात्विकाहंकार सर्ग

गीतक

अथ सात्विकाहंकार तें मन बुद्धि चित्त अहं भये।
पुनि इन्द्रियन के अधिष्ठाता देवता बहु बिधि ठये॥

(१४—१५) में राजसाहंकार की उत्पत्ति है।

(१५) श्रवण=कान। तुचा=त्वचा, खाल। द्दग=नेत्र। घ्रांण=नाक, नासा। रसन=रसना, जिव्हा। ये पांचों करण (औजार) पांचों ज्ञानेन्द्रियों के हैं। और ये अन्दर की इन्द्रिय मन के आधीन हैं। इनके भिन्न २ कर्म हैं। वाक्य=उच्चारण की सामग्री जिव्हा, दांत, गाल, तालु, ओठ, कंठ सहित मुख। पानि=दोनों हाथ उङ्गलियों सहित। पाद=दोनों पांव उङ्गलियों सहित। उपस्थ=मूत्रेन्द्रिय वा योनि। गुदा=मलत्याग की इन्द्रिय। इनको पांच कर्मेन्द्रिय कहते हैं। ये भी मन बुद्धि के आधीन हैं।

दिग्पाल मारुत अर्क अश्विनि वरुण ज्ञान सु इंद्रियं।
पुनि अग्नि इंद्र उपेन्द्र मित्रजु प्रजाप्रति कर्मेंद्रियं ॥१६॥

दोहा

शशि बिधि अरु क्षेत्रज्ञ पुनि, रुद्र सहित पहिचांनि।
भये चतुर्दश देवता, ज्ञान शक्ति यह जांनि ॥ १७ ॥

दोहा

त्रिबिधि शक्ति है त्रिगुण मय, तम रज सत्व सु येह।
इनि करि पिण्ड स्थूल है, इनि करि सूक्षम देह ॥ १८ ॥
कारण देह सु तीसरौ, सब को कारण मूल।
ताही तें दोऊ भये, सूक्षम देह स्थूल ॥ १९ ॥

अथ स्थूल देह वर्णन

चौपई

व्योम वायु पावक जल धरणी। थूल देह इनही की वरणी॥
एक तत्व महिं पंच बताऊं। पंच पंच पच्चीस सुनाऊं॥२०॥
अस्थि अवनि त्वक् उदक हि जानहुं। मांस अग्नि नीकैं पहिचानहुं॥
नाडी वायु रोम आकाशं। पंच अंश पृथ्वी जु प्रकाशं॥२१॥
मेद सु अवनि मूत्र जल कहिये। रक्त अग्नि यह जांने रहिये॥
शुक्र सु वायु श्लेपम व्योमं। पंच अंश ये उदक समोमं॥२२॥

(१६) सांख्य में 'मन, बुद्धि, और अहंकार' यही तीन अन्तःकरण कहे हैं। ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय वाह्य-करण कहे है। और 'चित्त' वेदान्त के अन्तःकरण चतुष्टय में है सांख्य में नहीं। (सांख्यकारिका २४ तथा सांख्यसूत्र २।१७ वा १८ से) सात्विक अहंकार से मन, पांच ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियाँ उत्पन्न होते हैं। और देवताओं का वर्णन इन ग्रन्थों में नहीं है। (चरणदासजी के सर्वोपनिषद भाषा में थोड़ा सा है)।

(२२) समोमं=समोपम, बराबर जैसा। अथवा समाया हुआ, अन्तर्गत। पावक=अग्नि। अवनि=पृथ्वी। त्वक्=खाल। श्लेष्म=कफ।

क्षुत्पृथ्वी तृट् जल कौ अंशा। आलस अग्नि न आनहुं संशा ॥
संगम वायु नींद नभ जानं। पञ्च अंश ये अग्नि प्रमानं ॥२३॥
रोध अवनि भ्रमणं जल मांहीं। ऊर्द्ध गमन अग्नी महिं आंहीं ॥
अति निर्गमन वायु पहिचानहुं। उब्र स्थिति आकाशहि जानहुं ॥२४॥
भय पृथ्वी मोहादिक नीरं। क्रोध अग्नि पुनि कांम समीरं ॥
लोभाकाशं कहि समुझाये। पञ्च अंश ये नभ के पाये ॥२५॥

अथ अन्य भेद

गुदा कर्म इंद्रियनि महिं, नाशा इंद्रिय ज्ञान।
ये दोऊ भू ते प्रगट, शिष्य लेहु पहिचान ॥ २६ ॥
उपस्थ कर्मद्रियनि महिं, रसना इन्द्रिय ज्ञान।
ये दोऊ जल ते प्रगट, शिष्य लेहु पहिचान ॥ २७ ॥
चरन कर्म इन्द्रियनि महिं, लोचन इन्द्रिय ज्ञान।
ये दोऊ वसु ते प्रगट, शिष्य लेहु पहिचान ॥ २८ ॥
पानि कर्म इंद्रियनि महिं, त्वक् इंद्रिय पुनि ज्ञान।
ये दोऊ पवन हि प्रगट, शिष्य लेहु पहिचान ॥ २९ ॥

---

(२३) क्षुत्त=क्षुधा, भूख। तृट्=तृषा, प्यास।

(२४) रोध=अवरोध, रुकावट। निर्गमन=चाल, चलना।

(२६ से ३० तक) अन्य प्रकारसे पांचों भूतों से पांच कर्मेंद्रिय और पांच ज्ञानेन्द्रिय की उत्पत्ति का वर्णन है। १—पृथ्वी तत्व से गुदा तो कर्मेंद्रिय और नासा (घ्राण) ज्ञानेन्द्रिय है। २—जलतत्व से एक जननेंद्रिय और एक जिव्हा ज्ञानेंद्रिय है। ३—तेज तत्व से एक पांव कर्मेंद्रिय और आंख ज्ञानेंद्रिय है। वसु=तेज। ४—पवनतत्वसे हाथ कर्मेंद्रिय और त्वचा (स्पर्श) ज्ञानेंद्रिय हैं। और ५—आकाश तत्व से—एक वचन कर्मेंद्रिय और कान ज्ञानेंद्रिय हैं।

वचनं कर्मेंद्रियनि * महिं, श्रोत्र सु इंद्रिय ज्ञान।
ये दोऊ नभ तें प्रगट, शिष्य लेहु पहिचान ॥ ३० ॥

अथ त्रिपुटी भेद

दोहा

श्रोत्र सु अध्यातम प्रगट, श्रोतव्यं अधिभूत।
दिशा तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३१ ॥
त्वक् अध्यातम जानियहु, सपरश है अधिभूत।
वायु तत्र पुनि देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३२ ॥
चक्षु अध्यातम जानियहु, द्रष्टव्यं अधिभूत।
सूर तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३३ ॥
रसना अध्यातम प्रगट, रस ग्रहणं अधिभूत।
वरुण तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३४ ॥
घ्राण सु अध्यातम प्रगट, घ्रातव्यं अधिभूत।
अश्विनौ है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३५ ॥

* वचन को वचन पढने से छन्द ठीक होता है।

(३१-३५ तक) पंच ज्ञानेंद्रिय का आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक भाव बताया है। तीन अवस्थाका समुच्चय 'त्रिपुटी' नामसे कहा गया है। सूत=सूत्र, नियम। अथवा परस्पर सम्बन्ध जैसे मणिका एक डोरे में वा सूत में हों। देवता=अंतर्भूत जो शक्ति सो ही उस इंद्रिय का देवता है। सूर=सूर्य। स्थूल देह ऊपर पांच भूतों वा तत्वों का वर्णन कर ही आये। परन्तु आगे चलकर पंदरह तत्वोंको कहेंगे।

(३५) घ्राण=सूंघनेकी ताकत वा इन्द्रिय। घ्रातव्यं=सुगंध, सूंघने की चीज। अश्विनौ=अश्विनीकुमार देवता।

अथ कर्मेन्द्रिय त्रिपुटी

दोहा

वचन सु अध्यातम प्रगट, वक्तव्यं अधिभूत।
अग्नि तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३६ ॥
हस्त सु अध्यातम प्रगट, आदानं अधिभूत।
इन्द्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३७ ॥
चरण सु अध्यातम प्रगट, गंतव्यं अधिभूत।
विष्णु तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३८ ॥
उपस्थ अध्यातम प्रगट, आनंदं अधिभूत।
प्रजापति हि तहं देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ३९ ॥
गुदा सु अध्यातम प्रगट, मलत्यागं अधिभूत।
मित्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ४० ॥

अथ अन्तःकरण त्रिपुटी

मन अध्यातम जानियहु, संकल्पं अधिभूत।
चन्द्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ४१ ॥
बुद्धि सु अध्यातम प्रगट, बोधव्यं अधिभूत।
ब्रह्मा तत्र सु देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ४२ ॥
चित्त सु अध्यातम प्रगट, चितवन है अधिभूत।
वासुदेव तहं देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ४३ ॥
अहंकार अध्यातमं, अहंकृत्य अधिभूत।
रुद्र तत्र है देवता, यह त्रिपुटी इहिं सूत ॥ ४४ ॥

(३६-४० तक) वक्तव्यं=शब्द जो कहा जाय। आदान=ग्रहण किया जाय सो। गंतव्यं=चाल, विचरण। उक्त दशों इन्द्रियों के ये लक्षण, व्यापार और शक्तियां सांख्य-सूत्र अ० २ सूत्र २४—२८ और २९ में दिया है।

अथ लिंग शरीर कथ्यते

चौपई

नव तत्वनि कौ लिंग प्रबंधा। शब्द स्पर्श रूप रस गंधा॥
मन अरु बुद्धि चित्त अहँकारा। ये नव तत्व किये निर्द्धारा॥ ४५॥

दोहा

पन्द्रह तत्व स्थूल वपु, नव तत्वनि कौ लिंग।
इन चौबीस हु तत्व कौ, बहु बिधि कह्यौ प्रसंग॥ ४६॥

चौपइया

शिष्य ये चौबीस तत्व जड़ जांनहुं तिनकौ क्षेत्र सु कहिये।
पुनि चेतन एक और पचीस हिं सांख्यहि मत सौं लहिये॥
सो है क्षेत्रज्ञ सर्व कौ प्रेरक पुनि साक्षी बहु जानहुं।
यह प्रकृति पुरुषकौ कीयौ निर्णय सद्गुरु कहै सु मांनहुं॥४७॥

(४५) लिंग शरीर को यहां (पांच ज्ञानेन्द्रियां और चार अन्तःकरणों) नौ तत्वों का कहा है। परन्तु सांख्यसूत्र अ० ३ के सूत्र ९ में—("सप्तदशैकं लिंगम्")—सत्रह तत्वों का कहा है (अहंकार, बुद्धि, पांच तन्मात्रा, पांच ज्ञानेन्द्रिय, पांच कर्मेन्द्रिय का)। शब्दादि पञ्च से हम १५ समझें तो मन+बुद्धि+चित्त और अहंकार यों दो मानें तो १७ हो जांयगे।

(४६) परन्तु, स्थूल को यहां १५ तत्वों का कहा है (पंच महाभूत, पंचज्ञान और पंचकर्म की इन्द्रियों का) इस हिसाब से लिंग शरीर नौ तत्व का कहा सो उनके हिसाब नौ तत्व (पांच तन्मात्राएं और चारों अंतःकरण) हैं। अतः स्पष्ट है कि यह सांख्य के मत से थोड़ा सा नहीं मिलता है क्योंकि सांख्य मत में तो—प्रकृति, अहंकार, महत्तत्व, मन, (चार तो ये) पांच तन्मात्रा, पांच ज्ञानेन्द्रिय, पांच कर्मेन्द्रिय और पुरुष यों पचीस तत्व होते हैं जिन को गण कहते हैं। (महत्तत्व के दो रूप हैं बुद्धि और मन)।

(४७) क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ का सांख्य में कोई विशेषता से वर्णन नहीं है।

अथ जाग्रदवस्था कथ्यते

चंपक

यह देह स्थूल बिराटा। है पंच तत्व कौ ठाटा।
नभ वायु तेज चल धरणी। पीछे बहु बिधि करि बरणी ॥४८॥
जे शब्द स्पर्श हि रूपा। रस गंध मिले तिनि जूपा।
इनि तन्मात्रिका सहेता। ये पंच विषय कौ हेता॥ ४९ ॥
पुनि पंचेन्द्रिये ज्ञाना। श्रवणादि मिली बिधि नाना।
अरु कर्म सु इंद्रिये पंचा। वचनादि मिली जु प्रपंचा॥ ५० ॥
मन बुद्धि चित्त अहंकारा। यह अंतहकरण विचारा।
पुनि देव चतुर्दश जानहुं। दश वायु मिली यह मानहुं॥ ५१ ॥
है सत रज तम गुण मांहीं। ये भिन्न भिन्न बर्त्ताहीं।
तहं कालहु कर्म स्वभावा। पुनि जीव स्वरूप दिपावा ॥५२ ॥
अरु काल उपाइ षपावै। यह कर्म सु आंन मिलावै।
पुनि सूत्र सु सुख दुख मानै। सो पाप पुन्य कौ ठांनै॥ ५३ ॥
है जीव सु चेतन कर्त्ता। जड सर्व पदारथ धर्त्ता।
मिलि सबहिंनि कौ संघाता। यह जाग्रदवस्था ताता॥ ५४ ॥
सा आहि विश्व अभिमानी। तहं ब्रह्मादेव प्रमानी।
है राजस गुण अधिकारा। पुनि भोग स्थूल पसारा॥ ५५ ॥

---

(४८) बिराटा—महान्, बड़ा। ठाटा=ठाट, बनावट। पीछे=ऊपर कई छंदोंमें।

(४९) शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध ये पांच तन्मात्रा हैं। इनके पांच विषय और इनसे पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश पांच महाभूत बनते हैं। जूपा=जुपे, जुते, संयुक्त हुये। तन्मात्रिका=पांच तन्मात्रा, शब्दादि है। ये अव्यक्त सूक्ष्म हैं और पंच महाभूतों की उत्पादक हैं। पांच ज्ञानेन्द्रिय चक्षुरादितो अहंकार ही से उत्पन्न हैं।

(४९ से ६५ तक) जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति तथा तुरिया ये चार अवस्थाओं

सा कहिये नयन स्थानं। बाणी बैखर्या जानं।
यह जाग्रदवस्था निर्णय। सुनि शिष्य सुप्न अब वर्णय॥ ५६॥

अथ स्वप्नावस्था कथ्यते

चौपइया

दश वायु प्राण नागादिक कहियहिं पंचसु इंद्रिय ज्ञानं।
पुनि पंच कर्म इंद्रिय जे आंहीं तिनिकी वृत्य वषानं॥
अरु पंच विषय शब्दादिक जानहुं अंतहकरण चतुष्टय।
पुनि देव चतुर्द्दश हैं तिन मांहीं सब इंद्रिय संतुष्टय॥५७॥
यह कालहु कर्म स्वभाव सकल मिलि लिंग शरीर कहावै।
शिष्य नाम हिरण्यगर्भ पुनि ताकौ तेजोमय तनु पावै॥
अब स्वप्नावस्था याकौं कहिये सा तेजस अभिमांनी।
तहं सतगुण विष्णु देवता जांनहुं भोग बासना ठानी॥५८॥
पुनि कण्ठ स्थान मध्यमा वाचा जीवातमा समेतं।
शिष सुप्नावस्था कीयौ निर्णय संमुझि देषि यह हेतं॥५९॥*

अथ सुषुप्त्यवस्था कथ्यते

छप्पय

सुषुपति कारण देह तत्व सबहि तहं लीनं।
लिंग शरीर न रहै घोर निद्रा बशि कीनं॥
प्राज्ञा अभिमानी जु ब्याकृत तम गुण रूपा।
ईश्वर तहं देवता भोग आनन्द स्वरूपा॥

का वर्णन बहुत करके "माण्डूक्य उपनिषद" पर "श्रीगौड़पादाचार्य" की कारिका छन्दों के अनुसार, प्रतीत होता है। वह ग्रन्थ वेदान्त का है, और उस पर "शंकराचार्य" का भाष्य है।

* छन्द संख्या ५९ के केवल दो चरण ही हैं, परन्तु संख्या पूर्ण छन्द की दी गई है।

पुनि पश्यंती बाणी गुपत हृदय-स्थानक जांनिये।
यह कहत जु सुषुपति अवस्था शिष्य सत्य करि मांनियें ॥ ६० ॥

अथ तुर्य्यावस्था कथ्यते

चर्पट

तुर्यावस्था चेतन तत्वं। स्व स्वरूप अभिमानीयत्वं।
परमानन्दं भोगं कहियं। सोहं देव सदा तहं लहियं ॥ ६१ ॥
सर्बोपाधि बिबर्जित मुक्तं। त्रिगुणातीतं साक्षी उक्तं।
मूर्द्ध नि स्थिति परा पुनि बांणीं। तुर्यावस्था निश्चय जांणीं ॥६२॥

इन्दव

जाग्रतरूप लिये सब तत्वनि इंद्रिय द्वार करै ब्यवहारौ।
स्वप्न शरीर भ्रमै नव तत्व कौ मानत है सुख दुःख अपारौ ॥
लीन सबै गुन होत सुषोपति जानै नहीं कछु घोर अंधारौ।
तीन कौं* साक्षि रहै तुरियातत सुन्दर सोइ स्वरूप हमारौ ॥६३॥

सोरठा

शिष तूं ऐसें जांनि, हौं असङ्ग साक्षी सदा।
आपु हि चेतन मांनि, अवर पदारथ जड सबै ॥ ६४ ॥

दोहा

यह शिष मैं तौ सौं कह्यौ, सांख्य हु कौ सिद्धान्त।
जो तेरे शंका रही, सो अब पूछि बृतान्त ॥ ६५ ॥

इति श्री सुन्दरदासेन विरचिते ज्ञानसमुद्रे सांख्य सिद्धान्त निरूपणं

नाम चतुर्थोल्लासः ॥ ४ ॥

---

* 'कौं' यहां ह्रस्व उच्चारण हो, अथवा 'कु' स्थानापन्न हो।

(६३) यह वर्णन वेदान्त के सिद्धान्तों के अनुसार प्रतीत होता है। तुरीयातत=तुरीयातीत, चौथी अवस्था से भी परे।

अथ भक्तियोग नाम द्वितीयोपदेशः

चौपई

भक्तियोग अब सुनहु सयाना। बुद्धि प्रवांन जु करौं वषांना।
भक्ति करन का यहु आरंभा। महल उठै जौ थिर ह्वै थंभा॥ १॥
प्रथमहिं पकरै दृढ़ वैरागा। गहि विश्वास करै सब त्यागा।
जितेन्द्रिय अरु रहै उदासी। अथवा गृह अथवा बनवासी॥ २॥
माया मोह करै नहिं काहू। रहै सबनि सौं बेपरवाहू।
कनक कामिनी छाडै संगा। आशा तृष्णा करै न अंगा॥ ३॥
शील सन्तोष क्षमा उर धारै। धीरज सहित दया प्रतिपारै।
दीन गरीबी राषै पासा। देषै निर्पष भया तमासा॥ ४॥
मान महातम कछू न चाहै। एकै दशा सदा निर्बाहै।
राव रंक की शंक न आनैं। कीरी कुंजर सम करि जानैं॥ ५॥
आतम दृष्टि सकल संसारा। संतनि कौ राषै अधिकारा।
वैर भाव काहू नहिं करई। सतगुरु शब्द हृदै मैं धरई॥ ६॥
सार ग्रहै कूकस सब नाषै। रमिता राम इष्ट सिर राषै।
आंन देव की करै न सेवा। पूजै एक निरंजन देवा॥ ७॥
मन माहैं सब सौंज सु थापै। बाहर के बंधन सब कापै।
शून्य सु मंदिर अधिक अनूपा। ता महिं मूरति जोति स्वरूपा॥ ८॥
सहज सुखासन बैठै स्वामी। आगै सेवक करै गुलामी।

---

(४) निरपष=निरपेक्ष, उदासीन। भया=होकर।

(५) एकै दशा=एक रसता।

(७) कूकस=भुस, छूंछल।

(८) कापै=काटै।

संजम उदक सनान करावै। प्रेम प्रीति के पुष्प चढ़ावै ॥ ६ ॥
चित चन्दन लै चरचौ अंगा। ध्यान धूप षेवै ता संगा।
भोजन भाव धरै लै आगै। मनसा वाचा कछू न मांगै ॥ १० ॥
ज्ञान दीप आरती उतारै। घण्टा अनहद शब्द विचारै।
तन मन सकल समर्पन करई। दीन होइ पुनि पायनि परई ॥ ११ ॥
मग्न होइ नांचै अरु गावै। गदगद रोमांचित हो आवै।
सेवक भाव कदे नहिं चौरै। दिन दिन प्रीति अधिक ही जोरै ॥ १२ ॥
ज्यौं पतिव्रता रहै पति पासा। ऐसैं स्वामी की ढिग दासा।
काहू दिशा भूलि जौ जाई। तौ पतिव्रत जु रहै नहिं भाई ॥ १३ ॥
नैकु न पाव आन दिश धारै। जौ पति कहै सु आज्ञा पारै।
सदा अषण्डित सेवा लावै। सोई भक्ति अनन्य कहावै ॥ १४ ॥

दोहा

यह सो भक्ति अलिंगनी, बिरला जानै भेव।
भाग्य होइ तौ पाइये, समझावै गुरुदेव ॥ १५ ॥

अथ मंत्रयोग

चौपई

मन्त्रयोग अब सुनियहु भाई। सतगुरु बिना न जान्यौं जाई।
जाकै कछू रूप नहिं रेपा। कौन प्रकार जाइ सो देपा ॥ १६ ॥
सब संतनि मिलि कियौ विचारा। नाम बिना नहिं लगै पियारा।
कहूं न दीसै ठौर न ठाऊं। ताकौ धरहिं कवन विधि नाऊँ ॥ १७ ॥
अपनैं सुख के कारन दासा। काढ्यौ सोधि सु परम प्रकाशा।

---

(१२) चौरै=छिपावै वा घटावै।

(१३) रहै नहिं भाई—हे भाई (साधु, शिष्य) पतिव्रत धर्म जाता रहै, बिगड़ जाय।

(१५) अलिंगनी—अलिंग=ब्रह्म। ब्रह्म सम्बन्धवाली। बारीक, सूक्ष्म, झीणीं।

ताकौ नाम राम तब राष्यौ। पीछैं बिबिधि भांति बहु भाष्यौ ॥ १८ ॥
सहस्र नाम की कौंन चलावै। नाम अनन्त पार कौ पावै।
राम मन्त्र सबके सिरमौरा। ताहि न कोई पूजत औरा ॥ १९ ॥
राम मन्त्र सब मंहि तत सारा। और आहि जग के व्यौहारा।
राम मन्त्र तें शिला तिरानी। पाथर कहा तिरै कहुं पांनी ॥ २० ॥
राम मन्त्र के ऐसे कामा। पत्र न उठ्यौ लिषै जब नामा।
राम मन्त्र शिव गौरि सुनायौ। सोई नारद ध्रुवहिं पढायौ ॥ २१ ॥
पुनि प्रहलाद गह्यौ सो मंत्रा। सही कसौटी काढे जंत्रा।
जरे न मरे षड्ग की धारा। राम मन्त्र के ये उपकारा ॥ २२ ॥
सुगम उपाइ और सदरोजी। राम मन्त्र कौं जौ ले षोजी।
प्रथम श्रवन सुनि गुरु के पासा। पुनि सो रसना करै अभ्यासा ॥ २३ ॥
ता पीछे हिरदै मैं धारै। जिह्वा रहित मंत्र उच्चारै।
निश दिन मन तासौं रह लागौ। कबहूं नैंक न टूटै धागौ ॥ २४ ॥
पुनि तहां प्रगट होइ रंकारा। आपु हि आपु अखण्डित धारा।
तन मन बिसरि जाइ तहां सोई। रोमहि रोम राम धुनि होई ॥ २५ ॥
जैसें पांनी लौंन मिलावै। ऐसैं ध्वनि महिं सुरति समावै।
राम मन्त्र का इहै प्रकारा। करै आपु से लगै न बारा ॥ २६ ॥

---

(१८) नाम राम=राम नाम ही को मुख्य मन्त्र ईश्वर प्राप्ति के लिये कहा है।

(२०) शिला तिरानी=सेतु बांधने में राम नाम लिख कर नल नील आदि ने शिला पानी पर रक्खी सो डूबी नहीं। पत्र न उठ्यो=पत्ते पर नाम लिख देने से इच्छानुसार वह इतना भारी हो गया कि उठाये न उठा।

(२२) सही कसौटी=जो जो कष्ट हिरण्याक्ष ने दिये सो सब राम भजन से सह गये। काढे जंत्रा=यंत्र में होकर मानों निकले, अर्थात् पूर्ण कष्ट भोगे और बाल बांका न हुआ।

(२३) सदरोजी—सद्य कमाई।

(२५) रंकारा="राम राम राम राम" की लगातार अखण्डित धुनि गुञ्जारते

दोहा

मन्त्र योग इहिं बिधि करहु जे कोइ चाहै राम।
सतगुरु के जु प्रसाद तें मन पावै विश्राम ॥ २७ ॥

अथ लययोग

चौपई

अब लययोग कहूं बहु भांती। लय बिन भय व्यापै दिन राती।
लय बिनु जन्म मरन नहिं छूटै। लय बिनु काल आइ कै कूटै ॥ २८ ॥
लय समान नहिं और उपाई। जो जन रहै राम लय लाई।
निशि बासर ऐसें लै लागै। आवागमन सकल भ्रम भागै ॥ २९ ॥
जैसें चातक करै पुकारा। पीव पीव करि बारंबारा।
ऐसी बिधि लय लावै कोई। परम स्थान समावै सोई ॥ ३० ॥
जैसें कुञ्जी अंड सभारै। पुनि सो कूर्म दृष्टि नहिं टारै।
जो कोऊ लै लावै ऐसी। ताकौ जरा मृत्यु कहु कैसी ॥ ३१ ॥
जैसें बालक सर्प कुरंगा। थकित सु होइ नाद कै संगा।
ऐसी लय जो कोई लावै। जोनी संकट बहुरि न आवै ॥ ३२ ॥
जैसें बरत बांस चढि नटनी। बारंबार करै तहां अटनी।
इत उत कहूं नैंक नहिं हेरै। ऐसी लय जन हरि तन फेरै ॥ ३३ ॥

रहने से—"रां रां रां रां" ऐसी संक्षिप्त आवाज निकलने लगती है जो शनैः शनैः "रं-रं-रं-रं" हो जाती है। इस ही को रंकार कहा है।

(३१) कुंजी—कुञ्ज पक्षी की मादिन। जो अपने ध्यान से अण्डे को सेती है। कूर्म=कछुआ और मगर ध्यान से अण्डे को सेते हैं।

(३२) बालक, सर्प, कुरङ्ग=बालक सुन्दर गीत वा कहानी सुन मग्न हो जाता है। सांप सपेरे की पूंगी पर प्रसन्न हो जाता है। कुरङ्ग, हिरण, नाद, बांसुरी आदि में रत हो जाता है। जोनी संकट (योनि+संकट) आवागमन।

(३३) अटनी=अटन, चलना फिरना, चक्कर देना।

जैसैं कुम्भ लेइ पनिहारी। सिरि धरि हंसै देइ कर तारी।
सुरति रहै गागरि के मंझा। यौं जन लय लावै दिन संझा॥ ३४॥
जैसैं गाइ जंगल कौं धावै। पानी पिवै घास चरि आवै।
चित्त रहै बछरा के पासा। ऐसी लय लावै हरिदासा॥ ३५॥
ज्यौं जननी गृह काज कराई। पुत्र पिंघूरै पौढत भाई।
उर अपनै तैं छिन न बिसारै। ऐसी लय जन कौं निस्तारै॥ ३६॥
जैसैं कीट भृङ्ग की त्रासा। पलटि जाइ यहु बड़ा तमासा।
ऐसी बिधि लय लागै जाकी। बारबार बलिहारी ताकी॥ ३७॥
सब प्रकार हरि सौं लै लावै। होइ विदेह परम पद पावै।
छिन छिन सदा करै रस पाना। लय ते होइ ब्रह्म समाना॥ ३८॥

दोहा

यह लय योग अनूप है करै ब्रह्म सामान।
भाग्य बिना नहिं पाइये सतगुरु कहै सुजांन॥ ३९॥

अथ चर्चायोग

चौपई

अब यह चर्चायोग बषानौं। मति अनुमान कछू जो जानौं।
निराकार है नित्य स्वरूपं। अचल अभेद्य छांह नहिं धूपं॥ ४०॥

---

(३४) मंझा=मांझ, मध्य। संझा=रात्रि।

(३६) पिंघूरे=पालने में।

(३७) कीट भृङ्ग=लट को कुम्हारी मक्खी अपने बनाये मिट्टी के गुआले में रखती है और मुंह उसका बन्द कर उसके चारों तरफ गुञ्जारती है तो ऐसा विश्वास है कि लट की मक्खी हो जाती है। राम नाम की गुञ्जार से मनुष्य की पशुता मिट कर देवतापन आ जाता है।

(४०) अभेद्य=अच्छेद्य, अखण्ड। छांह नहिं धूपं=न तो कार्य है न कारण, न आभास है न प्रतिभास।

अव्यक्त पुरुष अगम अपारा। कैसैं कै करिये निर्द्धारा।
आदि अन्त कछु जाइ न जांनी। मध्य चरित्र सु अकथ कहांनी ॥ ४१ ॥
प्रथमहिं कीनौं (है) ओंकारा। तातें भयौ सकल विस्तारा।
जावत यह दीसै ब्रह्मण्डा। सातौं सागर अरु नव खण्डा ॥ ४२ ॥
चंद सूर तारा दिन राती। तीनहुं लोक सृजे बहु भांती।
चारि षांनि करि सृष्टि उपाई। चौराशी लष जाति बनाई ॥ ४३ ॥
ब्रह्मा विष्णु सु सृजे महेशा। गण गंधर्व असुर सुर सेसा।
भूत पिशाच मनुष्य अपारा। पशु पक्षी जल थल संसारा ॥ ४४ ॥
षान पान नाना बिधि बानी। भिन्न सुभाव किये कछु जानी।
हलन चलन सब दिया चलाई। सहजैं सब कछु होता जाई ॥ ४५ ॥
आप निरंजन परम प्रकाशा। देषै न्यारा भया तमाशा।

---

(४१) अव्यक्त=अप्रगट, गुप्त। अगम=अगम्य, जो बुद्धिगोचर नहीं है। जाइ न जांनी=जानी नहीं जा सकै। अकथ=अकथनीय, वर्णनातीत।

(४२) ओंकारा—ओंकार सृष्टि के आदि में उत्पन्न हुआ, फिर ओंकार से सब सृष्टि हुई। यह श्रुति सिद्ध है। जावत=पैदा हुआ और प्रगट हुआ ऐसा प्रतीत हुआ, स्वतः नहीं।

(४३) तीनहुं लोक—पृथ्वी अंतरिक्ष और स्वर्ग। अथवा भूः भुवः स्वः। वा सत, रज, तम गुण प्रधान तीन लोक की त्रिलोकी। चारि षानि=स्वेदज, अंडज जरायुज और उद्भिज। जाति=योनियां।

(४४) गण=देवताओंके समूह।

(४५) नाना विध वाणी—देशों और मनुष्यों के अन्तर से संसार में अनेक भांति की बोलियां। सहजैं=प्रगट में मानो स्वतः बिना इच्छा और प्रयास के हो रहा है। कछु जानी=उसकी सृष्टि का पूरा भेद जाना नहीं जा सका।

तांहीं कछु लीपै नहिं छीपै। घट घट मांहिं आपुही दीपै ॥ ४६ ॥
चर्चा करौं कहां लग स्वामी। तुम सब ही के अंतरजामी।
सृष्टि कहत कछु अन्त न आवै। तेरा पार कौन धौं पावै ॥ ४७ ॥
तूं जु अगाध अपार सु देवा। निगम नेति जानैं नहिं भेवा।
तेरा को करि सकै वषाना। थकित भये सब संत सुजाना ॥ ४८ ॥
तेरी गति तूं ही पै जानैं। मेरी मति कैसै जु प्रवानैं।
कीरी पर्वत कहा उचावै। उदधि थाह कैसैं करि आवै ॥ ४९ ॥
भक्ति मंत्र लय कीनी चरचा। समझै सन्त करै जो परचा।
एक किये तिहुं लोक बड़ाई। चार्‍यौं की कछु कही न जाई ॥ ५० ॥

दोहा

ये चार्‍यौं अंग भक्ति के नौधा इनहीं मांहिं।
सुन्दर घट महिं कीजिये बाहरि कीजै नांहिं ॥ ५१ ॥

इति श्री सुन्दरदास विरचितायां सर्वाङ्गयोग प्रदीपिकायां भक्तियोग नाम द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

---

(४६) लीपैं नहिं छीपैं=लिपा छिपा नहीं, नितान्त लिप्त वा गुप्त नहीं है वरन प्राप्य है। दीपैं=प्रकाश करै।

(४८) निगम नेति=वेद नेति नेति कहते हैं उनको भी रहस्य ज्ञात नहीं।

(४९) उचावैं=सिर पर उठावै।

(५०) परचा=अभ्यास और तल्लीनता से अनुभव कर यथार्थ जानैं। एक-किये=इन चार योगों में से एक ही किसी को संसार में इतना गौरव है।

इति द्वितीयोपदेशः

अथ हठयोग नाम तृतीयोपदेशः

चौपई

अबहि कहूं हठयोग सुनाई। आदिनाथ के बन्दौं पाई।
रवि शशि दोऊ एक मिलावै। याही तें हठयोग कहावै॥ १ ॥
प्रथम सु धर्म देश कहुं ताकै। भलो राज्य कछु दपल न जाकै।
तहां जाइ के मठिका करई। अल्प द्वार अरु छिद्रसु भरई॥ २ ॥
लिप्त करै चहुं ओर सुगंधा। कूप सहित मठ इहि बिधि बंधा।
तामहिं पैठि करै अभ्यासा। गुरु गमि हठ करि जीतै स्वासा॥३॥
श्रमन करै बकवाद न माँडै। होइ असंग चेष्टा छाँडै।
अति उछाह मन माँहैं करई। निश्चय राषि धीर्य पुनि धरई॥ ४ ॥
हठ करि आसन साधै भाई। हठ करि निद्रा तजतौ जाई।
हठ ही करि आहार घटावै। षाटौ षारौ कछू न पावै॥ ५ ॥
हठ करि तीक्षण कटुक सु त्यागै। सरसों तिल मद मांस न मांगै।
हरित शाक कबहू नहिं षाई। हिंगु ल्हसनु सब देइ बहाई॥ ६ ॥
देह कष्ट पुनि करै न सोई। प्रात सनान उपासन कोई।

(१) आदिनाथ=महादेव, सब योग विद्या और योग विद्या के आचार्यों के आदि गुरु और प्रथम आचार्य।

(२) भलो राज्य······=ऐसे देश में मठ बाँध हठयोग करै जहां का राज्य शान्त और निष्कण्टक हो।

(३) गुरु गमि=गुरु के उपदेश और ज्ञान के अनुसार क्योंकि योग गुरुगम्य है बिना गुरु के योग दुःसाध्य है।

(४) श्रम न करै······=योगी को परिश्रम करना निषिद्ध है, अधिक बोलना भी अयोग्य है।

(५) निद्रा······=साधन बढ़ जाने पर अल्पाहारी और अल्पशायी होता जाय।

(६ से १२ तक) योगी का आहार-व्यवहार योग ग्रन्थों में (हठयोग प्रदीपिका,

गोहूं शालि सु करै अहारा । साठी चांवर अधिक पियारा ॥ ७ ॥
षीर षांड घृत मधु पुनि सांनी । सूंठि पटोल निर्मल अति पांनी ।
यहु भोजन सु करै हठ योगी । दिन दिन काया होइ निरोगी ॥ ८ ॥
षट कर्मनि करि देह प्रछालै । नाडी शुद्ध होंहि मल टालै ।
बिधि करि करैं क्रिया हैं जेती । धौती बस्ती अरु पुनि नेती ॥ ९ ॥
त्राटक निरषै नौली फेरै । कपाल भाथी नीकै हेरै ।
ये षट कर्म सिद्धि के दाता । इन तैं सूक्षम होइ सु गाता ॥ १० ॥
आउं पित्त कफ रहै न कोई । नष सिष लौं वपु निर्मल होई ।
सदाभ्यास तें होइ सु छंदा । दिन दिन प्रगटै अति आनंदा ॥ ११ ॥

दोहा

या हठ योग प्रभाव तें, प्रगट होइ आनन्द ।
बिचरै तीनहुं लोक मैं, जब लग सूरय चन्द ॥ १२ ॥

राजयोग लक्षन

चौपई

राजयोग का कठिन बिचारा । सँमुझैं बिना न लागै प्यारा ।
राजयोग सब ऊपर छाजै । जो साधै सो अधिक बिराजै ॥ १३ ॥
राजयोग कीना शिव राई । गौरा संग अनंग न जाई ।
घृत नहिं ढरै अग्नि के पासा । राजयोग का बड़ा तमासा ॥ १४ ॥
नाडीचक्र भेद जौ पावै । तौ चढि बिंद अपूठौ आवै ।
करनी कठिन आहि अति भारी । बशबर्त्तिनी होइ जौ नारी ॥ १५ ॥

शिवस्वरोदय, गोरक्षपद्धति, योगचिन्तामणि, आदि में भली भांति वर्णन है। उसके अनुसार संक्षेप से सुन्दरदासजी ने कहा है। योग के षट्कर्म—"धौतिर्वस्तिस्तथा नेती नौलिका त्राटकस्तथा। कपाल भाती चैतानि षट् कर्माणि समाचरेत्" ॥ अर्थात् नेती, धौती, नौली, त्राटक, कपालभाती, बस्ति । सानी=मिलाकर ।

(१५) नाड़ी चक्र=नाड़ी शरीर की जिसका भेदन और षट्चक्र का भेदन । अपूठौ=लौट कर मस्तिष्क में वीर्य, कपाली मुद्रा आदि के साधन से, चढ जावै ।

दीसै संग रहै पुनि मुक्ता। अष्ट प्रकार भोग कौ भुक्ता।
पाप पुन्य कछु परसै नांहीं। जैसैं कमल रहै जल मांहीं॥ १६॥
सदा प्रसन्न परम आनन्दा। दिन दिन कला बधै ज्यौं चंदा।
ऐसी भांति रहै पुनि न्यारा। राजयोग का इहै बिचारा॥१७॥
राजयोगि के लक्षण ऐसैं। महा पुरुष बौलै हैं तैसैं।
जाकौं दुख अरु सुख नहिं होई। हर्ष शोक व्यापै नहिं कोई॥ १८॥
जाकौं क्षुधा तृषा न सतावै। निद्रा आलस कबहु न आवै।
शीत उष्ण जाकौं नहिं भाई। जरा न व्यापै काल न पाई॥ १९॥
अग्नि न जरै न बूडै पांनी। राजयोग की यह गति जांनी।
अजर अमर अति बज्र शरीरा। षड्ग धार कछु भिदै न तीरा॥ २०॥
जाकौं सब बैठै ही सूझै। अस सबहिन की भाषा बूझै।
सकल सिद्धि आज्ञा महिं जाकै। नव विधि सदा रहैं ढिग ताकै॥ २१॥
इच्छा परै तहां सो जाई। तीनि लोक महिं अटकन काई।
स्वर्ग जाइ देवनि महिं बैठै। नागलोक पाताल सु पैठै॥ २२॥
मृत्यु लोक महिं आपु छिपावै। कबहुक प्रगट सु होइ दिषावै।
हृदै प्रकाश रहै दिन राती। देषै ज्योति तेल बिन बाती॥ २३॥

दोहा

राजयोग के चिन्ह ये जानैं बिरला कोइ।
त्रिया संग मति कीजियहु जो ऐसा नहिं होइ॥ २४॥

---

(१६) अष्ट प्रकार भोग=आठ भांति के मैथुन जिनसे ब्रह्मचारी और योगी निरंतर बचे रहते हैं। जैसे कमल जलमें—'पद्म पत्रमिवाम्भसा' (गीता)।

(१७) सदा प्रसन्न=योगी विषयों को जीतने और आत्म दर्शन से तथा ब्रह्मचर्य के वल से सदा प्रसन्न मुख रहता है। यही योगी का एक लक्षण है।

(१८) महापुरुष=शिव, सनकादि, याज्ञवल्क्य, दत्तात्रेय, गोरक्ष, पातंजलि आदि।

(१९) जरा=बुढापा। योगी अमरत्व को पा कर मृत्यु को जीत लेता है।

१८ से २३ तक के छंदों में जो वर्णन है वह पातंजल योग सूत्र के 'विभूतिपाद' के अनुसार है विशेषतः सूत्र ३६ से ५० तक देखिये।

अथ लक्षयोग

चौपई

लक्षयोग है सुगम उपाई। सतगुरु बिना न जान्यौं जाई।
रोग न होइ आयु बहु बाधे। लक्षयोग जो कोई साधै॥ २५॥
प्रथम हिं अधो लक्ष कौं जानैं। नाशा अग्र दृष्टि थिर आनैं।
यातें मन पवना थिर होई। अधो लक्ष जो साधै कोई॥ २६॥
ऊर्द्ध लक्ष करै इहिं भांती। दृष्ट्याकाश रहै दिन राती।
बिबिधि प्रकार होइ उजियारा। गोपि पदारथ दीसहिं सारा॥ २७॥
मध्य लक्ष मन मध्य बिचारै। वपु प्रमान कोइ रूप निहारै।
यातें सात्विक उपजै आई। मध्य लक्ष॰ जो साधै भाई॥ २८॥
बाह्य लक्ष और पुनि जांनहुं। पंच तत्व की लक्ष सु ठानहुं।
अग्र नासिका अंगुल चारी। नील वर्ण नभ देषि बिचारी॥ २९॥
नासा अग्र अँगुल छह देषै। धूम्र हि वर्ण वायु तत पेषै।
अंगुल अष्ट नासिका आगै। रक्त वर्ण सु वह्नि तत जागै॥ ३०॥
नासा अग्र अंगुल दश ताँई। श्वेत वर्ण जल देषि तहांई।
नासा अग्र सु अंगुल बारा। पीत वर्ण भू देषि अपारा॥ ३१॥
बाह्य लक्ष और बहु तेरी। सो जानैं जो पावै सेरी।
सतगुरु कृपा करै जो कबही। देइ बताइ छिनक मैं सबही॥ ३२॥
अंतर लक्ष जु सुनहुं प्रकाशा। ब्रह्म नाडिका करहु अभ्यासा।

---

(२८) लक्ष=साधन के लिये प्रतीक जिसमें चित्त लगावे। यह अंतर, मध्य और वहिः तीन स्थानिक तीन प्रकार का कहा गया है और भिन्न-भिन्न फल हैं। वपु=शरीर। अपना प्रिय कोई आकार स्थिर करै और उसही पर लक्ष करै।

(२९) पंच तत्व का लक्ष्य=यह स्वरोदय से मिलता साधन है। इससे तत्व सिद्ध होते हैं।

(३२) सेरी=रास्ता, मार्ग।

अष्ट सिद्धि नव निद्धि जहां लौं । टरहिं न कबहूं जिवै तहां लौं ॥ ३३ ॥
बहुरि लक्ष करि मध्य लिलारा । जैसा एक बड़ा होइ तारा ।
याके कियें बहुत गुन होई । घट महिं रोग रहै नहिं कोई ॥ ३४ ॥
रक्त वर्ण भ्रमरा उनमाना । लक्ष करै त्रिकुटी जु सथाना ।
यातैं सब कौं लगै पियारा । वातन देषहिं बारम्बारा ॥ ३५ ॥

दोहा

लक्षयोग जो साधई बैठत ऊठत कोइ ।
सतगुरु के जु प्रसाद तैं अति सुख पावै सोइ ॥ ३६ ॥

अथ अष्टांगयोग

चौपई

अब यहु कहूं योग अष्टङ्गा । भिन्न भिन्न बहु भांति प्रसंगा ।
प्रथमहिं यम अरु नियम विचारै । पकरि टेक दश दशहिं प्रकारै ॥ ३७ ॥
बहुत्यौ करै सु आसन सबही । नर्म शरीर होइ पुनि तबही ।
तामहिं सारभूत द्वै साधै । सिद्धासन पद्मासन बांधै ॥ ३८ ॥
प्राणायाम करै बिधि ऐसी । सतगुरु संधि बतावै जैसी ।
इडा नाडि करि पूरै बांई । रेचक करै पिंगला जाई ॥ ३९ ॥
पूरि पिंगला इडा निकारै । द्वादश वार मन्त्र बिधि धारै ।
द्विगुण त्रिगुण करि प्राणायामं । उत्तम मध्यम कनिष्ट नामं ॥ ४० ॥

(३३) ब्रह्म नाड़ी=सुषुम्ना नाड़ी जो ब्रह्म-स्वरूपा कही जाती है और अग्नि-स्वरूपा भी है । इसके सहारे ही कुण्डलिनी चढ़ कर ब्रह्मरंध्र में जा पहुंचती है ।

(३४) मध्य लिलारा=ललाट के वीच में । त्राटक से मिलती विधि ।

(३५) रक्तवर्ण भ्रमरा=लाल रंग के भौंरे के आकार का लक्ष्य । सिदूर के रंग का ।

(३७ से ५१ तक) अष्टांग योग हठ योग का संक्षेप सार वर्णित है जो 'ज्ञान समुद्र' में विस्तार से कहा है ।

कुंभक अष्ट भांति के जानैं। मुद्रा पंच प्रकार सु ठानैं।
बंध तीनि नीकी बिधि लावै। और भेद सद्गुरु तें पावै॥ ४१॥
प्रत्याहार पकरि मन राषै। बिषै स्वाद कबहूं नहिं चाषै।
जैसें कूरम सकुचै अंगा। ऐसें इन्द्री राषै संगा॥ ४२॥
पंच धारणा तत्व प्रकाशा। पृथि अप तेज वायु आकाशा।
अक्षर सहित देवतनि ध्यावै। पंच पंच घटिका लय लावै॥ ४३॥
ध्यान सु आहि उभै जु प्रकारा। एक सगुण इक निर्गुन सारा।
सगुन सु कहिये चक्र स्थानं। निर्गुण रूप आतमा ध्यानं॥ ४४॥
प्रथम चक्र आधार कहावै। कञ्चन बर्ण चतुर दल ध्यावै।
दुतिय चक्र है स्वाधिष्टानं। माणिक्याकृति ध्याय सु जानं॥ ४५॥
नाभिस्थान चक्र मणि पूरा। तरुण अर्क निभ ध्यावहु सूरा।
हृदय स्थान चक्र अनुहातू। बिज्जुल प्रभा ध्याय संगातू॥ ४६॥
कंठस्थान सु चक्र विशुद्धा। दीपक प्रभा जु ध्याय प्रबुद्धा।
आज्ञा चक्र नील निभ ध्यावै। भ्रू मध्ये परमेश्वर पावै॥ ४७॥
इति षट चक्र ध्यान जौ जानैं। तब हिं जाइ निर्गुन पहिचानैं।
गगनाकार ध्याय सब ठौरा। प्रभा मरीची जल नहिं औरा॥४८॥
अब समाधि ऐसी बिधि करई। जैसें लौंन नीर महिं गरई।

(४१) कुंभक आठ प्रकार=देखो 'ज्ञानसमुद्र' वहां दश प्रकार की मुद्राएं कही गई हैं। संभवतः महामुद्रा आदि पहिली पांच ली होंगी। क्योंकि तीन बंध कह दिये हैं। और विपरीत करणी और बज्रोली को छोड़ दिया हो।

(४३) पंच धारणा—पांचों तत्वों की धारणा का वर्णन भी 'ज्ञानसमुद्र' में है। और यहां भी संक्षेपसे है।

(४५ से ४८ तक) षट्चक्र कथन किये है। यहां उनके रंग भी कहे हैं। देखो 'ज्ञानसमुद्र' और टिप्पणी। अनुहातू=अनाहत चक्र। संगातू=साथ में।

मन इन्द्री को वृत्य समावै। ताकौ नाम समाधि कहावै॥ ४९॥
जीवात्म परमात्म दोई। सम रस करि जब एकै होई।
बिसरै आप कछू नहिं जानै। ताको नाम समाधि वषानै॥ ५०॥
काल न षाइ शस्त्र नहिं लागै। यंत्र मंत्र ता देषत भागै।
शीत उष्ण कबहूं नहिं होई। परम समाधि कहावै सोई॥ ५१॥

दोहा

यह हठ योग सु चारि विधि, नीकै कह्यौ सुनाइ।
साधनहारे पुरुष की, सुन्दर बलि बलि जाइ॥ ५२॥

इति श्री सुन्दरदास विरचितायां सर्वाङ्गयोग-प्रदीपिकायां
हठयोग नाम तृतीयोपदेशः॥ ३॥

(४९) वृत्य=वृत्तियां (मनकी)

(४९ से ५१ तक) समाधि का लक्षण और फल—देखो 'ज्ञानसमुद्र' और टिप्पणी।

अथ सांख्ययोग नाम चतुर्थोपदेशः

चौपई

अब सांख्य सु योग हि सुनि लेहू। पीछै हम को दोष न देहू।
आतम अनआतमा बिचारा। याही तें सांख्य सु निर्द्धारा॥ १॥
आतम शुद्ध सु नित्य प्रकाशा। अन आतमा देहका नाशा।
आतम सूक्षम व्यापक मूला। अन आतमा सो पंच सथूला॥ २॥
पृथि अपु तेज वायु अरु गगना। ये पंचौं आतम संलग्ना।
पंचनि मैं मिलि और बिकारा। तिनि यह किया प्रपंच पसारा॥३॥
शब्द सपर्श रूप रस गंधा। तन्मातृका पंच तन बंधा।
श्रोत्रत्वक् चक्षु जिह्वा घ्राणं। ज्ञान सु इन्द्रिय कियौ बषाणं॥४॥
वाक्य हि पाणि पाद अरु पायुः। उपस्थ सहित पंच समुझायुः।
कर्म सु इन्द्रिय इन कौ नामा। तत्पर अपनै अपनै कामा॥ ५॥
मन अरु बुद्धि चित्त अहंकारा। चतुष्ट अन्तहकरण विचारा।
तिन के लक्षण भिन्नै भिन्ना। महापुरुष समुझाये चिन्हा॥ ६॥
संकल्पै अरु विकलप करै। मन सौ लक्षण ऐसौं धरै।
वुद्धि सु लक्षण बोध हिं जांनी। नीकौ बुरौ लेइ पहिचानी॥ ७॥

---

१ से ११ तक सांख्य शास्त्र के सिद्धान्तों को अति संक्षेप से अपने ढंग पर स्वामी ने दरसाया है। इसही को कुछ विस्तार से "ज्ञानसमुद्र" उल्लास चौथे में और हमारी टिप्पणी को देखने से ज्ञात होगा कि सुन्दरदासजी किस प्रकार सांख्य का निरूपण करते हैं। सांख्य को वेदांत से जा जुटाया है। सांख्य के मूल सिद्धांतों में और वेदांत के मूल सिद्धान्तों में जो भेद हैं सो छिपे नहीं। इसही प्रकार सांख्य और योग के मूल सिद्धान्तों में जो भेद हैं सो भी समझ रखने योग्य हैं। यदि इनमें आंतरिक भेद न होता तो पृथक् पृथक् दर्शनशास्त्र क्यों होते। सुन्दरदासजी वेदान्त की झलक सांख्य में भी लाते हैं। और यह बात स्वाभाविक है। आत्म

चैतन लक्षण चित्त अनूपा। अहंकार अभिमान स्वरूपा।
नौ तत्वनि कौ लिंग शरीरा। पंद्रह तत्व स्थूल गंभीरा॥ ८॥
ये चौबीस तत्व बंधानं। भिन्न भिन्न करि कियौ बषानं।
सब कौ प्रेरक कहिये जीवा। सो क्षेत्रज्ञ निरन्तर शीवा॥ ९॥
सकल वियापक अरु सर्वंगा। दीसै संगी आहि असंगा।
साक्षी रूप सबनि तें न्यारा। ताहि कछू नहिं लिपै विकारा॥१०॥
यह आतम अन आतम निरना। समझै ताकौं जरा न मरना।
सांख्य सु मत याही सौं कहिये। सत गुरु बिना कहौ क्यौं लहिये॥११॥

दोहा

सांख्य योग सो यह कह्यौ, भिन्न हि भिन्न प्रकार।
आतम नित्य स्वरूप है, देह अनित्य विचार॥ १२॥

ज्ञानयोग

चौपई

ज्ञानयोग अब ऐसैं जानैं। कारण अरु कारय पहिचानैं।
कारण आतम आहि अखंडा। कारय भयौ सकल ब्रह्मण्डा॥ १३॥
ज्यौं अंकुरु तें तरु विस्तारा। बहुत भांति करि निकसी डारा।

और अनात्म का भेद जो विवेक के नाम से वेदान्त में बड़े समारोह से वर्णित है वह सांख्य में वैसा नहीं है। वहां तो प्रकृति विकृति आदि से अधिक काम रहता है जो प्रधान के नाम से वर्णित है। वेदान्त इसका खण्डन करता है।

१३ से २३ तक—ज्ञानयोग का अति संक्षेप से वर्णन है। इस प्रकार का वर्णन "ज्ञानसमुद्र" में भी आया है। सुन्दरदासजी ने ज्ञानयोग, ब्रह्मयोग और अद्वैतयोग तीन नाम के प्रकरणों को भी सांख्य के उपदेश ही में वर्णित किया है। इनमें से ज्ञानयोग का सम्बन्ध कुछ न्याय और कुछ उपनिषदों के वेदान्त से मिलता है। सांख्य ईश्वर को कारण नहीं बताता न सृष्टि का लय पुरुष में ही मानता है। "ज्ञानसमुद्र" में स्वामी ने ऐसा बर्णन अद्वैत के पंचम उल्लास में अभावों के निरू-

शाषा पत्र और फरफूला। यौं आतमा विश्व कौ मूला ॥ १४ ॥
जैसें नभ महिं बादर होई। ता महिं लीन भये पुनि सोई।
ऐसें आतम विश्व बिचारा। महापुरुष कीनौ निरधारा ॥ १५ ॥
जैसें उपजै वायु बघूरा। देषत के दीसहिं पुनि भूरा।
आंटी छूटै पवन समाही। आतम विश्व भिन्न यौं नाहीं ॥ १६ ॥
ज्यौं पावक तैं दीसत न्यारा। दीप मसाल जु बिबिध प्रकारा।
ताही मांझ होइ सो लीनां। यौं आतमा बिश्व लै चीन्हां ॥ १७ ॥
जैसें उपजै जलकै संगा। फेन बुद्‌बुदा और तरंगा।
ताही मांझ लीन सो होई। यौं आतमा विश्व है सोई ॥ १८ ॥
ज्यौं पृथ्वी तें भाजन भाई। बिनसि गये ता मांझ बिलाई।
यौं आतम तें बिश्व प्रकाशै। कहन सुनन कौं दूजा भासै ॥ १९ ॥
ज्यौं कञ्चन के भूषन नाना। भिन्न भिन्न करि नांव बषाना।
गारे सर्ब एक ही हूवा। यौं आतमा बिश्व नहिं जूवा ॥ २० ॥
जैसें तंतुहि पट लै बाना। वोत प्रोत सो तंतु समाना।
भेद भाव कछु भिन्न न होइ। यौं आतमा विश्व नहिं दोइ ॥ २१ ॥
जैसें करी सूत की माला। मनिका सूत न होइ निराला।
यौं आतमा बिश्व नहिं भेदा। कहत पुकारें प्रगट जु वेदा ॥ २२ ॥
ज्यौं प्रतिमा पाहन मैं दीसै। दूजी बस्तु न बिश्वाबीसै।
यौं आतमा बिश्व नहिं न्यारा। ज्ञानयोग का इहै बिचारा ॥ २३ ॥

दोहा

ज्ञानयोग सो जानि है, जाको अनुभव होइ।
कहैं सुनैं कहा होत है, जब लग भासत दोइ ॥ २४ ॥

पर्णों में दरसाया है। सो वहां देखने से समझा जा सकता है। यह ज्ञानयोग का जो स्वामी ने वर्णन किया है यह अत्यन्त सच्चा और परम उत्कृष्ट ज्ञान है। 'आतमा विश्व है सोई' (छन्द १८) 'यौं आतमा विश्व नहिं दोई' (छन्द २१),

ब्रह्मयोग

चौपई

ब्रह्मयोग अब कहिये ऐसा। उपजै संशय रहै न कैसा।
ब्रह्मयोग का कठिन बिचारा। अनुभव बिना न पावै पारा॥ २५॥
ब्रह्मयोग अति दुर्लभ कहिये। परचा होइ तबहिं तौ लहिये।
ब्रह्मयोग पावै निःकामी। भ्रमत सु फिरै इन्द्रियारामी॥ २६॥
ब्रह्मयोग सोई भल पावै। पहिले सकल साधि करि आवै।
ब्रह्मयोग सब ऊपर सोई। ब्रह्मयोग बिन मुक्ति न होई॥ २७॥
ब्रह्मयोग जौ उपजै आई। तौ दूजा भ्रम जाइ बिलाई।
होइ अव्यापक कछू न व्यापै। ब्रह्मयोग तब उपजै आपै॥ २८॥
सब संसार आप मैं दिषै। पूरण आपु जगत महिं पेषै।
आपुहि करता आपुहि हरता। आपुहि दाता आपुहि भरता॥ २९॥
आपु ब्रह्म कछु भेद न आनै। अहं ब्रह्म ऐसैं करि जानैं।
अहं परात्पर अहं अखण्डा। व्यापक अहं सकल ब्रह्मण्डा॥ ३०॥
अहं निरञ्जन अहं अपारा। अहं निरामय अरु निरकारा।
अहं निर्लेप अहं निज रूपं। निर्गुण अहं अहं सु अनूपं॥ ३१॥
अहं सुख रूप अहं सुख राशी। अहं सु अजर अमर अविनाशी।

'कारण आतम आहि अखण्डा'। 'कारय भयो सकल ब्रह्मण्डा' (छन्द १३) इत्यादि 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म नेह नानाऽस्ति किंचन' इत्यादि उपनिषदों के मन्त्रों के अनुसार परम सत्य ज्ञान का प्रकाशक है। इसमें कुछ संदेह नहीं है।

(२५) कैसा=कैसा भी संशय हो (वही निवृत्त हो जाय)।

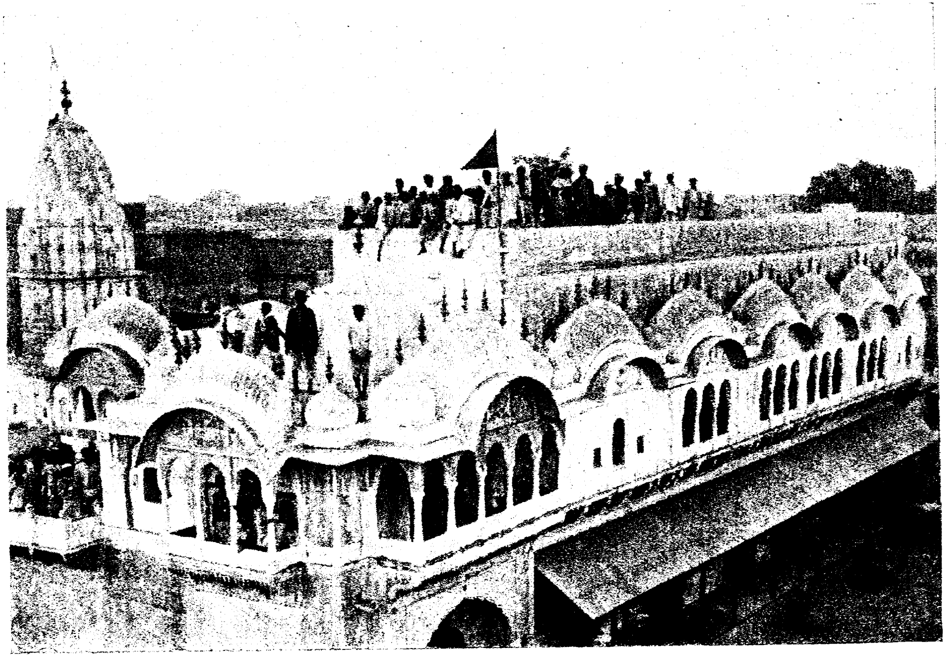
(२६) परचा=परिचय, अनुभव।

(२७) साधि=वेदांत के साधन चतुष्टय भलीभांति साध लेवै।

(३०) "अहं ब्रह्म"—"अहं ब्रह्मास्मि" यह ज्ञान धारण होय।

(३१) निरकारा=निराकार।

फतहपुर का अति प्रसिद्ध श्री लक्ष्मीनाथजी का मन्दिर



इसके पीछे फतहपुर शहर का भी दृश्य है। सुन्दरदासजी "फतहपुरिया" कहाते हैं। प्रसिद्ध भीपजन के लिए

अहं अनन्त अहं अद्वीता । अहं सु अज अव्ययं अभीता ॥ ३२ ॥
अहं अभेद्य अछेद्य अलेषा । अहं अगाध सु अकल अदेषा ।
अहं सदोदित सदा प्रकाशा । साक्षी अहं सर्व महिं बासा ॥ ३३ ॥
अहं शुद्ध साक्षात सु न्यारा । कर्ता अहं सकल संसारा ।
अहं सीव सूक्षम सब सृष्टा । अहं सर्वज्ञ अहं सब दृष्टा ॥ ३४ ॥
अहं जगनाथ अहं जगदीशा । अहं जगपत्ति अहं जगईशा ।
अहं गोविंद अहं गोपालं । अहं ज्ञानघन अहं निरालं ॥ ३५ ॥

दोहा

अहं परम आनन्द मय अहं ज्योति निज सोइ ।
ब्रह्मयोग ब्रह्महिं भया दुविध्या रही न कोइ ॥ ३६ ॥

अद्वैतयोग

चौपई

अब अद्वैत सुनहुं जु प्रकासा । नाहं ना त्वं नाँ यहु भासा ।
नहिं प्रपंच तहाँ नहीं पसारा । न तहां सृष्टि न सिरजनहारा ॥ ३७ ॥
न तहां प्रकृति पुरुष नहिं इच्छा । न तहां काल कर्म नहिं बंछा ।
न तहां शून्य अशून्य न मूला । न तहां सूक्षम नहीं सथूला ॥ ३८ ॥
न तहां तत्व अतत्व विभेदा । न तहां बस्तु बिबस्तु न वेदा ।
न तहां वर्ण विवर्ण बिनाना । न तहां रूप अरूप सथाना ॥ ३९ ॥

---

(३२) अभीता=निर्भय ।

(३३) अकल=निष्फल, क्रिया रहित, निस्पन्द । सदोदित=सदा+उदित—सदा सर्वदा प्रकाशवान ।

(३४) सीव=शिव, स्वयं ब्रह्मस्वरूप, कल्याणस्वरूप । सृष्टा=उपजानेवाला ।

(३५) ज्ञानघन=पूर्ण ज्ञानस्वरूप । निरालं=निराला, न्यारा, वा निरालम्ब । यह ब्रह्मयोग का वर्णन 'ज्ञानयोग' और 'अद्वैतयोग' के बीच में ठीक ही रक्खा है ।

न तहां व्यापक व्याप्य विशेषा। न तहां रूप नहीं तहां रेषा।
न तहां जोति अजोति न कोई। न तहां एक नहीं तहां दोई॥ ४०॥

न तहां आदि न मध्य न अंता। नहिं प्रतिपाल नहीं तहां हंता।
न तहां शक्ति नहीं तहां शीवा। न तहां जन्म नहीं तहां जीवा॥ ४१॥

न तहां लेष न लेषनहारा। न तहां कर्म नहीं करतारा।
न तहां स्वर्ग न नरक निवासा। न तहां त्रासक न तहां त्रासा॥ ४२॥

न तहां धर्म अधर्म न करता। न तहां पाप न पुण्य न धरता।
न तहां पंडित मूरष कौना। न तहां वाद विवाद न मौना॥ ४३॥

न तहां शास्तर वेद पुराना। न तहां होम न यज्ञ विधाना।
न तहां संध्या सूत्र न शाषा। न तहां देव मनुष्य न भाषा॥ ४४॥

न तहां इष्ट उपासनहारा। न तहां सगुण न निर्गुण सारा।
न तहां सेवक सेव्य न सेवा। न तहां प्रेम न प्रीति न लेवा॥ ४५॥

न तहां भाव नहीं तहां भक्ती। न तहां मोक्ष नहीं तहां मुक्ती।
न तहां जाप्य नहीं तहां जापी। न तहां मन्त्र नहीं लय थापी॥ ४६॥

न तहां साधक सिद्ध समाधी। न तहां योग न युक्त्याराधी।
न तहां मुद्रा बंधन लागै। न तहां कुण्डलिनी नहीं जागै॥ ४७॥

न तहां चक्र न नाडि प्रचारा। न तहां वेध न वेधनहारा।
न तहां लिंग अलिंग न नाशा। न तहां मन बुधि चित्त प्रकाशा॥ ४८॥

न तहां सत-रज-तम गुन तीना। न तहां इन्द्रिय द्वार न कीना।
न तहाँ जाग्रत स्वप्न न धरिया। न तहाँ सुषुप्ति न तहाँ तुरिया॥ ४९॥

मानो यह बिचली मंजिल वा भूमिका है। आत्म-अनात्म का विवेक होने के पीछे ज्ञानयोग का उदय होय। ज्ञानयोग में दृढ़ हो जाने पर यह ब्रह्मयोग की भूमिका प्राप्त हो। इसमें भलीभांति स्थिर हो जाने पर अद्वैतयोग मिलै, तब उस भूमिका वा अवस्था में तुरीयातीत की गति मिलै।

दोहा

ज्ञे ज्ञाता नहिं ज्ञान तहं ध्ये ध्याता नहिं ध्यान।
कहनहार सुन्दर नहीं यह अद्वैत बषान॥ ५० ॥

इति श्री सुन्दरदास विरचितायां सर्वाङ्गयोग प्रदीपिकायां सांख्ययोग नाम चतुर्थोपदेशः ॥ ४ ॥

॥ समाप्तोऽयं सर्वांगयोग प्रदीपिका ग्रन्थः ॥

सर्व छन्द संख्या २०३

३७—५० तक—इसी प्रकार का वर्णन "ज्ञानसमुद्र" के पांचवें उल्लास में है। वहां देखिये।

इति सर्वाङ्गयोग की सुन्दरानन्दी टीका समाप्तः

धर्म इसलिये कहा जाता है कि इन मार्गों पर चलकर, इन धर्मों को अपने जीवन में उतार कर साधक बुद्धत्व को प्राप्त कर सकता है। इन पाँच मार्गों का लौकिक और लोकोत्तर विभाग किया गया है। लौकिक विभाग में संभारमार्ग और प्रयोग मार्ग के २२ धर्मों का तथा लोकोत्तर विभाग में शेष १५ धर्मों का समावेश किया जाता है।

विमलप्रभा में ज्योतिर्मार्ग, धूममार्ग और विमिश्र नामक अन्य तीन मार्ग बताये गये है। यहाँ ज्योतिर्मार्ग का सूर्य (दिन) से और धूममार्ग का चन्द्र (रात्रि) से संबन्ध है। विमिश्र मार्ग को दिवारात्रिधर्मा बताया गया है। ज्योतिर्मार्ग का उत्तरायण से तथा धूममार्ग का दक्षिणायन से संबन्ध उसी प्रकार बताया गया है, जैसे भगवद्गीता (८.२४-२५) में देवयान और पितृयान का संबन्ध इन दोनों अयनों से बताया गया है। विभिश्र मार्ग का उल्लेख गीता में नहीं है। ज्योतिर्मार्ग और धूममार्ग का सिद्धान्त भारत में कितना दृढ़मूल हो गया है, इसका उदाहरण महाभारत की भीष्मपितामह की कथा से मिलता है।

बौद्ध तन्त्रों में अवधूती मार्ग भी प्रसिद्ध है। इसका विवरण अलग से दिया जा रहा है। अवधूती मार्ग को यहाँ वज्रमार्ग भी कहा गया है। महायान मार्ग का भी उल्लेख मिलता है। कलश, गुह्य और प्रज्ञाज्ञान नामक तीन अभिषेकों से उस मार्ग को संबद्ध बताया गया है। हम समझते हैं कि यहाँ इस शब्द का प्रयोग मन्त्रयान के लिये किया गया है।

बौद्ध योग

पाँच बल और इन्द्रियाँ

प्रयोगमार्ग के दस धर्मों में पाँच बल एवं पाँच इन्द्रियों की गणना की जाती है। श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा नामक पाँच इन्द्रियों और बलों की चर्चा वसन्ततिलक में मिलती है और टीकाकार ने इस विषय पर पर्याप्त प्रकाश डाला है। टीकाकार का कहना है कि श्रद्धा, [1]वीर्य आदि के अश्रद्धा, कौशीद्य, विस्मृति, विक्षेप और अयोनिशोमनसिकार (दौष्प्रज्ञ) नामक पाँच शत्रु हैं। इन शत्रुओं से जिस योगी की श्रद्धा आदि पाँच इन्द्रियाँ क्षीण नहीं होती, तो वे योगी के पाँच बलों में परिणत हो जाती हैं।

पातंजल योग में भी श्रद्धा आदि की चर्चा आई है। वहाँ बताया गया है कि उपायप्रत्यय योगी क्रमशः श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा का सहारा लेकर प्रथमतः सम्प्रज्ञात समाधि को तथा अन्ततः अभ्यास और वैराग्य के सहारे इनकी भावना को पुष्ट

---

१. अष्ट लोकधर्म की बाधा को सहन करने की शक्ति को ही वीर्य माना गया है। अष्ट लोकधर्मों में— १. लाभ, २. अलाभ, ३. यश, ४. अपयश, ५. निन्दा, ६. स्तुति, ७. सुख और दुःख की गणना की जाती है।

कर असम्प्रज्ञात समाधि को प्राप्त कर लेता है। भाष्यकार ने उस सूत्र की व्याख्या इस तरह से की है— "उपायप्रत्ययो योगिनां भवति। श्रद्धा चेतसः प्रसादः। सा हि जननीव कल्याणी योगिनं पाति। तस्य श्रद्दधानस्य विवेकार्थिनो वीर्यमुपजायते। समुपजातवीर्यस्य स्मृतिरुपतिष्ठते। स्मृत्युपस्थाने च चित्तमनाकुलं समाधीयते। समाहितचित्तस्य प्रज्ञाविवेक उपजायते। तेन यथार्थं वस्तु जानाति। तदभ्यासात् तद्विषयाच्च वैराग्यादसम्प्रज्ञातः समाधिर्भवति" (१.२०)।

षडभिज्ञ एवं दशबल

भगवान् बुद्ध षडभिज्ञ, दशबल आदि नामों से प्रसिद्ध हैं। इनके अभिप्राय को समझ लेना जरूरी है। अभिज्ञापंचक शब्द के विवरण में पाँच अभिज्ञाओं के नाम दिये गये हैं— १. दिव्यश्रोत्र, २. दिव्यचक्षु, ३. परचित्तज्ञान, ४. पूर्वनिवासानुस्मृति और ५. ऋद्धिविज्ञान। अभिधर्मसमुच्चय (पृ. १२८) में छठी अभिज्ञा का नाम आस्रवक्षयज्ञान दिया गया है। अमरकोश की रामाश्रयी टीका में षडभिज्ञ शब्द का विवरण देते समय ये नाम दिये हैं— १. दिव्यचक्षुःश्रोत्र, २. परचित्तज्ञान, ३. पूर्वनिवासानुस्मृति, ४. आत्मज्ञान, ५. वियद्गमन और ६. कायव्यूहसिद्धि। षडभिज्ञ शब्द का दूसरा विवरण भी यहाँ दिया गया है कि दान, शील, क्षमा, वीर्य, ध्यान और प्रज्ञा नामक छः गुणों का जिनको सबसे पहले ज्ञान हुआ, वे षडभिज्ञ हैं। बौद्ध शास्त्रों में ये गुण षट्पारमिता के नाम से प्रसिद्ध हैं।

धर्मसंग्रह[1] में बोधिसत्त्वों के दस बलों के नाम इस प्रकार मिलते हैं— १. अधिमुक्ति, २. प्रतिसंख्या, ३. भाव, ४. क्षान्ति, ५. ज्ञान, ६. प्रहाण, ७. समाधि, ८. प्रतिभान, ९. पुण्य और १०. प्रतिपत्ति बल। [2]वहीं तथागतों के दस बलों के नाम भी दिये गये हैं— १. स्थानास्थानज्ञान, २. सर्वविपाकज्ञान, ३. नानाधातुज्ञान, ४. नानाधिमुक्तिज्ञान, ५. सत्त्वेन्द्रियपरापरज्ञान, ६. सर्वत्रगामिनीप्रतिपत्तिज्ञान, ७. ध्यानविमोक्षसमाधिसमापत्ति-संक्लेशव्यवदानव्युत्थानज्ञान, ८. पूर्वनिवासानुस्मृतिज्ञान, ९. च्युत्युत्पत्तिज्ञान और १०. आस्रवक्षयज्ञान। अमरकोश में दशबल के विवरण में टीकाकार ने दान, शील, क्षमा, वीर्य, ध्यान, प्रज्ञा, बल, उपाय, प्रणिधि और ज्ञान नामक दस बलों की गणना की है। ये दस बल ही बौद्ध शास्त्रों में दस पारमिताओं के नाम से वर्णित हैं। सामान्य रूप से कहा जा सकता है कि छः पारमिताओं एवं दस पारमिताओं से सम्पन्न होने के कारण भगवान् षडभिज्ञ एवं दशबल के नाम से प्रसिद्ध हैं।

---

१. महायानसूत्रसंग्रह, भा.१, पृ. ३३३

२. वहीं, भा.१, पृ. ३३३; अर्थविनिश्चयसूत्र, पृ. ४८; इन शब्दों का विस्तृत विवरण अर्थविनिश्चयसूत्र (पृ. २६०-२६७) में देखा जा सकता है।

विविध योग

बौद्ध योग की अनेक विधाओं में [1]षडंग योग अतिप्रसिद्ध है। षडंग योग को ज्ञानामृत कहा जाता है। षडंग योग के प्रसंग में सेवा, उपसाधन, साधन और महासाधन नामक चार उपायों का, वज्रयोग के अन्तर्गत विशुद्ध, धर्म, मन्त्र और संस्थान योग का और अभिसंबोधि-चतुष्टय के प्रसंग में कायवज्र, चित्तवज्र, वाग्वज्र और ज्ञानवज्र नामक चतुर्विध वज्रयोग का निरूपण भी देखने को मिलता है। विशुद्धयोग को ही कहीं-कहीं शुद्धयोग भी नाम दिया गया है। योग शब्द का विवरण देते समय अधिष्ठान, परिकल्पित और निष्पन्न नामक त्रिविध योग के साथ देवतायोग और सहजयोग का भी लक्षण बताया जाता है। योग के षडंगों का निरूपण करते समय सेकोद्देशटीका में (गुह्य)समाजतन्त्र के प्रमाण से रात्रियोग का तथा नामसंगीति के प्रमाण से सन्ध्या भाषा में दिवायोग की चर्चा की गई है। सेकोद्देशटीका में ही निमित्तदशक का विवरण देते समय गुह्यसमाज में वर्णित रात्रियोग को आकाशयोग तथा दिवायोग को अभ्यवकाशयोग बताया है। विमलप्रभा में योगाभ्यास के बौद्ध, आसुर और भौत नामक तीन भेद किये हैं और इनके लक्षण भी दिये हैं। अद्वयवज्रसंग्रह में समयमुद्रा के प्रसंग में आदियोग, मण्डलराजाश्रि-(ग्रि), कर्मराजाश्रि(ग्रि), बिन्दुयोग और सूक्ष्मयोग की भावना आदर्श आदि पंचविध ज्ञान की सहायता से करने का विधान प्रदर्शित है। काय शब्द आध्यात्मिक व्याख्या करते समय हेवज्रतन्त्र के टीकाकार ने चर्यायोग की चर्चा की है। यहाँ चर्यायोग शब्द चर्यातन्त्र का वाचक है, योग का नहीं। सेक, सेकहठयोग तथा हठयोग का भी बौद्ध तन्त्रों में विवरण मिलता है। इस प्रसंग में सेक शब्द का प्रयोग अभिषेक के अर्थ में न होकर सहजयोग के अर्थ में हुआ है। हठयोग की स्थिति सहजयोग से एकदम विपरीत है। हठयोग के विषय में विशेष कुछ कहने की आवश्यकता नहीं है। नाथयोग का यह प्रमुख विषय है और यहाँ भी इसका स्वरूप मिलता-जुलता ही है।

षडंग योग अथवा चण्डाली योग के प्रसंग में यहाँ प्राणायाम, समाधि तथा चक्रों के विषय में भी कुछ सूचनाएँ मिलती हैं। उनका संक्षेप में उल्लेख किया जा रहा है।

प्राणायाम

हेवज्रतन्त्र की टीका में वायु शब्द का विवरण देते हुए नासिका से निकलती वायु को रेचक, प्रवेश करती वायु को पूरक, भीतर रोकी गई वायु को कुंभक और प्रवेश के बाद स्थिर हुई वायु को प्रशान्त कहा है। इस प्रकार यहाँ प्राणायाम के चार भेद वर्णित हैं। चतुर्थ प्राणायाम की चर्चा [2]योगसूत्र में भी मिलती है। वहाँ के

---

१. षडंग एवं अष्टांग योग की चर्चा अलग से की जा रही है।

२. "बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः" (२.५१)।

भाष्य[१] में तृतीय और चतुर्थ प्राणायाम का अन्तर भी प्रदर्शित है, किन्तु चतुर्थ प्राणायाम को वहाँ कोई नाम नहीं दिया गया है। नारदपुराण (१.३३.१२०) में इसको शून्यक कहा है। शून्यक और प्रशान्त का अभिप्राय प्राय: एक ही है। मार्कण्डेय पुराण (३९.२१-२६) में प्राणायाम के ध्वनि, प्राप्ति, संवित् और प्रसाद नामक तथा वायु. (१८. ४-१०), लिंग. (१.८.५७-७५) और शिवपुराण (७.२.३९. ११-१३) में शान्ति, प्रशान्ति, दीप्ति और प्रसाद नामक चार प्रयोजन बताये गये हैं। उक्त चारों प्राणायामों से इन चार लक्ष्यों की प्राप्ति होती है, ऐसा हम मान सकते हैं। चतुर्थ प्राणायाम की चर्चा शिवपुराण के एक अन्य स्थल (७.२.३७.२९) पर भी देखने को मिलती है। यहाँ भी इसको कोई नाम नहीं दिया गया है।

समाधि

अभाव शब्द का अनुत्पाद अर्थ करते हुए हेवज्रतन्त्र के टीकाकार लंकावतार को उद्धृत करते हैं। यह वचन लंकावतार का न होकर समाधिराजसूत्र (३८.११) का है। वहाँ बताया गया है कि जो व्यक्ति सभी भावों को अभाव-स्वरूप, अनुत्पादात्मक मानकर उसमें आसक्त नहीं होता, वह अनिमित्त समाधि में प्रवेश का अधिकारी बन जाता है। इसी तरह से महासाधन पद की व्याख्या करते हुए सेकोद्देशटीकाकार शून्यता-समाधि का उल्लेख करते हुए कहते हैं कि इस अक्षर सुखावस्था में योगी सहजानन्द से आप्लावित हो जाता है। बालयोगी इस स्थिति तक नहीं पहुँच सकते। यही बोधिसत्त्वों की शून्यता-समाधि है।

चक्र (चार, छ:, अठारह)

वसन्ततिलक आदि में नाभि, हृदय, कण्ठ और मूर्धा में स्थित निर्माण, धर्म, संभोग और महासुख नामक चार चक्रों की तथा कालचक्रतन्त्र एवं उसकी विमलप्रभा टीका में गुह्यचक्र और उष्णीष चक्रों को मिलाकर छ: चक्रों की विशद व्याख्या मिलती है। विमलप्रभा (पृ. १६९) में १८ चक्रों का भी उल्लेख है, किन्तु उनके नामों अथवा स्थानों का कहीं उल्लेख नहीं मिलता। वहाँ केवल इतना बताया गया है कि १२ चक्रों का निरूपण आगे किया जायगा। इन बारह चक्रों के साथ यहाँ वर्णित छ: चक्रों को मिलाने से उनकी संख्या १८ होगी।

योगिनीहृदय की दीपिका टीका (पृ. ३४-३७) में स्वच्छन्दसंग्रह के प्रमाण से ३२ चक्रों का उल्लेख है। सुषुम्ना नाड़ी के नीचे और ऊपर रक्त और श्वेत दो सहस्रदल कमल हैं और इनके बीच में अन्य तीस पंकज हैं। दीपिकाकार ने यहाँ केवल नौ चक्रों

१. "तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभाव: सकृदारब्ध एव देशकालसंख्याभि: परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्म:। चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थ: प्राणायाम:" (२.५१)।

का ही वर्णन किया है। अत: हम विमलप्रभा में सूचित १२ चक्रों के समान यहाँ के शेष चक्रों का भी स्वरूप जानने में असमर्थ हैं।

भूमियाँ (दश, द्वादश, त्रयोदश)

षडंगयोग के अभ्यास से साधक योगी दस, बारह अथवा तेरह भूमियों पर क्रमश: आरोहण करता है। अत: प्रसंग-प्राप्त इनके स्वरूप पर विचार कर लेना आवश्यक है। हेवज्रतन्त्र की टीका में— १. प्रमुदिता, २. विमला, ३. अर्चिष्मती, ४. प्रभाकरी, ५. सुदुर्जया, ६. अभिमुखी, ७. दूरंगमा, ८. अचला, ९. साधुमती, १०. धर्ममेघा, ११. समन्तभद्रा और १२ निरुपमा नामक बारह भूमियों के नाम गिनाये गये हैं। हेवज्रतन्त्र को छोड़कर अन्यत्र प्राय: सभी तन्त्रों में धर्ममेघा पर्यन्त दस भूमियाँ ही मानी जाती हैं। इन दस भूमियों के नामों की व्युत्पत्ति वसन्ततिलक की टीका के आधार पर बौद्ध तन्त्रकोश में संगृहीत हैं। हेवज्रतन्त्र के टीकाकार ने ज्ञानवती नाम की तेरहवीं भूमि का भी उल्लेख किया है और बताया है कि यह अप्रतिष्ठितनिर्वाणधातु रूप है।

दस भूमि वाले मत में धर्ममेघा अन्तिम भूमि है। पातंजल [१]योगसूत्र में इसका समाधि के रूप में वर्णन है। वहाँ बताया गया है कि इसके प्राप्त हो जाने पर क्लेश, कर्म आदि के सभी आवरणों की निवृत्ति हो जाती है और योगी अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इस स्थिति को वहाँ कैवल्य अथवा मोक्ष बताया गया है। भगवान् बुद्ध को दशभूमीश्वर कहा जाता है। इन दस भूमियों को प्राप्त कर लेने पर ही योगी बुद्धत्व का लाभ करता है। बौद्ध शास्त्रों में बताया गया है कि [२]मलों के अपगम से चित्त प्रभास्वर हो जाता है, आगन्तुक मलों के हट जाने से चित्त अपने वास्तविक प्रभास्वर पद को प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार पातंजल योग की स्वरूप-प्रतिष्ठा और बौद्ध शास्त्रों की चित्त-प्रभास्वरता में कोई अन्तर प्रतीत नहीं होता।

धर्ममेघ शब्द की व्याख्या करते हुए योगसूत्रभाष्य (४.२९) में बताया गया है कि पुरुषार्थ के साधक प्रकृष्ट [३]अशुक्लकृष्ण धर्म की वर्षा करने के कारण इसको धर्ममेघ समाधि कहा जाता है। अशुक्लकृष्ण धर्म के लिये शैव-शाक्त तन्त्रों में [४]कर्मसाम्य शब्द

---

१. "प्रसंख्यानेऽप्यकुशीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघ: समाधि:" (४.२९)।

२. "प्रभास्वरमिदं चित्तं प्रकृत्यागन्तवो मला:। तेषामभावे सर्वार्थं तज्ज्योतिरविनश्वरम्।।" यह श्लोक तन्त्रालोकविवेक (१. २३, ३.३०) में दो बार तथा परमोक्षनिरासकारिका (श्लो. ४६) की रामकण्ठकृत वृत्ति में विज्ञानवाद के प्रसंग में उद्धृत मिलता है। इस श्लोक का पूर्वार्ध तो धर्मकीर्ति के प्रमाणवार्त्तिक (१.२१०) में मिलता है, किन्तु उत्तरार्ध वहाँ नहीं है।

३. "कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्" (यो. सू. ४.७)।

४. सिद्धान्तशैवागम के प्रकरण (पृ. ३५७-३६१) में इस विषय पर प्रकाश डाला गया है।

प्रयुक्त हुआ है। कर्मसाम्य की अवस्था में समान बल वाले परस्पर-विरोधी पुण्यापुण्यात्मक कर्म सुन्दोपसुन्द-न्याय से आपस में टकराकर नष्ट हो जाते हैं। उस स्थिति में पहुँचा हुआ व्यक्ति [1]उपकार अथवा अपकार करने वाले व्यक्ति के प्रति राग और द्वेष से मुक्त हो जाता है। उसका चित्त राग-द्वेष के अभाव में सदा प्रसाद गुण से सरावोर रहता है, वह जीवन्मुक्त स्थिति में पहुँच जाता है।

वर्णों में अकार की श्रेष्ठता

आचार्य जब शिष्य को सेक प्रदान करता है, उसको दीक्षा देता है, अभिषिक्त करता है, तो साथ में जप या भावना के लिये मन्त्र का भी उपदेश करता है। वसन्ततिलक (१०.२३-२४) में मन्त्र को घुण कहा है। इसके तात्पर्य को स्पष्ट करते हुए टीकाकार कहते हैं कि जहाँ धुन लग जाती है, वहाँ सब कुछ बर्बाद हो जाता है, उसी तरह मन्त्र भी राग आदि सारे क्लेशों को खा जाता है। इस मन्त्र का स्वरूप क्या है, इस पर अलग से विचार किया जायगा। इसकी उत्पत्ति कैसे होती है? इस पर विचार कर लेना पहले जरूरी है।

वसन्ततिलक (९.८) में अकार को सभी वर्णों में श्रेष्ठ माना गया है। परमेश्वर और [2]महार्थ जैसे विशेषणों से इसे संयोजित किया गया है। हम समझते हैं कि बौद्ध तन्त्रों में इस तरह का उल्लेख सर्वप्रथम [3]नामसंगीति में हुआ है। वसन्ततिलक (९. ६-७) में अ क च ट त प य श नामक आठ वर्गों का और पचास वर्णों का उल्लेख है। वहाँ बताया गया है कि परमाक्षर अकार आठ वर्गों में विभक्त इन पचास वर्णों से वेष्टित है। वर्णों के यहाँ आलि और कालि नामक दो विभाग किये गये हैं, जिनको हम स्वर और व्यंजन भी कह सकते हैं। शैव-शाक्त तन्त्रों में आलि और कालि को [4]बीज और योनि नाम दिया गया है। वर्गों और वर्णों की संख्या यहाँ भी आठ और पचास ही मानी गई है, किन्तु शाक्त तन्त्रों की कुछ शाखाओं में क्ष और ळ को नवम वर्ग के रूप में मान्यता मिली है और वहाँ वर्णों की संख्या ५१ हो जाती है। अन्य तन्त्रों के समान वसन्ततिलक (१.१) में बारह मात्राओं (स्वरों) का ही मन्त्रों में उपयोग बताया गया है। टीकाकार ने यहाँ स्पष्ट किया है कि चार नपुंसक स्वरों को हटा देने पर यह

---

१. न हृष्यत्युपकारेण नापकारेण कुप्यति।
य: सम: सर्वभूतेषु जीवन्मुक्त: स उच्यते।। (अ. प्र., पृ. २००)

२. शाक्त तन्त्र की एक शाखा क्रम के नाम से प्रसिद्ध है। इसके लिये महार्थ, महार्थनय जैसे शब्द प्रयुक्त हुए हैं। "क्रम तान्त्रिसिज्म इन कश्मीर" (पृ. २१-२५) में इन शब्दों की व्युत्पत्ति दी गई है।

३. अकार: सर्ववर्णाग्र्य: (ना. सं. ५.१)।

४. "बीजं स्वरा मता:। कादयश्च स्मृता योनि:" (मालिनीविजय, ३.१०-११)

संख्या बनती है। ऋ ॠ ऌ ॡ— इन चार स्वरों को तन्त्रशास्त्र की सभी शाखाओं में नपुंसक माना गया है और इनका प्रयोग बीजाक्षरों अथवा मन्त्रों के अंग के रूप में कहीं भी नहीं किया जाता।

वसन्ततिलक के टीकाकार ने आठ वर्गों से वेष्टित परमाक्षर अकार को सभी मन्त्रों का जनक माना है। उनका कहना है कि आलि-कालि मध्यवर्ती भगवान् अकार ही समस्त वर्ण, पद, वाक्य, महावाक्य के रूप में परिणत होते हैं। अकार से सर्वप्रथम वर्ण प्रादुर्भूत होते हैं। वे पदों को, पद-वाक्यों को और वाक्य-महावाक्यों को जन्म देते हैं। ८४ हजार [१]धर्मस्कन्धों की उत्पत्ति भी प्रथम वर्ण अकार से ही होती है। अन्य निकायों के अनुसार १४ विद्यास्थान और बौद्ध निकाय के अनुसार पाँच विद्यास्थान— ये सभी अकार से ही प्रसूत हैं। चार वेद, छः वेदांग, मीमांसा, न्याय, पुराण और धर्मशास्त्र की चतुर्दश विद्यास्थान में और लक्षणशास्त्र, हेतुविद्या, अध्यात्मविद्या, चिकित्साशास्त्र और शिल्पशास्त्र का पाँच विद्या-स्थानों में परिगणन किया गया है। [२]आयुर्वेद, गान्धर्ववेद, धनुर्वेद और अर्थशास्त्र का इनमें परिगणन कर कुछ आचार्य विद्यास्थानों की संख्या अठारह मानते हैं।

वसन्ततिलक (९.४) का कहना है कि पचास वर्णों से ही वेद आदि शास्त्रों की भी रचना होती है। समस्त मन्त्र और तन्त्र में ये ही विविध रूपों में स्थित हैं। [३]ऐतरेयारण्यक का भी कहना है कि वाणी का सारा विस्तार अकार से ही होता है। वहाँ भी बताया गया है कि अकार ही ब्रह्म है। नामसंगीति के समान शाक्त तन्त्र [४]संकेतपद्धति में भी सभी वर्णों में श्रेष्ठ अकार प्रकाशात्मक परमशिव का तथा वर्णों के अन्तिम कला रूप हकार को विमर्शात्मक शक्ति माना है। बौद्ध तन्त्रों में यह स्थान एवंकार को दिया गया है। वहाँ एकार प्रज्ञा का तथा वंकार उपाय का द्योतक माना गया है। शाक्त तन्त्र के कामकला बीज के तथा बौद्ध तन्त्रों के एवंकार के स्वरूप को समझने के लिये इन वर्णों के ब्राह्मी लिपि में निर्दिष्ट आकारों का सूक्ष्म निरीक्षण करना होगा।

---

१. धर्मस्कन्ध शब्द से त्रिपिटक साहित्य का ग्रहण किया जाता है। इसको ८४ हजार धर्मस्कन्ध प्रमाण माना गया है। प्रो. रामशंकर त्रिपाठी द्वारा संपादित अभिधम्मत्थसंगहो के प्रथम भाग की भूमिका (पृ. १७-१९) देखिये।

२. "अङ्गानि वेदाश्चत्वारो मीमांसा न्यायविस्तरः। पुराणं धर्मशास्त्रं च विद्या ह्येताश्चतुर्दश।। आयुर्वेदो धनुर्वेदो गान्धर्वश्चेत्यनुक्रमात्। अर्थशास्त्रं परं तस्माद् विद्या अष्टादश स्मृताः।।" (शिवपुराण, ७.१.१.२५-२६)।

३. "अकारो वै सर्वा वाक्" (ऐ. आ. २.३.६), "अ इति ब्रह्म" (ऐ. आ. २.३.८)।

४. अकारः सर्ववर्णाग्र्यः प्रकाशः परमः शिवः। हकारोऽन्त्यः कलारूपो विमर्शाख्यः प्रकीर्तितः।।" योगिनीहृदयदीपिका आदि में उद्धृत संकेतपद्धति का वचन।

वसन्ततिलक के टीकाकार अकार की महिमा का वर्णन करते हुए कहते हैं कि आठ वर्गों से विभूषित प्रथम स्वर से ही खड्ग, अंजन आदि आठ महासिद्धियाँ, दिव्यचक्षु आदि, अणिमा आदि तथा कायैश्वर्य आदि लौकिक और लोकोत्तर सिद्धियाँ भी प्राप्त होती हैं।

सिद्धियाँ

अकार-प्रभव विविध सिद्धियों का उल्लेख ऊपर किया गया है। आठ महासिद्धियों की सूचना देनेवाला "या: खड्गाञ्जन" इत्यादि श्लोक वसन्ततिलक में दो बार आया है। इसकी टीका में बताया गया है कि खड्ग सिद्धि में चक्र, रत्न, वज्र, पद्म और विद्याधर नामक पाँच सिद्धियों का समाहार करना चाहिये। इन सबकी अपनी-अपनी स्वतन्त्र सत्ता है। खड्गसिद्धि के प्राप्त हो जाने पर मन्त्रसिद्ध खड्ग शत्रु का नाश कर पुन: अपने स्वामी के पास आ जाता है। खड्ग को लेकर इन सिद्धियों की संख्या छ: हो जाती है। यहाँ टीकाकार ने खड्गसिद्धि का अथवा उसके अन्य पाँच भेदों का परिचय नहीं दिया है। खड्ग के अतिरिक्त— २. अंजन, ३. पादलेप, ४. पाताल, ५. यक्षांगना, ६. गुटिका, ७. त्रैलोक्योदरवर्तिनी और ८. सूतक नामक सिद्धियों का परिचय वहाँ मिलता है। तत्त्वज्ञानसिद्धि की टीका में— १. अंजन, २. गुटिका, ३. पादुका, ४. सिद्धौषधि, ५. मणि, ६. मन्त्र, ७. यक्षस्त्री और पर पुरप्रवेश नामक आठ सिद्धियों के नाममात्र उल्लिखित है। पादुका अथवा पादलेप सिद्धि अभिन्न है। सिद्धौषधि, मणि और मन्त्र से प्राप्त होने वाली सिद्धियों का उल्लेख [1]योगसूत्र में भी है। परपुरप्रवेश का अर्थ दूसरे के शरीर में प्रवेश करने का सामर्थ्य है। अणिमा आदि आठ सिद्धियों का उल्लेख तत्त्वज्ञानसंसिद्धि की टीका में गुणाष्टक के नाम से किया गया है। इनके नाम वहाँ इस तरह से दिये गये हैं— १. अणिमा, २. लघिमा, ३. गरिमा, ४. ईशित्व, ५. वशित्व, ६. कर्तृत्व, ७. भोज्यत्व और ८. इच्छाप्रकामता। अमरकोश में इन आठ सिद्धियों के नाम इस प्रकार दिये गये हैं—

अणिमा महिमा चैव गरिमा लघिमा तथा।
प्राप्तिः प्राकाम्यमीशित्वं वशित्वं चाष्टसिद्धय:।।

योगभाष्य में दिये गये अणिमा आदि सिद्धियों के नामों में कुछ अन्तर है। वहाँ इनके नाम इस प्रकार हैं— १. अणिमा, २. लघिमा, ३. महिमा, ४. प्राप्ति, ५. प्राकाम्य, ६. वशित्व, ७. ईशित्व और ८. यत्रकामावसायिता। वहाँ इनके लक्षण भी दिये गये हैं— "तत्राणिमा भवत्यणु:। लघिमा लघुर्भवति। महिमा महान् भवति। प्राप्तिरङ्गुल्यग्रेणापि स्पृशति चन्द्रमसम्। प्राकाम्यमिच्छानभिघातो भूमावुन्मज्जति निमज्जति यथोदके। वशित्वं

१. "जन्मौषधिमन्त्रतप:समाधिजा: सिद्धय:" (४.१)।

भूतभौतिकेषुवशीभवति, अवश्यश्चान्येषाम्। ईशित्वं तेषां प्रभवाप्ययव्यूहानामीष्टे। यत्रकामावसायित्वं सत्यसंकल्पता, यथा संकल्पस्तथा भूतप्रकृतीनामवस्थानम्" (३.४५)। कालिदास ने कुमारसंभव में प्राकाम्य विभूति का वर्णन इस प्रकार किया है—

द्रवः संघातकठिनः स्थूलः सूक्ष्मो लघुर्गुरुः।
व्यक्तो व्यक्तेतरश्चासि प्राकाम्यं ते विभूतिषु।। (२.११)

यहाँ और पातंजल योग के विभूतिपाद में **विभूति** पद सिद्धि का ही पर्याय है। कुछ विद्वान् इन सिद्धियों का भी बौद्ध और बौद्धेतर विभाग करते हैं। यह उचित नहीं है। दोनों ही प्रकार की सिद्धियाँ सभी तन्त्रागमशास्त्र की शाखाओं में उपलब्ध होती हैं। गुह्यसमाज की प्रदीपोद्योतन-व्याख्या में सिद्धियों के तीन विभाग मिलते हैं। यहाँ अन्तर्धान को उत्तम, भूगत निधान-दर्शन को मध्यम तथा वशीकरण को अधम सिद्धि बताया गया है। सेकोद्देशटीका में अकनिष्ठ भुवन पर्यन्त आधिपत्य को लौकिक सिद्धि तथा सभी वासनाओं और क्लेशों के साथ ज्ञेयसमापत्ति रूप आवरण के नाश के कारण क्रमशः द्वादश भूमियों की उपलब्धि को तथा सम्यक् संबुद्ध पद की प्राप्ति को लोकोत्तर सिद्धि बताया है। वैरोचनाभिसंबोधितन्त्र में प्रदर्शित द्विविध देवतायोग के प्रसंग में सनिमित्त एवं अनिमित्त नामक सिद्धियाँ सूचित हैं। विमलप्रभा में कामावचरा कर्ममुद्रासिद्धि, रूपावचरा ज्ञानमुद्रासिद्धि और भावाभावरहिता महामुद्रासिद्धि नामक त्रिविध सिद्धियाँ वर्णित हैं। हेवज्रतन्त्र की टीका योगरत्नमाला में बताया गया है कि चतुर्थाभिषेक से महामुद्रासिद्धि प्राप्त होती है। वहीं अन्यत्र कहा गया है कि वैमल्य फल की प्राप्ति के बाद महामुद्रा योग की विशुद्धि से महामुद्रा की सिद्धि होती है।

योगसूत्र के तृतीय विभूतिपाद में नाना प्रकार की सिद्धियों का वर्णन किया गया है। अन्त में वहाँ बताया गया है कि ये [1]व्युत्थान दशा में सिद्धियाँ मानी जाती हैं, समाधि के लिये तो ये अन्तराय स्वरूप हैं। वहाँ यह भी कहा गया है कि इनमें [2]आसक्ति नहीं रखनी चाहिये और न उनके प्राप्त हो जाने पर योगी के चित्त में अहंकार का संचार ही होना चाहिये। ऐसा होने पर योगी को पुनः अनिष्ट की प्राप्ति हो सकती है, उसका सारा प्रयत्न इन दोनों के कारण निष्फल हो सकता है।

नाद और बिन्दु

अकार-प्रभव वर्णात्मक मन्त्र का और अष्टविध सिद्धियों का निरूपण करने के बाद नाद-बिन्दु स्वरूप मन्त्र का विवेचन अपेक्षित है। वसन्ततिलक में मन्त्र को ही नाद

---

१. "ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः" (३.३७)।
२. "स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्" (३.५१)।

बताया गया है। नाभि देश में उच्चरित हो रहा ऊर्ध्व गतिशील प्राणवायु सभी मन्त्रों का जनक है। नाभि देश में नदनशील यह प्राणवायु ही प्राणियों के सारे वर्ण, पद, वाक्यरूप वाणी के व्यापार का मूल कारण है। यह नादात्मक व्यापार ही मन्त्र का वास्तविक स्वरूप है। वर्णों अथवा दो पदों के संघातात्मक स्वरूप को यहाँ मन्त्र नहीं माना जाता। टीकाकार ने एक [1]श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया है कि हम मन्त्रों को वर्णस्वरूप नहीं मानते, क्योंकि साधारण मनुष्य के द्वारा उच्चरित ये वर्ण एक तिनके को भी टेढा नहीं कर सकते। शाक्त ग्रन्थ महार्थमंजरी की परिमल [2]टीका में भी इस प्रकार के वचन मिलते हैं। राजराजभट्टारक के वचन [3]को उद्धृत कर वहाँ बताया गया है कि मन्त्र वर्णात्मक नहीं है। यह पाँच मुँह और दस आँखों वाला भी नहीं है। वस्तुतः दृढ़ संकल्प शक्ति के साथ उल्लसित हुआ नाद ही मन्त्र है।

वसन्ततिलक के टीकाकार द्वारा उद्धृत दूसरे वचन में बताया गया है कि मन्त्रों का सार रहस्य परमाक्षर अकार में छिपा हुआ है। उसके वास्तविक रहस्य को समझने पर ही मन्त्र में शक्ति का आधान संभव हो सकता है। अकार की महिमा के विषय में अभी कहा जा चुका है। कश्मीरी तन्त्र [4]तन्त्रसद्भाव के लुप्तागमसंग्रह के पहले भाग (पृ. ५२-५४) में संगृहीत श्लोकों में मन्त्रों में शक्ति के आधान की प्रक्रिया विस्तार से वर्णित है।

चर्यागीतिकोशव्याख्या (पृ. १४६) में दीर्घ हूँकाराकार उपायग्राहक ज्ञानविकल्प को बिन्दु तथा प्रज्ञाग्राहक ज्ञानविकल्प को नाद बताया गया है। शैव-शाक्त तन्त्रों में बिन्दु को शिव का और नाद को शक्ति का प्रतिनिधि माना गया है। विमलप्रभा में चतुर्थ शून्य को बिन्दु कहा गया है। स्कन्ध, धातु, आयतन आदि की निरावरणता, समरसता, एकलोलीभाव ही बिन्दु है। इसी को चतुर्थाक्षर महाशून्य कहते हैं। शाक्त तन्त्रों में यह कामकला के नाम से वर्णित है। चतुर्थाक्षर की पहचान के लिये यहाँ अर्धचन्द्र के वाम

---

१. "अत एव हि नेच्छामो मन्त्रान् वर्णस्वरूपिणः। नहि शक्तास्तृणस्यापि कुब्जीकरणहेतवः।।" (वसन्ततिलक, पृ. ७२)।

२. "उच्चार्यमाणा ये मन्त्रा न मन्त्रांश्चापि तान् विदुः" (पृ. १२३)।

३. "वर्णात्मको न मन्त्रो दशभुजदेहो न पञ्चवदनोऽपि। संकल्पपूर्वकोटौ नादोल्लासो भवेन्मन्त्रः।।" (पृ. १२२)। वर्णात्मक और बिन्दुनादात्मक मन्त्र के स्वरूप का अन्तर वहीं उद्धृत एक अन्य श्लोक से स्पष्ट होता है— "पुण्ड्रेक्षोरिव मन्त्रस्य माधुर्ये हृदयस्पृशि। ऋजीषमानने तिष्ठत्यक्षरोच्चार-लक्षणम्।।" (पृ. १२३)।

४. 'सर्वे वर्णात्मका मन्त्रास्ते च शक्त्यात्मकाः प्रिये। शक्तिस्तु मातृका ज्ञेया सा च ज्ञेया शिवात्मिका।।" (पृ. ५३)।

भाग में एक बिन्दु दिया जाता है, जो [१]अनुच्चार्य है। नाद, बिन्दु आदि के स्वरूप को रेखाओं के द्वारा प्रकट करने की प्रक्रिया योगिनीहृदय (शाक्त तन्त्र) में वर्णित है (१. २८-३३)। सेकोद्देशटीका में बिन्दु को शून्य कहा गया है। वहाँ बताया गया है कि अच्युत बिन्दु ही परमाक्षर कहलाता है। वसन्ततिलक में मस्तिष्क में स्थित चन्द्रमण्डल के बीच बिन्दुरूप अनाहताक्षर हूँकार की स्थिति कही गई है। इन्दु(चन्द्र)स्वरूप इस बिन्दु से निरन्तर अमृत झरता रहता है, यह समस्त शरीर को आप्यायित, आह्लादित करता रहता है। [२]वेदनशील होने से इसे बिन्दु कहते हैं। महासुख चक्र में अनाहत अक्षर के रूप में इसकी स्थिति मानी जाती है। दोहाकोश की व्याख्या में बिन्दु को अनाहत ज्ञान कहा गया है। प्रदीपोद्योतनकार ने इसको योग, बीज और अनाहत तत्त्व कहा है। विमलप्रभाकार बिन्दु को वंकार स्वरूप मानते हैं।

नाडीत्रय

बौद्ध तन्त्रों में वर्णित ललना, रसना और अवधूती नामक तीन प्रधान नाड़ियों को शैव-शाक्त आदि तन्त्रों में इडा, पिंगला और सुषुम्ना के नाम से जाना जाता है। इन नामों का उल्लेख प्रसंगवश बौद्ध तन्त्रों में भी हुआ है। ललना प्रज्ञास्वभाव, रसना उपाय-स्वभाव और इन दोनों के बीच में अवधूती नाड़ी स्थित है। यह ग्राह्य और ग्राहक से रहित है। ललना अक्षोभ्य का, रसना रक्त का और अवधूती प्रज्ञास्वभाव चन्द्रामृत का वहन करती है। अवधूती की स्थिति ललना और रसना के मध्य में होने से इसे मध्यमा नाड़ी या मध्यनाड़ी भी कहते हैं। शाक्त तन्त्रों में यह मध्यधाम कहलाती है। वाम पार्श्व में स्थित प्राणवहा ललना नाडी कण्ठ से नाभि तक अधोमुख होकर शुक्र का वहन करती है और दक्षिण पार्श्व में स्थित अपानवहा रसना नाड़ी नाभि से कण्ठ तक ऊर्ध्वमुख होकर रक्त का वहन करती है।

विमलप्रभाकार ने चन्द्र शब्द से अपानवायु और सूर्य शब्द से प्राणवायु का ग्रहण किया है। वहाँ बताया गया है कि अपानवायु विड्, मूत्र और चन्द्र नाडियों का अधिपति है और स्वभावत: इसकी गति नाभि से नीचे की ओर रहती है। प्राणवायु इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाडियों का अधिपति है और इसकी गति नाभि से ऊपर की ओर रहती है। वज्रसत्त्व शब्द की व्याख्या करते समय विमलप्रभाकार शुक्र को चन्द्र और रज को सूर्य कहते हैं और बताते हैं कि शुक्र, चन्द्र, वंकार, वज्र— ये सब पर्यायवाची शब्द है और इसी तरह रज, सूर्य, एकार, पद्म— ये सब भी एक ही अर्थ में प्रयुक्त हैं।

---

१. "अर्धमात्रा स्थिता नित्या यानुच्चार्या विशेषत:" (दुर्गासप्तशती, १.७४)।

२. "वेदनशीलो बिन्दु: शिवशक्तिद्वितयसामरस्यतनु:। वेदकवेद्यविभागस्वरूपसंकोचरूपसंस्कार:।।" (सौभाग्यसुधोदय, १.२४) ; "बिन्दुर्वेद्यस्य संस्कार:" (परापंचाशिका, श्लो. ३७)।

वसन्ततिलक में मद को चन्द्र तथा रक्त को सूर्य बताया है। ललना चन्द्रनाड़ी है तथा रसना सूर्यनाड़ी। नासिका के वाम पार्श्व में चन्द्रनाडी ललना तथा दक्षिण पार्श्व में सूर्यनाडी रसना स्थित है। ललनानाडी अधोमुखी है। यह कण्ठ से नाभि पर्यन्त मद का वहन कर वहीं विश्राम करती है। रसनानाडी ऊर्ध्वमुखी है। यह नाभि से कण्ठ तक रक्त का वहन कर वहीं विश्राम करती है। वाम और दक्षिण पार्श्व में स्थित ये दोनों ललना और रसना नामक नाड़ियाँ प्राण और अपान की सहायता से मद (शुक्र) और रक्त धातु को अधोमुख और ऊर्ध्वमुख प्रवाहित करती रहती हैं।

वसन्ततिलक की टीका में स्थूल द्रव्यों का वहन करने के कारण वाम और दक्षिण पार्श्व स्थित ललना और रसना नाड़ी को स्रुक् और स्रुव की संज्ञा दी गई है। आन्तर होम की इस प्रक्रिया का स्वरूप वसन्ततिलक और उसकी टीका (८. २३-२४) में देखा जा सकता है। अद्वयवज्र ने ललना और रसना के मध्य में स्थित अवधूती को ही धर्ममुद्रा बताया है और कहा है कि सद्गुरु के उपदेश से जब योगी धर्ममुद्रा के स्वरूप को पहचान लेता है, तो उसे महामुद्रा का साक्षात्कार हो जाता है, वह धर्ममुद्रा को महामुद्रा में विलीन होता हुआ देखता है, इन दोनों का भेद उसकी दृष्टि में समाप्त हो जाता है। चण्डाली शक्ति के प्रज्वलन से यह संभव हो पाता है।

चण्डाली (कुण्डलिनी)

ललना और रसना नाडियाँ गुरु द्वारा बताई गई विधि से जब संयुक्त हो जाती हैं, तो उस संयुक्त स्थान से एक विशेष प्रकार की ऊष्मा (गर्मी) पैदा होती है। उसे तथा उस स्थान में स्थित नाडी को भी चण्डाली कहते हैं। वाम और दक्षिण वाह को प्राणायाम के अभ्यास से रोक देने पर यह संभव होता है। उस स्थिति में प्राणवायु की गति मध्यमा (अवधूती) की ओर मुड़ जाती है। तब यह प्राणवायु पंचवर्ण महारत्न कहलाती है। प्राणायाम को ही वज्रजाप भी कहा जाता है। इसमें प्राणवायु की गति केवल मध्यमा नाड़ी में ही रह जाती है, अर्थात् प्राणवायु और मध्यमा का अभेद स्थापित हो जाता है।

चण्डाली शब्द के हेवज्रतन्त्र के टीकाकार ने अनेक अर्थ दिये हैं। इस शब्द का नाड़ीपरक अर्थ भी वहाँ बताया गया है। चण्डा, प्रज्ञा, वाम नाड़ी आलिरूप है और उपाय दक्षिण नाडी कालिरूप है। ये दोनों ललना और रसना नामक नाड़ियाँ गुरु द्वारा बताई गई विधि से जब संयुक्त हो जाती हैं, तो यह चण्डाली कहलाती है। यह चण्डाली, अर्थात् कुण्डलिनी शक्ति जब नाभिस्थान में प्रज्वलित होती है, तो उसकी ज्वाला से पंचस्कन्ध-स्वभाव पंचतथागत तथा पृथिवी आदि पाँच धातुस्वभाव लोचना

आदि की कोई स्थिति नहीं रह जाती। इन सबके भस्मसात् हो जाने पर हंकार स्वभाव शशि का, अर्थात् [1]वज्रसत्त्व का प्रसार होता है। तब योगी जगत् के कल्याण के लिये हेवज्रात्मक शरीर को प्राप्त कर लेता है। वज्रयोग की प्रक्रिया के द्वारा चण्डाली को नाभिचक्र से उत्थापित कर वज्रमार्ग में प्रवेश कराया जाता है, तो यह मध्यमा या अवधूती कहलाती है। वज्रमार्ग को अवधूती मार्ग भी कहते हैं। चण्डाली का यह ज्वलन-व्यापार गुरु के उपदेश के अनुसार धारणा के अभ्यास से सम्पन्न होता है। धारणा के बल से योगी नाभि-स्थित चण्डाली को प्रज्वलित करता है। तब वह वज्रमार्ग से अवधूती की मध्यधारा के सहारे क्रमशः उष्णीष-चक्र तक पहुँचता है। यह उष्णीष-कमल की कर्णिका तक पहुँचकर कायादि-स्वभाव चार क्षर बिन्दुओं को गुरु के द्वारा उपदिष्ट स्थान में ले जाता है। धारणा के सिद्ध हो जाने पर चण्डाली शक्ति स्वभावतः उज्ज्वल हो जाती है। उस स्थिति में स्कन्ध, धातु, आयतन-स्वरूप सारे संसार के विलीन हो जाने पर योगी को सर्वावरण-विवर्जित अनन्त बुद्धों की सृष्टि करने वाली, प्रतिसेना-सदृश, प्रभामण्डल से मण्डित महामुद्रा के दर्शन होते हैं।

महामुद्रा

अचिन्त्याद्वयक्रमोपदेश में अद्वयज्ञान को महामुद्रा कहा है। [2]शिवानन्द ने मुद्रा के तीन प्रकार बताकर तृतीय मुद्रा को बोधगगनचारिणी बताया है और कहा है कि यह व्याख्यान के योग्य नहीं है। दोहाकोश के व्याख्याकार हेवज्रतन्त्र के प्रमाण से शून्यता-करुणा से अभिन्न रूप वाली महामुद्रा को एवंकार में प्रतिष्ठित मानते हैं। हेवज्रतन्त्र के टीकाकार ने कहा है कि महामुद्रा की सिद्धि चतुर्थाभिषेक से होती है। अन्यत्र चार फलों का विवरण देते समय वे कहते हैं कि चतुर्थ वैमल्य फल की योग द्वारा विशुद्धि होने पर चतुर्थाभिषेक की प्रक्रिया से महामुद्रा की सिद्धि होती है। अधिमात्रेन्द्रिय सत्त्वों की बुद्धि अनन्त कल्पों तक की गई भावना के बल से अत्यन्त निर्मल हो जाती है। ऐसे योगियों को अब इस जन्म में बिना यत्न के सहज रूप में महामुद्रा सिद्ध हो जाती है।

अद्वयवज्र का कहना है कि गुरु के उपदेश के अनुसार धर्ममुद्रा के स्वरूप को समझकर जब योगी उसके पूरे रहस्य को स्वयं जान लेता है, तो उसके लिये महामुद्रा

---

१. वज्र का अर्थ है परम सुखस्वभाव शुक्र और सत्त्व का अर्थ है सर्वाकार प्रज्ञाबिम्ब, ज्ञेयस्वभाव रवि। अथवा प्रज्ञोपाय-स्वभाव चन्द्र-सूर्य के समायोग से उत्पन्न होने वाला बीजोत्पत्ति का चिह्न वज्र है और उसके गर्भ में स्थित बीज सत्त्व है। इस प्रकार के वज्रसहित सत्त्व को यहाँ वज्रसत्त्व कहा गया है।

२. बोधगगनचारिता काचित् फलात्मा न व्याख्यानार्हा" (नि.षो.ऋ., पृ. १८४)।

का द्वार खुल जाता है। वह धर्ममुद्रा को महामुद्रा में विलीन होता हुआ देखता है, इन दोनों का भेद उसकी दृष्टि में समाप्त हो जाता है। वह बोधिचित्त और समाज से महामुद्रा को अभिन्न मानता है। दोहाकोशव्याख्याकार निर्वाण को ही महामुद्रा पद मानते हैं।

विमलप्रभाकार का कहना है कि तीन निमित्तों से अन्तिम अन्तनिमित्त से बुद्धत्व और वज्रधर पद की प्राप्ति होती है। २१६०० परमाक्षर क्षणों में, जो प्रकृतिजाप[१] के नाम से प्रसिद्ध हैं, सहज का साक्षात्कार करने पर साधक को द्वादश भूमियों की प्राप्ति के अन्त में महामुद्रा सिद्ध होती है। इस विषय का वे एकाधिक बार प्रतिपादन करते हैं। वे परमार्थसत्य रूप वज्रपद को भी महामुद्रा की सिद्धि में हेतु मानते हैं। सेकोद्देशटीका में वज्रव्रताभिषेक को भी महामुद्रा का प्रापक माना गया है। विमलप्रभाकार महामुद्रा को विकल्परहित तथा प्रतिसेनास्वरूपिणी कहते हैं। इसके अभ्यास से भावाभावरहितता तथा सर्वाकारसम्पन्नता प्राप्त होती है। [२]प्रतिसेना का स्वरूप सेकोद्देशटीका में बताया गया है। सेकोद्देशटीका के अनुसार महामुद्रा प्रकृति-प्रभास्वर एवं प्रज्ञापारमिता से अभिन्न है और इसको वहाँ सहजतनु कहा गया है। वहाँ महामुद्रा को गगनोद्भवबिम्ब भी कहा है। यह भी प्रतिसेना-स्वरूप ही है। विमलप्रभाकार वंकार को महामुद्रा, सहजानन्द और अक्षरसुख का प्रतिपादक मानते हैं। यहाँ उन्होंने वंकार के आध्यात्मिक स्वरूप को भी समझाया है।

प्रदीपोद्योतनकार ने अक्षोभ्य आदि देवताचक्र को महामुद्रा कहा है। यह आभ्यन्तर महामुद्रा न होकर बाह्य महामुद्रा ही मानी जायगी।

महामुद्रा[३] को महती मुद्रा बताया गया है। इसकी महत्ता प्रहाणमहत्त्व और अधिगममहत्त्व के कारण है। [४]सेकोद्देशटीकाकार ने इन दोनों महत्त्वों को समझाया है और बताया है कि महामुद्रा से निष्पन्दाक्षर की भावना की जाती है, जो सर्वज्ञतालक्षण लोकोत्तर सिद्धि को देने वाली है। हेवज्रतन्त्र के अनुसार यह नाभिमण्डल में स्थित है। टीकाकार इसको आध्यात्मिक परममुद्रा बताते हैं और कहते हैं कि यही सहज है।

---

१. सभी प्राणियों में स्वाभाविक रूप से चलने वाले प्राणापान-व्यापार का, श्वास-प्रश्वास का ही यह नाम है। इसीको अन्यत्र अजपाजप, अजपागायत्री अथवा हंसगायत्री कहा जाता है। इन सभी जगहों पर बताया गया है कि प्रत्येक व्यक्ति दिन-रात में २१, ६०० बार श्वास छोड़ता और लेता है। विमलप्रभा में इसे अड़क तथा सेकोद्देशटीका में आढक नाम दिया है। इसके अभ्यास से योगी धर्ममेघा भूमि में प्रतिष्ठित हो जाता है।

२. "प्रतिसेनाशब्देन साधकचिन्तितो दर्पणादिषु प्रतिभासमानोऽर्थोऽभिधीयते" (पृ. ४९)।

३. अद्वयवज्रसंग्रह (पृ. ३४-३५) द्रष्टव्य।

४. सेकोद्देशटीका, पृ. ५६-५७ एवं ६२ द्रष्टव्य।

हृदयादिकरान्तेषु कनिष्ठाद्यङ्गुलीषु च।
हृदादिमन्त्रविन्यासः सकलीकरणं स्मृतम्।। (श्लो. १४५)।।

इसका अभिप्राय है— अंगन्यास और करन्यास के द्वारा अपने देह को मन्त्रमय बनाना। पाण्डिचेरी से फ्रेंच शोध संस्थान की ग्रन्थमाला संख्या २५ में सन् १९६३ में प्रकाशित ग्रन्थ सोमशम्भुपद्धति (पृ. ३२२) में अघोरशिव की पद्धति (पृ. २४) के आधार पर सकलीकरण का विस्तृत स्वरूप बताया गया है। सकलीकरण का मुख्य प्रयोजन अपने शरीर में देवत्व का आधान करना है। प्राणायाम के माध्यम से शोष, दाह और आप्याय की भूतशुद्धि और प्राणप्रतिष्ठा की प्रक्रिया से भी यह सम्पन्न होता है। "देवो भूत्वा देवं यजेत्" इसका मूल मन्त्र है। सिद्धान्तसारावलि में पंचब्रह्म-मन्त्रों की ३८ कलाओं से अपने स्थूल शरीर को आप्यायित करने का विधान मिलता है (पृ. ११७-१२०)। इसी पद्धति से तन्त्रशास्त्र की विभिन्न शाखाओं में अपने-अपने इष्टदेव के मन्त्राक्षरों का न्यास किया जाता है। न्यास और सकलीकरण के विषय में डॉ. सागरमल जैन के ग्रन्थ को भी देखा जा सकता है (पृ. ३२१-३२७)। इस प्रसंग में भी डॉ. जैन ने अपने चिर-परिचित विचारों को पुनः दुहराया है। आन्तर सकलीकरण का स्वरूप विरूपाक्षपंचाशिका की टीका (श्लो. ५१) में देखिये।

ध्यान योग

ध्यान का विस्तृत विचार जैनाचार्यों की विशिष्ट देन है। जैन आगमों में 'योग' शब्द के अर्थ में 'ध्यान' का बहुधा प्रयोग हुआ है। ध्यान का अर्थ चिन्तन और भावना से उत्पन्न स्थिर अध्यवसाय है। मन्त्राराधन में ध्यान एक मुख्य अंग के रूप में मान्य है। अध्यात्म, भावना, समता और वृत्तिसंक्षय के समान ही ध्यान भी योगमार्ग की भूमिका है। पातंजल योगसूत्र में वर्णित अष्टांग योग में ध्यान का भी योगांग के रूप में वर्णन मिलता है। इस ध्यान योग का डॉ. सा. जैन के ग्रन्थ के ८वें अध्याय में "ध्यान साधना और जैन धर्म" शीर्षक के अन्तर्गत (पृ. २५६-२८६, २९२-२९८) पर्याप्त विचार हुआ है। यह हमारे अध्ययन की परिधि में नहीं आता। "जैन ध्यान-साधना पर तान्त्रिक साधना का प्रभाव" (पृ. २८६-२९२) इसी विषय पर हमें विचार करना है। श्वेताम्बर जैनाचार्य हरिभद्र सूरि के योगविषयक चार ग्रन्थ और षोडशकप्रकरण इस परिधि में आते हैं। आधुनिक युग के महान् समन्वयाचार्य पंडित सुखलाल जी संघवी ने इनके योगविषयक योगशतक, योगविंशिका, योगदृष्टिसमुच्चय और योगबिन्दु नामक चार ग्रन्थों का अपने ग्रन्थ "समदर्शी आचार्य हरिभद्र" (पृ. ६१-१०५) में विशद परिचय दिया है। इनका जीवनकाल प्रायः वि. सं. ७५७ से ८२७ तक का आँका गया है।

पं. सुखलालजी संघवी द्वारा रचित "समदर्शी आचार्य हरिभद्र" शीर्षक इस ग्रन्थ का प्रकाशन राजस्थान प्राच्य विद्याप्रतिष्ठान, जोधपुर, राजस्थान से सन् १९६३ में हुआ है। वर्तमान समय के महान् समन्वयाचार्य पं. संघवी जी ने आचार्य हरिभद्र के पाँच गुणों की विशेष रूप से चर्चा की है। वे हैं— १. समत्व, २. तुलना, ३. बहुमान वृत्ति, ४. स्वपरम्परा को भी नई दृष्टि और नई भेंट तथा ५. अन्तर मिटाने का कौशल (पृ. ३५-३७)। इन सभी गुणों को हम आदरणीय पंडित जी में भी देखते हैं। दो खण्डों में हिन्दी और गुजराती भाषा में इनके निबन्धों का प्रकाशन हुआ है। उनको पढ़ने से इसका प्रमाण मिल जायगा। गुजराती ब्राह्मण गुजरात से बाहर जहाँ-कहीं भी जाकर बसे हैं, ब्रह्मपुरी के नाम से वह मोहल्ला प्रसिद्ध हो गया है। काशी में भी विश्वनाथ-मन्दिर के पास ब्रह्मपुरी स्थित है। विक्रम वर्षारंभ के पहले अमावास्या को हरिभद्र का जन्मदिन माना जाता है। यह तिथि फाल्गुन की अमावास्या है या चैत्र की, इस पर विवाद उठा है। वस्तुतः पंचांग-भेद से ये दोनों तिथियाँ एक ही है। गुजरात के साथ पूरे दक्षिण भारत में विक्रम वर्ष की समाप्ति फाल्गुन की अमावास्या को और उत्तर भारत में चैत्र की अमावास्या को होती है। आचार्य हरिभद्र का गुजरात और राजस्थान दोनों से संबन्ध था। तदनुसार ही यह तिथिभेद व्यवहार में आ गया है। वस्तुतः ये दोनों तिथियाँ एक ही हैं। पूरे ग्रन्थ को पढ़ने से ज्ञात होता है कि ***अभिनवगुप्त से भी पहले आचार्य हरिभद्र ने दर्शनों में परस्पर समन्वय का प्रयत्न किया था। इनके लेखन पर आगमों के प्रभाव की विस्तृत समीक्षा अभी अपेक्षित है।***

ध्यानयोग के प्रसंग में डॉ. सिकदर के निबन्ध में आज्ञाचक्र के पास इन्दु, बो(रो)धिनी, नाद, अर्धचन्द्रिका, महानादकला, सोमसूर्याग्निरूपिणी और उन्मनी नामक सात आकाश वर्णित हैं (भा. त., पृ. ३१६)। आचार्य हरिभद्र सूरि के योगदृष्टिसमुच्चय के प्रमाण से यहीं मित्रा, तारा, बला, दीप्रा(प्ता), स्थिरा, कान्ता, प्रभा और परा नामक आठ दृष्टियाँ सूचित हैं। ऊपर के सात आकाशों की तुलना हम शैव-शाक्त तन्त्रों में वर्णित नाद की कलाओं से कर सकते हैं। डॉ. एस. एम. देसाई ने "हरिभद्राज योग वर्क्स एण्ड साइकोसिंथेसिस" (पृ. ५३-५४) में हरिभद्र की इन आठ दृष्टियों की तुलना पतंजलि के आठ योगांगों तथा अन्य दो सूचियों से की है। इसी तरह से शुभचन्द्र के ज्ञानार्णव और आचार्य हेमचन्द्र के योगशास्त्र की तुलना पातंजल योगसूत्र से की जाती है। वास्तव में पातंजल योगसूत्र की तुलना तत्त्वार्थसूत्र के साथ होनी चाहिये और शुभचन्द्र तथा हेमचन्द्र के ग्रन्थों की तुलना मालिनीमत जैसे ग्रन्थों से। पहले यहाँ (पृ. ७९९-८००) ध्यान के प्रसंग में पिण्डस्थ आदि ध्यानों, का. पू. जा. ओ. नामक पीठों तथा पार्थिवी आदि धारणाओं का विवेचन मालिनीमत और योगिनीहृदय जैसे शैव-शाक्त तन्त्रों की

पृष्ठभूमि में ही हुआ है। यह भी ध्यान देने की बात है कि नेत्रतन्त्र (७. १-४) में सूक्ष्म योग के स्थान पर सूक्ष्म ध्यान शब्द का प्रयोग मिलता है, जो जैन शास्त्रों से समरस है।

अष्टांग योग

शुभचन्द्र ने ज्ञानार्णव के २० वें प्रकरण के प्रारंभ में अष्टांग योग की सूचना इस प्रकार दी है— "अथ कैश्चिद् यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधय इत्यष्टावङ्गानि योगस्य" (पृ. ३७३)। यहाँ 'कैश्चित्' पद ध्यान देने योग्य है। यह महामुनि पतंजलि का सूचक हो सकता है। कूर्मपुराण में भी अष्टांग योग वर्णित है, किन्तु वहाँ का क्रम भिन्न है। वह इस प्रकार है—

प्राणायामस्तथा ध्यानं प्रत्याहारोऽथ धारणा।
समाधिश्च मुनिश्रेष्ठा यमो नियम आसनम्।। (२.११.११)

षडंग योग से संबद्ध पाँच अंगों का यहाँ पहले और उससे असंबद्ध तीन अंगों का बाद में परिगणन किया गया है। नेत्रतन्त्र (८.९-२०) में अष्टांगों की नामावली और उनका क्रम पातंजल योग का ही अनुसरण करते हैं, किन्तु उनका लक्षण पूरी तरह से अध्यात्मप्रवण कर दिया गया है।

षडंग योग

भारतीय तन्त्रशास्त्र (पृ. २५९-२६१) में जैन योग के प्रसंग में जैन षडंग योग की भी चर्चा की गई है, किन्तु इस प्रसंग में वहाँ किसी जैन ग्रन्थ को उद्धृत न कर नाथयोगी के इस वचन को उद्धृत किया गया है—

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समधिरेतानि योगाङ्गानि षडेव हि।।

शुभचन्द्र के ज्ञानार्णव को देखने से पता चलता है कि जैन योगशास्त्र में भी ये ही छः योगांग वर्णित हैं। वहाँ २० वें प्रकरण के प्रारंभ में पक्षान्तर से अष्टांग योग की नामावली प्रस्तुत करने के बाद षडंग योग की नामावली इस तरह दी गई हैं— "तथान्यैर्यमनियमावपास्य आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधय इति षट्" (पृ. ३७३)। इस वचन को देखने से स्पष्ट हो जाता है कि नाथ योगी के उक्त वचन में स्मृत छः अंग ही ज्ञानार्णव में भी निर्दिष्ट हैं। हेमचन्द्र के योगशास्त्र के प्रमाण से वर्णित मन की चार स्थितियों की समालोचना हम अभी (पृ. ७९९) कर चुके हैं। इसी तरह से वैष्णव, शैव और शाक्त तन्त्रों में चर्चित षडंग योग का स्वरूप भी हम यथास्थान बता चुके हैं।

कुण्डलिनी योग

कुण्डलिनी योग के प्रसंग में भा. त. (पृ. २६१-२६२) में बताया गया है कि कुण्डलिनी योग को जैनाचार्यों ने विशेष महत्त्व नहीं दिया, किन्तु सर्वथा त्याग भी नहीं किया। इतना कहकर वहाँ सिंहतिलक सूरि के मन्त्रराजरहस्य (श्लो. ४४०) के प्रमाण से कुण्डलिनी का स्वरूप बताया गया है। वहीं (श्लो. ४४९) अवर्ण (अकार) को कुण्डलीतनु कहा गया है। यह भी बताया गया है कि जैन साधना-पद्धति में कुण्डलिनी को तेजोलब्धि (लेश्या) कहा गया है। कहीं-कहीं इसे चिच्छक्ति भी कहते हैं। इस प्रसंग में एक टिप्पणी के माध्यम से इस निबन्ध के लेखक स्व. डॉ. रुद्रदेव त्रिपाठी ने जैन योग और वैदिक योग के प्रकारों में साम्य दृष्टि को संक्षेप में प्रस्तुत किया है और हरिभद्र सूरि की योगविंशिका के प्रमाण से योग के ८० प्रकारों की सूचना दी है।

कुण्डलिनी योग की चर्चा भारतीय तन्त्रशास्त्र में ही मुद्रित डॉ. सिकदर के निबन्ध (पृ. ३१३-३१६) में भी मिलती है। शाक्त दृष्टि भी यहाँ निरूपित है। वहीं (पृ.३१३) पहली टिप्पणी में बताया गया है कि भैरवपद्मावतीकल्प के पद्मावतीमन्त्राम्नायविधि नामक ७वें परिशिष्ट में भी इस विषय की चर्चा है।

नाडी-चक्र, वायु-आधार और प्राणायाम

सिंहतिलक सूरि के उक्त ग्रन्थ के आधार पर ही "भारतीय तन्त्रशास्त्र" (पृ. २६२- २६३) में ये सभी विषय बहुत ही संक्षेप में निर्दिष्ट हैं। वहीं प्रकाशित डॉ. सिकदर के निबन्ध (पृ. ३१५) में कुण्डभारती नामक एक अप्रकाशित ग्रन्थ के आधार पर १८ चक्रों की नामावली दी गई है, जिसमें षट्चक्रनिरूपण में निर्दिष्ट छः चक्रों की नामावली भी समाविष्ट है। यह विशेष रूप से अवधेय है कि सिंहतिलक सूरि ने छः चक्रों के स्थान पर नौ चक्रों का निरूपण किया है। इस विषय की चर्चा हम कर चुके हैं (पृ. ८०२)। इन सबको देखने से तो ऐसा प्रतीत होता है कि जैनाचार्यों ने कुण्डलिनी योग के विषय में कुछ नहीं लिखा, यह कहना उचित नहीं है। श्री झवेरी के विस्तृत अंग्रेजी उपोद्घात में तथा डॉ. सा. जैन के ग्रन्थ में भी इस विषय की पर्याप्त चर्चा है, यह बताया जा चुका है। नेत्रतन्त्र और योगिनीहृदय के आधार पर इनकी तुलनात्मक समीक्षा की जा सकती है।

बन्ध और मोक्ष

कौल दृष्टि से प्रभावित बौद्ध तन्त्र और काश्मीर शैव दर्शन के ग्रन्थों में [1]बन्ध और मोक्ष की परिभाषा ही बदल गई है। कम्बलपाद की [2]आलोकमाला में तो शून्यता की परिभाषा भी बदल गई है। सायण-माधव के सर्वदर्शनसंग्रह (पृ. २७-३५) में आर्हत दर्शन का प्रतिपादन करते समय जीव और अजीव नामक दो तत्त्वों का तथा जीव, अजीव, आस्रव, बन्ध, संवर, निर्जरा और मोक्ष नामक सात तत्त्वों का एवं इनके साथ धर्म और अधर्म का भी समावेश कर नौ तत्त्वों का निरूपण किया गया है। इनमें बन्ध और मोक्ष भी समाविष्ट हैं। तत्त्वार्थसूत्र और उसकी व्याख्याओं में तथा अन्यत्र भी इनका स्वरूप विस्तार से देखा जा सकता है।

जैन दर्शन में मोक्ष की परिभाषा में कालक्रम से कोई परिवर्तन हुआ या नहीं? इस विषय की निश्चित सूचना तो इस दर्शन के परिनिष्ठित विद्वान् ही दे सकते हैं, किन्तु हमें ऐसा प्रतीत होता है कि तत्त्वार्थसूत्र[3] की और हरिभद्र सूरि के षड्दर्शनसमुच्चय[4] की परिभाषा में कुछ अन्तर है। डॉ. सिकदर ने भा. त. (पृ. ३१६-३१७) में बन्धनमुक्त जीव के वासस्थान की चर्चा करते हुए **ईषत्प्राग्भार** शब्द का प्रयोग किया है। इस तरह के शब्दों की मूल प्रवृत्ति को समझ कर हम इस ओर आगे बढ़ सकते हैं कि जैन दर्शन में मोक्ष की परिभाषा में किसी तरह का परिवर्तन हुआ है या नहीं? जैन धर्म की प्रकृति को देखते हुए हम इतना अवश्य कह सकते हैं कि बौद्ध एवं शैव तन्त्रों के समान इन्होंने बन्ध और मोक्ष को विकल्प-घटित कभी नहीं कहा होगा। धर्म के क्षेत्र में अर्थ और काम के प्रवेश के समान दर्शन के क्षेत्र के यह आजीवक और चार्वाक दृष्टि का अद्भुत प्रवेश है। ***इसी विकृति के कारण यह देश पराधीन हो गया और आज भी सँभल नहीं रहा है। आज का धर्मनिरपेक्षता शब्द उसे मोक्ष से विमुख कर पतन की ओर ही ढकेल रहा है।***

---

१. "वस्तुस्थित्या न बन्धोऽस्ति तदभावान्न मुक्तता। विकल्पघटितावेतावुभावपि न किञ्चन।।" आत्मसप्तति का यह श्लोक स्पन्दप्रदीपिका (पृ. ८८) में उद्धृत है। अद्वयवादी शैव तन्त्रों के समान बौद्ध तन्त्रों में भी संसार और निर्वाण दोनों को विकल्पघटित बताया गया है।

२. "विरुद्धत्वात् तमोवृत्तेर्नावकाशं ददाति सा। सावस्था काप्यविज्ञेया मादृशां शून्यतोच्यते।। न पुनर्लोकरूढयैव नास्तिक्यार्थानुपातिनी।।" (श्लो. १४१-१४२)। स्पन्दप्रदीपिका (पृ. ९७) में नागार्जुन के नाम से उद्धृत— "सर्वालम्बनधर्मैश्च सर्वसत्त्वैरशेषतः। सर्वक्लेशाशयैः शून्यं न शून्यं परमार्थतः।।" इस श्लोक में भी आलोकमाला का ही अनुसरण किया गया लगता है।

३. द्रष्टव्य— "कृत्स्नकर्मविप्रमोक्षो मोक्षः" (त. सू. १०.२)।

४. द्रष्टव्य— "आत्यन्तिको विमोक्षस्तु देहादेर्मोक्ष उच्यते" (श्लो. ५२)।

उपसंहार

महाप्रज्ञ मुनि नथमल जी के ग्रन्थ "जैन योग" की प्रस्तुति (पृ. ३) में नवचक्रेश्वरतन्त्र के प्रमाण से पिण्ड आदि की चर्चा की गई है। यह हमें उपलब्ध न हो सका, अत: हम कह नहीं सकते कि यह तन्त्र किस प्रकृति का है। जैन तन्त्रशास्त्र के अब तक उपलब्ध हुए सभी ग्रन्थ आचार्यों की कृतियाँ हैं। वैष्णवों, शैवों, शाक्तों और बौद्धों में प्रधानत: दैवी उत्पत्ति के तन्त्र-ग्रन्थ उपलब्ध होते हैं। नवचक्रेश्वरतन्त्र के नाम से आशा की जाती है कि इस तरह के तन्त्रों की जैन साहित्य में भी स्थिति होनी चाहिये। जैन तन्त्रों के इस अध्ययन से हम स्वयं ही सन्तुष्ट नहीं है। ऐसा लगता है कि जैन तान्त्रिकों के लिये प्रयुक्त **जैनाभास** जैसे शब्दों ने इनको बहुत पहले नियन्त्रित कर दिया था।।

***

तन्त्रशास्त्र और योगशास्त्र का भविष्य

तन्त्रशास्त्र और योगशास्त्र की आजकल पूरे विश्व में बड़ी चर्चा है, किन्तु इससे आने वाले खतरे की ओर से हमें अभी से सावधान हो जाना चाहिये। ब्रह्मचारी योगियों और तान्त्रिकों की पहुँच देश के बड़े-बड़े राजनीतिज्ञों तक है (पहले यह राजाओं तक थी)। इसको उलट कर भी कह सकते हैं कि ये इनको बड़ी श्रद्धा और आदर की दृष्टि से देखते हैं और देखते थे। विदेशों में भारतीय योगशास्त्र का डंका बजाने वाले योगियों की भी कोई कमी नहीं है। यह बात सही है कि तन्त्रशास्त्र ने और उससे अनुप्राणित योगशास्त्र ने वर्ण, लिंग, जाति, सम्प्रदाय, देश आदि की सीमा को लाँघकर पूरी मानवता को इसका अधिकारी माना है, किन्तु ऐसा करते समय उसमें कुछ दोष भी आ गये हैं। प्राचीन भारत में गृहस्थ ऋषि को सर्वाधिक प्रतिष्ठा प्राप्त थी, किन्तु बाद में स्थिति बदल गई। गृहस्थ ऋषि का स्थान भिक्षु, मुनि और संन्यासी ने ले लिया। ऋषि गृहस्थ रहते हुए भी सभी एषणाओं से मुक्त था, किन्तु भिक्षुओं, मुनियों और संन्यासियों के इर्दगिर्द मठों और मन्दिरों के रूप में सभी एषणाओं का एक रहस्यात्मक ताना-बना बुना जाने लगा और इसी पृष्ठभूमि में रहस्यात्मक शास्त्रों का भी आविर्भाव हो गया। उपनिषदों को रहस्यशास्त्र कहा जाता था, किन्तु औपनिषद रहस्य एक अलौकिक तत्त्व था। तान्त्रिक योगियों ने इस अलौकिक तत्त्व को तो सत्तर्क और स्वात्मप्रत्यभिज्ञा के द्वारा रहस्य के आवरण से मुक्त कर स्वात्मस्वरूप अथवा जीवन्मुक्त अवस्था के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया, किन्तु उसके स्थान पर उन्होंने लौकिक जीवन को ही रहस्यों में ढक दिया। मनुष्य की रागात्मक वृत्ति का प्रशमन तान्त्रिक अवधारणाओं का एक लक्ष्य माना जा सकता है, किन्तु विगत सहस्राधिक वर्षों में तन्त्रशास्त्र का रहस्यवाद महज अपनी कुंठाओं को छिपाने का एक बीभत्स प्रयास रहा है। तन्त्रशास्त्र के रहस्यवाद को औपनिषद अध्यात्मवाद से भी ऊँचा दर्जा दिलाने का प्रयास किया जाता रहा है और आज भी यह प्रयास रुका नहीं है।

इस अनोखे रहस्यवाद ने [1]ब्रह्मचारी शब्द का अर्थ ही बदल दिया। मारविजयी बुद्ध और कामदेव को भस्म कर देने वाले योगिराज शिव के द्वारा प्रवर्तित धर्मों में काम के इस अनोखे प्रवेश ने कृष्ण-भक्तिधारा में ही नहीं, राम-भक्तिधारा में भी रसिक संप्रदाय को जन्म दे दिया। मर्यादा पुरुषोत्तम राम के लोकमंगलकारी स्वरूप की रक्षा का श्रेय गोस्वामी तुलसीदास को दिया जाना चाहिये, अन्यथा राम का यह चरित्र भी

१. "ओष्ठ्यान्तत्रितयासेवी ब्रह्मचारी स उच्यते" (तन्त्रा. २९. २८)। ओष्ठ्यान्तत्रितयासेवी का तात्पर्य तीन मकारों के सेवन से है।

उसी तरह से पीछे ढकेल दिया जाता, जैसे भगवान् श्रीकृष्ण का महाभारत और भगवद्गीता में वर्णित स्वरूप हमारी आँखों से ओझल हो गया है। विश्व के उत्कृष्टतम ग्रन्थ महाभारत को घर में रखना अथवा पढ़ना आज महान् अमंगलकारी कार्य मान लिया गया है और गीता का अध्ययन गृहस्थ के लिये निषिद्ध है। इसके स्थान पर भागवत की, भागवत के दशम स्कन्ध की और रासलीला की उत्तरोत्तर प्रतिष्ठा बढ़ गई है, रासलीला के रहस्य को औपनिषद रहस्यवाद से भी ऊँचा स्थान दिया गया है। हम कहाँ पहुँच गये हैं।

स्वर्ग देखने के लोभ में नाक कटा लेना कोई बुद्धिमानी नहीं है। आज हमें एक जगह खड़े होकर देखना है कि आगे किस तरफ जाना है। किसी समय तान्त्रिक धर्म ने भारतीय संस्कृति के विस्तार के लिये स्तुत्य प्रयास किया था, किन्तु आज हम उसकी अच्छाइयों को भुला चुके हैं। समाज ऊँच-नीच, छोटे-बड़े के घेरे में बँटा हुआ है। सन्तों की वाणी का, जिनका प्रेरणास्रोत मुख्यत: [1]तान्त्रिक वाङ्मय ही रहा है, समाज पर केवल मौखिक प्रभाव है, अर्थात् उसका उपयोग केवल एक-दूसरे को उपदेश देने तक सीमित है। अपनी दैनिक दिनचर्या में उसको उतारने का प्रयास नहीं किया जाता। इसका भी एक मौलिक कारण है। उपनिषद्, भगवद्गीता या अन्य आध्यात्मिक ग्रन्थों के उत्कृष्ट उपदेशों का अधिकारी सामान्य मनुष्य को नहीं माना जाता। उनके लिये इन उत्कृष्ट आध्यात्मिक मूल्यों का अनुसरण कर पाना कठिन है, ऐसा मानकर नाना प्रकार के कर्मकाण्डों की सृष्टि कर दी गई है, जैसा कि विज्ञानभैरव के १० वें श्लोक में बताया गया है। ऐहलौकिक जीवन की अपेक्षा पारलौकिक जीवन पर ध्यान अधिक केन्द्रित कर दिया गया है। फलत: सामान्य मनुष्य निकृष्टतम जीवन बिताते हुए भी कुछ कर्मकाण्डों का नियमित आचरण कर धार्मिक बन बैठता है। इस स्थिति को दूर किया जाना चाहिये। विज्ञानभैरव जैसे ग्रन्थ इसमें सहायक हो सकते हैं।

शक्तिसंगमतन्त्र में समताष्टक-मार्ग का उल्लेख है। इसका परिचय हमने विज्ञानभैरव के ६४वें श्लोक में तथा प्रस्तुत ग्रन्थ (पृ. ५९-६०) में भी दिया है। सन्तों और भक्तों की परम्परा से और योगवासिष्ठ जैसे ग्रन्थों के माध्यम से यह समता-दृष्टि भारतीय जनमानस में सामान्य रूप से अपना स्थान बनाये हुए है। महात्मा गाँधी में इसी दृष्टि का उन्मेष हुआ था, किन्तु आज इस समता-दृष्टि के मूल स्रोत को हमने भुला दिया है। आज का प्रबुद्ध भारतीय इस साम्यवाद की खोज में उस कस्तूरी मृग की भाँति

१. डॉ. राममूर्ति त्रिपाठी ने "तन्त्र और सन्त" नामक ग्रन्थ में इस विषय पर अच्छा प्रकाश डाला है, किन्तु 'तन्त्र' शब्द का प्रयोग उन्होंने सीमित अर्थ में किया है। वस्तुत: प्राचीन शैव और वैष्णव आगम भी इसी श्रेणी में आते हैं और सन्तों की वाणी पर इस सबका प्रभाव है।

भटक रहा है, जिसको इसका ज्ञान ही नहीं है कि उस मनमोहक गन्ध का स्वामी तो वह स्वयं ही है। आज इस बात की आवश्यकता है कि जैसे तत्कालीन सभी धर्मों की उदात्त भावनाओं में समन्वय स्थापित कर पूरी मानव-जाति के कल्याण के लिये तान्त्रिक धर्म की प्रतिष्ठा की गई थी, उसी तरह से आज भी विश्व के सभी धर्मों की उदात्त भावनाओं में समरसता, समन्वय स्थापित कर एक विश्व-धर्म और विश्व-संस्कृति की प्रतिष्ठा की जाय।

देवो भूत्वा यजेद् देवान्

इस स्थिति तक पहुँचने के लिये बाह्य यजन की अपेक्षा आन्तर यजन को वरीयता देने की बात आगम-तन्त्रशास्त्र में कही गई है। वैदिक विधि-विधान में भी यह सिद्धान्त स्वीकृत है। सन्ध्यावन्दन आदि के अवसर पर भूतशुद्धि और प्राणप्रतिष्ठा की ही जाती है, ब्राह्मण और आरण्यक ग्रन्थों में भी दर्श-पूर्णमास आदि अनुष्ठानों के अवसर पर इस प्रक्रिया को स्वीकार किया गया है। "देवो भूत्वा देवानप्येति" इस वाक्य की बृहदारण्यक के चतुर्थ अध्याय के प्रथम आरण्यक में अनेक बार आवृत्ति हुई है। शतपथब्राह्मण के दर्शपूर्णमास प्रकरण के प्रारंभ में यजमान कहता है— "इदमहमनृतात् सत्यमुपैमि" (१.१.१.४)। अनुष्ठान के अन्त में वह पुनः कहता है— "य एवास्मि सोऽस्मि" (१.९.३.२३)। यहीं बताया गया है— "अनृतं वै मनुष्याः सत्यं देवाः" (१.१.१.४)। इन तीनों वाक्यों का अभिप्राय यह है कि यजमान मनुष्यभाव को छोड़कर और देवभाव को स्वीकार कर यज्ञ-यागादिक धार्मिक अनुष्ठानों में प्रवृत्त होता है तथा अनुष्ठान के समाप्त हो जाने पर वह पुनः मनुष्यभाव में आ जाता है। यहाँ मनुष्य को अनृत तथा देवता को सत्य कहा गया है। इसी विषय को स्पष्ट करते हुए वहाँ कहा गया है— "स वै सत्यमेव वदेत" (१.१.१.५)। स्पष्ट है कि यहाँ देवभाव की प्राप्ति के लिये सत्य-भाषण को अनिवार्य माना गया है। इस पूरे प्रकरण का अभिप्राय इतना ही है कि आराधक स्वयं अपने इष्टदेव के स्वरूप के अनुरूप बन कर उसकी आराधना करे। आराधक आराध्य-स्वरूप कैसे बन सकता है? इसके लिये शास्त्रों में [१]भूतशुद्धि और प्राणप्रतिष्ठा का विधान है।

भूतशुद्धि

विभिन्न शास्त्रों में वर्णित भूतशुद्धि की प्रक्रिया को संक्षेप में इस प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है– कुंभक प्राणायाम की सहायता से मूलाधार में स्थित कमलनाल में विद्यमान सूक्ष्म तन्तुओं की जैसी अत्यन्त सूक्ष्म आकार की परदेवता कुण्डलिनी शक्ति

१. बौद्ध तन्त्रों में वर्णित उत्पत्ति-क्रम और निष्पन्न-क्रम से इनकी तुलना कर सकते हैं।

को जगा कर, वह ब्रह्मरन्ध्र स्थान तक व्याप्त हो गई है, ऐसा ध्यानकर, हृदय में स्थित दीपक की लौ के समान तेजोमय जीव को सुषुम्ना-मार्ग से ब्रह्मरन्ध्र तक ले जाकर "ॐ हं सः, सोऽहम्" इस हंस मन्त्र से जीव को ब्रह्म के साथ संयोजित कर दे। यह भूतशुद्धि का संक्षिप्ततम स्वरूप है। भूतशुद्धि का लक्षण इस प्रकार बताया गया है— "अव्यक्त ब्रह्म के सम्पर्क से शरीर के आधारभूत पाँच महाभूतों का शोधन ही **भूतशुद्धि** कहलाती है"। भूतशुद्धि के बिना किया गया जप आदि का विधान निष्फल हो जाता है, अतः पूजा आदि के प्रारंभ में भूतशुद्धि का अनुष्ठान आवश्यक है। शरीर के आधारभूत पाँच महाभूतों की शुद्धि के लिये क्या करना चाहिये, ऐसी जिज्ञासा होना स्वाभाविक है। विनियोग के साथ उसीका क्रम बताया जा रहा है।

विनियोग में ऋषि, देवता और छन्द का उल्लेख आवश्यक माना गया है। तदनुसार शरीर का ऋषि आत्मा, छन्द प्रकृति और देवता परमात्मा हैं। शरीर-स्थित भूतों की शुद्धि के लिये पाँच भूतों के बीज-मन्त्रों का विनियोग किया जाता है। जैसे पृथिवी के बीज-मन्त्र का ब्रह्मा ऋषि, गायत्री छन्द और पृथिवी देवता है। पृथिवी नामक भूत की शुद्धि में इसका विनियोग किया जाता है। पैर से लेकर जानु पर्यन्त पृथ्वी तत्त्व की स्थिति है। इसका [1]मण्डल चतुरस्र, पीत वर्ण और बिन्दु सहित **लँ** पृथिवी का बीज-मन्त्र है। यह वज्र से लांछित है। इस बीज-मन्त्र की भावना करने से सबसे पहले पृथ्वीतत्त्व का शोधन होता है।

वरुण (जल) के बीज-मन्त्र के हिरण्यगर्भ ऋषि, अनुष्टुप् छन्द और वरुण देवता हैं। जलतत्त्व के शोधन के लिये इसका उपयोग होता है। जानु से लेकर नाभि पर्यन्त इसकी स्थिति मानी गई है। इसका मण्डल धनुष के आकार का माना गया है। यह बिन्दु से लांछित है। इसका वर्ण शुभ्र है। बिन्दुसहित **वँ** इसका बीज-मन्त्र है। इस बीज-मन्त्र की भावना करने से जलतत्त्व का शोधन है।

वह्नि के बीज मन्त्र के कश्यप ऋषि, जगती छन्द और जातवेदा अग्नि देवता हैं। वह्नितत्त्व के शोधन में इसका विनियोग होता है। नाभि से लेकर हृदय पर्यन्त इसकी व्याप्ति रहती है। अग्नि का मण्डल त्रिकोणाकार है। यह पद्म से लांछित है। इसका वर्ण लाल है। बिन्दु सहित **रँ** इसका बीज-मन्त्र है। इस बीज-मन्त्र की भावना करने से वह्नि नामक तृतीय भूत की शुद्धि होती है।

वायु के बीज-मन्त्र के किष्किन्ध ऋषि, बृहती छन्द और देवता वायु हैं। चतुर्थ वायु नामक भूत की शुद्धि के लिये इसका विनियोग होता है। हृदय से भ्रूमध्य पर्यन्त

---

१. अन्य तन्त्रों में भी पृथिवी आदि भूतों के मण्डलों के आकार, वर्ण, बीज आदि का वर्णन इसी पद्धति से किया गया है।

इसकी व्याप्ति मानी गई है। वायु का मण्डल वर्तुल है। यह स्वस्तिक से अंकित है। यह धूम्र (कृष्ण) वर्ण का है। बिन्दुसहित **यँ** इसका बीज-मन्त्र है। इस बीज-मन्त्र का ध्यान कर वायु नामक चतुर्थ भूत की शुद्धि की जाती है।

आकाश के बीज-मन्त्र के रुद्र ऋषि, त्रिष्टुप् छन्द और देवता परमात्मा हैं। पंचम आकाश नामक भूत की शुद्धि के लिये इसका विनियोग होता है। भ्रूमध्य से ललाट पर्यन्त इसकी व्याप्ति है। आकाश के मण्डल का कोई आकार नहीं है और न कोई वर्ण ही है। बिन्दुसहित **हँ** इसका बीज-मन्त्र है। इस बीज का ध्यान कर पंचम भूत आकाश की शुद्धि की जाती है।

इस तरह से इन पाँच भूतों की विशुद्धि कर उनको अपने अपने कारणों में विलीन कर दे। उसकी प्रक्रिया इस प्रकार बताई गई है— पृथ्वी को जल में, जल को वह्नि में, वह्नि को वायु में, वायु को आकाश में, आकाश को अहंकार में, अहंकार को महान् (बुद्धि) में, महान् को प्रकृति में, प्रकृति को माया में और माया को आत्मा में विलीन कर दे। अन्त में आत्मा को भी परब्रह्म में विलीन कर दे। ऐसा करने के बाद "मैं ही देवस्वरूप हूँ, मैं ही ब्रह्म हूँ, मुझमें शोक आदि की कोई स्थिति नहीं है। मैं सत्, चित्, आनन्द स्वरूप निर्विकल्प स्वभाव का हूँ" इस तरह से अपने को परब्रह्म-स्वरूप मानकर अपने शरीर में पापपुरुष का ध्यान करे। उसका प्रकार यह है— शुद्ध सत्-चित्-स्वरूप बनकर अपनी वाम कुक्षि में विद्यमान, कृष्णवर्ण, अंगुष्ठ-परिमाण, विप्रहत्या ही जिसका सिर है, सुवर्ण की चोरी ही जिसके हाथ हैं, मदिरापान ही जिसका हृदय है, गुरुपत्नीगमन ही जिसका कटिभाग है, सर्वविध पातकियों का [1]संसर्ग ही जिसके चरण हैं, इन पंचविध महापातकों और उपपातकों से जिसके अंग-प्रत्यंग और रोमकूपों का निर्माण हुआ है, ऐसे लाल दाढी-मूंछ और नेत्र वाले, खड्ग-ढाल धारी, क्रुद्ध, काजल के समान काले वर्ण के पापपुरुष का ध्यान करे।

इस तरह से पापपुरुष का ध्यान कर हाथ में जल लेकर यह संकल्प करे— **यँ** इस वायु-बीज के किष्किन्ध ऋषि, जगती छन्द और वायु देवता हैं, **रं** इस अग्नि-बीज के कश्यप ऋषि, त्रिष्टुप् छन्द और वरुण देवता हैं, **वँ** इस वरुण-बीज के हिरण्यगर्भ ऋषि, त्रिष्टुप् छन्द और वरुण देवता हैं। इन तीन बीजों का मैं पापपुरुष के शोषण, दाहन और प्लावन के लिये विनियोग करता हूँ" इस तरह का संकल्प करने के बाद

---

१. "ब्रह्महत्या सुरापानं स्तेयं गुर्वङ्गनागमः। महान्ति पातकान्याहुः संसर्गश्चापि तैः सह।।" (११. ५४) मनुस्मृति के इस वचन में स्मृत पाँच महापातकों में चतुर्विध पातकियों से संसर्ग करने वाले का भी परिगणन किया गया है। प्रस्तुत स्थल में यहाँ उन्हींकी चर्चा है।

यँ इस वायु-बीज का पूरक प्राणायाम के साथ सोलह बार जप करते हुए उस बीज से उत्पन्न वायु से पापपुरुष को सूखता हुआ देखे। बाद में रँ इस वह्नि-बीज का कुंभक प्राणायाम के साथ चौसठ बार उच्चारण करते हुए उस बीज से उत्पन्न अग्नि से उसे भस्म होता हुआ देखे। तब वँ इस वरुण बीज का रेचक प्राणायाम के साथ बत्तीस बार उच्चारण करते हुए उस पापपुरुष की भस्म को बहते हुए देखे। भूतशुद्धि की यह मुख्य विधि है।

पक्षान्तर में— "वह्निमण्डल के मध्य में विराजमान त्रिकोण-स्थित रँ[१] इस बीजाक्षर का ग्यारह बार जप कर पापपुरुष के भस्म हो जाने की भावना करे" इस प्रकार तीनों बीजों का ग्यारह-ग्यारह बार जप कर शोष, दाह और आप्लावन की विधि को सम्पन्न करे। शोष, दाह और आप्लावन की इस प्रक्रिया का प्राणायाम के प्रसंग में [२]प्रपंचसार आदि ग्रन्थों में भी विवरण मिलता है। महार्थमंजरी में इसका स्वरूप इस प्रकार प्रदर्शित है—

शोषो मलस्य नाशो दाह एतस्य वासनोच्छेदः।
आप्लावनं तनूनां ज्ञानसुधासेकनिर्मिता शुद्धिः।।

अपनी इस गाथा को स्वयं महेश्वरानन्द ने ही स्वोपज्ञ परिमल नामक व्याख्या में इस प्रकार स्पष्ट किया है— "अर्चक को पूजा का प्रारंभ करते समय ही अपने में एक अलौकिक शक्ति को जगाना पड़ता है। इसका पर्यवसान शरीर में विद्यमान मल के प्रशमन से ही संभव है। इनमें उसके शरीर में विद्यमान मल के शोष का अर्थ है संसार रूपी अंकुर के जनक अज्ञान को सुखा देना, दाह का अर्थ है इस मल की संस्कार रूप में स्थित वासनाओं को भी सुखा देना। इसी तरह से आप्लावन का अर्थ है अज्ञान की निवृत्ति के साथ उत्पन्न स्वरूप-लाभ रूपी क्षण में आनन्द की अनुभूति के कारण उत्पन्न हुए अमृतस्राव रूपी ज्ञान से अपने स्वरूप के बोध के साथ उस अमृतधारा से सारे शरीर का पवित्र हो जाना" (पृ. १११)। इस तरह से शोष, दाह और आप्लाव की विधि से साधक का शरीर तेजोमय, पापरहित, सकल पुरुषार्थ का साधक, मलिनता से रहित होकर देवता की आराधना के योग्य बन जाता है, वह दिव्य देह से सम्पन्न हो जाता है। यही वह विधि है, जिससे साधक "देवो भूत्वा यजेद् देवान्" इस शास्त्रवचन की

---

१. सगर्भ प्राणायाम के अनेक प्रकार तन्त्रागमशास्त्र के योगपाद में, योगशास्त्र के ग्रन्थों में और पुराणों में भी मिलते हैं।

२. "अथवा शोषणदाहनप्लावनभेदेन शोषिते देहे। पञ्चाशद्भिर्मात्राभेदैर्विधिवत् समायमेत् प्राणान्।।" (१९.२५) द्रष्टव्य।

योग्यता प्राप्त कर लेता है। इसके उपरान्त प्राप्त हुए इस दिव्य देह में प्राण की प्रतिष्ठा उसी प्रकार आवश्यक मानी जाती है, जैसे मूर्ति में प्राणप्रतिष्ठा की जाती है।

प्राणप्रतिष्ठा

[१]इसकी विधि शास्त्रों में इस प्रकार वर्णित है— आचमन और प्राणायाम के उपरान्त हाथ में जल लेकर संकल्प करना चाहिये। इस प्राणप्रतिष्ठा मन्त्र के ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर ऋषि हैं, ऋक्, यजु और साम छन्द हैं तथा जगत् की सृष्टि करने वाली प्राणशक्ति देवता है। आँ बीज मन्त्र, ह्रीं शक्ति, क्रौं कीलक है। "मैं अपने प्राण की प्रतिष्ठा में इसका विनियोग करता हूँ" इस तरह के विनियोग के उपरान्त न्यासविधि सम्पन्न करे।

इस मन्त्र के ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर नामक ऋषियों को प्रणाम कर उनको अपने सिर पर स्थापित करे। ऋक्, यजुः और साम नामक छन्दों को नमस्कार कर उनका अपने मुख में न्यास करे। जगत् की सृष्टि करने वाली प्राणशक्ति रूप देवता का हृदय में, आँ बीज का गुह्य-स्थान पर, क्लीं शक्ति का पैरों में और क्रौं कीलक का आदरपूर्वक अपने पूरे शरीर में न्यास किया जाता है। यह अंगन्यास की विधि है। करन्यास का प्रकार यह है— अँ कं खं गं घं ङं आं का उच्चारण कर पृथिवी, जल, तेज, वायु और आकाश का दोनों अंगुष्ठों में न्यास किया जाता है। इसी तरह इं चं छं जं ञं ईं का उच्चारण कर शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध का तर्जनी में, उं टं ठं डं ढं णं ऊं का उच्चारण कर त्वक्, चक्षु, श्रोत्र, जिह्वा और घ्राण का मध्यमा में, एं तं थं दं धं नं ऐं का उच्चारण कर वाक्, पाणि, पाद, पायु और उपस्थ का अनामिका में, ओं पं फं बं भं मं औं का उच्चारण कर वचन, आदान, गति, विसर्ग और आनन्द का कनिष्ठिका में, अं यं रं लं वं शं षं सं अः का उच्चारण कर मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त और विज्ञान का करतल और करपृष्ठ में न्यास करना चाहिये। करन्यास की पद्धति से हृदय आदि छः अंगों में भी न्यास-विधि सम्पन्न की जाती है। इसके बाद आं नमः कह कर नाभि से पाद पर्यन्त, ह्रीं नमः कहकर हृदय से नाभि पर्यन्त, क्रौं नमः कहकर भ्रूमध्य से हृदय पर्यन्त, विन्यास का हृदय-स्थान में सात धातुओं का न्यास करे। उसका क्रम यह है— यं त्वगात्ममे नमः, रं रक्तात्मने नमः, लं मांसात्मने नमः, वं मेदसात्मने नमः, सं अस्थ्यात्मने नमः, षं मज्जात्मने नमः, शं शुक्रात्मने नमः। इस तरह से हृदय-स्थान में त्वक् आदि सात धातुओं का न्यास कर लेने के उपरान्त ह्रीं के उच्चारण के साथ ओज

---

१. प्राणप्रतिष्ठा का यह विधान नि. षो. की व्याख्या अर्थरत्नावली (पृ. १५५) में प्रसंगवश बताया गया है। प्रपंचसार के पचीसवें पटल में भी यह विधि देखी जा सकती है।

का, हूँ के उच्चारण के साथ प्राण का और क्षं के उच्चारण के साथ जीव का भी हृदय में ही न्यास करे। इसके उपरान्त अं नमः, आं नमः, इं नमः— इस पद्धति से क्षकार पर्यन्त पूरी मातृका से व्यापक न्यास करे।

इसके बाद अपने हृदय में पीठशक्ति का न्यास एवं ध्यान कर, मानस उपचारों से पूजा कर, हृदय-स्थान पर ज्ञानमुद्रा बना कर प्राण की स्थापना करे। इसकी विधि यह है— "आं ह्रीं क्रौं यं रं लं वं शं षं सं हं सः सोऽहं प्राणा इह प्राणाः" इनका उच्चारण कर पुनः "आं ह्रीं क्रौं यं रं लं वं शं षं सं हं सः सोऽहं जीव इह स्थितः" इनका उच्चारण करे। पुनः "आं ह्रीं क्रौं यं रं लं वं शं षं सं हं सः सोऽहम्" इनका उच्चारण कर प्राण और जीव के समान ही सभी इन्द्रियाँ— वाणी, मन, त्वक्, चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, पाद, पाणि, पायु, उपस्थ— भी यहीं आकर सुखपूर्वक चिरकाल तक स्थित रहे, उनको मैं प्रणाम करता हूँ, इस तरह से कहता हुआ "ह्रीं क्षं सं हं सः ह्रीं ह्रीं" इस प्राणप्रतिष्ठा मन्त्र को तीन बार पढ़े। गर्भाधान आदि संस्कारों के लिये सोलह बार प्रणव का जप करे। तब ऐसी भावना करे कि मेरे इस देवमय शरीर के सोलह संस्कार सम्पन्न हो चुके हैं, अब मेरा यह देह सभी शुभ कर्मों को करने के योग्य हो गया है, इस तरह अपने ज्योतिर्मय शरीर की भावना करे। इसके बाद प्राणायाम करे। पहले अकार आदि सोलह स्वरों का उच्चारण करते हुए वाम नासिका से वायु का पूरण करे, तब ककार से मकार पर्यन्त पचीस वर्णों का उच्चारण करते हुए पूरित वायु को भीतर कुंभक विधि से रोक कर रखे। इसी तरह से यकार से लेकर क्षकार पर्यन्त वर्णों का उच्चारण करते हुए रोकी गई वायु को रेचक विधि से बाहर निकाल दे। यह प्राणायाम तीन बार किया जाता है। इस प्राणायाम का माहात्म्य शास्त्रों में इस प्रकार वर्णित है—

जैसे पर्वत आदि से निकलने वाली धातुओं के दोषों को अग्नि जला डालती है, उसी तरह से प्राणायाम की प्रक्रिया से शरीर में स्थित सारे दोष नष्ट हो जाते हैं[१]।

इस तरह से भूतशुद्धि और प्राणप्रतिष्ठा की विधि को सम्पन्न कर साधक प्रथमतः स्वयं इष्टदेवता स्वरूप होकर तब इष्टदेव की समाराधना करता है।

तान्त्रिकी वरिवस्या

बाह्य और आन्तर यजन की इस ग्रन्थ में अनेक स्थलों पर चर्चा हुई है। वरिवस्या, पूजा, उपासना आदि इसी के पर्याय हैं। बाह्य पुष्प, धूप इत्यादि से अपने इष्टदेव की

---

१. मनुस्मृति का यह श्लोक देखिये— "दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः। तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।" (६.७१)।

आरोहण प्रक्रिया

तांत्रिक दृष्टि से समरसात्मक मूलतत्व के स्वरूप पर विचार करते हुए यह कहा गया है कि वह पंचकृत्यकारी है—सृष्टि, स्थिति एवं संहरण-तो उसकी लीला है ही, निग्रह और अनुग्रह भी उसकी लीला के ही अंग हैं। आत्मनिग्रहवश अवरोहण होता है और अनुग्रहवश आरोहण। अवरोहण स्वरूप शक्ति की विस्मृति है और आरोहण स्वरूप शक्ति की स्मृति—सामान्यतः परिज्ञात का विशेष रूप से अवबोध। निग्रह और अनुग्रह में वह स्वतंत्र है, पर शेष तीन क्रियाओं में कार्यकारण संबंध है जो उसके स्वातंत्र्य से कल्पित है। सृष्टि, स्थिति तथा संहार में भी नियतिक्रम केवल ब्रह्माण्ड, प्रकृत्यण्ड तथा मायाण्ड में ही है, शाकाण्ड में नहीं। बंध निग्रह-प्रभव तथा मुक्ति अनुग्रह-प्रभव है। निग्रह या आत्मनिग्रह आत्मस्वरूप की अख्याति है—अज्ञान है अथवा अपने अपरिमित स्वरूप का परिमित ज्ञान है। यही अज्ञान या पारमित्यबोध आणव मल कहा जाता है। इसलिए कहीं-कहीं तो कहा गया है—"अज्ञानं किल बन्ध हेतुः"[1] और कहीं "ज्ञानं बन्धः"।[2] अभिप्राय वही है जो ऊपर स्पष्ट किया गया है। स्वरूपतिरोचित्सा ही आणव मल का कारण है। इसी के कारण अपरिमित भावापन्न आत्मा पारमित्यसम्पन्न अणु बन जाता है। इस धारा में अणुभाव का यही पारिभाषिक अर्थ है। इस संकोच अथवा अख्याति वश संकुचित प्रमाता वैद्य रूपों में अहन्ताभिमान कर लेता है—फलतः परमार्थतः चिन्मय वैद्यों को भी अपने से भिन्न और अचिन्मय समझने लगता है। यही भिन्न वेद्य प्रथा मायीय मल है। इस भिन्न वेद्य प्रथा के कारण कर्मों में वह संकुचित प्रमाता शुभता तथा अशुभता का आरोप कर लेता है और इन्हीं विकल्पों से बद्ध होकर वह कर्म सम्पादन करता है। यही शुभाशुभ वासना कार्ममल है। आरोहण अथवा स्वरूप स्मृति के निमित्त इन मलों का क्षय आवश्यक है।

बंध का नाश ही मोक्ष है अथवा मोक्ष तो स्वयम् प्राप्त है ही, प्रतिबंधक बंध है। साधक का सारा प्रयत्न उसी के निवारणार्थ होता है। कहा ही गया है—

मोक्षो हि नाय नैवान्यः स्वरूप प्रथनं हिसः [3]

---

१. तंत्रसार, पृष्ठ ५।

२. शिवसूत्र, १।२।

३. तंत्रालोक १।१।१५६।

स्वरूप प्रत्याभिज्ञान ही मुक्ति है । इसी की प्राप्ति के निमित्त अथवा अभिव्यक्ति के निमित्त किया गया प्रयत्न आरोहण है । इसमें न कहीं जाना है और न कहीं आना है—केवल अज्ञान जैसे प्रतिबंध का अपवारण भर आवश्यक है। वस्तुत: जिस प्रकार सूर्य-प्रसूत मेघ सूर्य को ढंकता है—उसी प्रकार आत्म-स्वातंत्र्य प्रसूत शक्तियों से ही परतत्व अपने आपका गोपन करता है—फलत: जिस प्रकार बादल सूर्य का प्रकाश नहीं कर सकता, उसी प्रकार तमाम मायिक वृत्तियाँ भी उसका प्रकाश नहीं कर सकतीं–वह तो स्वयम् प्रकाश है। अत: तदर्थ सारा प्रयत्न आवरण के तिरोधान में है–स्वरूप तो स्वयम् प्रकाशित हो जाता है। स्वरूप प्रकाश जीवन काल में भी हो सकता है और प्रारब्धमूलक शरीर के पात के बाद भी। पहली जीवन्मुक्ति है और दूसरी विदेह मुक्ति ।

इस आरोहण प्रक्रिया में तीन बातें आवश्यक मानी गई हैं—पारमेश्वर अनुग्रह, गुरुदीक्षा तथा साधक कृत उपाय। पारमेश्वर अनुग्रह को ही दूसरे शब्दों में शक्तिपात कहा जाता है। वास्तव में परतत्व ही भूमिकान्तर में जीवात्मा है और वही बद्ध प्रमाता को 'स्वतंत्र' कराने के निमित्त 'गुरु' रूप में आकार ग्रहण करता है। गुरु परमात्मा और जीवात्मा का मध्यवर्ती है–सेतु है—जिसके सहारे बद्ध प्रमाता स्वतंत्र हो जाता है—आत्म स्वरूप की प्रत्यभिज्ञा कर लेता है। अत: यह पारमेश्वर शक्तिपात ही है जो गुरु में 'दीक्षा' तथा साधक में 'उपाय' रूप से परिणत है। यदि शक्तिपात ही पूर्ण रूप से साधक पर हो जाय–तो 'दीक्षा' और 'उपाय' उसी में समाहित हो जाते हैं—उनकी पृथक् से कोई आवश्यकता ही नहीं है। वास्तव में ये तीनों एक दूसरे की कमी को तारतमिकता अथवा अपेक्षित अनुपात में पूरा करते हैं।

शक्तिपात अथवा पारमेश्वर अनुग्रह :

शक्तिपात अथवा पारमेश्वर अनुग्रह को साधक दार्शनिकों ने कई रूपों में स्पष्ट करना चाहा है। कुछ लोगों का विचार है कि शक्तिपात सकारण है और कुछ की धारणा है कि वह अकारण, निरपेक्ष तथा केवल परमात्मा की अपनी स्वातंत्र्यमयी इच्छा पर निर्भर है । सकारण मानने वालों में भी कई दल हैं—एक का मत है कि ज्ञानोदय वश शक्तिपात है । दूसरा मानता है कि ज्ञानोदय से नहीं, प्रत्युत 'कर्म साम्य' (पुण्य-पाप समवल) वश ही वह संभव है। द्वैतवादी आचार्यों का मत है कि वह शक्तिपात 'मलपाक' वश हो सकता है । अद्वयवादी ताँत्रिक आचार्य शक्तिपात को निरपेक्ष तथा परमात्मा की स्वातंत्र्यमयी इच्छा की ही परिणति मानते हैं। उपनिषदों में भी यही कहा गया है—"यमेवैष वृणुते तेनैव लभ्य:"[1]—साधक के 'उपाय' से कुछ नहीं हो सकता, उसके पौरुष से पौरुषातीत का प्रकाश किस प्रकार संभव

---

१. कठोपनिषद । १।२।२२ ।

है वस्तुतः परमात्मा जिसका कृपा पूर्वक वरण करले—वही उसे पा सकता है। जिस भक्ति और लगन से यह सब कुछ संभव होता है, वह भी उसी की देन है। पुराणों में कहा गया है—"तस्यैव तु प्रसादेन भक्तिरुत्पद्यते नृणाम्" भक्ति या लगन भी उसी के प्रसाद से संभव है। कर्म; कर्मसाम्य, मलयाक या विरक्ति सभी तो माया के कार्य हैं—उससे मायातीत की उपलब्धि किस प्रकार संभव है? वह तो उसी से संभव है। एकमात्र उसी मूल तत्व की इच्छा हो तो अनुग्रह हो और अनुग्रह हो तो रुचि या लगन पैदा हो और रुचि और लगन हो जाय—तो किसी स्तर पर यह लगन या भक्ति ही मोक्ष का पर्याय बन जाती है—

"भक्तिरेव परां काष्ठां प्राप्ता मोक्षोऽभिधीयते[१]"।

निष्कर्ष यह कि परमात्मा के अनुग्रह से ही मुक्ति या तदर्थ आरोहण में प्रवृत्ति संभव है।

संत साहित्य में भी यह स्वर स्पष्ट ही श्रुतिगोचर होता है। कबीर ने कहा ही है—

जब गोविंद किरपा करि तब गुरु मिलिया आइ[२]।

आदि ग्रंथ में कहा गया है—

"जिसु नदरि करै सो उबरै हरि सेती लिव लाई[३]"।

संतवर दादू को ज्ञात है कि ईश्वर की कृपा से ही गुरु प्राप्ति[४] होती है। संतवर रवि-दास अथवा रैदास के नाम पर निम्न पद प्रचलित है—जिससे उक्त तथ्य की ही पुष्टि होती है—

राम बिन संसय गाँठि न छूटै[५]।

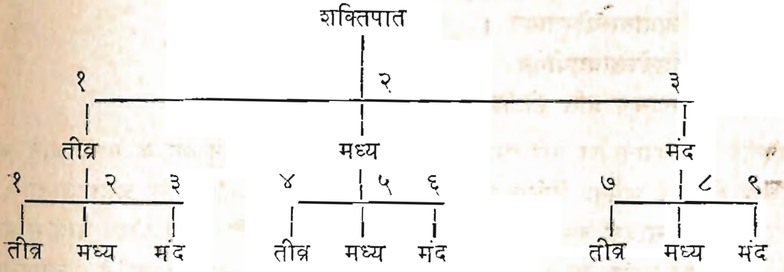
---

१. 'तंत्रालोक' में उद्धृत, त्रयोदश आह्निक, पृ० १३७।
२. कबीर ग्रंथावली, पृ० २।
३. आदि ग्रंथ।
४. दादू बानी, पृ० २ साखी १०।
५. संत रैदास—संगमलाल पाण्डेय, दर्शनपीठ, इलाहाबाद पृष्ठ ७४।
कबीर-बीजक की निम्नलिखित पंक्तियाँ भी साक्षी हैं—
बैठा है घर भीतरे बैठा है सहचेत।
जब जैसी गति चाहै तब तैसी मति देत।
धर्मदास का विश्वास है—
मिहरबान है साहब मेरा। दिलभर दरसन पाऊँ तेरा।
तुम दाता मैं सदा भिखारी। देव बीदर जाऊँ बलिहारी।
—धरमदास की शब्दावली, पृ० २६।

ऐसी कितनी ही संत-बानियों को उद्धृत किया जा सकता है और उनसे इस आगमोक्त तथ्य की संपुष्टि होगी कि आरोहण में पारमेश्वर अनुग्रह संतों की दृष्टि से भी समाहृत और स्वीकृत है।

यह शक्तिपात अथवा पारमेश्वर अनुग्रह तंत्रों में अनेक स्तर का निरूपित हुआ है। एकत्र कहा गया है कि शक्तिपात दो प्रकार का होता है—पर तथा अपर अथवा पूर्ण तथा अपूर्ण। 'पर' या 'पूर्ण' शक्तिपात परमेश्वर ही कर सकता है। 'कृपा' की अभिधा इसी में है। इसका फल है—सावच्छिन्न का निरवच्छिन्न-रूप में प्रकाश। ऊपर अथवा अपूर्ण शक्तिपात से आत्मा के सभी आवरण या अवच्छेद निवृत्त नहीं होते। वस्तुतः अपूर्ण कृपा मायान्तर्गत अधिकारियों (ब्रह्मादि देवगण) द्वारा होती है। यह भी दो प्रकार की होती है—मंद तथा तीव्र। मंद शक्तिपात से साधक 'प्रकृति' राज्य का और तीव्र शक्तिपात से 'माया' राज्य का अतिक्रमण हो जाता है।

तंत्रालोक में फिर विस्तार से शक्तिपात के भेद-उपभेद समझाए गए हैं। कहा गया है कि वह प्रथमतः तीन प्रकार का है—तीव्र, मध्य तथा मंद। इनमें से फिर प्रत्येक के तीन-तीन भेद कहे गए हैं—तीव्र, मध्य तथा मंद। चित्र इस प्रकार होगा—



फल या परिणाम से ही यह स्पष्ट हो जाता है कि किस पर किस तरह का शक्तिपात हुआ है।

"सोचेले जिस आपिचेताए।
गुरु कै सबदि बसै मन आए।
आपे रवै आपे बूझै आपै आपु समाइहा"।

—श्री गुरु ग्रंथ साहब, आसा, महला १, पृष्ठ ३५७।

गुरु की प्राप्ति में ईश्वरीय विधान ही सहायक है—

दुरै भागि सतिगुरु पाइये जे हरि प्रभु बरबस करेइ॥

—वही, बिलावलु की वार, महला ३ पृष्ठ ८५१।

नदरि करै ता गुरु मिलाए २।२।११।

—मारू सोलहे, महला ३ पृष्ठ १०५४।

आपे दइया करे प्रभु दाता सतिगुरु पुरख मिला।

—राग सूही, महला ४ पृ० ७७२।

तीव्र-तीव्र शक्तिपात से प्रारब्ध सहित समस्त कर्मों का क्षय हो जाता है जबकि तीव्र-मध्य तथा तीव्र मंद से प्रारब्ध के क्षय में यथाक्रम विलम्ब होता है। मध्यतीव्र शक्तिपात से प्रारब्ध का नहीं, प्रत्येक केवल अज्ञान का क्षय होता है। हाँ, यह अवश्य है कि इसकी निवृत्ति जिस ज्ञान से होती है—वह स्वयं ही हृदय में स्फुरित हो जाता है—तदर्थ किसी शास्त्र् या गुरु जैसे मध्यवर्ती की जरूरत नहीं पड़ती। इसे प्रातिभज्ञान कहा जाता है। तीव्रतीव्र शक्तिपात में दीक्षा की पृथक् से आवश्यकता नहीं है—वहाँ अनुग्रह ही इतना पूर्ण है कि उसी में दीक्षा समाहित है। इसी प्रकार यहाँ शाँभवज्ञान का ही निरतिशय अथवा उत्कर्ष 'अनुपाय' बन जाता है। मध्य तीव्र में स्वात्मा ही गुरु है जिसकी दीक्षा से स्वयम् प्रातिभज्ञान का उदय हो जाता है—शास्त्र अथवा गुरु की अपेक्षा नहीं होती। यहाँ 'शाँभव उपाय' काम करता है। मंद-तीव्र में न तो अनुत्तर ज्ञान है और न प्रातिभज्ञान ही। यहाँ शक्तिपात अथवा अनुग्रह में मंदता होने के कारण समझ उतनी साफ नहीं रहती। अतः शास्त्र अथवा गुरु की अपेक्षा रहती है। 'तंत्रालोक' में कहा गया है—

मंद तीवाच्छक्तिबलाद्
पियासास्योपजायते ।
शिवेच्छावशयोगेन
सद्गुरुं प्रति सोऽपि च ।[१]

मंदतीव्र शक्तिपात का परिणाम यह होता है कि साधक में गुरु के पास जाने की इच्छा होती है अथवा शिवेच्छावश कभी कभी गुरु ही उसके पास चला आता है। मध्यतीव्र में साधक कर्म निरपेक्ष प्रातिभज्ञान हो जाता है। यहाँ दीक्षा मात्र से सब कुछ नहीं हो जाता, साधक को भी अपनी ओर से कुछ करना पड़ता है। उदाहरण के लिए किसी को सीधे रुपया (नकद) देना और बात है और चेक देना और बात। चेक वाले को रुपया पाने के लिए स्वयम् भी कुछ करना पड़ेगा। मध्य तीव्र से मंद तीव्र का यही अंतर है। इतना अवश्य है कि दीक्षा से साक्षात् ज्ञान हो जाता है—आणव उपाय की आवश्यकता नहीं होती। शाक्त उपाय द्वारा शुद्ध विकल्प से अशुद्ध विकल्प का अपनय अवश्य हो जाता है। मंदतीव्र शक्तिपात में दीक्षा अधिकार भेद से अनेक प्रकार की होती है। यह दीक्षा सद्यः शिव प्रदा होती है। वह जीवन्मुक्त हो जाता है। तीव्रसंज्ञक शक्तिपात का यह एक त्रिक रहा। सम्प्रति दूसरे त्रिक की विवृति भी द्रष्टव्य है।

तीव्र मध्य शक्तिपात में 'मंद तीव्र' की भाँति अतिरिक्त गुरु की अपेक्षा तो रहती है, पर अंतर यह है कि यहाँ गुरु-प्राप्त दीक्षा सद्यः शिव प्रदा नहीं होती।

---

१. तंत्रालोक, त्रयोदश आन्हिक, पृष्ठ १३७।

यहाँ गुरु बौद्ध ज्ञान तो प्रदान कर देता है—पर वह जिस दर्पण में प्रतिफलित होता है—वह मलिन रहता है। अतः बिम्ब के रहने पर भी प्रतिबिंब का बोध नहीं हो पाता। फलतः साधक को 'आणव' उपाय करना पड़ता है। 'मंदतीव्र' की दीक्षा जितनी दृढ़ होती है—उतनी यहाँ की नहीं। वहाँ अविकल्प स्वभाव स्वात्मज्ञान का साक्षात्कार हो जाता है—यहाँ नहीं। वहाँ शरीर रहने पर भी जीवन्मुक्त होती है—कारण है देहात्मबोध का विगलन यहाँ, –"विकल्प युक्तचित्तस्तु पिण्डपाताच्छिवं[1] व्रजेत्।" चित्त निर्विकल्प नहीं हो पाता, अतः पिण्डपात के अनन्तर ही शिवता मिलती है।

मध्यमध्य शक्तिपात में साधक को स्वरूप साक्षात्कार की उत्सुकता अवश्य रहती है, पर किसी तत्वादि के भोग की भी इच्छा रहती है। अतः योगाभ्यास से साधक उस भोगजाल का लाभ करता हुआ (इसी देह से) देहक्षय के बाद शिवता प्राप्त कर लेता है। मंद मध्य भी आत्मलाभोत्सुक रहता है—तत्व विशेषगत भोग की इच्छा भी रखता है—पर मध्य मध्य से इसका अंतर यही है कि जहाँ पहला इसी देह से अभीष्ट भोग लाभ करता है—वहाँ दूसरा देहान्तर से भोग लाभ करता हुआ स्वरूप प्रतिष्ठ होता है। तीव्र मध्य पुत्रक विषय और अवशिष्ट दोनों शिवधर्मि-साधक विषय हैं।

तृतीय त्रिक में लोक धर्मविषय शक्तिपात पहले आता है। 'मध्य' शक्तिपात में शिवता लाभ का और 'मंद' में भोग का औत्सुक्य अधिक रहता है। तीव्रमंद शक्ति-पात में साधक दीक्षा के बल से देहान्त होने पर किसी अभीष्ट भुवन को प्राप्त होता है। वहाँ यथाभिमत भोग भोगकर अंततः शिवता प्राप्त करता है। मध्य मंद शक्तिपात वाला साधक किसी भुवन आदि में कुछ समय तक भोग भोग कर फिर उसी लोक के ईश्वर से दीक्षित होता है और अंततः स्वरूप प्रतिष्ठ होता है। रहा मंदमंद शक्तिपात वाला साधक-सो वह अभीष्ट भुवनादि में सालोक्य, समीप्य, सायुज्य प्राप्त करता हुआ बहुत समय तक भोग करता रहता है—फिर दीक्षालाभ पूर्वक शिवता प्राप्त करता है।

इस प्रकार तंत्रालोक के तेरहवें आन्हिक में शक्तिपात का यह विवरण दिया गया है। जिन आत्माओं पर शक्तिपात होता है—वे तीन प्रकार की हैं–निरवच्छिन्न और सावच्छिन्न। निरवच्छिन्न आत्माएं हैं—विज्ञानाकल और प्रलयाकल तथा साव च्छिन्न हैं सकल। प्रथम दो पर पारमेश्वर अनुग्रह इच्छावश होता है। यहाँ दीक्षा-त्मक शक्तिपात होता है। दीक्षा और शक्तिपात–में कोई अंतर ही नहीं होता। पार-मेश्वर इच्छा में ज्ञान शक्ति और क्रियाशक्ति का अंतर ही नहीं होता। वहाँ इच्छा ही क्रिया है। सकल आत्माओं पर पारमेश्वर अनुग्रह के फलस्वरूप होने वाली दीक्षा

---

१. तंत्रालोक।

क्रियासाध्य होती है । इस क्रिया के लिए परमेश्वर को स्वयं सावच्छिन्न होकर गुरु रूप में अवतीर्ण होना पड़ता है ।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि शैवाद्वैतवाद के अनुसार जीव स्वयम् शिव ही है पर जिस प्रकार अपने को संकुचित कर लेने में वह स्वतंत्र और अन्य निरपेक्ष है—वह स्थिति 'अपरिच्छिन्न' होने में नहीं है । दार्शनिकगण इसके लिए कोशकार कीट का उदाहरण लेते हैं । यह कीट अपने आपको उलझा लेने में तो स्वतंत्र हैं, पर छुड़ा लेने में नहीं । इस रीति से संकुचित और परिच्छिन्न प्रमाता को अपरिच्छिन्न शिवता लाभ स्वयम् संभव नहीं है, तदर्थ आवश्यक है—पारमेश्वर शक्तिपात अथवा अनुग्रह । इस अनुग्रह में कोई निमित्त नहीं है । अनुग्रह की चर्चा वैष्णवों की अध्यात्म यात्रा में भी है शुद्धाद्वैतवादी साधन-धारा तो पुष्टि या अनुग्रहमयी धारा कही ही जाती है। अन्यत्र भी अनुग्रह का नितांत महत्व बताया है। कुछ लोग आगमिक अनुग्रह अथवा शक्तिपातात्मक अनुग्रह से वैष्णव अनुग्रह का अंतर स्पष्ट करते हुए कहते हैं कि पहले का लक्ष्य स्वरूप प्रथन है और दूसरे का लीला राज्य में प्रवेश । पहला अद्वैतवादी है और दूसरा द्वैतवादी । अतः दोनों की 'अनुग्रह' संबंधी धारणा मे पर्याप्त अंतर है । संतों में परिगणित होने वाले चरणदास, शिवनारायण प्रभृति 'अमरलोक अखंड धाम वर्णन' 'संतदेश'—में वैष्णवों के लोकों की ही तरह वर्णना प्रस्तुत की है—अतः इनके आलोक में ही अन्तर देखना न देखना संगत होगा। जो हो, इतना निश्चित है कि शक्तिपात मुक्ति या आरोहण के लिए आवश्यक है और एक बार इसके हो जाने पर देर-सबेर साधक पूर्णता लाभ कर ही लेता है।

जहाँ तक प्रकान्त निर्गुनिए संतों का संबंध है—वे सावच्छिन्न होने से 'सकल' आत्माओं की ही श्रेणी में आते हैं और तदर्थ परमेश्वर को भी शक्तिपात के निमित्त सावच्छिन्न होकर अवतीर्ण होना पड़ता है । उपर्युक्त नवविध शक्तिपात में संतों पर अधिकाँश मंदतीव्र तथा तीव्रमध्य शक्तिपात घटित होता है । कारण, किसी न किसी प्रकार के—दिव्यौघ, सिद्धौघ तथा मानवौघ गुरु का उल्लेख सभी करते हैं। आगम ग्रंथों में गुरु उपर्युक्त ढंग के त्रिविध कहे गए हैं। सभी संत साधक के रूप में 'सुरत शब्द योग' का उल्लेख करते हैं—अतः तीव्रमध्य शक्तिपात का सर्वाधिक प्रयोग यहाँ मानना चाहिए । जिस प्रकार पारमेश्वर शक्तिपातवश सद्यः पिण्डपात अथवा प्रातिभज्ञान के उदय की घटनाएं अनुपलब्धप्राय हैं उसी प्रकार प्रधान अथवा अप्रधान रूप से भोगोत्सुकता की मात्रा भी इनमें अदृष्ट प्राय है । यही कारण है कि पारिशेष्यात् तीव्रमध्य शक्तिपात की स्थिति ही इनमें सर्वाधिक है। इस प्रकार के शक्तिपात के बाद जो दीक्षा मिलती है—उसकी शास्त्रीय संज्ञा है—पुत्रक दीक्षा ।

शक्तिपातगत मांद्य को हटाने के लिए गुरु की अपेक्षा होती है । संतों के जीवनवृत्त और अध्यात्म साधन का अनुशीलन करने से इसकी पुष्टि होती है कि पारमेश्वर अनुग्रहवश उनमें विकलता पैदा होती है —उसके फलस्वरूप कभी तो ये संत

ही सद्गुरु की खोज में निकल पड़े हैं और कभी सद्गुरु इन्हें स्वयम् आकर कृतार्थ कर गए हैं । कभी-कभी तो 'दिव्य' अथवा 'सिद्ध' विभूतियां भी विग्रहवान् होकर इन्हें दीक्षित कर गई हैं । कई संतों के विषय में तो ऐसा भी मिला है कि स्वयम् परमात्मा ही शरीरी गुरु के रूप में उन्हें अनुगृहीत कर गए हैं ।

मानबोध अथवा मानव गुरु-संस्कृत गुरु से दीक्षा की बात तो स्वत: सिद्ध है—उसके विषय में क्या कहना, पर इतर आगमोक्त ओघ से भी दीक्षा के अनेक उदाहरण मिलते हैं । संत चरणदास के विषय में प्रसिद्ध है और स्वयम् भी उन्होंने अपने प्रसिद्धग्रंथ 'ज्ञानस्वरोदय' के अंत में कहा है कि वे एक बार जब दिल्ली गए हुए थे तो वहाँ घूमते समय शुकदेवजी[1] के दर्शन हो गए। उन्होंने ही इनका नाम चरणदास रख दिया । जंभोनाथ तथा जसनाथ के विषय में प्रसिद्धि है कि इनके दीक्षा गुरु थे–गोरख नाथ ।

> **जांभो कहे जसनाथ ने, मम गुरु गोरखनाथ ।**
> **गुरु भाई हम जानके, ताहि मिलायो हाथ ।**[2]

सिद्ध जसनाथ से 'कतरियासर' में जब जंभनाथ से भेंट हुई थी—तब उन्होंने गुरुभाई कहकर ही इन्हें अपनाया था । इसी प्रकार धरमदास और कबीरदास का भी समय विभिन्न प्रमाणों से भिन्न-भिन्न पड़ता है–फिर धरमदास संत कबीर के शिष्य किस प्रकार हुए ? 'अमर सुख निधान' में कहा गया है—"जिंद रूप जब धरे सरीरा धरमदास मिलि गए कबीरा ।
धरमदास की बानी में भी मिलता है—

> **साहेब कबीर प्रभु मिले विदेही ।**
> **झीना दास दिखाइया ।** (पृ० ५२)

इन पंक्तियों से गुरु कबीर का जिंद 'विदेही' तथा 'झीना' रूप में मिलना सिद्ध होता है । यही स्थिति गरीबदास की भी है । उन्होंने भी कहा है—

> **दास गरीब कबीर का चेरा ।**
> **सतलोक अमरापुर डेरा ।।**—(बानी—पृ० १४८) ।

संतवर दादू के विषय में भी प्रचलित है कि किसी बुड्ढन नामक सिद्ध ने इन्हें दीक्षित किया था । डा० वासुदेव शर्मा ने 'संत कवि दादू और उनका पंथ' में विभिन्न विद्वानों के मतों को प्रस्तुत करते हुए अंततः यही स्वीकार किया है वृद्धानन्द या बुड्ढन ही

---

१. **व्यास पुत्र तुम मम गुरु देवा**
करुं मानसी तुम्हरी सेवा—भक्तिसागर, पृ० ७८ ।

२. **रामनाथ, यशोनाभप्राप्ति ।**

दादू के गुरु थे । इस बुड्ढन के विषय में अनेक विध धारणाएँ हैं । संत सुंदरदास ने लिखा है—

दादूजी के गुरु अब सुनिये । बहुत भाँति तिनके गुन गुनिये ।
दादूजी को दरसना दीन्हों । अकस्मात् काहू नहिं चीन्हों ।
वृद्धानन्द नाम है जाको । ठौर ठिकानो कहू न ताको ।
सहज रूप विचरैं भूमाहीं । इच्छा परे तहाँ से जाहीं ।
वृद्धानन्द दया तब कीन्हीं । काहू पै गति जातिन चीन्ही ।
दादूजी जब निकट बुलायौ, मुदित होइ करि कंठ लगायो ।
मस्तक हाथ धर्यो है जबही । दिव्य दृष्टि उघरी है तबही[1] ।

इसी प्रकार निम्नलिखित पंक्तियों के आधार पर दादूपंथी भी उक्त धारणा पर ही आस्था रखते हैं —

तीजे पहर निकट ही संझा । खेलत डोले लड़कन मंझा ।
जब बीते एकादश बरसू । बुड्ढे रूप दियो हरि दरसू ॥[2] ।

उक्त उद्धरणों के आलोक में यह स्पष्ट है कि पारमेश्वर शक्तिपात वश परमात्मा ही गुरु रूप में अवतीर्ण होकर 'सकल' आतमाओं पर अनुग्रह करता है—दीक्षा देता है । इन पंक्तियों के आलोक में, लगता है, दादू पर मंद तीव्र शक्तिपात था—इसीलिए उन्हें पृथक् गुरु का दर्शन मिला और उनकी दीक्षा से दिव्यदृष्टि मिल गई—साक्षात् ज्ञान हो गया। आणव उपाय की आवश्यकता नहीं हुई। शाक्त उपाय द्वारा शुद्ध विकल्प से अशुद्ध विकल्प का निराकरण हो गया। आगमों में कहा ही है कि मंदतीव्र शक्तिपातवश होने वाली दीक्षा सद्यः शिवता प्रदान करती है। लगता है कि गुरु के हाथ रखते ही—स्पर्श दीक्षा होते ही उन्हें अविकल्प स्वभावस्वात्म ज्ञान का साक्षात्कार हो गया।

इसी प्रकार संत शिवनारायण के विषय में भी कहा जाता है कि उन्हें भी साक्षात् परमात्मा ने ही गुरु रूप में विग्रह धारण कर दीक्षित किया था। इनका नाम 'गुरु अन्यास' नाम की कृति में दुःखहरन मिलता है। यह कृति स्वयम् संत शिवनारायण की है। उसमें उन्होंने कहा है कि इन्हें बाहरी गुरु से नहीं, भीतरी गुरु से ही प्रकाश मिल गया । इनके अनुयायियों की भी धारणा है कि इन्होंने किसी दुःखहरन नामक व्यक्ति को गुरु रूप में स्वीकार नहीं किया था, प्रत्युत इनके भीतर किसी ऐसे अलौकिक प्रकाश का आप से आप भान हो गया था जिसे इन्होंने दुःखहरन कह दिया। इन तथ्यों के साक्ष्य पर कहूं तो कह सकता हूँ कि इन पर मध्यतीव्र शक्तिपात

---

१. स्वामी दादूदयाल की बानी, भूमिका पृ० ११ चन्द्रिका प्रसाद त्रिपाठी ।
२. दादू जन्मलीला पर थी, पृ० ११ ।

था। मध्यतीव्र शक्तिपात में स्वयम् ही प्रतिभज्ञान हो जाता है—बाहरी गुरु की भी (या शास्त्र की) आवश्यकता नहीं होती । विज्ञान के इस युग में चाहे इन बातों की जो व्याख्या की जाय पर अध्यात्म राज्य में—सब कुछ संभव है और आगमों में जैसा पहले ही सब कुछ कह दिया गया है-संतों और उनके मर्मियों के जीवन-वृत्त तथा धारणाओं से उनकी पुष्टि भी हो जा रही है। जैसा आगमों में कहा गया है—वैसी घटनाएँ अनागमज्ञों में प्रसिद्ध हैं और जो अनागमज्ञों के बीच घटित है-उसकी चर्चा आगमों में पहले से ही दी है। अतः एक पक्ष यह भी है कि संतों की गुरु-परम्परा शक्तिपातमूलक प्रक्रिया से समर्थित होने के कारण उल्लेख्य तो है ही । इस प्रकार मध्य तीव्र, मंद तीव्र तथा तीव्र मध्य शक्तिपात के उदाहरण स्पष्ट हैं ।

सम्प्रति, दीक्षा और संत साहित्य—विषय पर विचार प्रसक्त है। दीक्षा का भार गुरु पर है । शैवआगमों की शब्दावली में कहा जाय तो कहा जा सकता है कि गुरु परमेश्वर का पार्थिव विग्रह है और उसके अनुग्रह का व्यावहारिक रूप ही दीक्षा है । दीक्षा में दो व्यापार निहित हैं—दान और क्षपण। कहा ही है—

दीयते ज्ञान सद्भावः क्षीयते पशु वासना ।
दान क्षपण संयुक्ता दीक्षा तेनेह कीर्तिता[1] ॥

दीक्षा प्रक्रिया में आत्मज्ञानी गुरु अनुग्रह के जिस व्यावहारिक रूप को अपनाता है उससे जहाँ एक ओर वह शिष्य की पाशव-वासना या आवरणों का क्षय करता है वहीं दूसरी ओर आत्मस्वरूप का विमर्शन भी होने लगता है। शक्तिपात का चिन्ह है—भक्ति का उदय । भक्ति या राग का परमार्थ के प्रति उदय होना तभी संभव है-जब संसार से विराग हो जाय-पाशविक वासना शांत हो जाय-आवरण हट जायं। इस स्थिति में अधोमुख चित्तवृत्तियाँ उर्द्धवमुखी और विक्षेपकर्मी वासना के क्षय वश एकतान हो जाती है-इस तरह से उद्भूत समाधि आत्मसाक्षात्कारपर्यवसायिनी बन जाती है । दीक्षा एक प्रकार का आत्म संस्कार है—आत्मा पर पड़े हुए मल या पाश का क्षपण है । यह मल त्रिविध है—आणव या अख्यति, मायीय तथा कार्म। दीक्षा से इन मलों का अपवारण हो जाता है। मलों का प्रच्छद हट जाय-तो स्वरूप प्रकाश हो जाय। अद्वैतवादी आगम के अनुसार म० म० गोपीनाथ कविराज ने दीक्षा से पूर्णता प्राप्ति पर्यन्त क्रम का उल्लेख इस प्रकार[2] किया है—

१. दीक्षा
२. पौरुष अज्ञान का ध्वंस

---

१. स्वच्छंद्र तंत्र टीका, भागइ पटल, ५ पृष्ठ ७६ ।
२. इहात्मसंस्कार एवं दीक्षा ।

३. अद्वय आगमशास्त्र के श्रवण में अधिकार और उनके श्रवणादि
४. बौद्ध ज्ञान का उदय
५. बौद्ध अज्ञान की निवृत्ति
६. जीवन्मुक्ति
७. भोगादि के द्वारा प्रारब्ध नाश
८. देहत्याग के अनन्तर पौरुष ज्ञान का उदय
९. मोक्ष अथवा परमेश्वर की प्राप्ति

शक्तिपात की भाँति दीक्षा के भी विभिन्न रूप हैं। इस विभेद का कारण शक्ति-पात की तीव्रतादि और शिष्य के अधिकार वैचित्र्य हैं। शक्तिपात की तीव्रता की कमी से शांभवी शाक्त तथा आणवी दीक्षा होती है।

यहाँ तन्त्रोक्त दीक्षा के विस्तृत प्रकार निरूपण में न पैठकर संतों का प्रसंग होने से संक्षेप में निर्बीज तथा सबीज दीक्षा की बात करनी ही उपादेय होगी।[1] निर्बीज दीक्षा उन लोगों के लिए है जो शास्त्रीय चिन्तन में निष्णात नहीं हैं और सबीज दीक्षा उपादेय उनके लिए है जो विद्वान और कष्टसहिष्णु हैं। प्रथम प्रकार की दीक्षा-वाल, वृद्ध वनिता तथा आतुरों एवं अज्ञजनों के लिए है। इनके लिए समयाचार का पालन आवश्यक नहीं है। स्वच्छंद तंत्र में तो यहाँ तक कहा गया है कि इस दीक्षा के प्रभाव से केवल गुरु भक्ति से ही मुक्ति प्राप्त हो सकती है कहा है—

"दीक्षामात्रेण मुक्तिः स्याद
भक्तिमात्राद् गुरोः सदा।"[2]

इस दीक्षा मार्ग में एक ही समय या शर्त है और वह यह है कि साधक गुरु-भक्ति करे।

तंत्र ग्रंथों में कुल ७४ प्रकार की तो दीक्षा मोटे तौर पर कही ही गई है—'तंत्रालोक' में अभिनवगुप्त में अंततः उसे अनन्त प्रकारवाली भी कह दी है। अंतर्मुखी संत साधकों की साधना के प्रसंग में इस विस्तार की कोई आवश्यकता नहीं है। दीक्षा में आत्मसस्कार रूपी आन्तर व्यापार प्रमुख और महत्व का है, यद्यपि वहाँ बाह्य क्रिया का भी कम विस्तार नहीं है। सबीज दीक्षा में तो अभिषेक विधि का भी विवरण उपलब्ध होता है। तंत्रों में ही नहीं, आगमानुयायी बौद्ध साधना में भी दीक्षा और अभिषेक का पर्याप्त प्रपंच है। जो लोग तांत्रिक बौद्ध साधना की प्रक्रिया से परिचित हैं वे जानते हैं कि वहाँ किस प्रकार गुरु मण्डल के अन्तर्गत मुद्रा सहित साधक को दीक्षा प्रदान करता है। और पूर्वसेक, उत्तर सेक तथा अनुत्तर

१. **विस्तार देखिए, स्वच्छंद तंत्र, तृतीय, चतुर्थ पटल।**
२. **स्वच्छंद तंत्र, ४ तटल, पृष्ठ ६३।**

सेक की विधियाँ पूरा करता है। दीक्षा और अभिषेक की प्रक्रिया अपने ढंग से नाथ पंथ में भी है। वैदिक विधि से संन्यास ग्रहण करते हुए दीक्षार्थी सन्यासियों की दीक्षा-विधि या सन्यास विधि का विस्तार सर्वविदित है ही।

संतों के यहाँ भी दीक्षाविधि गुरु सम्पन्न करता है—पर वहाँ आत्मसंस्कार रूपी आन्तर क्रिया ही प्रमुख है—बाह्य व्यापार प्रायः नहीं है। काल क्रम से आगे चलकर कबीर पंथ या अन्यत्र बाह्य आचार का भी समावेश होता गया। चौका विधि उसी बाह्याचार का एक व्यक्त रूप है। जो लोग संतों की साधना का साम्प्रदायिक परिचय रखते हैं—वे जानते हैं कि वहाँ दीक्षा मंत्रदान तक ही सीमित रह जाती है। यह अवश्य है कि दान और क्षपण जो दीक्षा के अंग हैं—किसी न किसी रूप में यहाँ भी चलते रहते हैं। जो गुरु जिस स्थान तक साधना के बल से पहुंचा रहता है—साधक शिष्य को भी वह उस स्थान तक ले जाता है। गुरु साधना के क्रम में शनैः शनैः अपनी बताई हुई युक्ति के कार्यान्वियन से न केवल शिष्यत्व योजभस्थानीय आत्मस्वरूप के साक्षात्कार की ओर सीढ़ी दर सीढ़ी अनुभव कराता है, प्रत्युत अंतस् को निर्मल भी करता जाता है। इस क्रम का सविस्तार विवेचन यथास्थान किया जायगा, यहाँ दीक्षा का प्रसंग होने से बात वहीं तक सीमित रखी जायगी।

कबीर ने दीक्षाविधि में आत्म संस्कार रूपी आन्तर व्यापार को ही स्थान दिया था, पर बाद में चलकर कबीर पंथ तथा उससे प्रभावित अन्य धाराओं में दीक्षा-विधि के अंतर्गत बाह्याचार का भी पर्याप्त मात्रा में समावेश हो गया। कबीर पंथ की विभिन्न शाखाएँ हैं—इनमें से फतुहा, धनौती, बुरहानपुर तथा जौनपुर वाली शाखाओं में तो अब भी दीक्षा काल में बाह्याचार का समावेश नहीं है। केवल काशी वाली शाखा में दीक्षित करते समय साधक को कंठी, तिलक, मंत्र प्रदान, पूजा तथा छोटी आरती की विधि सम्पन्न की जाती है। छत्तीसगढ़ी शाखा में इसकी अपेक्षा और भी विस्तार मिलता है। डा० केदारनाथ द्विवेदी ने 'कबीर और कबीर पंथ' में इसका विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया है। उन्होंने लिखा है—'कतिपय शाखाओं में किसी नए व्यक्ति को पंथ में दीक्षित करने के लिए प्रायः एक उत्सव का आयोजन हुआ करता है। उत्सव का आरंभ भजनगान से हुआ करता है। इसके पश्चात् गुरु नये सदस्य के कान में मंत्र का धीमे स्वर से उच्चारण करते हैं। फिर वे शिष्य के हाथ में दूब तथा पान की पत्तियाँ अर्पित करते हैं जिसे अन्य किसी स्थान पर गिरा देने के लिए वह एक बैरागी कबीर पंथी के साथ जाता है उक्त पदार्थ के उस स्थान पर रख देने के अनन्तर वह बैरागी नए सदस्य के हाथ में दो बार जल देता है। पहली बार प्राप्त किया हुआ जल वह पी जाता है और दूसरी बार प्राप्त किए जल से वह अपना मुँह धो लेता है। अब कंठी अर्पण करने की क्रिया आरंभ होती है। गुरु एक कंठी अन्य कबीर पंथी महात्माओं के हाथ से स्पर्श कराकर उसे नए सदस्य के गले में डाल देता है और उसके कान में पुनः मंत्रों का धीमे स्वर में उच्चारण करता

है तथा उसके लिए आवश्यक उपदेश देता है । यह क्रिया सम्पादित होने के पश्चात् गुरु द्वारा दिए गए नारियल को शिष्य अपने दाहिने कंधे, छाती और मस्तक से स्पर्श कराकर कुछ द्रव्य के साथ उन्हें लौटा देता है। वह नारियल पान की पत्तियों के साथ पानी में भिगोया जाता है । तदनन्तर उसे पत्थर पर तोड़कर चाकू से छोटे-छोटे टुकड़ों में विभक्त कर दिया जाता है जो कबीर पंथियों में वितरित किया जाता है। शिष्य को पान परवाना और चरणामृत दिया जाता है । सबसे अंत में भोज करने की प्रथा है । यह विधि गृही और बैरागी-दोनों ही प्रकार के कबीर पंथियों के लिए की जाती[1] है ।" इस प्रक्रिया के साथ साथ कबीर पंथ की कतिपय शाखाओं में चौका आरती भी मोक्ष के साधन रूप में स्वीकार किया गया है । यह विधि महंत और दीवान के द्वारा संपन्न होती है। इसे एक प्रकार का सात्विक यज्ञ माना जाता है । इस यज्ञ के चार प्रकार हैं—आनन्दी, जन्मौती, चलावा तथा एकोत्तरी। इनमें से आनन्दी चौका दीक्षित होने के समय कराया जाता है । इसके लिए अपेक्षित सामान्य और विशेष सामग्री की विस्तृत तालिका है। डा० द्विवेदी ने इसका भी विस्तार दिया है (देखिए, वही, पृ० १९८-२०१ तक) वहाँ चौका बनाने की विधि, आरती जलाने की क्रिया नारियल अर्पण की क्रिया, फूल एवम् अबीर अर्पण की क्रिया, आरती घुमाने और नारियल मोड़ने की क्रिया, तिनका मोड़ना, प्रसाद वितरण और अंत में आरती बुझाने की क्रिया वर्णित की गई है । डा० द्विवेदी ने इन स्थूल क्रियाओं की प्रतीकात्मक व्याख्या भी दी है । इस संदर्भ में राधास्वामी मत के संत हजूर महाराज बाबा सावण सिंह जी की प्रेरणा से संकलित 'संतबानी' का एक पद विशेष महत्व का है—जिसके उद्धरण का संवृत नहीं किया जा सकता । संत तुलसी साहब की बानी है—

सतगुरु भाग्य चीन्ह दीन दिल लाइ कै
बूझै अगम की राह पाइ पद जाइ कै । १ ।
हंग पर चौका पान जानिजब पाइयै ।
नारियर सीस संवारि सार साझाइये ॥२ ।
ततमत गुन है तीनि सी तिनुका तोरिया ।
सुरत निरत निज नैन नारियर मोरिया ॥ ३ ।
सूरति चढ़ असमान पोढ़ि सुर्त डोरि है ।
दीन्हा दीनदयाल काल सिर फोड़ि है ॥ ४ ।
इंद्री वासन पाँच वासना जाइया ।
अठमेवा है बाठ तब पाइया ॥ ५ ।
काया मद्धे पूर कपूर जनाइया ।

१. पृ० १९६ ।

पाँच तत्त तन अगिनि जोति दरसाइया ॥ ६ ।
होत होत उजियार पार सुत से लखो ।
सार शब्द सत द्वार लार सुत से पकौ ॥ ७ ।
मन बैठक है बास स्वांस सुन्न से भई ।
पान सुपारी सेत सोई चौका कही ॥ ८ ।
गगन चढ़ै असमान चदरवा तानिया ।
सेत माहि है स्याम पान सोई आनिया ॥ ९ ।
नौतम द्वार लियाइ सोइ नौ द्वार है ।
अष्ट कंवल दल फूल मूल सोई सार है ॥ १० ।
येहि विधि चौका चार सार सोइ राखिया ।
और चौका जग रीति चित्त नहीं राखिया ॥ ११ ।
यहि विधि चौका चाह थाह जब पाइया ।
अगम चढ़े सोइ संत पंथ दरसाइया ॥ १२ ।
धरमदास धरि ध्यान सुरति समझाइया ।
सुरति फांड़ असमान शब्द जब पाइया ॥ १३ ।
अटल बयालिस बंस राज अस गाइया ।
या को भाखूं भेद भाव दरसाइया ॥ १४ ।
चालिस सेर मन फेर इकतालिस स्रुत भई ।
विधी बयालिस शब्द अटल ऐसे कही ॥ १५ ।
जो कोइ मिलि है संत भेद अस भाखिया ।
मन चढ़ि सुरति संवारि शब्द में राखिया ॥ १६ ।
सुरति शब्द मन मेल सेल समझाइया ।
अटल बयालिस बंसराज अस गाइया ॥ १७ ।
तुलसी भारवा भेद भाव दरसाया ।
चौका कीन्ह कबीर हंस मुकताइया[1] ॥ १८ ।

राधास्वामी मत के एक संत ने इसका संग्रह करवाया, अतः उसकी सहमति है ही, धरमदास स्थापित छत्तीसगढ़ी शाखा में स्वीकृत होने से उसे भी मान्य है। स्वयम् इस पद में धरमदास का उल्लेख है। तुलसीसाहब की बानी ही है। कबीर के सिर थोपा ही गया है—इस प्रकार चौका विधि में अनेक संतों की सहमति मिलती है। यह अवश्य है कि चौका विधि की रहस्यात्मक अथवा प्रतीकात्मक व्याख्या यहाँ भी संकेतित है।

---

१. संतबानी, पृष्ठ सं० ४०, ४१ तथा ४२।

इन बाह्य विधानों में अंतर्याग अथवा अनन्तर संस्कार की ही प्रतीकात्मक विवृति रहती है। स्वच्छंद तंत्र में स्पष्ट कहा गया है—"अन्तर्याग-प्रतिबिम्ब रूपं यजनमारभेत् बाह्याभित्यर्थः[1]" अर्थात् बाह्यजन में अन्तर्याग का प्रतिबिंब हुआ करता है। चौका विधि में कहा गया है कि उसके निर्माण के समय पहले मध्य चौका बनाया जाता है जहाँ सात पंखुरियों का कमल बनाया जाता है और उसके चारों ओर चौरासी दलों की सृष्टि की जाती है। स्पष्ट ही यह उस अन्तर्याग या ध्यान का प्रतीक है जिसमें सप्तदलकमल पर सत्यपुरुष की स्थिति मानी जाती है। साथ ही यह भी माना जाता है कि उसके चारों ओर चौरासी लाख योनियों के जीव सद्गुरु द्वारा सद्बोध पाकर इन द्वीपों में निवास करते हैं। इसी प्रकार नारिय की भी अनेकविध स्वकीय साम्प्रदायिक मान्यतानुसार व्याख्याएँ की गई हैं। उक्त पद में स्पष्ट कहा गया है कि तीन गुण ही जिनके हैं और दीक्षाविधि के अवसर पर किए गए चौक विधान में उसका आशय है—इन गुणों के बल को तोड़ देना। इसी प्रकार अवशिष्ट विधियों की भी प्रतीकात्मक व्याख्या की गई है।

चौका विधि कबीर पंथ में ही नहीं है—दरिया पंथ में भी है— पर वह थोड़ी भिन्न है। वहाँ चौका बनाकर उसके चारों कोनों पर चार केले के खंभे गाड़ दिए जाते हैं। वहाँ प्रसाद एक लोटा स्वच्छ जल तथा ऊपर चंदोबा टाँग दिया जाता है। स्वच्छंद तंत्र में भी तथा हिंदु वैदिक धर्मानुयायियों के भी माँगलिक कृत्यों में मण्डप के कोनों पर केले के खम्भे गाड़ने का विधान है। डा० केदारनाथ द्विवेदी ने भी कबीर और कबीरपंथ[2] में इन बाह्याचारों में तांत्रिक प्रभाव का विश्लेषण किया है। तंत्र ग्रंथों में दीक्षा विधि के प्रसंग पर अभिषेक की क्रिया वर्णित है उस अवसर पर कलश-न्यास का विशेष विधान है। कविराज गोपीनाथ ने लिखा है 'शिवयोजन तक दीक्षा समाप्त हो जाने के बाद आचार्याभिषेक होता है। इस अवसर पर पाँच कलश रखे जाते हैं जिनमें पाँच पृथिव्यादि तत्व और उनमें व्यापक निवृत्यादि पाँच कलाओं का न्यास करके उनमें अनन्त से शिवपर्यन्त पाँच भुवनेश्वरों को स्थापित किया जाता है।" इत्यादि। आगे यह भी कहा है कि अंततः शिष्य पूर्व वस्त्र त्याग कर नवीन वस्त्र धारण करे . . . ."इत्यादि। रूपक या प्रतीकात्मक ढंग पर व्याख्या करते हुए यह कहा गया है कि ये वस्त्र मायिक कन्चुकों के प्रतीक हैं। अभिषेक के बाद ये छूट जाते हैं। नवीन वस्त्र परमाशिव का प्रकाश है। इस प्रकार तंत्र ग्रंथों में इसका बहुत विस्तार मिलता है। इस सारे प्रपंच से प्रकृत प्रसंग में मुझे यही

---

१. स्वच्छंद तंत्र ४था पटल, पृष्ठ ८७।
२. कबीर और कबीर पंथ, पृष्ठ ३२२।
३. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग १ 'दीक्षा-रहस्य'।

कहना है कि दीक्षा एक आत्मसंस्कारात्मक अन्तर्याग है, पर उसकी प्रतीकात्मक बाह्य विधियाँ भी अधिकारीभेद से प्रचलित हैं। यह अवश्य है कि ये बाह्यविधियाँ अपनी अपनी साम्प्रदायिक मान्यताओं के अनुसार विभिन्न रूपात्मक भी हो सकती हैं। मूलवृद्धि तांत्रिक आचारों या परम्परा से चली आई है। विद्वानों ने वैदिक यज्ञों की भी प्रतीकात्मक व्याख्या की है। इस प्रकार दीक्षाविधि की प्रक्रिया भी तंत्र प्रभावापन्न होकर संत साहित्य अथवा परम्परा में विद्यमान मिलती है। तंत्रों की मान्यता यह भी है कि बहिर्याग से अन्र्याग अधिक महत्वपूर्ण हैं।

उपाय[1] :

ऊपर कहा जा चुका है कि आरोहण आश्रय भेद से परमेश्वर शक्तिपात, गुरु-दीक्षा तथा साधक के उपाय-से संपन्न होता है। निरवच्छिन्न (विज्ञानाकल तथा प्रलयाकल) आत्मा पर होने वाला अनुग्रह दीक्षात्मक होता है। यह शक्तिपात जिस इच्छा से सम्पन्न होता है—वहाँ ज्ञान-क्रिया एक रूप है—अतः पृथक् से क्रिया शक्ति की आवश्यकता नहीं होती। देहावच्छिन्न सकल आत्मा पर पारमेश्वर शक्तिपात अथवा अनुग्रह होने पर ही क्रियासाध्य दीक्षा होती है। इस त्रिया के लिए स्वयम् परमेश्वर ही सावच्छिन्न होकर अवतीर्ण होता है। अतः यही गुरु त्रयोदश प्रक्रिया (स्वच्छंद तंत्र में इसका सविस्तार विचार है) द्वारा परमशिवावस्थ होकर स्वयम् दीक्षा का कार्य करता है। ये वे त्रयोदश सोपान हैं जिनसे वह स्तर पर स्तर उत्प्लुति करता हुआ परमशिवव्यप्ति तक पहुंच जाता है और फिर अपने से ही शिष्य की योजना करता है। दीक्षा का पाशक्षपण 'ज्ञान' से तथा शिवत्वयोजन 'योग' से होता है। गुरु द्वारा जब इस प्रकार दीक्षा से पौरुषेय बोध व्यक्त कर देता है—तब उसका साक्षात्कार करने के लिए शिष्य को 'उपाय' करना पड़ता है। उपाय से बौद्धज्ञान होता है जो बौद्ध अज्ञान को शांत कर देता है। 'शिवो हम्' इत्याकारक बौद्ध ज्ञान से बौद्ध अज्ञान की 'उपाय' द्वारा निवृत्ति हो जाने पर गुरु द्वारा सम्पादित सारा कार्य बोध में आ जाता है। उदाहरणार्थ, जैसे बिम्ब और दर्पण दोनों पास पास हों पर दर्पणगत मल बिम्ब के साक्षात्कार में प्रतिबन्धक होता है ठीक उसी प्रकार बौद्ध अज्ञान मल भी गुरु सम्पादित पौरुष बोधात्मक बिम्ब के साक्षात्कार में व्यवधायक होता है। निष्कर्ष यह कि पारमेश्वर शक्तिपात और गुरु दीक्षा के अनन्तर शिष्यकृत 'उपाय' भी आवश्यक है। सम्प्रति उसी 'उपाय' के तांत्रिक विवेचना लोक में संत साधना का निरूपण प्रतिज्ञात है।

---

१. विस्तार देखिए, तंत्रालोक, प्रथमान्हिक, पृ० १८१।

- उपाय (ज्ञानात्मक)
  - अनुपाय
  - उपाय
    - शांभव
      - उपाय (द्वार)
      - उपेय (द्वारी)
        - पूर्ण
        - अपूर्ण
          - व्यवहित
          - अव्यवहित
    - शाक्त
    - आणव

व्यवधान भी विभिन्न विजातीय माध्यमों से होता है
अतः भेदगत भूपस्त्व होता है ।

—तंत्रालोक, पृ० १८३

उपाय चार प्रकार के कहे गए हैं—अनुपाय, शांभव, शाक्त और आणव । आणव उपाय देह साध्य है—जहाँ क्रिया शक्ति काम करती है । क्रियात्मक उपाय में जप, ध्यान, भजन, आसन, प्राणायाम तथा मुद्रा आदि का समावेश किया जाता है । ये उपाय शरीर धारी साधक से ही साध्य हैं । क्रियात्मक आणव उपाय भिन्न-भिन्न स्तर के हैं । जिस साधक का चित्त जिस भूमि में निविष्ट रहता है, उसे उस स्तर का उपाय करना पड़ता है । उदाहरण के लिए जिस साधक का चित्त 'मन' में सन्निविष्ट है उसे मुद्रा या आसन रूप क्रियात्मक उपाय करना पड़ता है। जिसका चित्त 'बुद्धि' में अभिनिविष्ट है—उसे 'ध्यान' रूप क्रियात्मक उपाय करना पड़ता है। कर्म तथा उपाधि भेद से यह आणव उपाय भिन्न-भिन्न हो जाता है। अणु संबंधी उपाय ही आणव उपाय है ।

शाक्त उपाय मंत्र-शक्ति द्वारा किया जाने वाला उपाय है। शक्ति को कार्यकारी बनाने के लिए देह संबंधी किसी भी उपाय का अवलम्ब नहीं लेना पड़ता। इस प्रकार इस शाक्त उपाय में 'शिवोऽहम्' इत्याकारक शुद्ध विकल्प से भेद-गर्भ अशुद्ध विकल्पों का अपनयन होता है । शांभव उपाय शंभु संबंधी उपाय है। इसमें शुद्ध विकल्प की भी स्थिति नहीं है । यह निर्विकल्पक स्थिति है । यहाँ तक आते-आते माया-प्रमाता पर प्रमाता की स्थिति में आ जाता है । वास्तव में विकल्प एक विशेष प्रकार का

बोध ही है । जहाँ भी विशेष प्रकार का बोध होगा वहाँ अपने से भिन्न किसी अतिरिक्त विषय की अल्पता को भी सूचित करेगा। जहाँ केवल आनंद ही आनंद है वहाँ किसी विशेष प्रकार की नामतः उल्लेख्य वृत्ति या अभिव्यक्ति शब्द द्वारा नहीं की जा सकती । वास्तव में यह 'पूर्णाहंता' की स्थिति है। जहाँ अपूर्णाहंता का उन्मेष हुआ कि विकल्प का प्रादुर्भाव हो जाता है । यही शांभव उपाय काष्ठापन्न स्थिति में 'अनुपाय' हो जाता है । गीताकार ने शांभव उपाय की ही चर्चा इस श्लोक द्वारा की है—

"आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्" ।

साधक की पूत यात्रा हृदय देश से आरंभ होती है। मन जाग्रत अवस्था में मनोवहा नाड़ी में विचरता रहता है जहां वायु वक्रगति है। सुषुप्ति में श्रान्त मन पुरीतत नाड़ी में या उससे घिरे हुए हृदय देश में जाता है और वहाँ जाकर अचिन्तक हो जाता है—शान्त निर्वृत्तिक स्थिति में पड़ा रहता है । यह शांति तमः प्राधान्य से भी आ सकती है और सत्वप्राधान्य से भी । सुषुप्ति में मन की शांति तमः प्राधान्य वश रहती है—यह उसकी अज्ञानावस्था है । यहाँ का साक्षी सामान्य होता है। स्वप्न का साक्षी विशेष होता है । अचिंतकत्व सुषुप्ति में भी होता है—इसीलिए शांभव -दशा की ओर उन्मुख गीताकार ने 'आत्मसंस्थ' विशेषण 'मन' का दिया है। शांभव उपाय में मन की शांत-विकल्पहीन स्थिति रहती है—पर यह स्थिति 'आत्मसंस्थ' होने के कारण है—सुषुप्ति-गत होने के कारण नहीं । सुषुप्ति से इस जागर्तिपूर्वक मन के हृदय प्रदेश में यही अंतर है कि वहाँ मन 'आत्मसंस्थ' नहीं रहता। जाग्रत अवस्था की भाँति यहाँ (मध्य प्रवेश) मन चिन्ताशील हो सकता है—पर है नहीं—अतएव उस प्रसक्त चिन्तन का निषेध करने के लिए ही यहाँ 'न चिन्तयेत्' की विधि है । निष्कर्ष यह कि चिन्तन (विकल्प) जाग्रत अवस्था की भांति यहाँ भी है—परन्तु यहाँ चिन्तन पर अंकुश है—वह चाहे तो कर सकता है । दूसरा अन्तर यह भी है कि जाग्रत का संकल्प विकल्प से प्रतिरुद्ध और मध्यविकास अथवा शाँभव दशा का संकल्प विकल्प से अतिप्रतिरुद्ध रहता है। यह संकल्प भले ही अप्रतिरुद्ध हो—फिर भी वर्जनीय ही है—अन्यथा निरोधावस्था नहीं आ सकती और तब चित्स्वरूपापत्ति भी नहीं हो सकती ।

परप्रमाता अपने स्वातंत्र्य से जब संकोच या अपूर्णाहंता को प्राप्त होता है—तब उसे चित्त अथवा माया प्रमाता कहते हैं । उस समय सर्वप्रथम इसके समक्ष 'शून्य' आता है—यह शून्य संकुचित 'अहम्' का प्रतियोगी 'इदम्' है । बाद में इसी शून्य से अनन्तानन्त विषय प्रसूत होते रहते हैं । यह परावाक् का कार्य है । बाद में यही परावाक् घनीभूत होकर अष्टवर्गीया शक्ति का रूप धारण करती है और यह अध्यास-अनात्म में आत्मबोध तथा आत्मा में अनात्मबोध पैदा करती है । लौटते समय इन सबका भेद करने पर जब माया प्रमाता के समक्ष 'शून्य' मात्र रह जाता

है और उसका भी भेद हो जाता है तब वही माया प्रमाता पर प्रमाता हो जाता है–आत्मसंस्थ हो जाता है । इस तरह की चर्चा 'प्रत्यभिज्ञा' हृदय में भी 'अकिंचिचत् चिन्तकस्य. . . .' इत्यादि द्वारा की गई है । सृष्टि प्रक्रिया के अवसर पर राधास्वामी मत से जो क्रम प्रस्तुत किया गया है—उसकी उक्त क्रिया से तुलना बहुत ही महत्व-पूर्ण है । इन उपायों का तंत्रालोक, स्वच्छंद तंत्र, पूर्णता-प्रत्यभिज्ञा आदि अनेक ग्रंथों में विस्तार से विवेचन किया गया है ।

संतों ने भी अपनी रचनाओं में 'जोग-जुगति' का उल्लेख किया है । 'जोग' या 'योग' से जीवात्मा परमात्मा का संजोग, प्राण-अपान का संयोग, चंद्र और सूर्य का संयोग, शिव और शक्ति का सामरस्य, चित्तवृत्ति का निरोध अथवा अन्य विध अर्थ समझे जाते हैं—जबकि 'जुगति' उपाय के ही अर्थ में प्रयुक्त है ।

संतों द्वारा गृहीत साधना या उपाय पर अब तक जो विचार किया गया है—उसके अवलोकन, संत साहित्य के मनन तथा सांप्रदायिक मान्यता—इन सबके आधार पर विभिन्न प्रकार की धारणाएं मिलती हैं । आचार्य रामचंद्र शुक्ल नाथ, वैष्णव और सूफी प्रभाव देखते हैं । वे मानते हैं कि संतों में हठयोग नाथों से, अहिंसा और प्रपत्ति वैष्णवों से तथा प्रेम या राग तत्व सूफियों से लिया गया है । रामानंद से कबीर का गुरु शिष्य भाव संबंध मानते हुए भी शुक्लजी[1] ने यह मानने से जहाँ एक ओर इनकार कर दिया है कि रामानंद योग के साधक और उपदेशक थे—वहीं दूसरी ओर डा० बड़थ्वाल[2] ने राघवानंद और रामानंद दोनों को योग का साधक और उपदेशक माना है । साथ ही यह भी स्वीकार किया है कि इसी राघवानंद और रामानंद की योग भक्ति समन्वित धारा में कबीर दीक्षित थे । अर्थात् इस तथ्य में शुक्लजी और डा० बड़थ्वाल —दोनों ही सहमत हैं कि कबीर में योग की धारा साक्षात् या परम्परया नाथों से ही आई थी। ये ही नहीं, परवर्ती चिन्तकों ने भी संत साहित्य में उपलब्ध 'हठयोग' की पारिभाषिक शब्दावलियों के आधार पर संतों को योग के लिए नाथों का ऋणी माना है । डा० हजारीप्रसाद[3] द्विवेदी, पं० परशु-राम[4] चतुर्वेदी, पं० विनयमोहन[5] शर्मा, डा० रामखेलावन[6] पाण्डेय आदि नए-पुराने

---

१. हिंदी साहित्य का इतिहास, पृ० ६६६ व ६७ ।
२. हि० का० नि० सा० (सं० २००७) पृ० ३०६ ।
३. कबीर, देखिए–'हठयोग की साधना' पृ० ४४–५१ तथा 'हिंदी साहित्य' पृ० १०८ ।
४. 'कबीर साहित्य की परख', पृ० ८७ ।
५. हिंदी को मराठी संतों की देन, तथा नाथ, और संत साहित्य, पृ० ४४१—
"हठं बिना राज योगो . . . न सिद्धयति ।"
६. म० का संत साहित्य ।

सभी चिन्तकों और शोधकों ने उक्त तथ्य की पुष्टि की है। डा० द्विवेदी ने कबीर में दक्षिण के वेदान्त भावित वैष्णव धर्म, सूफियों के मतवाद तथा उत्तर पूर्व के नाथ पंथ और सहजयान के मिश्रित रूप-तीनों का प्रभाव देखा है। कुल मिलाकर यह स्थिर हुआ है कि कबीर या तत्प्रवर्तित समस्य संत साहित्य से साधना की दृष्टि से 'भक्ति' का स्वर मुखर है और 'योग' उसका सहायक है। शुक्लजी ने भी संतों का सामान्य साधन 'भक्ति' ही माना है—अवान्तर व्यावर्तक धर्म के रूप में 'योग' लभ्य-ज्ञान' की बात कही है। अभिप्राय यह कि संतों की साधना के संदर्भ में दो ही उपाय हैं—'भक्ति और 'योग'। वैसे 'भक्ति' भी एक 'योग' ही है—पर जब 'योग' को 'भक्ति' से पृथक् रखकर विचार करते हैं—तब उसका संकेत—स्वकीय पौरुष साध्य क्रियाओं की ओर होता है। 'भक्ति' में 'जप' और 'ध्यान' ही मुख्य हैं—इनमें अशक्त होने पर ही कतिपय अन्य बाहरी क्रियाओं का सहारा लेना पड़ता है। उपाय करण-साध्य हैं—करण बाह्य भी हो सकते हैं और आन्तर भी। सामान्यत: यह माना जाता है कि बाह्यकरण अथवा शरीर साध्य उपाय 'हठयोग' है और आन्तर अथवा मन: साध्य उपाय 'राजयोग' है। अंतत: 'हठयोग' भी 'राजयोग' का साधक ही है—ये दोनों परस्पर विरोधी नहीं हैं। नाथपंथी[1] तथा बौद्ध[2] सिद्ध—दोनों ही स्वीकार करते हैं कि 'हठयोग' अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचने में माध्यम नहीं है—वह वज्रयोग, ज्ञानयोग अथवा राजयोग में सहायक ही है। साथ ही यह भी कहा गया है कि हठ-योग भी कोई आवश्यक नहीं है कि अपनी समग्रता में स्वीकार्य ही हो। जितने अंश में उसकी उपादेयता आवश्यक जान पड़े-उतने ही अंश में ग्राह्य हो—यही ठीक है।

विचारों की इस परम्परा में मेरा प्रस्ताव यह है कि किसी की भी साधना पद्धति अपने-आप में एकान्वित होती है यहाँ-वहाँ से लेकर भानुमती का कुनबा नहीं। कबीर के इर्द-गिर्द साधकों का एक परिवेश था—एक परम्परा थी—भाषा उसी के माध्यम से अर्जित थी। अत: उसमें प्रयुक्त शब्दावली पूर्व प्रयुक्त होगी ही—पर यह आवश्यक नहीं है कि उनकी अर्थविषयक धारणा भी एक ही हो। डा० हजारीप्रसाद द्विवेदी प्रभृति मर्मी समीक्षकों ने इस तथ्य को सप्रमाण लक्षित भी किया है। उन्होंने शब्दावली अथवा अभिव्यक्ति के बाह्य ढांचे की एकरूपता सिद्धों और नाथों से स्वीकार करते हुए भी अर्थविषयक धारणा में अंतर भी प्रदर्शित किया है—और यह होना भी चाहिए। होना इसलिए चाहिए कि जो संत 'पोथी' की उपेक्षा कर 'आँखों देखी' 'अनभै' या अनुभव को सर्वातिशायी महत्व देते हैं—वे भाषा भले परिवेश से लें—पर धारणा अपनी ही रखेंगे। जब धारणा अपनी होगी तब उस धारणा या अनुभव को व्यक्त करने वाले उपाय पढ़कर यहाँ वहाँ से नहीं लिए गए

१. भा० सं० और साधना, पृ० २७७ 'सहजयान और सिद्ध मार्ग'।
२. श्री गुह्यसमाजतंत्र, पृ० १६३, १६५।

होंगे । साथ ही यह भी आशा करनी कि संत साधक परस्पर विभिन्न विचारधारा वाले गुरुओं से दीक्षा लेते रहे होंगे और उसे अपनी साधना बनाते रहे होंगे—उनमें ही अन्तर्विरोध पैदा करना होगा । इस प्रकार दीक्षा अथवा साधना-ग्रहण के संदर्भ में तीन विकल्प संभावित हैं—एक तो यह कि क्रमागत वाङ्मय से अधीति पूर्वक उन्हें कार्यान्वित किया हो, दूसरे यह कि परस्पर विभिन्न विचारधारा वाले सिद्ध गुरुओं से दीक्षाएं ली हों और तीसरे यह कि अविरोधी गुरुओं के सम्पर्क में आए हों—चौथी यह भी हो सकती है, कि मध्यतीव्र शक्तिपात वश स्वयंम समुद्भूत प्रातिभ ज्ञान से 'पराप्रमाता' के पद पर प्रतिष्ठित हो गए हों । इन विकल्पों में से पहला तो संभव ही नहीं है क्योंकि 'पोथी' उनके लिए निरर्थक थीं या हैं । दूसरा विकल्प इसलिए असंभव है कि परस्पर विभिन्न या विरोधी माध्यम या स्रोत को अपनाकर एकनिष्ठता की ओर बढ़ने वाला साधक अनेकनिष्ठता का मार्ग क्यों पकड़ेगा ? तीसरा विकल्प भी संभव नहीं है—कारण परस्पर अविरोधी ही विचार होंगे—तो अनेक के पास जाकर दीक्षित होने की क्या आवश्यकता है ? अतः युक्ति सिद्ध तथा अनुभव ग्राह्य पक्ष यही हो सकता है कि अपने संस्कार के अनुरूप किसी एक ही पहुंचे हुए गुरु से वे दीक्षा ग्रहण करते होंगे। रही शक्तिपातवश स्वयम् प्रातिभ ज्ञान के उदित होने की बात वहाँ कोई मतभेद ही नहीं है और न उसके स्वीकार करने से जो कुछ मैं कहने जा रहा हूँ—उसमें कोई खलल ही पड़ने वाला है । कहना यह है कि संत साधक दिव्य, सिद्ध, मानव—जिस गुरु से भी दीक्षा लेगा उसके द्वारा निर्दिष्ट 'उपाय' एकान्वित होगा—जो साध्य तक पहुंचाने में अविच्छिन्न रूप से कारगर होगा । संतों के साहित्य परिशीलन से हमें चाहे जिसका प्रभाव परिलक्षित हो, पर उक्त प्रक्रिया से सोचने पर यही अनुभव सिद्ध ठहरता है कि उनके द्वारा गृहीत उपाय एकान्वित तथा अखण्ड होगा और उसका पोथी से चेतन गुरु से संबंध है । परमात्मा अंततः आत्मा ही है – आगन्तुक 'मल' ही 'आत्मा' 'परमात्मा' का भेद स्थापित करता है—अतः 'स्वरूप-स्थिति' जैसे साध्य में 'मल' को दूर करने वाले 'उपाय' का निर्देशक 'गुरु' ही सर्वाधिक महत्व का पात्र है । तत्वतः 'गुरु' भी 'आत्मा' से भिन्न नहीं है—पर साधना के धरातल पर भेद है और भेद है तो गुरु और शिष्य साधना के निमित्त भिन्न हैं । इस दृष्टि से भी 'आत्मैवात्मनो बंधुः' की उक्ति संगत है । गुरु भी 'आत्मा' ही है—दोनो में बिम्ब प्रतिबिंब संबंध पारमेश्वर अनुग्रह से स्थापित हो जाते हैं और दोनों अनायास एक दूसरे के नजदीक आ जाते हैं । साधना से वह व्यवधान भी लुप्त हो जाता है—दोनों का भेद समाप्त हो जाता है अस्तु—इस पक्ष पर 'भक्ति' वाले अध्याय में सविस्तार विचार किया जायगा । यहाँ इतना ही कहना है कि यदि संतों की अभिव्यक्तियों के साक्ष्य पर 'योग' से अभिप्राय 'हठयोग' है और 'भक्ति' से वेदान्त भावित दक्षिण से समागत वैष्णव भक्ति अथवा सूफियों की राग साधना—तो वह सर्वथा असंगत है । और यह मानना ही है तो एक ही रास्ता है गुरु द्वारा संत साधकों

में संक्रान्त होने का । निर्देशक अभीष्ट लक्ष्य तक पहुंचने के लिए औरों के अनुभवों से प्रभावित हो सकता है—उनमें विद्यमान उपयोगी और अविरुद्ध तत्व ग्रहण कर सकता है । संतों की परवर्ती परम्परा या वाङ्मय को देखने से यह प्रमाणित भी होता है । प्राणनाथ में स्पष्ट ही विभिन्न धाराएं उनकी असाधारण शब्दावलियों के माध्यम से प्रतिफलित हैं—इसके विस्तार की यहाँ कोई आवश्यकता नहीं ।

यदि साधक में मानस-विक्षेपकारिणी सामग्री अधिक है—तो गुरु उसे शरीर-साध्य क्रियाओं का उपदेश दे सकता है । जिसे मन मान जाय—वह स्वाभाविक और सहज साध्य है और जिसे मन-मत्तगज न माने वह हठात् साध्य है । हठात् साध्य योग ही हठयोग है और सहज साध्य–सहज या राजयोग । आध्यात्मिक यात्रा मनः केंद्रण के बिना संभव नहीं है–यदि विक्षेपक सामग्री मनः केंद्रण नहीं होने देती-तो शरीर साध्य ऐसी क्रियाएं करनी पड़ती हैं जिससे मन केंद्रित और एकाग्र होने लगे। इसलिए मनःसाध्य 'उपाय' की पीठिका रूप में काय साध्य 'उपाय' का विधान है । इस प्रकार व्यापक रूप में योग की दो ही विधाएं मानी जा सकती हैं—बाह्यकरण साध्य तथा अंतःकरण साध्य । पहला हठात् साध्य होने से 'हठयोग' और दूसरा स्वभाव साध्य होने से 'सहज' या 'राजयोग' ।

साधक कुछ तो ऐसे होते हैं जो रूक्ष प्रकृति के होते हैं और कुछ ऐसे होते हैं जो द्रवशील प्रकृति के होते हैं । अंतःकरण साध्य 'उपाय' दोनों को ही करना होता है–पर रूक्ष प्रकृति वाला साधक ज्ञान-मार्ग अपनाता है और द्रवशील प्रकृति वाला राग मार्ग । पहला राग का शमन करता है और दूसरा परिष्करण अथवा चिन्मयीकरण । आगमिक अथवा तांत्रिक मार्ग 'शक्ति' का मार्ग है—जो राग के परिष्करण अथवा चिन्मयीकरण में आस्था रखता है । संतगण इसी परम्परा के साधक हैं—अतः वे 'सहज मार्ग' अथवा 'राग मार्ग' के ही साधक हैं—वे 'भक्त' हैं । 'भक्ति' ही उनकी मुख्य साधना है—जो मनः साध्य है–स्वभाव साध्य है–राज मार्ग है–राज-योग है । साधक की क्षमता वश वे हठात् साध्य योग का भी समर्थन करते हैं—बाह्याचार, शरीर साध्य आचार की भी चर्चा करते हैं–पर अन्तर्याग, अन्तःकरण साध्य राग मार्ग को ही प्रमुख, उत्कृष्टतर तथा ग्राह्य स्वीकार करते हैं ।

संप्रति, बाह्यकरण-साध्य, शरीर-साध्य अथवा हठात् साध्य क्रमागत 'उपाय' या 'उपायों' के विषय में कुछ कहा सुना जाय संत वाङ्मय के साक्ष्य पर कुछ विचार किया जाय—यह देख लिया जाय कि 'योग' से जिस 'हठयोग' को समझा–जाता है और उसका संबंध 'नाथ' से जोड़ा जाता है—वह है क्या ? जो भी है–क्या वही संतों में है ?

'हठयोग' का व्युत्पत्ति लभ्य अर्थ तो ऊपर दिया जा चुका है—पर 'प्रयोग'

लभ्य प्रवृत्तिनिमित्तक अर्थ पर विचार किया जाना शेष है। डा० हजारीप्रसाद[1] द्विवेदी की धारणा है कि हठयोग शब्द का शायद सबसे पुराना प्रयोग 'गुह्य समाज' में आता है। जो हो, नाथों का हठयोग एक तरफ मार्कण्डेय प्रवर्तित 'हठयोग' से भिन्न है तो दूसरी ओर बौद्ध सिद्धों के हठयोग से भी। यहाँ केवल 'नाथ'-सम्मत 'हठयोग' का स्वरूप विचारणीय है। नाथपंथ में 'हठयोग' षडंग[2] भी मिलता है और अष्टांग[3] भी। शास्त्रों में हठयोग की अन्वर्थता अनेक रूपों में बताई गई है। हकार अर्थात् सूर्य और ठकार अर्थात् चंद्र का योग ही हठयोग है। सूर्य से प्राण-वायु और चंद्र से अपान वायु समझी जाती है—दोनों के योग का एक अभिप्राय वायु-निरोध का और दूसरा इड़ा तथा पिंगला नाड़ियों को रोककर सुषुम्णा मार्ग से प्राण वायु के संचारित[4] करने का है। 'योगस्वरोदय' के अनुसार आसन, प्राणायाम तथा षट्कर्म के द्वारा नाड़ी शोधन, शोधित नाड़ी में वायु का आपूरण तथा आपूरित और स्थिर वायु से मन का स्थैर्यापादन, फलतः आनंदावाप्ति तो हठात् साध्य होने से हठयोग है ही—हठयोग नासिका में दृष्टि स्थैर्य पूर्वक ध्यान करने से हठात् ज्योतिर्मय शिवतावाप्ति भी है। हठयोग की एक पाँचवीं व्याख्या भी की गई है जिसमें यह बताया गया है कि हठात् मोक्षद्वार खोलने की विधि बताने के कारण भी इसे हठयोग कहा गया है। कुण्डलिनी उदबोध की कई विधियाँ हैं। बिंदु, प्राण तथा मन तीनों एक दूसरे से संबद्ध हैं। एक के स्थिरीकरण से दूसरे का स्थैर्यापादन स्वतः हो जाता है। इनमें से किसी के भी स्थिरता से कुण्डलिनी का उद्‌बोध संभव है। तमाम विचार करने के बाद डा० हजारीप्रसाद द्विवेदी का निष्कर्ष है "हठयोग असल में प्राणवायु के निरोध को कहते हैं और राजयोग मनोनिरोध[5] को।" नाथ मत में हठयोग किस प्रकार उनकी लक्ष्य सिद्धि में परम्परया कारण है—यह देख लें।

नाथ सिद्धों का लक्ष्य नाथ पद की उपलब्धि है। नाथ पद की उपलब्धि पिण्ड-पदसमरसीकरण है। नाथ दृष्टि से देखने पर स्पष्ट जान पड़ता है कि जो लोग जड़ तथा चेतन का आत्यंतिक विरोध मानते हैं—वे भ्रान्त हैं। ब्रह्माण्ड की भांति पिण्ड में भी चेतन और पिण्ड का आत्यंतिक भेद जब तक नहीं मिटता तब तक

---

१. नाथ संप्रदाय, पृ० १२३।
२. गोरक्ष शतक, १।७।
३. सिद्ध सिद्धान्त संग्रह, २।४६।
४. नाथ संप्रदाय, पृ० १२३।
५. वही, पृष्ठ १२६।

पिण्डपदसमरसीकरण की संभावना नहीं है। पिण्ड का भी नाथ योगी 'योग' द्वारा चिन्मयीकरण करते हैं और चिन्मय परमपद से उनका सामरस्य हो जाता है।

तत्वबोध से मुक्ति होती है--नाथयोगी इसे अविकल रूप में स्वीकार नहीं करते। वे ज्ञान को खडग स्थानीय मानते हैं और योग को युद्ध तथा वीर्यस्थानीय। यदि वीर्य या बल न हो और उसके साथ युद्ध न किया जाय तो केवल खड्ग से विजय लाभ नहीं किया जा सकता। इसीलिए ये लोग ज्ञान युक्तयोग अथवा योगयुक्त ज्ञान को ही ग्राह्य मानते हैं। वह स्वसंवेद्य परतत्व गुरुभक्ति से ही लभ्य है। 'सिद्ध सिद्धान्त' पद्धति में कहा गया है कि इस मार्ग में गुरु ही सन्मार्ग दर्शनशील होता है और सन्मार्ग योग मार्ग है तदितर मार्ग पाखण्ड मार्ग है। गुरुपदिष्ट योग मार्ग से तत्क्षण स्वसंवेद्य परतत्व का साक्षात्कार हो जाता है। तत्व की स्वसंवेद्यता तथा गुरु कृपा--दोनों से होने वाली निरुत्थान दशा (निजावेश) के अनुभव का परिणाम यह होता है कि महासिद्ध योगी स्वकीय पिण्ड को समरस कर लेता है। निरुत्थान दशा समाधिदार्ढ्यातिशय का ही नामान्तर है। समाधि की दशा में महासिद्ध योगी अनुभव करता है कि वह परमनाथ ही है। धीरे-धीरे 'अहम्' वृत्ति दबती जाती है और परमनाथमयी अंतर्वृत्ति उदग्र होती जाती है। इसी उदग्रता या उद्रेक को निजावेश कहा जाता है। इस निजावेश से समाधि दशा उदित होती है--महाप्रकाश होता है। इस महाप्रकाशमय समाधि दशा वश सच्चिदानंद चमत्कार का प्रबोध होता है। तब लगता है जैसे निद्रा के बाद विशिष्ट प्रजागर हो गया हो। इस प्रकार के प्रबोधानुभव से लगता है कि यह दृश्यमान समस्त जगत् परमपद ही है। यही स्थिति समरसीकरण की स्थिति है। धीरे-धीरे अहम् वृत्ति परमवृत्ति से वैसे ही एकरस हो जाती है। जैसे नमक की डली जल से एकाकार हो जाती है। बौद्ध सिद्ध भी महासुख दशा का निरूपण इसी दृष्टान्त से करते हैं और संतजन भी।

पिण्ड का पद से समरसीकरण तभी संभव है--जब पिण्ड की शुद्धि या चिन्मयीकरण हो जाय। आधार शुद्धि पर इन योगियों का बहुत बल है। कायशुद्धि का अर्थ है--षड्विध विकारों--जन्म, वृद्धि, परिणाम, अपक्षय जरा एवं मरण से शून्य हो जाना। जरामरण तब तक है जब तक शरीर काल के प्रवाह में है। जब तक शरीर काल प्रवाह में है तब तक प्रारब्ध का प्रभाव मानना चाहिए। प्रारब्ध का प्रभाव जिस काय-घट पर पड़ता हो वह कच्चा है। योगियों नाथ योगियों की धारणा है कि जिसका घट कच्चा है उसका ज्ञान भी कच्चा है। इसीलिए महाराष्ट्र के नामदेव की नाथों ने परीक्षा ली थी और उनके घट को कच्चा बताया था। इसकी परिपक्वता के निमित्त बिसोवाखेचर ने उन्हें दीक्षित किया। मतलब यह कि अपरिपक्व देह या काय में चरम लक्ष्य की सिद्धि नहीं हो सकती। काय इसीलिए अस्थिर और जराजीर्ण है कि उसका मूल 'बिंदु' अस्थिर और चंचल है। अतः काय या शरीर के स्थिरीकरण के लिए बिंदु का स्थिरीकरण आवश्यक है। कहा गया है--

मनःस्थैर्यं स्थिरे वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत्
बिंदुस्थैर्यात् सदा सत्वं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते ।[१] ।

अर्थात् मन के स्थिर होने से वायु और वायु के स्थिर होने से बिंदु का स्थैर्य होता है । बिंदु स्थैर्यवश स्थिर पिण्ड काल प्रवाहातीत हो जाता है–उस पर प्रारब्ध का कोई प्रभाव नहीं होता ।

वज्रयानी बौद्ध भी बिंदु सिद्धि और सिद्ध देह की बात करते हैं––पर उनका वज्र-योग बिंदु-सिद्धि को केंद्र करके चलता है । नाथसिद्धों की साधन प्रणाली का नाम हठयोग है जिसका प्रधान लक्ष्य है कायसिद्धि, अव्यवहित प्रयोजन है काय शोधन । शरीर का मूल बिंदु है और शरीर में अनेकानेक शिराएं प्रतिष्ठित हैं । वह बिंदु पाण्डुर तथा लोहित––दो प्रकार का है । पाण्डुर बिंदु को शुक्र और लोहित को महारज कहते हैं । बिंदु को ही शिव और रज को ही शक्ति कहते हैं । बिंदु को चंद्र और रज को सूर्य भी कहा जाता है । इन्हीं दोनों के संयोग से परमपद की उपलब्धि होती है । चंद्र संयुतल शुक्र तथा सूर्यसंगत रज–दोनों का सामरस्य बोध करने वाला ही योगी कहा जाता है । हठयोग में 'ह' का अर्थ देहस्थित 'सूर्य' तथा 'ठ' का अर्थ चन्द्र है–दोनों का ऐक्य सम्पादन ही हठयोग है–यह ऊपर कहा जा चुका है ।

कहीं-कहीं नाथ-सिद्धों द्वारा प्रवर्तित योग को 'महायोग' कहा गया है। यही परमार्थिक महायोग ही साधना के विभिन्न प्रकारों से संवलित होकर मंत्रयोग, लय योग, हठयोग तथा राजयोग के नाम से भी जाना जाता है । मंत्र योग वह है–जिसमें श्वास-प्रश्वास के माध्यम से निरन्तर उच्चरित होता हुआ 'हं' तथा 'सः' उलटकर सुषुम्णा में निरायास 'सो हम्' के रूप में चलने लगता है । इसे अजपाजाप भी कहते हैं । लय योग चित का लय है––जो अनेक माध्यमों से हो सकता है । इनमें से नाथ पंथ में हठयोग तथा राजयोग महत्व के हैं । हठयोग के बिना राजयोग और राजयोग के बिना हठयोग पूर्ण नहीं है । कहा भी गया है––

हठं बिना राजयोगो राजयोगं बिना हठः ।
न सिद्धयति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ।।

अर्थात् हठयोग से काय या पिण्डसिद्धि और पिण्ड सिद्धि होने पर राजयोग से समाधि सिद्धि होती है । पिण्ड सिद्धि के संदर्भ में नाथ योगियों ने पिण्डोत्पत्ति, पिण्ड विचार पिण्डसंवित्ति तथा पिण्डाधार का विस्तार से विचार किया है और बताया है कि यह ज्ञान पिण्डसिद्धि में सहायक है । पिण्डोत्पत्ति ब्रह्माण्डोत्पत्ति का प्रतिरूप है । इस क्रम का निरूपण करते हुए बताया गया है कि मूलतत्व अनामा है––उसकी इच्छा मात्र धर्मा 'निजा' शक्ति के उन्मेष' से 'परा', 'परा' के स्पंदन से 'अपरा', 'अपरा' के अहन्तार्थमात्र से–अहंकार रूप से उत्पन्न होती है । फिर उस 'अपरा' से वेदनशीला

१. हठयोग प्रदीपिका, ४।२८ ।

कुण्डलिनी शक्ति उद्भत होती है । दृष्टान्तपूर्वक इन्हें स्पष्ट करते हुए क्रमशः बीज, अंकुर, काण्ड, शाखा, पत्र फल की बात कही गई है । इन शक्तियों के पाँच पाँच गुण हैं । पिण्डविचार के अंतर्गत षटचक्र, षोडेशाधार, त्रिलक्ष्य तथा व्योम पञ्चक के साथ-साथ अष्टांग योग का भी उल्लेख किया गया है । पिण्ड संवित्ति के अंतर्गत चराचर जगत् का ब्यौरा पिण्ड में ही बताया गया है । परापर विमर्शरूपिणी संवित् ही अनेकविध रूप से सकल पिण्डों का आधार होकर वर्तमान है–पिण्डाधार रूप में उसी का विवेचन प्रस्तुत किया गया है ।

ऊपर यह बताया गया है कि स्वरूप बोध या समरसीकरण के लिए कायशुद्धि अपेक्षा है और कायशुद्धि के लिए बिंदुस्थैर्य । बिंदुस्थैर्य के लिए हठयोग का विधान है हठयोग के द्वारा मन-पवन निरोध की बात बार बार कही गई है । जिस प्रकार वज्रयानी बौद्ध अपनी साधना निर्माण चक्र से आरंभ करते हैं उसी प्रकार नाथ योगी अपनी हठयोग साधना नाभि से आरंभ करते हैं ।

यद्यपि यह ठीक है कि बिंदु, प्राण तथा मन तीनों ही इस प्रकार संबद्ध हैं कि एक के स्थिरीकरण से दूसरे का स्थिरीकरण हो जाता है—तथापि उनके स्थिरीकरण के लिए पृथक्-पृथक् प्रयत्न और अभ्यास होता है । इस पृथक-पृथक् प्रयत्न से थोड़ी सुविधा मिलती है । मान लिया कि कोई बिंदु के स्थिरीकरण का प्रयत्न कर रहा हो—तो उसमें सौकर्य और सम्यकत्व लाने के लिए आवश्यक है कि प्राण एवं मन के शोधन या स्थिरीकरण के जो साधन निर्दिष्ट किए गए हों—यथासंभव उनको भी करता रहे । योगियों की धारणा है कि बिंदु शोधन से अन्नमय कोश, प्राण शोधन से प्राणमय कोश, मानसिक क्रिया के बल से मनोमय कोश, विचार एवम् विवेक द्वारा विज्ञानमय कोश तथा अहेतुक भक्ति योग द्वारा आनंदमय कोश का मल शोधित होता है । इस प्रकार पूर्व-पूर्व के शोधन से निवृत्त आवरण द्वारा उत्तरोत्तर शोधन की क्रिया सरलता से चलती है । इस प्रकार तीनों देहों का शोधन हो जाता है ।

अगिद्ध बिंदु वाले साधक को प्राणायाम का अभ्यास काफी कठिन होता है । देह की अशुद्धि का ही परिणाम है कि वायु का प्राण इड़ा और पिंगला के बीच वक्रभाव से घूमता रहता है । यदि बिंदु साधना मे देह मल हट जाय, तो सात्विक तेज का उदय होता है जिसके परिणाम स्वरूप वायु हलकी हो जाती है और मध्यपथ या सुषुम्णा में नीचे ऊपर संचरण करने लगती है कभी कभी स्थिर भी होने लगती है । यही अंतः प्राणायाम है, अजपाजाप की प्रक्रिया है । स्थूल देह में इड़ा और पिंगला के बीच स्थूल वायु की जो श्वास प्रश्वासात्मिका क्रिया है–वही सुषुम्णा में सूक्ष्म प्राण की ऊर्ध्वाधः संचारात्मक क्रिया है वही 'वज्रा' में सूक्ष्म मन की संकल्प विकल्पात्मक क्रिया है । स्वभाव की प्रेरणा से संकल्प की वृत्ति तिरोहित होने लगती है–फलतः 'चित्रा' के विकास के साथ विज्ञानमय कोश खुल जाता है–तब संकल्प शुद्धि होने से मनःस्थैर्य हो जाता है और सत्यसंकल्प का उदय होता है । अंततः उसका भी

क्षय हो जाता है—तब वृत्यात्मक ज्ञानेच्छा की निवृत्ति हो जाती है और परमानन्द की उपलब्धि होती है । यह स्थिति ब्रह्मनाल के बीच मिलती है। इसके बाद की अवस्था अवस्था नहीं, 'स्वभाव' या सहज' की उपलब्धि है ।

जो भी हो, नाथ सिद्धों की साधना में आपेक्षिक प्राधान्य प्राण साधना को ही है इसलिए नाथ साधना के संदर्भ में हठयोग प्राण साधना ही है। डा० हजारी प्रसाद का विचार संगत है। यह शरीर नाड़ियों के जाल से व्याप्त है जिनमें पित्त, कफ आदि आवरक तत्व विद्यमान हैं। प्राणायाम के लिए इनका शोधन आवश्यक है। नाड़ियाँ प्राण वाहिनी हैं और नाभि केंद्र से निकलकर चारों ओर फैली हुई हैं । नाड़ी शोधन से प्राण के संचार या प्रणायाम में सहायता मिलती है और प्राणायाम से नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं । नाड़ियाँ वायु से बनी हैं—वायु ही शक्ति है उसी के स्पंदन से इंद्रिय, मन, बुद्धि, बिन्दु-सब संस्पद हैं । अत: उसके निरोध से सबका निरोध हो जाता है । आत्म स्वरूप में स्थित होने से फिर इस निरोध का भी निरोध हो जाता है—तब व्युत्थान और निरोध में कोई अंतर नहीं रह जाता तभी साम्य का उदय होता है ।

प्राण ही शक्ति है और नाड़ियाँ उस शक्ति के संचार का मार्ग । साधनावश इसी प्राण या शक्ति के आवरण को हटाया जाता है – उसका जागरण या चिन्मयीकरण किया जाता है । यही वायु जब सरल और शुद्ध होकर सुषुम्ना में प्रवेश करती है—तब उसी को कुण्डलिनी चैतन्य या मंत्र चैतन्य कहा जाता है ।

प्राण शोधन में यम, नियम, आसन, बंध तथा षट् कर्म—नेती, धौती, बस्ती, त्राटक, नौली, कपाल-भाती का उपयोग बताया गया है । बंधों में मूलबन्ध, जालंधर बंध तथा उड्डीयानबंध की महिमा पर्याप्त गाई गई है ।

इस प्रकार प्राण शोधन को केंद्र में रखकर चलने वाली हठयोगियों–नाथ सिद्धों की साधना से पिण्ड की शुद्धि हो जाने पर समाधिपर्यवसायी प्रत्याहार, धारणा और ध्यान में सौंदर्य आ जाता है । समाधि जिसे राजयोग कहा जाता है—दृढ़ होने लगती है। समाधि के अतिशय दार्ढ्य से—जैसा कि पहले कहा गया है—पिण्डपद समरसीकरण की स्थिति आ जाती है ।

इस प्रकार स्पष्ट है कि नाथगण किस प्रकार चरमलक्ष्य की सिद्धि में हठयोग द्वारा वायु निरोध करते हैं। इस साधना का आरंभ वे नाभि से करते हैं। नाथ का 'हठयोग' क्या है—यह स्पष्ट हो गया और यह भी स्पष्ट हो गया कि वह उनके चरम लक्ष्य का किस प्रकार अंग है। जिस रूप में नाथों का 'हठयोग हठयोग' है—पवन निरोध और काय शुद्धि का साधक है क्या उसी रूप में संतों ने निर्गुनिए साधकों ने उसे अपनाया है ?

संप्रति, संत साहित्य के साक्ष्य पर यह देखना चाहिए कि वे 'योग' का कौन सा रूप अपनाते हैं—'भक्ति' को कैसे उससे अविरुद्ध करते हैं—और दोनों के अविच्छेद्य सोपानों द्वारा चरम लक्ष्य किस प्रकार उपलब्ध करते हैं ।

संत साहित्य के मर्मज्ञ कविराज गोपीनाथ की धारणा है—"भारतीय अध्यात्म साधन की रहस्यमयी प्रगति की समीक्षा के प्रसंग में मध्ययुग का इतिहास सर्वथा महत्वपूर्ण है। मध्ययुग में भी नाथ सम्प्रदाय की योग साधना विशेष रूप से उल्लेखनीय है। प्राचीन होते पर भी उस समय में जो शैव तथा वैष्णव आगम मूलक साधनाएं देश में प्रचलित होकर विस्तार को प्राप्त हुई थीं, वे सुदीर्घ काल तक अपने अपने गुरुत्व का संरक्षण कर सकी थीं। दोनों ही साधनाएं यद्यपि 'योग साधना' के अंतर्गत थीं—तथापि नाथ सम्प्रदाय के योगी विशेष रूप से ज्ञानपथ के पथिक थे तथा संतों के साधन में भक्ति मार्ग का ही प्राधान्य था[1] "सर्वत्र अन्वेषण करने से यही पता चलता है कि किसी न किसी प्रकार से उनका मुख्य साधन वाग्योग का ही एक रूप है। इसे नाम साधन भी कहा जाता है। सुरत शब्दयोग इसका दूसरा नाम[2] है। "संतों में सुरत शब्दयोग के भी विभिन्न प्रकार के प्रस्थान हैं। सर्वत्र ही दीख पड़ता है कि लक्ष्य तो है-अनामी अथवा उस प्रकार की स्थिति जो संतों के अंगीकृत सत्यलोक के ऊर्ध्व में है। संतलोग भक्त रहे, इसीलिए नाथ योगियों के लक्ष्य से उनके लक्ष्य में कुछ भेद रहना स्वाभाविक[3] है। "लक्ष्यगत भेद साधन में भी भेद पैदा करेगा। इन उद्धरणों से भी पुष्ट होता है कि नाथों का हठयोग संतो की साधना का अंग नहीं है। इधर संतवाङ्मय पर आधृत जो काम हो रहे हैं उनसे भी 'हठयोग' की अंगता समर्थित नहीं हो रही है। बाबू श्यामसुंदर दास का विचार है—"योग की क्रियाओं के विषय में भी उनकी जानकारी थी। इंगला, पिंगला, सुषम्णा, षट्चक्र आदि का उल्लेख कबीर ने किया है, परन्तु वे योगी नहीं थे। उन्होंने योग को भी माया में सम्मिलित किया[4] है। डा० हजारीप्रसाद[5] द्विवेदी की भी धारणा है कि वे योगियों की रूपान्तरित जाति में ही बड़े हुए थे, फिर भी वे योग को वह स्थान न दे सके जो उसे नाथ पंथियों में प्राप्त था। वे योग प्रक्रिया के विरोधी नहीं थे, परंतु हठयोगियों की सभी क्लिष्ट साधनाओं को आवश्यक नहीं समझते थे। अंतः साधना पर बल देने वाले कबीर यौगिक क्रियाओं को भी बाह्याचार ही मानते थे। कुछ लोग हठयोग की पारिभाषिक शब्दावलियों और तज्जन्य अनुभूतियों का विवरण देखकर यह अनुमान लगाते हैं कि आरंभ में कबीर दास हठयोग की पद्धति की ओर आकृष्ट रहे होंगे—पर धीरे-धीरे उसकी ओर से अपरक्त होते गए और अंततः

---

१. नाथ और संत साहित्य, पृ० ३।
२. वही, पृ० ७।
३. वही, पृ० ६।
४. कबीर ग्रंथावली की भूमिका, पृ० ५६।
५. हिंदी साहित्य की भूमिका, पृ० ३१, ३७, ४८, ६७।

भक्ति मार्ग के पथिक[1] बने । दूसरे लोगों की धारणा है कि उनके साहित्य में कहीं तो नाथ अवधूतों के प्रति आस्था है और हठयोग का निष्ठा-गर्भ विवरण और कहीं उनकी निन्दा तथा उपेक्षा–इस परस्पर विरोधी पद्धति से संभवतः उनका आशय यह रहा हो कि विशुद्ध काय साधना और सिद्धिज चमत्कार पर्यवसायी हठयोग तथा उसके साधकों के प्रति जो उनको अनास्था थी, पर मनःशोधन में यदि वह उपादेय है—तो उसके प्रति आस्था । इसीलिए उनकी धारणा है कि मनःशोधन से काय शोधन हो ही जायगा, पर काय साधन कभी बाह्याडम्बर की ओर साधक को मोड़ सकता है । संभव है उनके समय में कार्यसिद्धि–पर्यवसायी नाथ-हठयोग अधिक प्रचलित रहा हो—फलतः साधक वर्ग की प्रकृति से परिचित कबीर ने रूक्ष हठयोग की निंदा भी की हो–साथ ही मनःस्थैर्य से अनायास पवन-स्थैर्य और बिंदु स्थैर्य हो जाने से उनकी परिणतियों का आत्मविश्वास के साथ प्रशंसात्मक स्वर में अभिव्यक्ति भी की हो। मेरा विचार तो इसी अंतिम संभावना के पक्ष में है ।

संत साहित्य में जोग-जुगति के नाम पर अनेकविध जोगों का उल्लेख मिलता है—भक्तियोग, ज्ञान योग, कर्म योग, ध्यान योग, नाद योग, लय योग, राज योग, तथा हठ योग आदि । इसी प्रकार अनेक विध मार्गों का भी उल्लेख मिलता है—पिपीलिका मार्ग, विहंगम मार्ग, मीन मार्ग तथा मर्कट मार्ग । संत साहित्य में 'उपाय' पर सोचते-विचारते हुए अनेक विधि जिन उपयुक्त जुगुतियों तथा मार्गों का उल्लेख मिलता है उनकी चर्चा के प्रति मौन रह जाना संभव और युक्तिसंगत नहीं है । यह अवश्य विचारणीय है कि ये समस्त योग और मार्ग-परस्पर एकान्वित हैं—"अंगा-गिभाव से संबद्ध है–चरमलक्ष्य की उपलब्ध की दृष्टि से अथवा परस्पर विरुद्ध या स्वतंत्र हैं—यदि संबद्ध हैं—तब तो कोई सवाल ही नहीं है—पर यदि परस्पर विरुद्ध तथा स्वतंत्र हैं तो उनकी चर्चा का आशय क्या है ? क्या वे निषेध्य और पूर्वपक्ष के रूप में कहे गए हैं अथवा और कोई आशय है ?

संतों में दो प्रकार के लोग दिखाई पड़ते हैं—कुछ तो ऐसे हैं जो शास्त्र निष्णात और संतुलित हैं—अतः सैद्धांतिक धरातल पर वे सभी साधनाओं के अधिकार-भेद से भिन्न तात्विक पक्ष से अभिज्ञ हैं—फलतः वे पद्धति विशेष में आस्था रखते हुए भी अन्य पद्धतियों का भी निःसंग भाव से उपस्थापन कर देते हैं । कुछ ऐसे हैं जिन्हें शास्त्र से परिचय नहीं है—फलतः उनके समक्ष साधनाओं और मार्गों का तात्विक पक्ष नहीं, व्यवहार में दृष्टिगोचर अतात्विक पक्ष सामने है—जो काल प्रवाह वश उसमें संक्रान्त हो गया है—ऐसे संत जन उसी अतात्विक पक्ष को सामने रखकर आक्रोश व्यक्त करते हैं—खण्डन करते हैं और उसमें लिपटे रहने वालों को भरपेट

---

१. निर्गुण साहित्य की सांस्कृतिक पीठिका ।

पानी पी-पी कर कोसते हैं। एक अध्यात्म मार्ग का पथिक जब दूसरे अध्यात्म मार्ग की निंदा करे—तब यही समझना चाहिए।

शास्त्र निष्णात संतों में सुंदरदास तथा अक्षर अनन्य प्रभृति का नाम लिया जा सकता है इन दोनों ने भिन्न-भिन्न शास्त्रों में चर्चित, भिन्न-भिन्न साधकों द्वारा स्वीकृत साधना प्रणालियों का प्रामाणिक उपस्थापन किया है—यद्यपि अपनी साधनारुचि-का भी उल्लेख किया है।

(क) ज्ञान योग :

पहले कहा जा चुका है कि साधक दो प्रकार के होते हैं—रूक्ष तथा द्रवशील—ज्ञान सभी के लिए काम्य है—पर कोई तदर्थ योग की सहायता लेता है—आत्म पौरुष की अपेक्षा करता है और कोई आत्मसमर्पण का। आगमों में अद्वयवादियों का एक ऐसा भी मार्ग है—जो भक्ति और ज्ञान में कोई भेद ही नहीं मानता। सामान्यतः 'ज्ञान योग' का संबंध शाँकर अद्वैत वेदान्त से जोड़ा जाता है—कारण, इसमें भक्ति की अपेक्षा 'ज्ञान' का विशेषतः उल्लेख है। शांकर वेदान्त मानता है कि शमदमादि साधन चतुष्टय सम्पत्ति लाभ के अनंतर मुमुक्षु साधक में गुरु द्वारा 'श्रवण' की पात्रता आती है 'श्रवण' के अनन्तर उसके प्रति आस्थावान् होने के निमित्त प्रतिकूल तर्क का खण्डन तथा अनुकूल तर्क का आश्रयण अर्थात् 'मनन' करना पड़ता है। मनन के पश्चात निदिध्यासन की स्थिति आती है। निदिध्यासन मंतव्य विषय विषयक वृत्ति की एकतानता ही है—यही समाधि है—इसकी स्थिरता का प्रभाव होता है कि 'अहं ब्रह्मास्मि' इत्याकारक अखण्ड विद्यात्मिकावृत्ति उदित होती है। चाहे यह वृत्ति जितनी सात्विक हो—अंततः माया की ही परिणति है—अतः इस वृत्ति का भी विनाश आवश्यक है। इस वृत्ति से भेद-गर्भ विरोधी आवरणात्मिका वृत्ति विनष्ट हो जाती है। कतक रजो न्याय से अखण्डाकार सात्विक वृत्ति विरोधी वृत्ति का शमन करती हुई स्वयम् भी शांत हो जाती है—'आवरण' जिससे आत्मस्वरूप की विस्मृति थी—नष्ट हो जाता है—फलतः भ्रम-सर्जक विक्षेप भी शांत हो जाता है—स्वरूप के साक्षात्कार से असाक्षात्कार जन्य अंधकार-अज्ञान नष्ट हो जाता है। अविद्या या अज्ञान का विरोधी 'ज्ञान' जिस मार्ग से मिलता है—वह ज्ञान मार्ग है। अज्ञान स्वरूप विस्मृति का और ज्ञान स्वरूप साक्षात्कार में निमित्त है।

संत सुंदरदास ने 'सुंदर विलास' में इस ज्ञान मार्ग का निम्नलिखित रूप में स्पष्ट ही उल्लेख किया है :

> **श्रवण करत जब सबसूं उदास होइ**
> **चित्त एकाग्र आनि, गुरु मुख सुनिए।**
> **बैठि के एकांत ठौर, अंतःकरण माँहि**
> **मनन करत फेर, उहै ज्ञान गनिए॥**

ब्रह्म अपरोक्ष जानि, कहन है 'अहं ब्रह्म'
सोहं सोहं होइ सदा निदिध्यास धुनिए
संदर साक्षात्कार कीट ही ते होइ भृंग
यह अनुभव यह स्व स्वरूप मानिए[1]॥२९

इस प्रकार अनेक बोध-सुलभ दृष्टान्तों से 'ज्ञान मार्ग' का स्पष्टीकरण किया गया है। अक्षर अनन्य ने तो 'ज्ञान योग' नाम से एक रचना ही स्वतंत्र प्रस्तुत करदी है। पर इसमें 'ज्ञान योग' का वह स्वरूप बहुत स्पष्ट नहीं है जो सुंदरदास द्वारा शांकर वेदान्त के अनुरूप कहा गया है ! अक्षर अनन्य ने इतना तो स्पष्ट कहा है—

"ग्यान कहावै जानिबो"
"ग्यान जोग ग्यानीन कहं"
"अक्षर अनन्य" ग्यान जोग सरवग्य बोध
साधैं यहि विद्या के अविद्या को बिनास है[2]।"
"छूटै न अविद्या विद्यमान ब्रह्मभावै नहीं
तौ लौं ब्रह्म सान काठ अगिनि को भाव[3] है।"

इस प्रकार इन कतिपय पंक्तियों को जोड़कर उक्त आशय का ज्ञायोग स्पष्ट किया जा सकता है। परंतु इसी वृत्ति में कहीं-कहीं 'ज्ञानयोग' के स्पष्टीकरण के संदर्भ में ऐसी बातें भी कही हैं जिनसे विहंगम मार्ग, सहज योग और ज्ञान योग पर्याय से लगते हैं ; देखिए—

ज्ञान जोग मारग विहंगम सुगम पथ[4]

संभवतः सुंदरदास को छोड़कर इन संतों ने 'ज्ञानयोग' का स्वरूप अपनी साधना के अनुरूप ही निरूपित किया है। ज्ञान को महत्व सभी देते हैं—पर शांकर पद्धति से नहीं—अपनी पद्धति से। अपनी पद्धति का तात्पर्य यह है कि ज्ञान से अभय होता है—पर यही अंतिम लक्ष्य नहीं है—अविद्या के विनाश से ज्योति का प्रकाश होता है—पर सच्ची भक्ति का आरंभ तभी से होता है। यही कारण है कि निर्गुण भक्ति को ज्ञानाश्रयी कहा जाता है। कबीर के नाम पर है—

मरन जीवन की शंका नासी। आपन रंगि सहज परगासी
प्रगटी जोति मिटिआ अंधियारा। रामरतनु पाइआ करत बीचारा
जर अनन्दु दुखु दूर पइआना। मनु मानक सिव ततुलुकाना[5]।

१. सुंदरविलास-आत्म अनुभव का अंग, पृष्ठ १६५।
२. अक्षर अनन्य ग्रंथावली, पृ० ८७।
३. वही, पृ० ८८।
४. अक्षर अनन्य ग्रंथावली, पृ० ९०।
५. संत कबीर, रागु विभास प्रभाती–१।

अर्थात् मरण और जन्म की शंका नष्ट हो गई। सहज आत्मस्वरूप अपने रंग में आवरण के विघटित होने से प्रकाशित हो गया आत्म स्वरूप की अपरोक्षानुभूति हो गई। ज्योति के प्राकट्य से अविद्यांधकार तिरोहित हो गया और विचार के फलस्वरूप राम रूपी रत्न उपलब्ध हो गया। अंतस् में आनन्द का समुद्र उमड़ पड़ा—दुःख का विलय हो गया। मन माणिक्य लव था भक्ति तत्व में लीन हो गया।

वस्तुतः संतगण ज्ञानोत्तरा भक्ति के उपासक हैं—अतः शांकरमतानुरूप आत्मा की अपरोक्षानुभूति होने के बाद भक्ति की शुद्ध वासना को चरितार्थ करने के निमित्त इनकी भक्ति चलती रहती है। इस तथ्य की पुष्टि और तरह से भी होती है। अतः ज्ञान योग शांकरमतानुरूप रहे भी—तब भी वे 'ज्ञान' को ही अंतिम स्थिति नहीं मानते। उनके यहाँ 'ज्ञान' भक्ति साध्य भक्ति का अंग है। अन्यत्र भी कबीर पंथी ग्रंथों में भी कहा गया है—

बिना ज्ञान घर में अंधियारा। ज्ञान बिना नहिं होय[1] उजारा

यहाँ तक कि ज्ञान को भक्ति का साधन भी कहा है—

"ज्ञान गहे बिन मुक्ति न होई। कोटिक लिखे पढ़े जो[2] कोई"

इन सबके बावजूद कबीर एवं कबीर पंथी—सभी ज्ञान को भक्ति का अंग ही मानते हैं—भक्ति में सहायक ही समझते हैं—

"भक्ति के भाग ज्ञान कहलावें। भक्ति में सकल ज्ञान गुन[3] पावें"

कहा तो यह भी जाता है कि निम्नलिखित श्लोक-शंकर का है—

द्वैतं मोहाय बोधात्प्राक प्राप्ते बोधे मनीषया।
भत्यर्थं कल्पितं द्वैतंमद्वैतादपि सुंदरम् (बोधसार) ॥
सत्यपि भेदापगमे नाथ तवाहं न मामकीनस्त्वम्।
सामुद्रो हि तरंगः क्वचन समुद्रो न तारंग[4]।

अर्थात् अद्वैत साक्षात्कार से पूर्व भी एक तरह का द्वैत होता है और उसके बाद भी कल्पित किया जा सकता है। पर बोध पूर्ववर्ती द्वैत मोहकारी होता है जबकि बोध परवर्ती द्वैत भक्ति के निमित्त कल्पित होता है अतः वह अद्वैत से भी सुंदर है। कारण, वहाँ भेद है अतः अभाव बोध भी है और अभेद है अतः पूर्णताबोध भी

---

१. अमरमूल, पृ० २०७।
२. हनुमानबोध, पृ० १२९।
३. जीवधर्मबोध, पृ० ४९।
४. बोधसार।

है। पूर्णताबोध का छक कर आस्वाद अपूर्णता की पीठिका पर ही होता है। इसलिए भक्तों में भी एक धारा वियोग-गर्भ संभोग पसंद करती है और तदनुरूप साधना चलाती है। ज्ञानी भक्त को गीताकार ने भी सर्वोत्तम माना है। इन भक्तों की धारणा है कि यद्यपि विद्या द्वारा आविधिक व्यवधान तिरोहित हो गया और भेद का सर्वथा अपगम हो गया—तथापि यदि उपास्य और उपासक में संबंध-निरूपण का प्रसंग हो तो प्राधान्य उपास्य का ही होगा—उपासक नहीं। जैसे, तरंग और समुद्र एक रस हो जायं तो भी कौन किसका यह प्रश्न उठे—तो उत्तर में 'समुद्र की तरंग' ही कहा जायगा न कि 'तरंग का समुद्र'। यही स्थिति ज्ञानाश्रयी भक्ति की भी है।

'ज्ञान बिना नहिं दीठि दिखाई[१]' कहने वाले दरिया,
अंजन देव न ज्ञान का अंधा भया बनाय'[२] की धारणा वाले पलटूदास,
"दादू एकै रह गया तब जानी जागा"[३] का उद्घोष करने वाले..

दादू आदि आदि सभी संतों ने ज्ञान की महिमा स्वीकार की है—पर भक्ति को सर्वातिशय बताकर।

सिक्ख गुरुओं ने ज्ञान दो प्रकार के कहे हैं—वाचक ज्ञान और ब्रह्म ज्ञान। वाचक ज्ञान पोथी का ज्ञान है—जिसकी प्रायः सभी संतों ने उपेक्षा की है। ब्रह्म ज्ञान की महत्ता इन गुरुओं ने सर्वत्र स्वीकार की है।

सममह ऊंच बिसेस गियानु[४]—नानक का उद्घोष ही है। अद्वैतवादी स्वर इन गुरुओं की वाणी में मुखर है।

'एकौ कहिए नानक दुजा काहेक[५]'

डा० जयराम मिश्र ने शेरसिंह की पुस्तक में प्रतिपादित अद्वैतवाद विरोधी स्वर का खण्डन किया है।[६] इतना ही नहीं डा० मिश्र ने विस्तारपूर्वक शांकर अद्वैत ज्ञान की उपलब्धि के साधनों का भी विस्तार से विचार किया है। साथ ही यह भी ये गुरु स्वीकार करते हैं कि ब्रह्मज्ञानी के हृदय में अकाल पुरुष परमात्मा मात्र से प्रेम रहता है। अर्थात् अद्वैत बोध का भक्ति में उपयोग ये भी स्वीकार करते हैं। संत पलटूदास की भी ज्ञान में आस्था है और भक्ति में वे उसका उपयोग मानते हैं—

१. दरिया साहब, पृ० २५।
२. पलटू साहब की बानी, भाग ३।
३. दादू साहब की बानी, भाग १ पृ० १४४।
४. श्री गुरु ग्रंथ साहब, मारूसोल है, महला १, पृष्ठ १०३४।
५. श्री गुरुग्रंथ साहब, मलार की वार, महला १, पृ० १२९१।
६. गुरु ग्रंथ दर्शन हरि प्राप्ति पथ, ज्ञानमार्ग।

'ऐसे उपजै ज्ञान भक्ति को पाइके'[1]

संत रज्जब की भी पंक्तियाँ हैं—

सूरा ह्वै संग्राम चढ़ि अदि इन्द्री अहि मारि
जब रज्जब जुध जीतिए ज्ञान खंग कर धारि[2]।।

इन्होंने साधक को एक योद्धा कहा है और कहा है कि ज्ञान के कृपाण से वे युद्ध जीत सकते हैं। संत दरिया के ही शब्द हैं—

"ज्ञानी जन कहुं दुःख नहिं भाई"[3]

अर्थात दुःख का आत्यंतिक उच्छेद उनके लिए भी संभव है—जिन्होंने ज्ञान प्राप्त कर लिया है। संतों का ज्ञान योग भक्ति का अंग है—इसीलिए धर्मेन्द्र ब्रह्मचारी की यह धारणा है कि यह शंकर या कपिल का 'ज्ञान' नहीं है। यह तो सहज ज्ञान या अनुभूति है जिसे भक्त अथवा उपासक आत्मशुद्धि तथा योग क्रियाओं द्वारा मन की एकाग्रता सम्पन्न करके धीरे धीरे प्राप्त करता[4] है।

डा० धर्मेन्द्र ब्रह्मचारी ने दरिया का अभिमत तांत्रिक मतानुरूप बड़ा ही उत्तम दिया है—"भक्ति नारी है और ज्ञान पुरुष। जिस प्रकार पत्नी अपने पति को मन और शरीर दोनों दे डालती है—उससे मिलकर एक हो जाती है—उसी प्रकार भक्ति और ज्ञान अन्त में मिलकर एक हो जाते[5] हैं।" तंत्र साधना की भी मान्यता है कि एक स्वर वह आता है जहाँ ज्ञान और भक्ति एकरस हो जाते हैं।

इस प्रकार संत परम्परा ज्ञान योग का उल्लेख करती है—पर ठीक उसी प्रकार जैसे हठयोग के अंगों का। यह सब कुछ भक्ति के अनुरूप होकर ही ग्राह्य हैं—अपने आप में नहीं।

(ख) कर्मयोग :

'कर्मयोग' और 'संन्यास'—में संत जन 'कर्मयोग की ओर ही उन्मुख हैं। जीवन्मुक्ति के पहले नहीं, बाद में सवाल उठता है कि कर्म करना चाहिए अथवा नहीं ? जीवन्मुक्ति के पूर्व तो अन्तःकरण की शुद्धि के निमित्त कर्म करना ही है—अनासक्तिपूर्वक व्यवहार सम्पादन अपेक्षित ही है। जहाँ जीना मरना, साँस लेना और छोड़ना भी कर्म है—वहाँ कर्म का आत्यंतिक त्याग संभव ही नहीं है। गीता-

---

१. पलटू साहब की बानी, भाग २ पृष्ठ ७६ पद ६२।
२. रज्जब बानी सुरातन का अंग, साखी-४६।
३. ज्ञानस्वरोदय, पृ० ३४५।
४. सन्त कवि दरिया, एक अनुशीलन।
५. वही, पृ० १२७।

कार ने 'कर्म' का स्वरूप बताते हुए कहा है—"भूतभावोदवकरः विसर्गः कर्म संज्ञितः" ब्रह्म से भूतभाव के उद्भव के निमित्त जो हलचल पहले पहल हुई होगी—वही कर्म है—अविद्या भी कर्म ही है। समस्त सृष्टि उस कर्म या व्यापार की ही परिणति है—जिससे नामरूप जात का निर्माण हुआ है। कर्म की इतनी व्यापक धारणा जहाँ है—वहाँ कर्म त्याग का कोई अर्थ ही नहीं है। पर समस्या यह है कि कर्म यदि बंद न हो—तो आवागमन भी बंद न हो। कहा भी गया है—'कर्मणावध्यते जंतुः" कर्म से मनुष्य बँधता है। बात यह है कि वस्तुतः कर्म नहीं, कर्म के मूल में रहने वाली आसक्ति मनुष्य को बाँधती है। अतः कर्म नहीं, आसक्ति का त्याग होना चाहिए। यही कारण है कि जो कर्म आसक्तिपूर्वक सम्पन्न होकर बंधन का कारण बनता है वही अनासक्तिपूर्वक सम्पन्न होकर मुक्ति का निमित्त बन जाती है—
"कर्मणेव विमुच्यते" का आशय यही है। जीवन्मुक्ति से पूर्व 'कर्म' अन्तःकरण की शुद्धि के लिए कर्म किया जाता है और जीवन्मुक्ति के अनन्तर लोक संग्रह के लिए।

संत साहित्य में इस कर्मयोग की भी चर्चा मिलती है। अक्षर अनन्य ने 'संन्यास' की अपेक्षा 'कर्मयोग' की महत्ता गीता के अनुरूप ही स्वीकार की है। उनका कहना है—"सुकर्मआग की यह हकीकति, जुकर्म तो सब करै पै परमात्मा को अर्पित कै करै, फल न बाँछें। जु कछू दान व्रत, होम पूजा जप करै तेई अर्पित करै अरु खाय पियै लेइ देइ, जु कर्म करने होइ ते परमात्मा ही कौ अर्पि करै, तातें कर्मउ करे अरु निर्वर्तउ होइ। यह राज योग को मत[1] है।" अक्षर अनन्य की दृष्टि में संन्यासजोग अपने पौरुष से समुद्र में तैरता है और कर्मयोग जहाज द्वारा—कारण इसमें ईश्वरार्पण का सहारा है—उपास्य का सहारा है। इस निरूपण से स्पष्ट है कि 'कर्मयोग' का भी झुकाव भक्ति के ही अनुरूप है।

यद्यपि संतों ने यह स्वीकार किया है कि ईश्वरानुभूति के बाद चाहे गृहस्थ बने या विरक्त—उसके लिए सभी शोभनीय है—"नानक नामु वसिआ जिसु अंतरि परवाणु गिरसंत उदासा जीउ[2]—तथापि व्यवहार में इन लोगों ने गृह त्याग पर कभी बल नहीं दिया। उनकी रहनी और करनी गृहस्थ धर्म की स्वीकृति में प्रेरक है। कितना स्पष्ट अनासक्त कर्म का उपदेश है—

विचे गृह सदा रहे उदासी
जिउ कमल रहे विचि पाणी[3] हे ॥१०१२

---

१. अक्षर अनन्य, पृ० ४६३।
२. ग्र० ग्रं० ४।४०।४१।
३. गुरु ग्रंथ साहिब मारू सोल हे, महला ४, पृ० १०१६।

कबीर ने तो कहा ही है कि पनिहारिन की तरह समस्त कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों को कार्यरत रखते हुए मन को उपास्य में केन्द्रित रखे । यद्यपि अनेक संतों ने लोक-वेद-विधियों तथा कर्मों से विरति दिखाई है—कर्मों को घोर बंधन का हेतु माना है और है भी—तब भी वे यह तो कहते ही हैं—

जोग तपस्या कीजिये सकल कामना त्याग[1]

क्या योग-तपस्या कर्म नहीं है । अवश्य हैं—अतः उनके फल में अनासक्त रहकर कर्म करने में क्या आपत्ति है ? इतना ही नहीं, उनका झुकाव 'जो कीजिए हरि हेत ही'—की ओर भी है । इन संतों ने तो कर्म का ऐसा सहजीकरण कर दिया था कि जो भी कर्म है—सब उपास्य की पूजा ही है—"निद्रा समाधि स्थितिः' की स्थिति तक कबीरादि[2] संतों ने कर्म को पहुँचा दिया था ।

(ग) लययोग :

योगतत्वोष निषद में कहा गया है—

लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः ।
गच्छंस्तिष्ठन् स्वपन् भुञ्जन ध्यायेनिष्कलमीश्वरम् ॥

अर्थात लय योग चित्त का लय है । इस लय योग का स्वरूप विभिन्न स्थानों पर विभिन्न रूपों में हैं । हठ योग प्रदीपिका में (४।९४) मन को नाद में लीन करना ही लय योग है । लय की स्थिति उन्मनी दशा अथवा मनोन्मनी दशा के नाम से भी कही जाती है । इस दशा की प्राप्ति त्रिकुटी में ध्यान लगाने से भी होती है—अतः लययोग का एक प्रकार वह भी है । शून्य ब्रह्म का ध्यान करते-करते उसी में मन का विलय कर देना भी लययोग का एक प्रकार है ।

हिंदू तांत्रिकों के अनुसार 'गारलैंड आव लेटर्स' में कहा गया[3] है कि बिंदु का स्थान सहस्रार है । नाद स्वरूप कुंडलिनी का उसमें लय करना ही लययोग का प्रमुख लक्ष्य होता है । संत साहित्य में नाद और नादानुसंधान की चर्चा अनेकशः आई है । कबीर ने उन्मनी और मनोन्मनी अवस्थाओं का भी उल्लेख किया है ।

(घ) मंत्रयोग :

मंत्र के माध्यम से किया गया योग मंत्रयोग है । मंत्र के चेतन होने से जीव की ऊर्द्धवगति होती है । संत साहित्य तथा नाथ साहित्य में प्रायः इस बात की चर्चा आई है कि दिन रात में मनुष्य की नासिका से २१६०० बार श्वास प्रश्वास की क्रिया होती है । योगशिखोपनिषद् में इसका स्वरूप करते हुए कहा गया है—

---

१. चरनदास की बानी, पृ० ७२ ।
२. श्लोक २३ ।
३. पृ० २०४ ।

हकारेण वहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।
हंस हंसेति मंत्रोऽयं सर्वं जीवेश्च जप्यये ।
गुरु वाक्यात्सुषुम्णायां नियरी तो भवेज्जपः ।
सोऽहं सोऽहंमितियः मूलात् मंत्रयोगः स उच्यते ।

बाहर आती हुई प्रश्वास से 'हकार' तथा भीतर की ओर जाती हुई वायु से 'सकार' उच्चरित होता रहता है । अनजान में जीवमात्र हंसःहंस जपता रहता है—पर गुरु की कृपा हो जाय—उससे दीक्षा मिल जाय—तो यह स्थिति उलट जाय । प्राणायान का वक्रमार्ग बंद हो जाय—सुषुम्णा खुल जाय—जप उलटा होने लगे—हंसः का सो हम्—बन जाय—द्वंद्व मिट जाय—साधक निर्द्वंद्व हो जाय, इसे हंस योग तथा जपयोग भी कहते हैं ।

इस सो हं जाप अथवा अजपाजाप का उल्लेख भी संत साहित्य में पर्याप्त मिलता है । उद्धरणों से ग्रंथ को वर्तुल करने की कोई आवश्यकता नहीं है ।

इस प्रकार किसी भी क्रिया के आगे 'योग' लगा कर योग का विचार किया जाय—तो उनकी संख्या काफी बढ़ाई जा सकती है । ध्यानयोग क्या है—ध्यानात्मक क्रिया का प्रामुख्य बताने वाला योग है-साधन है । संत साहित्य में इष्ट के ध्यान का भी शतशः ,उल्लेख है ।

(च) राजयोग :

वैसे तो राजयोग की बात पहले की जा चुकी है—योग के क्षेत्र या संदर्भ में इसका सर्वातिशायी महत्व माना गया है हठयोग, लययोग, मंत्रयोग—सभी राजयोग के सहायक हैं । राजयोग का स्वरूप साधकों ने अपने अपने चरम प्राप्य की दृष्टि से स्थिर किया है । वस्तुतः मनः साधना या समाधि ही राजयोग है । संतों ने 'हठ' की अपेक्षा 'सहज' पर बल दिया है—वही उनका राजयोग है । वही सहज योग है—जिस प्रक्रिया से सहज ही साधक विषयातीत हो जाता है। विषयों में रहते हुए भी निरायास उनसे असंपृक्त हो जाता है और इन सबका कारण है—मन का इष्ट की ओर ढल जाना । वृद्धावस्था में इन विषयों के माध्यम से आत्म तृप्ति होती थी—अब वह स्वयम् आत्माराम है—आत्म रमणकारी है । राजयोग यही मानस साधना है । हठयोग की पूर्ण परिणति का ही नामान्तर राजयोग है । पातन्जल दर्शन में असम्प्रज्ञात समाधि के नाम से इसी का वर्णन है । समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरता, लय, तत्व, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालम्ब, निरन्जन, जीवमक्ति, सहज, तुरीय कविराज जी के[1] शब्दों में ये सभी राजयोग के नामान्तर हैं ।

---

१. भारतीय संस्कृति और साधना, भाग १, पृ० ३९५ ।

योगशिरयोपनिषद् में कहा गया है कि वस्तुतः योग एक ही है—अन्य योग उसी के अवस्था भेद हैं। एक ही स्वाभाविक योग है—महायोग और उसके अवस्था भेद हैं—हठयोग, मंत्रयोग, लय-योग तथा राजयोग।

(छ) शब्दयोग :

संत साहित्य में जिस योग का सर्वाधिक मुखर स्वर है—वह है—सुरति शब्द-योग। संतों की यह असाधारण साधना है—अतः इसका विशेष रूप से बाद में विचार किया जायगा।

(ज) भक्तियोग :

सुरतिशब्द योग के साथ-साथ संतगण 'भक्ति' का भी सहारा लेते हैं अथवा कहें तो यह कह सकते हैं कि भक्ति के सहारे ही ये संत 'सुरत्' का 'शब्द' से 'शक्ति' का 'शिव' से 'मौज' का 'मालिक' से 'कुण्डलिनी' का 'शिव' से 'जीवात्मा' का 'परमात्मा' से सामरस्य लाभ करा देते हैं। 'भक्ति' के सहारे 'सुरत' का 'शब्द' से योग कराने में ये संतगण जिस मार्ग का अवलम्बन करते हैं—वह पिपीलिका मार्ग नहीं, अपितु 'विहंगम' मार्ग है। अक्षर अनन्य भी सहमत है[1]।

कहीं-कहीं जप-प्रक्रिया के भेद से मार्ग-भेद का निरूपण परम्परागत दोहों में मिलता है—एक दोहा यों है—

कंठ की जाप पिपीलिका स्वाँसा की है मीन।
सूरत जाप विहंग है जानत परम प्रवीन ॥

पिपीलिका और विहंगम मार्ग की चर्चा ऊपर की ही जा चुकी है—मीन मार्ग और भी एक मार्ग है। पिपीलिका मार्ग काल साध्य और श्रम साध्य सावलम्ब मार्ग है। जिस प्रकार पिपीलिका निरवलम्ब आगे नहीं बढ़ सकती, उसी प्रकार जो साधक एक चक्र से दूसरे चक्र का भेदन करता हुआ क्रमशः ऊपर बढ़ता है—वह पिपीलिका मार्गी कहा जाता है। यों बेरवरीजयहीकंठजप है—वह पर्याप्त काल साध्य है। श्वास-प्रश्वास के माध्यम से जप मीनमार्गी जप है—सुरत अथवा मानस वृत्ति से जप विहंग जप है। संतों का जप या मार्ग विहंगम मार्ग है—इन सबकी विस्तृत चर्चा अगले अध्यायों में की जायगी।

इस अध्याय में तंत्र सम्मत साधना से आरोहण प्रक्रिया के तीन हेतुओं-पारमेश्वर अनुग्रह अथवा शक्तिपात, गुरु दीक्षा तथा साधक कृत उपाय की ही बात की गई

---

१. **अक्षर अनन्य जैसे मारग पिपीलिका को क्रम सो चढ़ाउ पौन विघन तां ठेल है।**
ग्यान जोग मारग विहंगम सुगम पंथ
ग्यान ही के बल ध्यान ही में मन मेल है।
—अक्षर अन्य ग्रंथावली, पृ० ९०।

है । उपाय के अंतर्गत तमाम प्रकार की योग-युक्ति की चर्चा की गई । शुद्ध विकल्प शांकर मार्ग की अद्वैतपरक अखण्डाकार वृत्ति ही है—जो शाक्त उपाय है । तदितर समस्त अपेक्षाकृत स्थूल उपाय 'उपाय' के ही अंतर्गत समाविष्ट किए जा सकते हैं । दूसरी बात इस संदर्भ में महत्व की यह है कि प्रायः जितनी साधनाएँ हैं—ज्ञान, कर्म, नाद, प्राणापानयोग, बिंदु स्थैर्य, ध्यान, हठयोग षटचक्र भेद, कुण्डलिनी उत्थापन, सहस्रार का अमृतपान—विभिन्न आध्यात्मिक लोकों का दर्शन सबकी चर्चा संत साहित्य में मिलती है—इन यौगिक प्रक्रियाओं में प्रयुक्त पारिभाषिक पदावलियाँ ही साक्षी हैं । यहाँ तक की कई संत-अक्षर अनन्य प्रभृति ने प्रतिमापूजन तथा अन्य वाह्याचारों का भी समावेश कर लिया है । संतों में मुसलमानी संस्कार के साधकों को एक तरफ कर दिया जाय—कबीर, दादू, रज्जब आदि तो अनेक संत ऐसे भी हैं जो अवतारवाद का खंडन नहीं करते, प्रत्युत निर्गुण का ही उन्हें व्यक्त रूप कहते हैं और अधिकार मांधवश उनकी आराधना की भी अनुमति देते हैं । तब सवाल यह है कि जैसी शुक्लजी प्रभृति समीक्षकों की धारणा है कि इन संतों ने बेतरतीब इधर-उधर के संतों-साधकों से सुनसुनाकर पारिभाषिक पदावलियों का एक जमघट तैयार कर दिया है—उनसे न-किसी व्यवस्थित दर्शन की स्थिति है और न साधना की—कही ठीक है अथवा उसके विरुद्ध ? जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि—कहावत के अनुसार आपाततः उक्त पारिभाषिक शब्दावलियों के दर्शन से शुक्लजी का आक्षेप आधार शून्य नहीं है, परन्तु सावधानी से देखा जाय—तो सभी निर्गुनिएँ संत पोथी निर्दिष्ट मार्ग की अपेक्षा गुरु-निर्दिष्ट मार्ग को महत्व देते हैं। यहाँ तक कि जो अक्षर अनन्य वेद या निगम-आगम पर आक्षेप करने वालों पर बेहद् नाराज होते हैं—और निगमागम का समर्थन करते हैं—उस पर गहरी आस्था रखते हैं—वे कहते हैं—

"वेद विरोधी पंथ अधम जीवनि के हैं"[१]
"वेद बिना जे धर्म हैं ते अधर्म बकवाद"[२]
"वेद बिना जे पंथ हैं ते कुपंथ सब लेख।
जारगर्भ जिमि सुँदरी, पति पावै न बिसेख ॥[३]

तथापि अंततः उन्हें भी यह स्वीकार करना पड़ता है कि—

ग्यान नाम जानिबौ जुगति नाम जोग को है
काठ में अगिन ज्यों जुगति सों निकार है
वेद हू पुरान सास्त्र सुभ्रतें बखान जेतें

---

१. पृ० ४६० ।
२. पृ० ११० ।
३. वही ।

जानिबे के पंथ ग्रंथ कथा विस्तार है
प्रापति कौ मारग गुंपित कह्यौ इन ही में

अक्षर अनन्य पूरे गुरु को विचार है—

ग्यान भेद जानि कैं जुगति साधि सिद्ध करै
यह ज्ञान जोग ब्रह्मग्याननि को सार ।[1]

अर्थात आगम-निगम, श्रुति-स्मृति हैं—श्रद्धेय पर लक्ष्य प्राप्ति का उपाय गुह्य है—साधक की शक्ति के परे है यह जानना कि शास्त्र किस मार्ग का उपदेश करता है और किसके लिए । तुलसीदास जी ने ठीक कहा है—

वेद पुरान उदधि, घन साधू[2] ।

वेद पुरान समुद्र हैं—जिसका जल पिपासु के लिए साक्षात् निरर्थक है । ये मेघा हैं जो उनसे जल लेकर पिपासु का प्यास शान्त करते हैं । अनन्यजी भी वेद पुरान में आस्था रखते हुए भी मानते हैं कि साधक के लिए गुरु के ही विचार उपादेय हैं । उन्होंने आगे यह भी कहा है—

एक भक्ति जोग भक्ति भाव नव अंग जामैं
पाँच अंग पद्धति सौं विधि सौं अराधिबौ ।
दूजौ हठओग आग अंग है विधान जाको
कठिन कलेस पौन आसन को बाँधिबौ ।।
तीजौ ग्यान जोग सिद्ध मारग सहज रीति
नहिं हठ धर्म कर्म करनी को बाँधिबौ ।
अक्षर अनन्य गुरु अक्षर आधार धरि
सारासार सोधन सुरति होकौं साधिबौ[3] ।।

अर्थात् एक भक्ति योग भी है—जहाँ नवधा आराधान है—पंचांग पद्धति से विधि पूर्वक उपासन है । दूसरा हठयोग है जहाँ अष्टांग साधना है । यहाँ आसन बाँधकर पवन की वक्रागति का रोध करना है । तीसरा ज्ञानयोग है—यह सिद्धों का मार्ग है—इसकी रीति सहज है । यहाँ न कोई अतिक्रमण है और न हठधर्मिता । वस्तुतः अक्षर अनन्य के मन से गुरु के अक्षर को आधार बनाकर सास्वान् वस्तु है—सुरति साधना सुरत शब्द योग ।

इसके साथ अक्षर अनन्य यह भी कहते हैं—

---

१. अक्षर अनन्य ग्रंथावली ।
२. मानस रामचरित, पृ० ४० दोहा ३६ चौ० २ ।
३. अक्षर अनन्य, पृ० ८८-८९ ।

"भक्ति करत-करत अंतःकरन सुद्ध होता है। तब ग्यान होत है, सु ग्यान कौ कारन भक्ति है और ग्यान ही कौ कारन जोग है। कै जोग ते ग्यान होत है कै भक्ति तें ग्यान होति है। सो जोग अब कलिजुग में सिद्ध नाहीं होत, भक्ति सिद्ध होति है। तहाँ भक्ति दो भाँति की है – एक तो सामान्नि भक्ति है – एक विशेष भक्ति है तहाँ विशेष भक्ति कौं उपदेस पूरे गुरु तें होत है तातें यह विशेष भक्ति को मारग गोप्य है अरु सामान्नि मारगि प्रसिद्ध[1] है।

अर्थात् साधन भक्ति वैधी भक्ति है। वैधी भक्ति लोक-वेद-सम्मत भक्ति है—सो इस भक्ति से अंतःकरण की शुद्धि होती है। अंतःकरण की शुद्धि हो जाने जर श्रवण मनन एवं निदिध्यासन द्वारा आत्मसाक्षात्कार होता है। यही ज्ञान लाभ है। इस प्रकार भक्ति ज्ञान में साधन है। दूसरे योग मार्ग से भी प्राणापान का विक्षेप या अविधामूलक वैषम्य शांत हो जाता है—साधक द्वंद्वातीत ज्ञान दशा में पहुँच जाता है। पर आज योगमार्ग कठिन है—अतः भक्तिमार्ग ही पकड़ा जाता है। यह भक्ति भी एक तो सामान्य है—जो जग में प्रसिद्ध और खुली हुई है। दूसरी है—गोप्य। यह गुरु दीक्षा लम्य है। यही भक्ति संतों में ग्राह्य है। कबीर ने कहा है—

संतों भक्ति सतोगुरु आबी

निष्कर्ष यह कि संतों की साधना गुरु निर्दिष्ट भक्ति पथ के साथ सुरति शब्द योग है। रहा प्रश्न यह कि फिर योग मार्ग की पदावलियाँ क्यों प्रचलित और प्रयुक्त हैं यह स्पष्ट है कि संत मात्र अंतः साधना पर बल देते हैं—मनः साधना पर जोर देते हैं। उनकी सारी साधना घर के भीतर ही चलती है। उनका चरम लक्ष्य मौज (सुरति) और मालिक (शब्द) का सामरस्य है। यह मौज तंत्रों की शक्ति-ज्ञानक्रियात्मा स्वातंत्र्यमयी इच्छा ही है। यही इच्छा शक्ति विभिन्न द्वंद्वों की सृष्टि ती हुई शिवात्मा बन गई है। यह शक्ति बिंदु शिव से निर्गत नादात्मा है। नाद ही वर्णमयी शक्तियों के रूप चक्र हैं अधोमुखी आवरण हैं—विकल्प प्रसवी हैं—सो इन शक्तिमयी सुरति के ऊर्ध्वमुख होने पर समस्त द्वंद्व प्रतीक प्राण अपान, अरध-अरध, चंद्र सूर्य, इड़ा पिंगला—समरस हो जाते हैं। वर्णमय चक्र भी गल गल कर नादात्मा शक्ति से एकरस होने लगते हैं। बौद्ध सिद्धों की चाहे बिंदु साधना हो, नाथों की प्राण साधना हो या संतों की मनः साधना हो—परिणति एक ही है—साम्य या सामरस्य सर्वत्र है—अंतर सूक्ष्म हो भी सकता है। पर बौद्ध सिद्धों में यदि प्रज्ञा और उपाय अथवा शून्यता और करुणा का सामरस्य है तो नाथों में 'पिण्ड'

१. अक्षर अनन्य, पृ० ४८७, ४८८।

और 'पद' का सामरस्य है—संतों में 'मौज' और 'मालिक' का सामरस्य। पथ अलग अलग है—पर धारणा या मूल ढांचा तांत्रिक या तंत्र सम्मत होने के कारण बहुत ही साम्य है इन तीनों में। कुण्डलिनी साधना शक्ति साधना है और शक्ति साधना तंत्र साधना। इसका नाम बौद्ध सिद्धों की अपेक्षा नाथों में कहीं अधिक और स्पष्ट उजागर हुआ है। इसीलिए नाथों की पदावली और परिणतियों का संतों में अधिक उल्लेख मिल जाता है। फिर सुरत शब्द योग के भी विभिन्न प्रस्थान हैं—जो नितान्त गुह्य हैं—उन सभी प्रस्थानों का विवरण देना कठिन है। इसलिए यदि योगमार्ग की या नाथ साधना की छाया इन पदावलियों के माध्यम से संत-साहित्य में मिलती है तो बहुत विस्मय की बात नहीं है। फिर देह शुद्ध हो नाड़ी साफ हो—आसन, बंध और—मुद्रा का अभ्यास यदि कोई कर सके—तो प्रकृति के अनुसार ये सहायक ही होंगे—बाधक नहीं। 'हठयोग' की प्रासंगक छाया मिलने पर भी केवल 'हठयोग' की संत साहित्य में निंदा स्पष्ट कहती है कि संतों ने अपने लक्ष्य और मार्ग के अनुरूप जितना चाहा लिया और उसका उल्लेख तथा प्रशंसा भी की। रहे मंत्र, ध्यान, लय आदि—ये सब तो सुरत शब्द योग में अनिवार्य हैं। जप और ध्यान तो उसके अनिवार्य अंग ही हैं। जप ही जब अजपाजाप बन जाता है—तब प्राणापान की वक्रगति समाप्त हो जाती है—सुषुम्णा खुल जाती है—मंत्र चैतन्य या कुण्डलिनी जागरण हो जाता है। कुण्डलिनी जागरण अनाहत्नाद से संबद्ध है। नाद की अभिव्यक्ति से चक्रभेद है—वर्णों का नादमय होना है। इस प्रकार शक्ति या सुरति सार शब्द की ओर आरोहण करती है—विश्वात्मक या द्वंद्वात्मक व्यवधान का तिरोधान करती हुई वह 'समरस' दशा में प्रतिष्ठित हो जाती है। जप में ध्यान और ध्यान में जप उपयोगी है और दोनों में इष्ट के प्रति रागात्मक भाव। संतों का यही पथ है—जो व्यवस्थित है—उसे सुनी सुनाई बातों का संग्रह और भानुमती का कुनबा कहना उनसे कहने वाले को बहुत महान् सिद्ध करना है। संत मत में 'आरोहण' के ये तीन—पारमेश्वर शक्तिपात, गुरु दीक्षा तथा उपाय तीन मूल उपकरण हैं।

●

द्वितीयरात्रे अष्टमोऽध्यायः

अथ योगज्ञान कथनम्

श्रीमहादेव उवाच ।

योगज्ञानं च दुर्बोधमसतां विषमं परम् ।
श्रूयतामिदमेवेति वक्ष्यामि च यथागमम् ॥ १ ॥

श्री महादेव जी बोले : योगज्ञान दुर्बोध है और दुर्जनों के लिए तो यह अत्यन्त विषम है। मैं आगम के अनुसार इसे कहूंगा, तुम सुनो ॥१॥

अणिमा लघिमा व्याप्तिः प्राकाम्यं महिमा तथा ।
ईशित्वं च वशित्वं च तथा कामावसायिता ॥ २ ॥
दूरश्रवणमिष्टार्थसाधनं सृष्टिपत्तनम् ।
मनोयायित्वमेवेदं परकायप्रवेशनम् ॥ ३ ॥
प्राणिनां प्राणदानं च तेषां प्राणापहारकम् ।
कायव्यूहं च वाक्सिद्धं सिद्धं सप्तदश स्मृतम् ॥ ४ ॥
कृष्णभक्तिव्यवहितं भक्तानां नाभिवाञ्छितम् ।
कृष्णवेतनभुग्भोक्तुं करोति दासनां मुने ॥ ५ ॥

अणिमा, लघिमा, व्याप्ति, प्राकाम्य, महिमा, ईशित्व, वशित्व, कामावसायिता, दूरश्रवण, इष्टार्थसाधन, सृष्टिपत्तन, मनोयायित्व, परकायप्रवेशन, प्राणियों को प्राणदान, प्राणियों का प्राणहरण, कायव्यूह, वाक्सिद्धि—ये सत्रह सिद्धियां कही गई हैं। ये सब कृष्णभक्ति में व्यवधान डालने वाली हैं, अतः भक्तों के लिगे अभीष्ट नहीं हैं। हे मुने ! कृष्णभक्त तो कृष्ण की भक्ति और उनके दास्य भाव को ही चाहता है ॥ २-५ ॥

मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरमनाहतम् ।
विशुद्धमपि चाज्ञाख्यं षट्चक्रं परिकीर्त्तितम् ॥ ६ ॥

शक्तिकुण्डलिनीयुक्तं स्वे स्वे स्थाने स्थितं मुने ।

योगोपयुक्तं नियतं योगविद्भिः प्रकीर्त्तितम् ॥ ७ ॥

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, तथा आज्ञा—ये षट्चक्र कहे गये हैं। हे मुने ! ये चक्र कुण्डलिनी शक्ति से युक्त होकर स्व-स्व स्थान पर स्थित हैं। योग के विद्वानों ने इन्हें नियत योगोपयुक्त कहा है ॥ ६-७ ॥

मेध्या सा मनसा युक्ता सुनिद्राजननी नृणाम् ।

इडा सा मनसा युक्ता प्राणिनां क्षुद्विवर्धिनी ॥ ८ ॥

पिङ्गला मनसा युक्ता तृष्णा माता च प्राणिनाम् ।

सुषुम्णा मनसा युक्ता निद्राभङ्गाय कल्पते ॥ ९ ॥

चञ्चला मनसा युक्ता सम्भोगेच्छाविवर्द्धिनी ।

सुस्थिरा मनसा युक्ता नृणामेव विचेतनी ॥ १० ॥

मनश्च नाडीषट्केषु क्रमेणैव भ्रमेदहो ।

अत्र नास्ति यथासंख्यं स्वेच्छाधीनं च चञ्चलम् ॥ ११ ॥

मेध्या नाडी वह है जो मन से युक्त होकर प्राणियों में श्रेष्ठ निद्रा उत्पन्न करती है। ईडा वह है जो मन से युक्त होने पर प्राणियों में तीव्र क्षुधावर्धन करती है। पिङ्गला मन से युक्त होकर प्राणियों में तृष्णा की जननी होती है। सुषुम्णा मन से युक्त होकर निद्राभङ्ग कर देती है। चञ्चला मन से युक्त होकर सम्भोगेच्छा की वृद्धि करती है। सुस्थिरा मन से युक्त होकर मनुष्य में विचेतना उत्पन्न करती है। मन इन छः नाडियों में क्रम से भ्रमण करता रहता है; परन्तु इसमें कोई यथा संख्या व्यवस्था नहीं है—अर्थात् मन किसमें कितनी देर भ्रमण करेगा इस विषय में कोई नियम नहीं है। मन तो स्वेच्छाधीन और चञ्चल है ॥ ८-११ ॥

योनिशिश्नोपरिस्थानं मूलाधारस्य नारद ।

स्वाधिष्ठानं नाभिदेशे मणिपूरं च वक्षसि ॥ १२ ॥

अनाहतं तदूर्ध्वं च विशुद्धं कण्ठदेशतः ।

आज्ञाख्यं चक्षुषोर्मध्ये चक्रस्थानं प्रकीर्त्तितम् ॥ १३ ॥

चक्रों की स्थिति का वर्णन

हे नारद ! योनि और शिश्न के ऊपर मूलाधार का स्थान है। स्वाधिष्ठान नाभि देश में और मणिपूर वक्षःस्थल में स्थित है; उसके ऊपर अनाहत का स्थान है। विशुद्ध चक्र कण्ठदेश में स्थित है। दोनों चक्षुओं के मध्य आज्ञाचक्र का स्थान कहा गया है ॥१२-१३॥

मूलाधारेऽकसीडा सा स्वाधिष्ठाने च पिङ्गला।
सुषुम्णा मणिपूरे सा सुस्थिरा साप्यनाहते ॥ १४ ॥
चञ्चला सा विशुद्धे च मेध्याख्या परिकीर्त्तिता।
नाडिस्थानं च कथितं योगविद्भिः प्रकीर्त्तितम् ॥ १५ ॥

नाडियों का स्थान

इडानडी मूलाधार में और पिङ्गला स्वाधिष्ठान में स्थित है। सुषुम्णा मणिपूर में और सुस्थिरा अनाहत चक्र में स्थित है। चञ्चला और मध्या विशुद्ध चक्र में स्थित कही गई हैं। योगविदों ने इस प्रकार नाडियों की स्थितियों को कहा है ॥ १४-१५ ॥

नाडीयुक्तेषु चक्रेषु शश्वद्वायुश्चरेदहो।
बद्धो भवति स्वाज्ञाख्ये ततो मृत्युश्च प्राणिनाम् ॥ १६ ॥
योगी च बद्धनिश्वासो वायुधारणया मुने।
तस्य मृत्युश्च न भवेत् साध्यवायुर्महान् वशी ॥ १७ ॥

अहो ! नाडीयुक्त चक्रों में वायु निरन्तर विचरता रहता है; किन्तु जब वह आज्ञा चक्र में बद्ध हो जाता है तब प्राणियों की मृत्यु हो जाती है। हे मुने ! योगी इस वायु को निश्वासबद्ध कर धारण कर लेता है अतः वायु पर इस प्रकार नियन्त्रण कर लेने से उसको मृत्यु नहीं होती। वायु को इस प्रकार नियन्त्रित करना भी चाहिये ॥ १६-१७ ॥

वह्निस्तम्भं जलस्तम्भं मृदां च मनसस्तथा।
वायुस्तम्भं बहुविधं योगी जानाति नारद ॥ १८ ॥

हे नारद ! वह्निस्तम्भ, जलस्तम्भ, मृदास्तम्भ, मनःस्तम्भ तथा वायुस्तम्भ आदि अनेक प्रकार के स्तम्भनों को योगी जानता है ॥१८॥

सहस्रदलपद्मं च सर्वेषां मस्तके मुने।

तत्रैव तिष्ठति गुरुः सूक्ष्मरूपेण संततम् ॥ १९ ॥
तद्गुरोः प्रतिविम्बश्च सर्वत्र नररूपकः ।
गुरुरूपो स्वयं कृष्णः शिष्याणां हितकाम्यया ॥ २० ॥

हे मुने ! सहस्रदल पद्म सभी के मस्तक में स्थित है और वहीं सूक्ष्मरूप से गुरु भी सदैव स्थित रहता है। नर सर्वत्र उसी गुरु का प्रतिबिम्ब स्वरूप होता है। शिष्यों को हितकामना के लिये स्वयं कृष्ण ही गुरु रूप में रहते हैं ॥ १९-२० ॥

गुरौ तुष्टे हरिस्तुष्टो हरौ तुष्टे जगत्त्रयम् ।
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ॥ २१ ॥
गुरुदेवः परं ब्रह्म गुरु पूज्यः परात्परः ।
हरौ रुष्टे गुरौ तुष्टे गुरु रक्षितुमीश्वरः ॥ २२ ॥
सर्वे तुष्टा गुरौ रुष्टे न कोऽपि रक्षितुं क्षमः ।
गुरुश्च ज्ञानाद्गिरणाज्ज्ञानं तन्मन्त्रतन्त्रयोः ॥ २३ ॥

गुरु के सन्तुष्ट होने पर हरि सन्तुष्ट होते हैं और हरि के सन्तुष्ट होने पर तीनों लोक सन्तुष्ट होते हैं। गुरु ही ब्रह्मा हैं, गुरु ही विष्णु हैं, गुरु ही महादेव हैं; गुरुदेव ही परम ब्रह्म हैं; गुरु ही परात्पर और पूज्य हैं। यदि हरि रुष्ट हों और गुरु सन्तुष्ट हैं तो गुरु रक्षा करने में समर्थ होते हैं। परन्तु सबके सन्तुष्ट होने पर भी यदि गुरु रुष्ट हों तो फिर कोई भी रक्षा करने में समर्थ नहीं होगा। गुरु द्वारा ज्ञान देने पर ही शिष्य को मन्त्र-तन्त्र का ज्ञान होता है ॥ २१-२३ ॥

तत्तन्त्रं स च मन्त्रः स्यात् कृष्णभक्तिर्यतो भवेत् ।
स एव बन्धुः स पिता सा मैत्री जननी च सा ॥ २४ ॥
स च भ्राता पतिः पुत्रो यः कृष्णवर्त्म दर्शयेत् ।
जलबुद्बुदवत् सर्वं विश्वं च सचराचरम् ॥ २५ ॥
भज राधेश्वरं विप्र श्रीकृष्णं प्रकृतेः परम् ।
स गुरुः परमो वैरी भ्रष्टं वर्त्म प्रदर्शयेत् ॥ २६ ॥
तज्जन्मनाशं कुरुते शिष्यहत्यां भवेद्ध्रुवम् ।

सहस्रदलपद्मे च हृदयस्थो हरिः स्वयम् ॥ २७ ॥
सर्वेषां प्राणिना विप्र परमात्मा निरञ्जनः ।
इति ते कथितं सर्वं योगज्ञानं चतुर्थकम् ॥
यथागमं च संक्षेपं किं भूयं श्रोतुमिच्छसि ॥ २८ ॥

तन्त्र वही है और मन्त्र भी वही है जिससे कृष्णभक्ति उत्पन्न होती है। वही बन्धु है, वही पिता है, वही मित्र है, वही माता है, वही भ्राता है, वही पति है तथा वही पुत्र है जो कृष्ण के मार्ग का दर्शन कराये। यह सब चराचर विश्व जल के बुलबुले के समान है। इसलिये, हे विप्र! प्रकृति से परे राधेश्वर श्रीकृष्ण का भजन करो। वह गुरु वैरी है जो भ्रष्ट मार्गदशर्शन करता है। इससे उसके जन्म का निश्चित रूप से नाश होता है और गुरु को शिष्य हत्या का पाप लगता लगता है। सहस्रदल पद्म में स्वयं हरि ही निवास करते हैं। हे विप्र! निरञ्जन परमात्मा सभी प्राणियों के हृदय में स्थित हैं। इस प्रकार मैंने आगम के अनुसार चौथे योगज्ञान का सब कुछ संक्षेप में बता दिया। अब तुम और क्या सुनना चाहते हो!॥ २४-२८ ॥

नारद उवाच।

भक्तिज्ञानं च भक्तानां योगज्ञानं च योगिनाम् ।
केषां वर्त्म प्रशस्तं च तन्मां कथितुमर्हसि ॥ २९ ॥

नारदजी बोले : भक्तों के भक्तिज्ञान और योगियों के योगज्ञान में से कौन सा मार्ग अधिक प्रशस्त है यह मुझे बतायें॥ २६ ॥

श्रीमहादेव उवाच।

ध्यायन्ते योगिनः सर्वे ज्योतिरूपं सनातनम् ।
निर्गुणस्य शरीरं च न मन्यन्ते च योगिनः ॥ ३० ॥
शरीरं प्रकृतं सर्वं निर्गुणः प्रकृते परः ।
गुणेन सज्जते देहो निर्गुणस्य कुतो भवेत् ॥ ३१ ॥
इति सर्वं योगशास्त्रं योगविद्भिः प्रकीर्त्तितम् ।
वैष्णवास्तं न मन्यन्ते कुमाराद्या वयं द्विज ॥ ३२ ॥

श्री महादेव बोले : सभी योगी सनातन ज्योतिरूप का ध्यान करते हैं। निर्गुण का शरीर योगिजन नहीं मानते क्योंकि शरीर प्रकृति से बना होता है और निर्गुण ब्रह्म प्रकृति से परे है। देह तो गुणों से बना होता है फिर निर्गुण के देह कहाँ से सम्भव है ? योग के विद्वानों ने इसी सबको योगशास्त्र कहा है। परन्तु हे द्विज ! कुमार तथा अन्य वैष्णव और हमलोग इसे स्वीकार नहीं करते ॥ ३०-३२ ॥

वदन्ति वैष्णवाः सर्वे तेजस्तेजस्विनां वरम् ।

क्व सम्भवेद्वा क्व भवेदिति दुर्नयमेव च ॥ ३३ ॥

कृष्णो नित्यः शरीरी च तस्य तेजो हि वर्त्तते ।

तेजोऽभ्यन्तर एवाह कृष्णमूर्त्तिः सनातनः ॥ ३४ ॥

सभी वैष्णव यह कहते हैं कि तेजस्वियों का तेज ही सब कुछ है। यह कह सकना अत्यन्त कठिन है कि यह तेज कहाँ प्रकट होता है और कहाँ से उत्पन्न होता है। कृष्ण नित्य शरीरी हैं और उनमें भी तेज है। उसी तेज में कृष्ण की सनातन मूर्ति स्थित है—ऐसा वैष्णवों का मत है ॥ ३३-३४ ॥

ध्यायन्ते योगिनः सर्वे तत्तेजो भक्तिपूर्वकम् ।

सुपक्वभक्त्या कालेन योगी च वैष्णवो भवेत् ॥ ३५ ॥

तेजोऽभ्यन्तररूपं च ध्यायन्ते वैष्णवाः सदा ।

दासानां च कुतो दास्यं विना देहेन नारद ॥ ३६ ॥

सभी योगिजन भक्तिपूर्वक उसी तेज का ध्यान करते हैं। कालान्तर में अपनी भक्ति की परिपक्वता से योगी भी वैष्णव हो जाते हैं। वैष्णवजन सदा तेज के आभ्यन्तर स्वरूप का ध्यान करते हैं। हे नारद ! यदि देह ही न हो तो दासों का दास्य कैसे सम्भव हो सकता है ॥ ३५-३६ ॥

वैष्णवानां मतं शस्तं सर्वेभ्योऽपि च नारद ।

न वैष्णवात् परो ज्ञानी ब्रह्माण्डेषु च ब्रह्मणः ॥ ३७ ॥

हे नारद ! वैष्णवों का ही मत सबसे अधिक प्रशस्त है। ब्रह्मा के इस ब्रह्माण्ड में वैष्णवों से अधिक ज्ञानी कोई नहीं है ॥ ३७ ॥

इति ते कथितं वत्स संक्षेपेण यथागमम् ।
को वा जानाति कात्स्न्र्येन कृष्णमाहात्म्यमीप्सितं ॥ ३८ ॥

इति श्रीनारदपञ्चरात्रे ज्ञानामृतसारे शिवनारदसंवादे
द्वितीयरात्रे योगज्ञानकथनेऽष्टमोऽध्यायः ॥ ८ ॥

इति द्वितीयरात्रं सम्पूर्णम् ।

इस प्रकार, हे वत्स ! आगम के अनुसार मैंने सब कुछ संक्षेप में बता दिया । कौन है जो कृष्ण के ईप्सित माहात्म्य को सम्पूर्ण रूप से जान सकता है ! ॥ ३८ ॥

इति श्री नारदपञ्चरात्र के ज्ञानामृतसार में शिवनारद
संवादोक्त द्वितीय रात्र में योगज्ञान कथन
नामक अष्टम अध्याय समाप्त ।

इति द्वितीय रात्र सम्पूर्ण

पञ्चमरात्रे दशमोऽध्यायः

नारद उवाच ।

अधुना श्रोतुमिच्छामि शरीरस्य यथाक्रमम् ।
का नाड्यः कतिधास्तत्र गतयो वायुसम्भ्रमा ॥ १ ॥
विशेषेण महादेव वक्तुमर्हसि सांप्रति ।
त्वदन्यः संशयस्यास्योच्छेत्ता नैवोपलभ्यते ॥ २ ॥

श्री नारद जी बोले : अब मैं यथाक्रम यह सुनना चाहता हूँ कि शरीर में कितनी नाडियाँ हैं और उनमें कितने प्रकार का वायु भ्रमण करता है। हे महादेव ! उक्त विषय को बताने के लिये आप ही सर्वोपयुक्त हैं। आपके अतिरिक्त मेरे इन सन्देहों को अन्य कोई दूर नहीं कर सकता ॥ १-२ ॥

महादेव उवाच ।

शृणु नारद वक्ष्यामि योगधारणमुत्तमम् ।
तिस्रकोट्यस्तदर्धेन शरीरे नाड्यो मताः ॥ ३ ॥
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्तासु तिस्रोऽभ्यवस्थिताः ।
प्रधानो मेरुदण्डोऽत्र चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ॥ ४ ॥

श्रीमहादेव जी बोले : हे नारद ! सुनो, अब मैं श्रेष्ठ योगधारण को बता रहा हूँ। शरीर में साढ़े तीन करोड नाडियाँ होती हैं। इनमें से दश प्रधान हैं और इन दश में भी तीन ही सर्वप्रधान हैं। ये तीनों मेरुदण्ड में स्थित हैं और चन्द्र, सूर्य तथा अग्निरूपिणी हैं। ॥ ३-४ ॥

शक्तिरूपा च सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ।
दक्षिणे पिङ्गलाख्या तु पुंरूपा सूर्यविग्रहा ॥ ५ ॥
दाडिमीकुसुमप्रख्या विषाख्या मुनिभिः स्मृता ।

मेरुमध्ये स्थिता या तु मूलदा ब्रह्मविग्रहा ॥ ६ ॥
सर्वतेजोमयी सा तु सुषम्ण बहुरूपिणी ।
तस्या मध्ये विचित्राख्या अमृतप्लाविनी शुभा ॥ ७ ॥
सर्वदेवमयी सा तु योगिनां हृदयंगमा ।
विसर्गाद्बिन्दुपर्यन्तं व्याप्य तिष्ठति तत्त्वतः ॥ ८ ॥

शक्तिरूपा वामनाडी साक्षात् अमृतविग्रहा कही गई है। दक्षिण (दाहिनी) पिङ्गला नाडी पुंरूपा है और इसे सूर्य नाडी कहते हैं। मेरु के मध्य में जो सुषुम्णा नाडी है वह ब्रह्मस्वरूपिणी है। इसकी मुनियों ने अत्यधिक प्रशंसा की है। इसे विषतन्तु भी कहते हैं और यह दाडिम के पुष्प के समान होती है। यह मूलाधार तक जाती है। इस सर्वतेजोमयी और बहुरूपिणी सुषुम्ना नाडी में एक अन्य अमृतप्लाविनी शुभ नाडी स्थित है जिसे चित्रा या विचित्रा कहते हैं। यह सर्वदेवमयी और योगियों के लिये हृदयंगम करने योग्य है। यह विसर्ग से विन्दुपर्यन्त व्याप्त करते हुये तत्वतः स्थित है ॥ ५-८ ॥

मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाजालक्रियात्मके।
मध्ये स्वयम्भुलिङ्ग तु कोटिसूर्यसमप्रभम् ॥ ९ ॥
तदूर्ध्वे कामबीजं तु फलशान्तीन्दुनादकम् ।
तदूर्ध्वे तु शिखाकारा कुण्डली ब्रह्मविग्रहा ॥ १० ॥
यद्वाह्ये हेमवर्णाभं रसवर्णं चतुर्दलम् ।
द्रुतहेमसमप्रख्यं पद्मं तत्र विभावयेत् ॥ ११ ॥

इच्छा, ज्ञान और क्रियास्वरूप मूलाधार के त्रिकोण में करोड़ों सूर्य के समान प्रभा वाला स्वयम्भू लिङ्ग स्थित है। इसके ऊपर चन्द्रविन्दु-सहित कामबीज है और उसके ऊपर ब्रह्मस्वरूपिणी शिखाकार कुण्डली शक्ति स्थित है। इसके बाहर पिघले हुये स्वर्ण के समान वर्णवाला चतुर्दल कमल स्थित है। इसी से इसे द्रुतहेमसमप्रख्य पद्म (गले हुये स्वर्ण के वर्णवाला पद्म) कहते हैं ॥ ९-११ ॥

तदूर्ध्वेऽग्निसमप्रख्यं षड्दलं हीरकप्रभम् ।
कादिचान्तषडवर्णेन युक्ताधिष्ठानसंज्ञकम ॥ १२ ॥

मूलमाधाय षट्कोणं मूलाधारं ततो विदुः ।
स्वशब्देन परं लिङ्गं स्वाधिष्ठानं ततो विदुः ॥ १३ ॥

मूलाधार के ऊपर अग्नि के समान और हीरे के समान प्रभावाला षड्दल पद्म से युक्त स्वाधिष्ठान नामक चक्र है जिसके पद्मदलों पर क से च तक वर्ण अंकित हैं। मूल में स्थित होने से उक्त पद्म को मूलाधार जानना चाहिये और षट्कोण पद्म और स्वलिङ्ग से युक्त होने से इसे स्वाधिष्ठान जानना चाहिये ॥ १२-१३ ॥

तदूर्ध्वं नाभिदेशे तु मणिपूरं महत्प्रभम् ।
मेघाभं विद्युदाभं च बहुतेजोमयं ततः ॥ १४ ॥
मणिवद्भिन्नतत्पद्मं मणिपूरं तथोच्यते ।
दशभिश्च दलैर्युक्तं डादिफान्ताक्षरान्वितम् ॥ १५ ॥
शिखेनाधिष्ठितं पद्मं विश्वलोकैककारणम् ।
तदूर्ध्वेन हितं पद्ममुद्यदादित्यसन्निभम् ॥ १६ ॥
कादिठान्ताक्षरैरर्कपत्रैश्चाज्यमधिष्ठितम् ।
तन्मध्ये बाणलिङ्गं तु सूर्यायुतसमप्रभम् ॥ १७ ॥
शब्दब्रह्ममयं शब्देनाहतं तत्र दृश्यते ।
तेनाहताख्यं पद्मं तु मुनिभिः परिकीर्त्यते ॥ १८ ॥
आनन्दसदनं तत्तु पुरुषावेष्टितं परम् ।

इसके ऊपर नाभि देश में महान् प्रभा से युक्त मेघवर्ण, विद्युत् की प्रभा के समान तथा अत्यन्त तेजोमय मणिपूर चक्र है। इसके पद्मों के मणिवत् होने के कारण इसे मणिपूर कहते हैं। इसके पद्म के दशदल क्रमशः 'द' से 'फ' वर्णों से युक्त हैं। इसमें अधिष्ठित शिखा को विश्व की उत्पत्ति का कारण कहा गया है। इसके ऊपर अनाहत चक्र स्थित है जो अर्कपत्र के समान और उदित होते सूर्य के समान प्रतीत होता है। इसके पद्मदलों पर 'क' से 'ठ' तक अक्षर अंकित हैं। इसके बीच में सहस्रों सूर्य की प्रभा से युक्त बाणलिङ्ग स्थित है। इसमें से शब्दब्रह्म अनाहत शब्द निकलता है इसी से मुनि इसे अनाहत कहते हैं। यह आनन्दसदन और परमपुरुष से आवेष्टित है ॥ १४-१८½ ॥

तदूर्ध्वं तु विशुद्धाख्यं दलषोडशपङ्कजम् ॥ १९ ॥

रवेः षोडशकैर्युक्तं धूम्रवर्णं महत्प्रभम् ।
विशुद्धं तनुते तस्माज्जीवस्याहं सलोकनात् ॥ २० ॥

विशुद्धं पद्ममाख्यातम् आकाशाख्यं महत् परम् ।
आज्ञाचक्रं तदूर्ध्वे तु आत्मनाधिष्ठितं परम् ॥ २१ ॥

आज्ञासंक्रमणं तत्र गुरोराज्ञेति कीर्तितम् ।
कैलासाख्ये तदूर्ध्वे तु बोधनी तु तदूर्ध्वतः ॥ २२ ॥

एवं च सर्वचक्राणि प्रोक्तानि तव सुव्रत ।
सहस्राराम्बुजं बिन्दुस्थानं तदूर्ध्वमीरितम् ॥ २३ ॥

इसके ऊपर षोडशदल पद्म से युक्त विशुद्ध चक्र स्थित है जो धूम्रवर्ण और महान प्रभा वाला है। यहाँ मैं (महादेव) लोकों के अधिष्ठाता के रूप में स्थित रहता हूँ और सोलह सूर्य मेरी सेवा करते हैं। इसे परम महान् आकाशाख्य विशुद्ध पद्म कहा गया है। इसके ऊपर आज्ञाचक्र स्थित है। यह आत्मा का परम अधिष्ठान है। यहाँ से ही आज्ञा का संक्रमण होता है इसलिये इसे वह स्थान कहते हैं जहाँ से गुरु आज्ञा देते हैं। इसके ऊपर कैलास है। हे सुव्रत ! बताये गये इन सब चक्रों के ऊपर सहस्रदलों से युक्त पद्म है जिसे विन्दुस्थान कहते हैं ॥ १९-२३ ॥

इत्येतत् कथितं सर्वं योगमार्गमनुत्तमम् ।
आदौ पूरकयोगेन आधारे योजयेन्मनः ॥ २४ ॥

गुदमेढ्रान्तरे शक्तिं तामूर्ध्वं च प्रबोधयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव बिन्दुचक्रं तु प्रापयेत् ॥ २५ ॥

शम्भुना तां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत् ।
तत्रोत्थितामृतरसं द्रुतलाक्षारसोपमम् ॥ २६ ॥

पाययित्वा च तां शक्तिं कृष्णाख्यां योगसिद्धिदाम् ।
षट्चक्रदेवतास्तत्र संतर्प्यामृतधारया ॥ २७ ॥

इस प्रकार मैंने तुम्हें श्रेष्ठतम योगमार्ग बताया । सर्वप्रथम पूरक योग करते हुये मन को मूलाधार में केन्द्रित करना चाहिये । इसके बाद गुदा और मेढ़ के बीच स्थित शक्ति को जाग्रत करके उसे क्रमशः विभिन्न चक्रों से होते हुये विन्दुचक्र में ले जाना चाहिये । यहाँ शिव और उनकी पराशक्ति शिवा के ऐक्य की भावना करनी चाहिये । यहाँ पिघले हुये लाख (लासा) के समान अमृत रस उत्पन्न होता है । योगसिद्धिप्रद कृष्णाख्य उस शक्ति को उस अमृत रस का पान कराये । फिर षट्चक्रों के देवताओं को भी उस अमृत से तृप्त करे ॥२४-२७॥

अनेन ज्ञानमार्गेण मूलाधारं ततः सुधीः ।
एवमभ्यस्य चायम्य अहन्यहनि मारुतम् ॥ २८ ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
पूर्वोक्तदूषिता मन्त्राः सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ॥ २९ ॥

बुद्धिमान् साधक इस प्रकार इस ज्ञानमार्ग का अभ्यास करते हुये मूलाधार चक्र में प्रतिदिन वायु का नियन्त्रण करे । ऐसा करने से वह जरा-मृत्यु और संसार के बन्धन से मुक्त हो जायेगा । इतना ही नहीं पूर्वोक्त दूषित मन्त्र भी साधक के लिये सिद्धिप्रद हो जायेंगे—इसमें अन्यथा हो ही नहीं सकता ॥ २८-२९ ॥

ये गुणाः सन्ति देवस्य पञ्चकृत्यविधायिनः ।
ते गुणाः साधकवरे भवन्त्येव न चान्यथा ॥ ३० ॥

पञ्चकृत्यविधान के अनुसार देव का पूजन करने वाले साधक में जो-जो गुण होते हैं वे सभी उक्त साधना करने वाले साधक को भी प्राप्त हो जाते हैं—इसमें सन्देह नहीं है ॥ ३० ॥

इत्येतत् कथितं सर्वं योगमार्गमनुत्तमम् ।
इदं तु धारणाध्यानं श्रृणुष्वावहितो मम ॥ ३१ ॥

इस प्रकार मैंने तुम्हें सब श्रेष्ठतम योगमार्ग बता दिया । अब समाहित होकर धारणा और ध्यान के सम्बन्ध में सुनो ॥ ३१ ॥

दिक्कालाद्यनवच्छिन्ने कृष्णे चेतो विधाय च ।
तन्मयो भवति क्षिप्रं जीवो ब्रह्मणि योजनात् ॥ ३२ ॥
अथवा समलं चित्तं यदा क्षिप्रं न सिद्ध्यति ।
तदावयवसंयोगाद्योगी योगान् समभ्यसेत् ॥ ३३ ॥

दिक्काल के बन्धन से मुक्त होकर अपने हृदय में श्रीकृष्ण का ध्यान करो और उन्हें ब्रह्मस्वरूप जानते हुये यथाशीघ्र अपने जीव को उनके साथ योजित करो। यदि हृदय शीघ्र शुद्ध न हो और शीघ्र सफलता भी न प्राप्त हो तब उनके स्वरूप और अवयवों के ध्यान का अभ्यास करे ॥ ३२-३३ ॥

पदाम्भोजे मनो दद्यात् नखकिञ्जल्कचित्रिते ।
जङ्घायुग्मे तथा रामकदलीकाण्डशोभिते ॥ ३४ ॥

ऊरुद्वये मत्तहस्तिकरदण्डसमप्रभे ।
गङ्गावर्तगभीरे तु नाभौ सिद्धबिले ततः ॥ ३५ ॥

उदरे वक्षसि तथा हरेः श्रीवत्सकौस्तुभे ।
पूर्णचन्द्रायुतप्रख्ये ललाटे चारुमण्डले ॥ ३६ ॥

शङ्खचक्रगदाम्भोजदोर्दण्डपरिमण्डिते ।
सहस्रादित्यसंकाशे किरीटकुण्डलद्वये ॥ ३७ ॥

सर्वप्रथम नखरूपी पुष्पों से अलंकृत उनके चरण-कमल का ध्यान करे और फिर कदलीकाण्ड के समान सुन्दर उनकी दोनों जाघों का ध्यान करे। फिर मत्त हाथी के सूँढ के समान उनके ऊरुद्वय का ध्यान करे। इसके बाद सिद्धबलिस्वरूप गङ्गा की भवरों के समान उनकी नाभि का ध्यान करे। फिर क्रमशः हरि के उदर पर, श्रीवत्स और कौस्तुभ से शोभित उनके वक्षःस्थल पर, सहस्रों पूर्णचन्द्रमाओं के समान सुन्दर ललाट पर; उनके करस्थ शङ्ख, चक्र, गदा तथा पद्म पर, तथा सहस्रों आदित्यों के समान प्रकाशमान उनके किरीट और कुण्डल-द्वय पर ध्यान केन्द्रित करे ॥ ३४-३७ ॥

स्थाने स्थाने यजेन्मन्त्री विशुद्धशुद्धचेतसा ।

मनो निवेश्य कृष्णे वै तन्मयो भवति ध्रुवम् ॥
यावन्मनो लयं याति कृष्णे स्वात्मनि चिन्तयेत् ॥ ३८ ॥

तारादिष्टमनुं मन्त्री जपहोमं समभ्यसेत् ।
अतःपरं न किंचिच्च कृत्यमास्ते मनोहरे ॥ ३९ ॥

मन को एकाग्र करके कृष्ण का तन्मय होकर निश्चित रूप से उनका चिन्तन करे और जब तक मन परमात्मा श्रीकृष्ण में लीन न हो जाय तब तक उनका ध्यान करता रहे। साथ ही साथ 'तार' आदि और इष्ट मन्त्र का जप और होम भी करना चाहिये। इससे श्रेष्ठ और मनोहर अन्य कृत्य नहीं है ॥ ३८-३९ ॥

विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ।
तालवृन्तेन किं कार्यं लब्धे मलयमारुते ॥ ४० ॥

जब साधक को परतत्त्व का ज्ञान हो जाता है तब उसे किसी नियम के पालन की आवश्यकता नहीं रहती। जब मलय पवन बह रहा हो तब पंखे की क्या आवश्यकता है ? ॥ ४० ॥

मन्त्राभ्यासेन योगेन ज्ञानं ज्ञानाय कल्पते ।
न योगेन विना मन्त्रो न मन्त्रेण विना हरिः ॥ ४१ ॥

द्वयोरभ्यासयोगो हि ब्रह्मसंसिद्धिकारणम् ।
तमःपरिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ॥ ४२ ॥

एवं मायावृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृतः ।

मन्त्र जप और योगाभ्यास दोनों से ही अन्ततः एक ही ज्ञान प्राप्त होता है। योग के बिना कोई मन्त्र नहीं है और मन्त्र के बिना हरि नहीं प्राप्त होते। अतः दोनों के अभ्यास से ही ब्रह्मसिद्धि प्राप्त होती है। जैसे किसी अँधेरे घर में दीपक के प्रकाश में ही घटादि दिखाई पड़ते हैं उसी प्रकार माया से आच्छादित आत्मा मन्त्र से ही अधिगत होता है ॥ ४१-४२½ ॥

एवं ते कथितं ब्रह्मन्मन्त्रयोगमनुत्तमम् ॥

दुर्लभं विषयासक्तैः सुलभं तादृशामपि ॥ ४३ ॥

इति श्रीनारदपञ्चरात्रे ज्ञानामृतसारे पञ्चमरात्रे
योगकथने दशमोऽध्यायः ॥ १० ॥

हे ब्रह्मन् ! इस प्रकार मैंने तुम्हें श्रेष्ठतम मन्त्रयोग बता दिया। विषयासक्तों के लिये दुर्लभ होते हुये भी इस प्रकार अब यह सुलभ हो जाता है ॥ ४३ ॥

इति श्रीनारदपञ्चरात्र के ज्ञानामृतसार के पञ्चमरात्र
का योगकथन विषयक दशम
अध्याय समाप्त।

पञ्चमरात्रे एकादशोऽध्यायः

योगप्रकरणम्

श्री महादेव उवाच ।

अथ प्रकारान्तरं, तत्र शारदायाम् ।

षणवत्यंगुलायामं शरीरमुभयात्मकम् ।
गजध्वजान्तरे कन्दमुत्सेधादद्व्यंगुलं विदुः ॥ १ ॥
तस्य द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितम् ।
नाड्यस्तत्र समुद्भूताः मुख्यास्तिस्रः प्रकीर्त्तिताः ॥ २ ॥
इडा वामे स्थिता नाडी पिङ्गला दक्षिणे मता ।
तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णा तत्समाश्रिता ॥ ३ ॥

श्रीमहादेव जी बोले : यह शरीर उभयात्मक है। इसकी लम्बाई ९० अंगुल है। गुदा और लिङ्ग के मध्य स्थान में गुदा से अथवा लिङ्ग से दो अंगुल की दूरी पर मूलाधार चक्र सुशोभित है। इसी स्थान पर स्थित कन्द से सभी नाडियाँ आरम्भ होती हैं जिनमें से तीन नाडियाँ सर्वप्रमुख हैं। बायें ओर इडा नाडी, दाहिनी ओर पिङ्गला नाडी और इन दोनों के बीच में सुषुम्णा नाडी स्थित है ॥ १-३ ॥

पादांगुष्ठद्वयं याता शिवाख्या शिरसा पुनः ।
ब्रह्मस्थानं समापन्ना सोमसूर्याग्निरूपिणी ॥ ४ ॥
तस्य मध्यगता नाडी विचित्रा योगिदुर्लभा ।
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्याः पद्मसूत्रनिभं परम् ॥ ५ ॥
आधारस्तु गतास्तत्र मतभेदादनेकधा ।
दिव्यमार्गमिमं प्राहुरमृतानन्दकारकम् ॥ ६ ॥

दोनों पादांगुष्ठों से निकल कर शिवा नाडी शिर में जाकर वहाँ सोम, सूर्य और अग्नि (इडा, पिङ्गला और सुषुम्णा) नाडियों से

मिलती है। इस सुषुम्णा नाडी के भीतर, योगियों के लिये भी दुर्लभ पद्मसूत्र के समान विचित्रा नाडी स्थित है जो ब्रह्मरन्ध्र तक जाती है। इस सम्बन्ध में विभिन्न सम्प्रदायों में यद्यपि मतभेद है तथापि अमृतानन्दकारक इस दिव्य मार्ग को यहाँ बताया जा रहा है ॥ ४-६ ॥

इडायां संचलेच्चेन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकरः।
जातौ तु योगनिद्रायां सुषुम्णयां च तावुभौ ॥ ७ ॥

इडा नाडी में चन्द्रमा संचरण करता है और पिङ्गला में सूर्य संचरण करता है, किन्तु ये तभी दिखाई पड़ते हैं जब सुषुम्णा योगनिद्रा में होती है ॥ ७ ॥

आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरम्।
ज्योतिषां निलयं दिव्यं प्राहुरागमवेदिनः ॥ ८ ॥
तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता।
परिस्फुरति सर्वात्मा सुप्ताहिसदृशाकृतिः ॥ ९ ॥

आधार चक्र में अतिसुन्दर त्रिकोण है जो दिव्य ज्योति का स्थान है—ऐसा आगमविदों ने कहा है। वहाँ कुण्डलीबद्ध सर्प के रूप में विद्युल्लता के आकार वाली परदेवता कुण्डली प्रसुप्त रहती है। वही सर्वात्मा के रूप में परिस्फुटित होती है ॥ ८-९ ॥

विभर्ति कुण्डली शक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता।
हंसःप्राणाश्रयो नित्यं प्राणा नाडीपथाश्रयाः ॥ १० ॥

आधारादूर्ध्वतो वायुर्यश्चावत्सर्वदेहिनाम्।
देहं प्राप्य स्वनाडीभिः प्रयाणं कुरुते बहिः ॥ ११ ॥

द्वादशांगुलमानेन तस्मात् प्राण इति स्मृतः।
रम्ये मृद्वासने शुद्धे पटाजिनकुशोत्तरे ॥ १२ ॥

यद्वैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत्।
ज्ञात्वा भूतो यत्र देहे यथावत् प्राणवायुना ॥
तत्र भूतो यजेद्देहे दृढत्वावाप्तये सुधीः ॥ १३ ॥

कुण्डलीशक्ति हंसाश्रित होकर आत्मा का पोषण करती है। हंस प्राणाश्रित है और प्राणादि वायु अपने संचरण के लिये नाडीपथ के आश्रित हैं। सभी देहधारियों में आधार चक्र के ऊपर के स्थानों में नाडियों के द्वारा ही वायु प्रयाण करता है। प्राण के प्रयाण का मान बारह अंगुल जानना चाहिये। क्रमशः पट्ट, चर्म, और कुश से निर्मित रम्य और मृदु आसन पर एक आसन में बैठ कर योगी योगमार्ग का अभ्यास करे। सुधी साधक देह की दृढता प्राप्त करने के लिये देह में भूतों के स्थान का ज्ञान प्राप्त करके प्राणवायु द्वारा उन भूतों का देह में यजन करे॥ १०-१३॥

आसनभूतोदये प्रागुक्ते।

अंगुलीभिर्दृढं बद्ध्वा करणानि समाहितः।
अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने॥ १४॥
नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामन्याभिर्वदनं दृढम्।
बद्ध्वाऽऽत्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन्॥ १५॥
धारयेन्मारुतं सम्यग्योऽयं योगिदुर्लभः।
नादः संजायते तस्य क्रमादभ्यस्यतः शनैः॥ १६॥
स तु भृङ्गाङ्गनागीतसदृशःप्रथमो ध्वनिः।
वंशिकांस्यानिलापूर्णं वंशभावानिलोपमम्॥ १७॥
घण्टारवसमं पश्चात् घनमेघस्वनोऽपरः।
एवमभ्यस्यतः पुंसः संसारध्वान्तनाशनः॥ १८॥

आन्तरिक अंगों को समाहित करते हुये दोनों तर्जनियों को दोनों आंखों पर और दोनों अँगूठों को दोनों कानों पर दृढ़तापूर्वक रख कर उन्हें बन्द करे। दोनों नासारन्ध्रों को दोनों मध्यमाओं से बन्द करके शेष अँगुलियों को यथास्थान दृढ़ रक्खे। फिर आत्मा, प्राण और मन के ऐक्य का ध्यान करे। इस प्रकार वायु को सम्यक् रूप से धारण करे। इससे योगियों के लिये भी दुर्लभ नाद उत्पन्न होगा जिसको शनैः शनैः सुनने का अभ्यास करे। सबसे पहले भ्रमर के गुञ्जन के समान ध्वनि सुनाई पड़ेगी। फिर वायु की सहायता से वंशी के समान ध्वनि सुनाई

पड़ेगी। तदुपरान्त क्रमशः घण्टा और फिर मेघ के गर्जन की ध्वनियाँ सुन पड़ेगी। इस प्रकार अभ्यास करने से संसार के कष्टों का नाश हो जाता है॥ १४-१८॥

ज्ञानमुत्पद्यते सर्वं हंसक्षेपणमव्ययम्।
पुंप्रकृत्यात्मकौ प्रोक्तौ विन्दुसर्गौ मनीषिभिः॥ १९॥
ताभ्यां क्रमात् समुद्भूतौ विन्दुसर्गावसानकौ।
हंसौ हंसप्रकृत्याख्यौ हंसवान् प्रकृतिस्तु सः॥ २०॥
अजपा कथिता ताभ्यां जीवो यामुपतिष्ठते।
पुरुषत्वाश्रयं मत्वा प्रकृतिर्नित्यमात्मनः॥
यदा तद्भावमाप्नोति सदा सोऽहमिदं भवेत्॥ २१॥
साकारार्णं लोपयित्वा प्रयत्नश्च ततः परम्।
सन्ध्यां कुर्यात् पूर्वरूपां तदासौ प्रणवो भवेत्॥ २२॥
परानन्दमयं नित्यं चैतन्यैकगुणात्मकम्।
आत्माभेदस्थितं योगी प्रणवं भावयेत् सदा॥ २३॥

जब हंसक्षेपण का अव्यय ज्ञान उत्पन्न हो जाता है तब पुरुष और प्रकृतिरूपी विन्दु और विसर्ग का ज्ञान प्राप्त होता है—ऐसा मनीषियों ने कहा है। इससे क्रमशः सर्गावसानात्मक विन्दु और प्रकृत्याख्य हंस का ज्ञान उत्पन्न होता है क्योंकि प्रकृति हंसवान् है। इस प्रकार अजपा को कहा गया। अजपा को पुरुषत्वाश्रित जान कर जीव को सतत अभ्यास करना चाहिये। इससे जब निहितार्थ का ज्ञानोदय होता है तब 'सोऽहम्' अधिगत हो जाता है। अब, साकार वर्णों का लोप करके सन्ध्या का अभ्यास करने पर इसका पूर्वरूप प्रणव हो जाता है। योगी को परानन्दमय, नित्य, चैतन्यगुणात्मक और आत्मा से अभिन्न इस प्रणव का सदा ध्यान करना चाहिये॥ १९-२३॥

आस्थाय वाचामतिदूरमाद्यं वेद्यं स्वसंवेद्यगुणेन सन्तः।
आत्मानमानन्दरसैकसिन्धुं पश्यन्ति ते तारकमात्मनिष्ठाः॥२४॥
सत्यं हेतुविवर्जितं श्रुतिगिरामाद्यं जगत्कारणं
व्याप्तं स्थावरजङ्गमं निरूपमं चैतन्यमन्तर्गतम्।

आत्मानं रविचन्द्रवह्निवपुषं तारात्मकं संततं

नित्यानन्दगुणालयं सुकृतिनः पश्यन्तिः रुद्धेन्द्रिया ॥२५॥

सन्तों को चाहिये कि वे स्वयं अपने गुणों के द्वारा उक्त मूलबीज '३ॐ' का उच्चारण करते हुये उसको आत्मानन्द के रस का एकमात्र सिन्धु जाने। उन्हें आत्मनिष्ठ होकर इस तारक बीज पर नेत्रों को केन्द्रित करना चाहिये। अपनी इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करके अत्यन्त पुण्यात्माओं को सत्य, हेतुविर्वजित्त, श्रुति के आदि, जगत् के कारण, स्थावर और जङ्गम को व्याप्त करने वाले, चैतन्य, निरुपमा, आत्मा में स्थित, सूर्य, चन्द्र और अग्निस्वरूपी, तारक और नित्यानन्द गुणालय इस परम सत्य का ध्यान करना चाहिये ॥ २४-२५ ॥

अंगुष्ठमात्रं पुरुषं भजन्ते चैतन्यमात्रं रविमण्डलस्थम् ।
ध्यायन्ति दुग्धाब्दिभुजंगभोगे शयानमाद्यं कमलासहायम् ॥
प्रफुल्लनेत्रोत्पलमञ्जनाभं चतुर्मुखेनाश्रितपादपद्मम् ॥ २६ ॥

क्षीर सागर में सहस्र फणों वाले अनन्तनाग की शय्या पर शयन करने वाले, कमला (लक्ष्मी) के पति, चैतन्यमात्र रविमण्डलस्थ, नील कमल के समान प्रफुल्ल नेत्रों वाले उन अंगुष्ठमात्र आद्यपुरुष का भजन करना चाहिये जिनके पादपद्मों पर चतुरानन ब्रह्मा भी आश्रित हैं ॥ २६ ॥

आम्नायगन्तृचरणं धननीलमुद्यत्-
श्रीवत्सकौस्तुभगदाम्बुजशङ्खचक्रम् ॥
हृत्पुण्डरीकनिलयं जगदेकमूल-
मालोकयन्ति कृतिनः पुरुषं पुराणम् ॥ २७ ॥

घननील मेघ के समान शरीरवाले, शङ्ख-चक्र-गदा-पद्म से अलंकृत, आम्नायों द्वारा पूजित चरण वाले, जगत् के एकमात्र मूल उन पुराण पुरुष का श्रेष्ठ कर्मों वाले भक्तों को अपने हृदयकमल में सदा ध्यान करना चाहिये ॥ २७ ॥

श्रीनारद उवाच ।

इति मे योगशास्त्रस्य ज्ञातं माहात्म्यमुत्तमम् ।
प्रकाशितं च यत्नेन ज्ञानामृतमिदं भुवि ॥ २८ ॥

बुधाः पिवत यत्नेन परं ब्रह्मरसायनम् ।
पीत्वेदममृतं भूयो मृतं जन्म न विद्यते ॥ २९ ॥
येऽभ्यस्यन्ति त्विदं शास्त्रं पठन्ति पाठयन्ति वा ।
सिद्धयोऽष्टौ करे तेषां धनधान्यादिसम्पदः ॥ ३० ॥
आहृताः सर्वशास्त्रेषु भोगिनः क्षोभकारकाः ।
आप्नुवन्ति परं ब्रह्म सर्वशास्त्रविशारदाः ॥ ३१ ॥

इति श्रीनारदपञ्चरात्रे ज्ञानामृतसारे पञ्चमरात्रे
योगप्रकरणंनाम एकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

समाप्तश्चेदं पञ्चमरात्रम् ।

समाप्तोयं ग्रन्थः

श्रीनारद जी बोले : योगशास्त्र के उत्तम माहात्म्य को इस प्रकार जान कर मैंने इस ज्ञानामृत को यत्नपूर्वक इस संसार में प्रकाशित किया है। बुद्धिमानों को यत्नपूर्वक इस ब्रह्मरसायन का नित्य पान करना चाहिये क्योंकि जो इसका पान करेगा वह मृत्यु के बाद पुनः इस संसार में जन्म नहीं लेगा। जो इस शास्त्र को पढ़ता, पढ़ाता या इसका अभ्यास करता है उसे अष्ट सिद्धियाँ और धन, धान्य तथा सम्पत्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं। यह सर्वशास्त्रों द्वारा आदृत, भोगियों को क्षोभकारक, और सर्वशास्त्रविशारदों को परं ब्रह्म से मिलाने वाला है ॥२८-३१॥

इति श्रीनारद पञ्चरात्र के ज्ञानामृतसार के
पञ्चम रात्र में योगप्रकरण नामक
ग्यारहवाँ अध्याय समाप्त।

पञ्चरात्र समाप्त हुआ।